



## Kurs Trenera Przygotowania Motorycznego Olimpijka

Numer usługi 2026/03/10/21988/3395209

6 800,00 PLN brutto

6 800,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

Centrum Ruchu

Olimpijka Agnieszka  
Domańska

★★★★★ 4,8 / 5

1 058 ocen

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 68 h

📅 29.08.2026 do 20.09.2026

## Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Grupa docelowa usługi to:

- osoby fizyczne, osoby dorosłe, które ukończyły 18 rok życia
- osoby, które uczą się, pracują lub zamieszkują terytorium wskazane w
- regulaminie projektu, do którego aplikuje Uczestnik
- osoby chcące podnieść swoje kompetencje
- na potrzeby własnej pracy
- osoby zatrudnione
- osoby, które posiadają status studenta
- osoby bezrobotne

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

28-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

68

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Szkolenie, które przygotowuje do samodzielnego poprowadzenia treningów ze sportowcami, nabycia kompetencji w tym planowania i monitorowania osiągnięć swoich podopiecznych, przygotowywania planów treningowych, prowadzenia treningów sportowych pod danego klienta, w tym klienta z dysfunkcjami oraz po urazach, motywowanie do ciągłej pracy w klubach sportowych, ośrodkach sportowych, rekreacyjnych, ośrodkach MOSiR, szkołach, klubach sportowych.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przeprowadza wywiad z klientem indywidualnym lub grupowym	Zna podstawowe potrzeby klienta	Test teoretyczny
	Przeprowadza rozmowę sprzedażową	Test teoretyczny
Posługuje się podstawową nomenklaturę w trenerze przygotowania motorycznego	Wykonuje ćwiczenia na określoną partię ciała	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykonuje oraz wprowadza nazewnictwo ćwiczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje obowiązki trenera	Układa trening zgodnie z założeniem pod konkretny cel	Test teoretyczny
	Stosuje techniki podczas lekcji treningowej zgodnie z nabytą wiedzą	Obserwacja w warunkach symulowanych
Buduje wizerunek trenera wykorzystując pierwsze pozytywne wrażenie	Wykorzystuje podstawowe techniki autoprezentacji	Test teoretyczny
	Umie budować zaufanie z klientem	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dostosowuje planer treningowy pod kątem klienta z kontuzjami	Zna i wykorzystuje bezpieczne ćwiczenia	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykorzystuje wiedzę anatomiczną do doboru odpowiednich ćwiczeń	Test teoretyczny
Stosuje periodyzację treningową ze sportowcami	Wprowadza bezpieczne ćwiczenia	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje planowanie dla swoich klientów	Test teoretyczny
	przygotowuje plany treningowe pod konkretne cele	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia i definiuje typy rozgrzewek i potrafi dostosować pod daną dyscyplinę sportu	Wykonuje ćwiczenia na określonej partii ciała	Test teoretyczny
	wykorzystuje odpowiednie ćwiczenia pod daną dyscyplinę sportu	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje i naucza wzorców ruchowych	wprowadza kanwę jako ćwiczenia, bazę pod konkretną dyscyplinę sportu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	uczy techniki ćwiczeń bazowych	Test teoretyczny

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

Program:

Podstawy treningu sportowego – szkolenie skierowane do obecnych i przyszłych trenerów, różnych dyscyplin. Szkolenie pozwoli Ci uzupełnić Twoją dotychczasową wiedzę jako trener z dziećmi i młodzieżą czy zawodnikami, a jeśli nim jeszcze nie jesteś nauczy Cię jak przeprowadzić trening z osobami w różnych grupach wiekowych, indywidualnie lub grupowo, jak wykorzystać potencjał i rozwój zawodników.

Tematyka

Podstawowe informacje:

1.ROZGRZEWKA

-Budowa i elementy rozgrzewki teoria

-Korzyści wynikające z dobrze przeprowadzonej rozgrzewki. teoria

-Aktywacja nerwowo-mięśniowa teoria

-Koncepcja Joint by joint teoria

-Rodzaje, techniki mobilizacji praktyka

- Stabilność, wzorce ustawienia ciała praktyka

## 2.SIŁA

-Aspekty fizjologiczne budowania siły mięśniowej teoria

-Uwarunkowania genetyczne do rozwoju siły mięśniowej teoria

-Siła maksymalna / siła relatywna / siła szybkościowa / wytrzymałość siłowa teoria

-Zasady i metody rozwijania siły mięśniowej teoria

-Rozwijanie systemów energetycznych potrzebnych do budowania siły teoria

-Zastosowanie poznanych metod w budowaniu rozgrzewki praktyka

-Sposoby budowania siły mięśniowej praktyka

-Nauka podstawowych ćwiczeń wielostawowych praktyka

## 3.MOC

-Aspekty fizjologiczne do rozwoju mocy teoria

-Zależność siła-szybkość teoria

- Zasady i metody rozwijania mocy teoria

-Mechanizm PAP teoria

-Moc w dyscyplinach sportowych praktyka

## 4.SZYBKOŚĆ praktyka

## 5.WYTRZYMAŁOŚĆ Ocena zawodnika-testy danych umiejętności motorycznych praktyka

## 6.Warsztat trenera przygotowania motorycznego

-Ocena zawodnika-testy danych umiejętności motorycznych praktyka

-Budowa planu treningowego teoria

-Periodyzacja treningu motorycznego teoria

- Maksymalizacja formy startowej teoria

-Programowanie teoria

-Case study praktyka

-Ustna forma odpowiedzi z całości kursu teoria

Walidacja - test teoretyczny. Podczas walidacji, każdy dostaje test do ręki i zajmuje odrębne stanowisko.

Usługa prowadzona, zgodnie z rozpiską osób prowadzących usługę.

OSOBY biorące udział w usłudze, pracują na sali, jeśli jest część ćwiczebna, każdy wykonuje na macie ćwiczenia (miejsca jednoosobowe) lub ćwiczenia w parach bądź zespołach 3-4 osobowych. Wykładowa część - teoria, każdy zajmuje swoje miejsce, podczas wykładów.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

### Mateusz Damiński

Doświadczony trener personalny, który przez całe życie walczy o sukces. Zaczynał jako 7 letni piłkarz, potem zakochał się w pływaniu. Poważna kontuzja kręgosłupa tak bardzo zmotywowała go do pracy nad sobą, że całym sobą wszedł w sporty walki i trening siłowy.

Mateusz to Wicemistrz Polski Sambo Combat z roku 2013 i 2014 w kategorii do 82 kg oraz Brązowy medalista X Mistrzostw Unii Europejskiej w Sambo. Ten trener personalny to także posiadacz 5 KYU w Modern Ju-jitsu. Obecnie instruktor przygotowuje się do startów w MMA. Od ponad 6 lat walczy również o sukcesy innych, realizując się jako trener personalny w Olimpijka Łódź .

Szkoleniowiec w Centrum Ruchu Olimpijka od 2019r.

Szkolenia z zakresu Trener Personalnego prowadzi szkolenia od 5 lat w 2 firmach szkoleniowych. Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.



2 z 3

### Krzysztof Grzejszczak

Trener personalny i przygotowania motorycznego oraz szkoleniowiec od 10 lat, wielokrotny mistrz Polski w karate. Ukończył Uniwersytet Łódzki na Wydziale Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne.

Przeszedł wiele szkoleń z branży sportu, trenera sportu, trenera przygotowania motorycznego. Jest założycielem Berserkes Team Łódź klubu bjj i mma oraz Hard Style Kettlebell Łódź. Jego przygoda ze sportem trwa już 25 lat. W tym czasie sięgał po medale Mistrzostw Świata, Europy i Polski w Karate i bjj. Współpracuje z kadrą polski różnych dyscyplin sportowych. wyższe Uniwersytet Łódzki, Wychowanie fizyczne i zdrowotne  
Szkolenia prowadzi od 2019 roku w Centrum Ruchu Olimpijka  
Prowadził szkoleni dla Polskiego Związku Sportowego w łyżwiarstwie figurowym  
Ukończone szkolenia z zakresu:  
Trener przygotowania motorycznego  
Trener sportu  
Trener personalny  
Trener BJJ  
Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.



3 z 3

## Rafał Gilewski

Osoba prowadząca usługę  
Studia wyższe fizjoterapeuta Akademii Medycznej w Łodzi.  
Fizjoterapeuta i trener przygotowania motorycznego kadry olimpijskiej od 8 lat, pracuje na co dzień ze sportowcami w Klubie Sportowym.  
Trener personalny i medyczny w klubie fitness od 8 lat  
Liczne ukończone szkolenia dla fizjoterapeutów KIF  
Prowadzenie szkoleń w Centrum Ruchu Olimpijka od 8 lat  
Tematyka prowadzonych szkoleń:  
Anatomia i biomechanika ruchu  
Trener Przygotowania Motorycznego  
Medyczny Trener Personalny, Trener Personalny, Odnowa biologiczna  
Mobility, Stretching i mobilizacja.  
Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy dostają w dniu rozpoczęcia usługi, skrypty ze szkolenia Trenera Przygotowania Motorycznego.

### Informacje dodatkowe

**Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych, a przerwy są wliczone w czas trwania usługi.**

Zwolnienie z VAT na podstawie art.43 ust.1 ustawy o VAT

Obowiązuje uczestnictwo w **minimum 80% zajęć, potwierdzanie frekwencji** na szkoleniu na podstawie lista obecności. Po zdany egzaminie uczestnicy otrzymują Certyfikat ukończenia szkolenia.

Walidacja efektów uczenia się uczestników usługi odbędzie się za pośrednictwem zestawu pytań testowych, przygotowanych przez walidującego. Na zakończenie szkolenia uczestnicy otrzymają od trenera prowadzącego usługę test. Po zakończeniu udzielania odpowiedzi przez uczestników trener zbierze arkusze testowe, a następnie przekaże je osobie walidującej.

Trener nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Osoba walidująca dokona oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników, następnie przekaże efekty walidacji. Walidacja odbędzie się w miejscu realizacji usługi.

# Adres

ul. Gdańska 126/128  
90-519 Łódź  
woj. łódzkie

W dniach 31.01-1.02.2026r. oraz 13-14.02.2026 usługa prowadzona w Manufaktura Mocy, ul. Pomorska 83/85 w Łodzi.  
Miejsce jest wyposażone 3 sale - siłownia, sala fitness i sala do treningu personalnego; szatnie i zaplecze techniczne.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

# Kontakt



**Agnieszka Domańska**

**E-mail** [olimpijka@olimpijka.pl](mailto:olimpijka@olimpijka.pl)

**Telefon** (+48) 502 588 578