

# PSYCHOMOTORYKA W SPORCIE

25 kwietnia 2026  
sobota

Eva Park Life & Spa  
Konstancin-Jeziorna, k. Warszawy

Cena promocyjna obowiązuje do 25 marca!

**W CENIE:**

~~1099 zł~~

**999zł**

- ▶ udział we wszystkich warsztatach
- ▶ certyfikat imienny
- ▶ pakiet uczestnika
- ▶ całodniowa przerwa kawowa



zgłoś się mailowo pisząc na [kontakt@kartysportowca.pl](mailto:kontakt@kartysportowca.pl)



swoją płatność możesz rozłożyć na dwie raty

## CO MAMY W PROGRAMIE?

9:15-10:15

MAKSYM  
PAPACZ



**Rola ćwiczeń psychomotorycznych w programie treningowym na każdym poziomie kariery sportowca**

Spotkanie poświęcone będzie prezentacji celów i sposobów wdrażania psychomotoryki w szkoleniu treningowym w oparciu o różne kategorie wiekowe, a także budowaniu planu i poznaniu kreatywnych ćwiczeń, które wykorzystuje się w szkoleniu sportowca na różnych szczeblach rozgrywkowych, w różnym wieku i fazie rozwoju sportowego.

10:45-12:15

JAKUB  
SURMACZ



**Widzieć, przewidywać, kontrolować: trening wzrokowo-motoryczny w praktyce**

Warsztat poświęcony będzie praktycznemu wykorzystaniu treningu wzrokowo-motorycznego w sporcie wyczynowym oraz rehabilitacji ortopedycznej. Pokażę, w jaki sposób integracja bodźców wzrokowych z działaniem ruchowym wpływa na możliwości kontroli postawy ciała, szybkość reakcji, precyzję ruchu oraz podejmowanie decyzji w warunkach zmiennego środowiska sportowego. Zaprezentowane zostaną metody włączania komponentu neurokognitywnego do sesji treningowych i terapeutycznych - zarówno niewymagające specjalistycznego sprzętu, jak i wykorzystujące systemy technologiczne typu High Tech.

12:30-14:00

JAKUB  
SAWICKI



**Percepcja i Zwinność: jak rozwijać funkcje poznawcze przydatne w sporcie**

Podczas warsztatów będziemy eksplorować powiązania między zwinnością oraz inteligencją ruchową a zdolnościami percepcyjnymi, poznawczymi, koordynacją i innymi cechami motorycznymi. Poznamy kreatywne metody treningowe wychodzące poza klasyczny trening siły, wydolności czy mobilności, wykorzystując niestandardowe narzędzia treningowe. Zastanowimy się też, jak dbać o zdrowie mózgu i układu nerwowego.

Tu podzielimy Was na dwie grupy, odbędziecie w nich kolejno dwa warsztaty: z Dominiką Kuchtą i z Natalią Kocielnik

15:00-16:30 oraz 17:00-18:30

DOMINIKA  
KUCHTA



**Trening psychomotoryczny w indywidualnej i drużynowej pracy psychologa**

Podczas warsztatu skupimy się na wprowadzeniu treningu psychomotorycznego w pracę indywidualną i zespołową, jego roli i celowości z perspektywy psychologicznej, a także dopasowywaniu ćwiczeń do danej dyscypliny. Uczestnicy poznają wiele technik i narzędzi, które są wykorzystywane w psychomotoryce w sportach indywidualnych i drużynowych, a także nauczą się jak tworzyć, modyfikować i planować taki trening.

NATALIA  
KOCIELNIK



**Jak skutecznie wspierać koncentrację i uwagę na wczesnych etapach rozwoju?**

Podczas warsztatu dowiemy się, jak wprowadzać elementy treningu psychologicznego i koncentracyjnego u młodych odbiorców (10-12 lat) – zarówno w sporcie, jak i poza nim. Omówimy kluczowe aspekty rozwojowe, najczęstsze błędy dorosłych oraz praktyczne narzędzia wspierające budowanie uwagi i samoregulacji.



Karty  
Sportowca

# Prelegenci:

## **MAKSYM PAPACZ (@MAKSYM.PAPACZ & @SKILLAB.ACADEMY))**

Czynny trener koszykówki w ekstraklasowym Śląsku Wrocław. Prowadzi indywidualnie wielu koszykarzy z poziomu młodzieżowych oraz seniorskich kadr Polski. Ponad 10 letnie doświadczenie w pracy indywidualnej. Jest twórcą SkillLAB Academy czyli miejsca w którym latem dziesiątki młodych koszykarzy i koszykarek przygotowują się do sezonu.

## **JAKUB SURMACZ (@JAKUBSURMACZ\_ & @REHABPERFORMANCE\_)**

Fizjoterapeuta sportowy i ortopedyczny, CEO Rehab Performance, specjalizujący się w aktywnej rehabilitacji po rekonstrukcjach ACL, urazach mięśniowych, patologiiach kolana, dolegliwościach bólowych odcinka lędźwiowego kręgosłupa oraz w ukierunkowanej na wydajność opiece ortopedycznej. W swojej pracy koncentruje się na usprawnianiu funkcji, jakości ruchu i wydajności fizycznej pacjentów ortopedycznych, zawodowych sportowców oraz osób aktywnych fizycznie na różnych poziomach zaawansowania. Projektuje długofalowe, indywidualizowane ścieżki powrotu do aktywności i sportu, integrując diagnostykę funkcjonalną, trening siłowy, biomechanikę i neurofizjologię w spójne ramy decyzyjne. Jest również fizjoterapeutą i trenerem wspierającym oraz v-ce prezesem Fundacji Polski Sprint - Projekt 9.99 a także członkiem sztabu szkoleniowego Drużyny Sprinterskiej Piotra Maruszewskiego. Poza wspomnianymi obszarami aktywnie działa w obszarze edukacji i współpracy interdyscyplinarnej w środowisku medycyny sportowej, sportu wyczynowego i rehabilitacji pourazowej.

## **JAKUB SAWICKI (@KUBASAWICKI\_ & @POWOLISTUDIO)**

Nauczyciel ruchu, trener boksu oraz trener przygotowania motorycznego. Przez 5 lat współpracował z kadrą narodową kobiet w boksie olimpijskim jako trener przygotowania motorycznego. Do grona jego zawodniczek należą medalistki Igrzysk Europejskich, Mistrzostw Świata oraz Europy. W tym także Julia Szeremeta – Wicemistrzyni Olimpijska z Paryża. W trakcie tych 5 lat współpracy zdobyli łącznie ponad 30 medali z turniejów mistrzowskich. Oprócz pracy ze sportowcami na najwyższym poziomie, wspiera osoby trenujące rekreacyjnie, z którymi spotyka się w warszawskim Studiu Ruchu Powoli, które współtworzy. Jest twórcą podcastu „Notatki z ciała” oraz autorem kursu „Percepcja i zwinność” dostępnego na platformie e-learningowej Alfabet Ruchu BODYWORK.

## **DOMINIKA KUCHTA (@SPORTEMZYJE)**

Psycholog sportu, certyfikowany psycholog PTP, wykładowca akademicki. Współpracowała z klubami sportowymi, m.in. WKS Śląsk Wrocław (koszykówka), a także z kadrami narodowymi. Obecnie pracuje indywidualnie z młodzieżowymi i seniorskimi reprezentantami Polski w Koszykówce, zawodnikami i trenerami z najwyższych lig rozgrywkowych w Europie oraz z NCAA. Prowadzi sportowców zarówno dyscyplin indywidualnych, jak i drużynowych. Od lat zajmuje się treningiem psychomotorycznym wykorzystując najnowsze technologie w swojej pracy.

## **NATALIA KOCIELNIK (@NATALIAKOCIELNIKK)**

Psycholog i psycholog sportu, absolwentka Uniwersytetu SWPS oraz Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Doświadczenie zdobywała także w Arkansas State University. Na co dzień pracuje z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi sportowcami różnych dyscyplin – od poziomu amatorskiego po kadry narodowe i NCAA. Prowadzi konsultacje, warsztaty i szkolenia dla zawodników, trenerów, sędziów oraz rodziców. Łączy perspektywę kliniczną i sportową, wspierając rozwój koncentracji, kompetencji mentalnych i dobrostanu psychicznego.

# Nasi Partnerzy:

**+REVOCURE®**

**MEDEN INMED**

**Karty Sportowca**