



FUNDACJA PTA



Usługa-szkolenie : INSTRUKTOR TRÓJBOJU SIŁOWEGO

Numer usługi 2025/05/20/48579/2758087

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 64 h

📅 28.06.2025 do 20.07.2025

6 400,00 PLN brutto

6 400,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych
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 z własnej inicjatywy podnieść/uzupełnić swoje umiejętności, kompetencje lub kwalifikacje Osoby zainteresowane aktywnością fizyczną, chcące osiąść kompetencje niezbędne do rozpoczęcia pracy w zawodzie trenera personalnego.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	27-06-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	64
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnicy poznają istotę zawodu jakim jest instruktor trójboku siłowego oraz zdobędą specjalistyczną wiedzę w tym temacie. Nauczą się kontrolować nie tylko siebie podczas treningu, ale również otrzymają komplet wiedzy w temacie pracy z podopiecznym, celem prowadzenia efektywnego i bezpiecznego treningu siłowego. Uczestnicy zdobędą również wiedzę w temacie budowania jednostek treningowych opartych na sprawdzonych systemach treningowych trójboku siłowego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna i rozumie istotę prowadzenia treningu siłowego z podopiecznym	Definiuje cele i korzyści treningu siłowego.	Test teoretyczny
	Kategoryzuje metody treningu siłowego (np. trening maksymalnej siły, wytrzymałości siłowej, hipertrofii mięśniowej).	Test teoretyczny
	Rozpoznaje przeciwwskazania do wykonywania treningu siłowego i potrafi wskazać grupy ryzyka.	Test teoretyczny
Uczestnik zna rys historyczny trójboku siłowego	Wymienia trzy główne konkurencje: przysiad, wyciskanie leżąc, martwy ciąg.	Test teoretyczny
	Wyjaśnia różnice między trójbokiem klasycznym a w spręcie.	Test teoretyczny
	Wskazuje kraje, które miały istotny wpływ na rozwój tej dyscypliny	Test teoretyczny
Uczestnik zna podstawy teoretyczne treningu trójboku siłowego	Wymienia trzy główne konkurencje: przysiad ze sztangą, wyciskanie leżąc, martwy ciąg.	Test teoretyczny
	Tłumaczy różnice między trójbokiem siłowym a innymi sportami siłowymi.	Test teoretyczny
	Wskazuje najważniejsze elementy ustawienia ciała i pracy mięśniowej podczas treningu	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozróżnia federacje trójbójowe	Wyjaśnia pełne nazwy federacji i ich skróty	Test teoretyczny
	Wskazanie różnic pomiędzy federacjami	Test teoretyczny
	Potrafi wymienić przykładowe znane zawody z każdej federacji (np. IPF Worlds, WRPf The Ghost Clash).	Test teoretyczny
Uczestnik rozumie cele treningu trójbójowego	Rozpoznanie znaczenia periodyzacji i planowania treningu w kontekście osiągania postępów w trójbójowym.	Test teoretyczny
	Przedstawienie podstawowych założeń treningowych (np. progresja obciążeń, objętość vs intensywność, znaczenie regeneracji).	Test teoretyczny
	Definiowanie głównych celów treningu trójbójowego	Test teoretyczny
	Używanie terminów takich jak: głębokość przysiadu, lockout, rozstaw chwytu, szyna, prowadzenie sztangi, „zapas” (ang. grinder), start komendowy	Test teoretyczny
Uczestnik swobodnie posługuje się nomenklaturą trójbójową	Identyfikuje komendy sędziowskie: „start”, „press”, „rack”, „down”, i wie, w którym boju są stosowane.	Test teoretyczny
Uczestnik zna podstawy anatomii	Przedstawia podstawowe układy anatomiczne człowieka	Test teoretyczny
	Identyfikuje struktury anatomiczne na ilustracjach, modelach lub planszach.	Test teoretyczny
	Opisuje położenie mięśni : przedni, tylny, górny, dolny, przyśrodkowy, boczny	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna podstawy fizjologii wysiłku fizycznego	Wyjaśnienie podstawowych pojęć: tętno, VO_2 max, próg mleczanowy, wydatek energetyczny, adaptacja wysiłkowa.	Test teoretyczny
	Opisanie zmian zachodzących w organizmie podczas wysiłku fizycznego (np. wzrost tętna, wentylacji płuc, przepływu krwi).	Test teoretyczny
	Rozumienie mechanizmów adaptacyjnych układów: krążenia, oddechowego i mięśniowego w odpowiedzi na regularny trening.	Test teoretyczny
	Informowanie o systemach energetycznych organizmu (fosfagenowy, glikolityczny, tlenowy) i wskazanie w jakich typach wysiłku są wykorzystywane.	Test teoretyczny
Uczestnik potrafi zaprojektować i poprowadzić efektywną jednostkę treningową trójboju siłowego	Identyfikuje cele treningowe zawodnika (np. zwiększenie siły w przysiadzie, wyciskaniu lub martwym ciągu).	Test teoretyczny
	Przygotowanie jednostki treningowej zawierającej rozgrzewkę, główną część treningu oraz schłodzenie.	Test teoretyczny
	Różnicowanie metod i środków treningowych (np. serie, powtórzenia, intensywność, przerwy).	Test teoretyczny
Uczestnik rozumie rolę instruktora trójboju siłowego	Precyzowanie podstawowych obowiązków instruktora trójboju siłowego, np.: prowadzenie treningów, dobór ćwiczeń, dbanie o bezpieczeństwo zawodników.	Test teoretyczny
	Rozumie, jak ważna jest prawidłowa technika wykonywania podstawowych ćwiczeń trójboju (przysiad, wyciskanie, martwy ciąg) i potrafi to uzasadnić.	Test teoretyczny
	Mobilizowanie, wspiera i motywacja zawodników	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna i umie stosować standardy pracy instruktora trójboju siłowego	Wymienienie kluczowych przepisów i regulaminów obowiązujące w trójboju siłowym (np. IPF, lokalne federacje).	Test teoretyczny
	Przedstawienie zasad rozgrzewki i przygotowanie zawodników do poszczególnych konkurencji.	Test teoretyczny
	Ocenienie techniki zawodnika i wskazać błędy oraz poprawne wzorce ruchowe.	Test teoretyczny
Uczestnik potrafi wychwycić i poprawić błędy podopiecznego wykonywane podczas treningu siłowego	Ilustracja ruchów podopiecznego podczas ćwiczenia	Test teoretyczny
	Identyfikacja błędów w postawie, ułożeniu ciała oraz zakresie ruchu.	Test teoretyczny
	Rozróżnienie błędów wpływających na efektywność i bezpieczeństwo ćwiczenia.	Test teoretyczny
Uczestnik zna i potrafi zaprezentować technikę wykonywanych ćwiczeń trójbojowych	Demonstracja prawidłowych pozycji wyjściowych dla każdego ćwiczenia, zwracając uwagę na ustawienie stóp, ułożenie rąk, postawę tułowia i głowy.	Test teoretyczny
	Zwraca uwagę na właściwe oddychanie i napięcie mięśniowe.	Test teoretyczny
	Wykonywanie ruchu płynnie i kontrolowanie, z zachowaniem stabilności tułowia i właściwego toru ruchu sztangi.	Test teoretyczny
Uczestnik potrafi skutecznie i metodycznie przekazywać zdobytą wiedzę	Przedstawia skutecznie i metodycznie przekazywać zdobytą wiedzę	Test teoretyczny
	Odtworzenie przekazanej wiedzy na praktykę.	Test teoretyczny
	Dobiera adekwatne treści, dostosowane do poziomu odbiorcy.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik jest gotowy do pracy w zawodzie instruktora trójboju siłowego	Demonstrowanie techniki: przysiadu ze sztangą, wyciskania leżąc, martwego ciągu.	Test teoretyczny
	Sporządzanie programu treningowego w trójboju siłowym (planowanie cykli, progresja obciążeń, periodyzacja).	Test teoretyczny
	Doskonalenie zawodowe (udział w kursach, śledzenie nowości w dziedzinie trójboju).	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

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

Dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

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

Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Dzień 1

1. Wprowadzenie
2. Rys historyczny trójboju siłowego
3. Zasady, rozróżnienie federacji
4. Specyfika zawodów i organizacja startu
5. Podstawowe elementy ćwiczeń wielostawowych:
6. - praca stopą,
7. - bracing
8. - hip hinge
9. - kontrola łopatk

Dzień 2

1. Ćwiczenia specjalne - stopniowe budowanie głównych wzorców ruchowych
2. Metodyka pracy z klientem

Dzień 3

1. Ćwiczenia specjalne - stopniowe budowanie głównych wzorców ruchowych
2. Wyciskanie leżąc - zasady techniczne oraz system nauki boju
3. Metodyka pracy z klientem

Dzień 4

1. Przysiad - zasady techniczne oraz system nauki boju
2. Martwy ciąg - zasady techniczne oraz system nauki boju
3. Metodyka pracy z klientem
4. Trening metodą Dynamicznego Wysiłku

Dzień 5

1. Metodyka pracy z klientem
2. Trening metodą Dynamicznego Wysiłku
3. Testy funkcjonalne

Dzień 6

1. Ogólne przygotowanie fizyczne
2. Podstawy Rehabilitacji
3. Prehabilitacja
4. Stabilizacja centralna

Dzień 7

1. Teoria periodyzacji treningowej
2. Praktyka periodyzacji treningowej

Dzień 8

1. Teoria periodyzacji treningowej
2. Praktyka periodyzacji treningowej

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 60

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 60 Wprowadzenie	Michał Amadeusz Tybora	28-06-2025	09:00	10:30	01:30
2 z 60 Rys historyczny trójboju siłowego	Michał Amadeusz Tybora	28-06-2025	10:30	11:10	00:40
3 z 60 Przerwa	Michał Amadeusz Tybora	28-06-2025	11:10	11:30	00:20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 60 Specyfika zawodów i organizacja startu	Michał Amadeusz Tybora	28-06-2025	11:30	13:30	02:00
5 z 60 Przerwa	Michał Amadeusz Tybora	28-06-2025	13:30	14:00	00:30
6 z 60 Podstawowe elementy ćwiczeń wielostawowych: praca stopą, bracing, hip hinge, kontrola łopatki cz. I	Michał Amadeusz Tybora	28-06-2025	14:00	15:30	01:30
7 z 60 Przerwa	Michał Amadeusz Tybora	28-06-2025	15:30	15:40	00:10
8 z 60 Podstawowe elementy ćwiczeń wielostawowych: praca stopą, bracing, hip hinge, kontrola łopatki cz. II	Michał Amadeusz Tybora	28-06-2025	15:40	17:00	01:20
9 z 60 Metodyka pracy z klientem cz.I	Michał Amadeusz Tybora	29-06-2025	09:00	11:00	02:00
10 z 60 Przerwa	Michał Amadeusz Tybora	29-06-2025	11:00	11:10	00:10
11 z 60 Ćwiczenia specjalne - stopniowe budowanie głównych wzorców ruchowych cz.I	Michał Amadeusz Tybora	29-06-2025	11:10	13:00	01:50
12 z 60 Przerwa	Michał Amadeusz Tybora	29-06-2025	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 60 Ćwiczenia specjalne - stopniowe budowanie głównych wzorców ruchowych cz. II	Michał Amadeusz Tybora	29-06-2025	13:30	15:20	01:50
14 z 60 Przerwa	Michał Amadeusz Tybora	29-06-2025	15:20	15:30	00:10
15 z 60 Ćwiczenia specjalne - stopniowe budowanie głównych wzorców ruchowych cz.III	Michał Amadeusz Tybora	29-06-2025	15:30	17:00	01:30
16 z 60 Metodyka pracy z klientem cz.II	Michał Amadeusz Tybora	05-07-2025	09:00	11:30	02:30
17 z 60 Przerwa	Michał Amadeusz Tybora	05-07-2025	11:30	11:50	00:20
18 z 60 Wyciskanie leżąc - zasady techniczne oraz system nauki boju	Michał Amadeusz Tybora	05-07-2025	11:50	13:30	01:40
19 z 60 Przerwa	Michał Amadeusz Tybora	05-07-2025	13:30	14:00	00:30
20 z 60 Ćwiczenia specjalne - stopniowe budowanie głównych wzorców ruchowych cz. IV	Michał Amadeusz Tybora	05-07-2025	14:00	15:30	01:30
21 z 60 Przerwa	Michał Amadeusz Tybora	05-07-2025	15:30	15:40	00:10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 60 Ćwiczenia specjalne - stopniowe budowanie głównych wzorców ruchowych cz. V	Michał Amadeusz Tybora	05-07-2025	15:40	17:00	01:20
23 z 60 Metodyka pracy z klientem cz.III	Michał Amadeusz Tybora	06-07-2025	09:00	11:00	02:00
24 z 60 Martwy ciąg - zasady techniczne oraz system nauki boju	Michał Amadeusz Tybora	06-07-2025	11:00	12:00	01:00
25 z 60 Przerwa	Michał Amadeusz Tybora	06-07-2025	12:00	12:30	00:30
26 z 60 Przysiad - zasady techniczne oraz system nauki boju	Michał Amadeusz Tybora	06-07-2025	12:30	13:30	01:00
27 z 60 Trening metodą Dynamicznego Wysiłku cz.I	Michał Amadeusz Tybora	06-07-2025	13:30	15:00	01:30
28 z 60 Przerwa	Michał Amadeusz Tybora	06-07-2025	15:00	15:10	00:10
29 z 60 Trening metodą Dynamicznego Wysiłku cz.II	Michał Amadeusz Tybora	06-07-2025	15:10	17:00	01:50
30 z 60 Metodyka pracy z klientem cz. IV	Michał Amadeusz Tybora	12-07-2025	09:00	10:30	01:30
31 z 60 Testy funkcjonalne cz. I	Michał Amadeusz Tybora	12-07-2025	10:30	11:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
32 z 60 Przerwa	Michał Amadeusz Tybora	12-07-2025	11:30	11:40	00:10
33 z 60 Testy funkcjonalne cz.II	Michał Amadeusz Tybora	12-07-2025	11:40	13:00	01:20
34 z 60 Przerwa	Michał Amadeusz Tybora	12-07-2025	13:00	13:30	00:30
35 z 60 Trening metodą Dynamicznego Wysiłku cz.III	Michał Amadeusz Tybora	12-07-2025	13:30	15:30	02:00
36 z 60 Przerwa	Michał Amadeusz Tybora	12-07-2025	15:30	15:40	00:10
37 z 60 Trening metodą Dynamicznego Wysiłku cz.IV	Michał Amadeusz Tybora	12-07-2025	15:40	17:00	01:20
38 z 60 Ogólne przygotowanie fizyczne	Michał Amadeusz Tybora	13-07-2025	09:00	10:00	01:00
39 z 60 Podstawy Rehabilitacji	Michał Amadeusz Tybora	13-07-2025	10:00	11:30	01:30
40 z 60 Przerwa	Michał Amadeusz Tybora	13-07-2025	11:30	11:40	00:10
41 z 60 Prehabilitacja	Michał Amadeusz Tybora	13-07-2025	11:40	13:30	01:50
42 z 60 Przerwa	Michał Amadeusz Tybora	13-07-2025	13:30	14:00	00:30
43 z 60 Stabilizacja centralna cz.I	Michał Amadeusz Tybora	13-07-2025	14:00	15:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
44 z 60 Przerwa	Michał Amadeusz Tybora	13-07-2025	15:30	15:40	00:10
45 z 60 Stabilizacja centralna cz.II	Michał Amadeusz Tybora	13-07-2025	15:40	17:00	01:20
46 z 60 Teoria periodyzacji treningowej	Michał Amadeusz Tybora	19-07-2025	09:00	11:50	02:50
47 z 60 Przerwa	Michał Amadeusz Tybora	19-07-2025	11:50	12:00	00:10
48 z 60 Praktyka periodyzacji treningowej cz.I	Michał Amadeusz Tybora	19-07-2025	12:00	13:30	01:30
49 z 60 Przerwa	Michał Amadeusz Tybora	19-07-2025	13:30	14:00	00:30
50 z 60 Praktyka periodyzacji treningowej cz.II	Michał Amadeusz Tybora	19-07-2025	14:00	15:30	01:30
51 z 60 Przerwa	Michał Amadeusz Tybora	19-07-2025	15:30	15:40	00:10
52 z 60 Praktyka periodyzacji treningowej cz.III	Michał Amadeusz Tybora	19-07-2025	15:40	17:00	01:20
53 z 60 Praktyka periodyzacji treningowej cz. IV	Michał Amadeusz Tybora	20-07-2025	09:00	11:00	02:00
54 z 60 Przerwa	Michał Amadeusz Tybora	20-07-2025	11:00	11:20	00:20
55 z 60 Praktyka periodyzacji treningowej cz.V	Michał Amadeusz Tybora	20-07-2025	11:20	13:00	01:40

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
56 z 60 Przerwa	Michał Amadeusz Tybora	20-07-2025	13:00	13:30	00:30
57 z 60 Praktyka periodyzacji treningowej cz.VI	Michał Amadeusz Tybora	20-07-2025	13:30	15:00	01:30
58 z 60 Przerwa	Michał Amadeusz Tybora	20-07-2025	15:00	15:10	00:10
59 z 60 Praktyka periodyzacji treningowej cz.VI	Michał Amadeusz Tybora	20-07-2025	15:10	16:30	01:20
60 z 60 Walidacja	-	20-07-2025	16:30	17:00	00:30

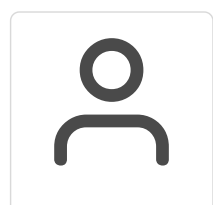
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Michał Amadeusz Tybora

michal.tybora@gmail.com

Michał to charyzmatyczny trener siły, doświadczony szkoleniowiec i założyciel jednej z najbardziej rozpoznawalnych ekip w polskim trójboju siłowym – POTWORY TYBORY. Wielokrotny medalista zawodów krajowych i międzynarodowych w wyciskaniu leżąc oraz trójboju siłowym. Na swoim

koncie ma setki sukcesów swoich podopiecznych – rekordów, miejsc na podium i przełamanych barier. Znany jest z niekonwencjonalnego podejścia do treningu i odważnych, skutecznych metod.

Współtwórca marki SKM POWERLIFTING – projektu, który wspiera rozwój profesjonalnych sportowców i promuje najwyższe standardy w treningu siłowym.

Jego specjalność to optymalizacja wzorców ruchowych, praca z osobami po kontuzjach oraz kompleksowe budowanie siły – zarówno fizycznej, jak i psychicznej. Michał nie tylko poprawi Twoją technikę, ale też pokaże, jak trenować mądrze, bezpiecznie i skutecznie. Jeśli marzysz o większej sile, lepszej formie i nowym poziomie świadomości treningowej – trafiłeś pod właściwy adres.

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

Szkolenie prowadzone na podstawie prezentacji trenera. Dodatkowo każdy uczestnik otrzymuje:

- materiały dydaktyczne z zakresu przeprowadzonego szkolenia

Warunki uczestnictwa

Warunkiem ukończenia usługi jest obecność na minimum 80% ilości przewidzianych godzin zajęciowych.

Informacje dodatkowe

Walidacja efektów uczenia się uczestników usługi odbędzie się za pośrednictwem zestawu pytań testowych, zaprojektowanych przez osobę walidującą.

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 ulica Praska 31(Chabin)

Adres

ul. Praska 31
93-181 Łódź
woj. łódzkie

Chabin ulica Praska 31

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Aleksandra Szadkowska

E-mail aleksandra.sz@business-land.pl

Telefon (+48) 570 713 003