



Akademia Trenerów
Sportu Paweł Wójcik



SZKOLENIE Z ZAKRESU PRACY ZE SZTANGĄ – TECHNIKA, BEZPIECZEŃSTWO, PROGRAMOWANIE TRENINGU ATS-SPORT

Numer usługi 2025/06/05/44361/2797004

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 28.06.2025 do 29.06.2025

2 240,00 PLN brutto

2 240,00 PLN netto

140,00 PLN brutto/h

140,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	• Trenerzy personalni, instruktorzy fitness i sportów siłowych • Osoby pracujące w branży sportowej i rekreacyjnej • Sportowcy amatorzy oraz osoby chcące pogłębić wiedzę na temat treningu siłowego • Osoby początkujące oraz średniozaawansowane
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	27-06-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
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

Celem szkolenia jest nabycie przez uczestników wiedzy i praktycznych umiejętności w zakresie wykonywania ćwiczeń ze sztangą w sposób bezpieczny, efektywny i dopasowany do poziomu zaawansowania oraz celów treningowych.

Uczestnik pozna podstawy biomechaniki ruchu, nauczy się techniki przysiadu, martwego ciągu, wyciskania oraz tworzenia indywidualnych planów treningowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna podstawowe wzorce ruchowe oraz biomechanikę pracy ze sztangą	Prawidłowo identyfikuje fazy ruchu i angażowane grupy mięśniowe w podstawowych ćwiczeniach	Wywiad swobodny
Uczestnik poprawnie wykonuje przysiad, martwy ciąg, wyciskanie leżąc i nad głowę	Wykonuje technicznie poprawnie ćwiczenia z zachowaniem zasad bezpieczeństwa	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Potrafi identyfikować i korygować najczęstsze błędy techniczne	Wskazuje błędy i proponuje adekwatne wskazówki korekcyjne (zmiana ustawienia, progresja ćwiczeń)	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Umie dobrać ćwiczenia akcesoryjne i ułożyć plan treningowy	Tworzy plan treningowy uwzględniający cel (siła/hipertrofia/sprawność), poziom zaawansowania i progresję	Test teoretyczny
Rozumie zasady bezpiecznego treningu siłowego, asekuracji oraz prewencji urazów	Potrafi wskazać zasady asekuracji, rolę asekuranta i stosowanie pasów, zna podstawowe procedury bezpieczeństwa	Wywiad swobodny
Potrafi przygotować ciało do treningu siłowego (rozgrzewka, mobilność, aktywacja)	Dobiera i wykonuje odpowiednie elementy przygotowania motorycznego przed treningiem	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

Dzień 1 – Podstawy i wzorce ruchowe (8h)

- Przedstawienie planu szkolenia
- Cel i zakres tematyczny
- Zasady BHP w pracy ze sztangą
- Przysiad, martwy ciąg, wyciskanie
- Ruchy złożone vs izolowane
- Równowaga napięcia mięśniowego i mobilność
- Rodzaje przysiadów (high bar, low bar, front squat)
- Ustawienie stóp, kolan, bioder i tułowia
- Najczęstsze błędy i ich korekta
- Martwy klasyczny i sumo
- Pozycja startowa, tor ruchu, blokowanie bioder
- Warianty martwego ciągu
- Ustawienie łopatek, mostek, chwyt
- Napięcie mięśniowe i praca nóg
- Rola asekuracji i pasów
- Rozgrzewka ogólna i specjalistyczna
- Aktywacja mięśni głębokich i stabilizacja centralna
- Stretching i rolowanie

Dzień 2 – Zaawansowanie, technika i planowanie (8h)

Wyciskanie żołnierskie i ćwiczenia pomocnicze

- Technika wyciskania nad głowę (OHP)
- Praca z brakiem mobilności
- Akcesoria: push press, landmine press

Programowanie treningu siłowego

- Zasady periodyzacji i progresji
- Liczba powtórzeń, serii i obciążeń
- Tworzenie planu pod cel (siła, hipertrofia, ogólna sprawność)

Analiza techniki i coaching

- Praca z kamerą i korekta techniki
 - język trenerski
- Przykładowe metody korygowania błędów

Bezpieczeństwo i kontuzje

- Jak unikać przeciążeń i urazów
- Regeneracja, sen i dieta a trening siłowy
- Praca z osobami początkującymi i po kontuzjach

Egzamin praktyczny / podsumowanie / pytania

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Dzień 1 – Podstawy i wzorce ruchowe (8h)	Agnieszka Rudniak	28-06-2025	12:00	15:00	03:00
2 z 7 Przerwa	Agnieszka Rudniak	28-06-2025	15:00	15:30	00:30
3 z 7 Dzień 1 – Podstawy i wzorce ruchowe (8h)	Agnieszka Rudniak	28-06-2025	15:30	20:30	05:00
4 z 7 Dzień 2 – Zaawansowanie, technika i planowanie (8h)	Agnieszka Rudniak	29-06-2025	09:00	13:00	04:00
5 z 7 Przerwa	Agnieszka Rudniak	29-06-2025	14:00	14:30	00:30
6 z 7 Dzień 2 – Zaawansowanie, technika i planowanie (8h)	Agnieszka Rudniak	29-06-2025	14:30	16:30	02:00
7 z 7 Egzamin	-	29-06-2025	16:30	17:30	01:00

Cennik

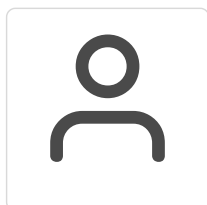
Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 240,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 240,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	140,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	140,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Rudniak

Agnieszka Kaźmierczak to doświadczona trenerka personalna, instruktorka fitness oraz szkoleniowiec ATS-Sport, specjalizująca się w kształceniu przyszłych instruktorów i trenerów w branży sportowej. Od ponad 10 lat aktywnie działa w środowisku fitness i rekreacji ruchowej, łącząc wiedzę merytoryczną z praktyką instruktorską.

Posiada szerokie doświadczenie w prowadzeniu zajęć grupowych i treningów indywidualnych, w tym: aerobiku, treningu funkcjonalnego, body & mind, a także zajęć prozdrowotnych i sylwetkowych. Ukończyła liczne kursy i szkolenia z zakresu anatomii funkcjonalnej, dietytyki sportowej, metodyki prowadzenia zajęć fitness oraz psychologii motywacji.

W ATS-Sport pełni rolę wykładowczyny i egzaminatorki, odpowiadając za przygotowanie uczestników do pracy w zawodzie instruktora fitness oraz trenera personalnego. W swojej pracy dydaktycznej stawia na praktyczne podejście, bezpieczeństwo treningowe oraz umiejętność efektywnej komunikacji z klientem.

Uznawana za mentorkę i inspirującą nauczycielkę, Agnieszka Kaźmierczak przekazuje wiedzę w sposób przystępny i dynamiczny, dbając o wysoki poziom merytoryczny i zaangażowanie uczestników kursu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Skrypt szkoleniowy (online)
- Karty ćwiczeń
- Lista kontrolna techniki
- Plan treningowy do samodzielnego uzupełnienia

Warunki uczestnictwa

Wymagania wstępne dla uczestników:

- Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywności fizycznej
- Podstawowa znajomość ćwiczeń siłowych (mile widziana, ale niewymagana)
- Strój sportowy, obuwie treningowe

Informacje dodatkowe

Więcej informacji jak pozyskać dofinansowanie na kurs możesz znaleźć na stronie **ats-sport.pl** w zakładce dofinansowanie.

Adres

ul. Jarzynowa 54

92-204 Łódź

woj. łódzkie

Kurs odbędzie się na zamkniętym obiekcie Move&Mind.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Paweł Wójcik

E-mail kontakt@ats-sport.pl

Telefon (+48) 509 675 192