



Medical Moment
Urszula Górecka-
Fligiel

★★★★★ 4,6 / 5
343 oceny

kurs Trening siłowy dzieci i młodzieży

Numer usługi 2025/08/14/23372/2941685

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 19 h

📅 24.10.2025 do 26.10.2025

2 000,00 PLN brutto

2 000,00 PLN netto

105,26 PLN brutto/h

105,26 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Grupa docelowa usługi	Kurs skierowany jest do osób posiadających dyplom ukończenia studiów fizjoterapeutycznych (magister, licencjat), dyplom osteopaty, dyplom technika masażyisty oraz do osób będących w trakcie studiów fizjoterapeutycznych, które mają ukończony przynajmniej dwa lata tychże studiów i rozpoczęły trzeci rok (weryfikowane na podstawie aktualnej legitymacji studenckiej, zaświadczenia z dziekanatu).
Minimalna liczba uczestników	12
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	20-10-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	19
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 kursu jest wyposażenie uczestników w wiedzę i umiejętności potrzebne do bezpiecznego i efektywnego prowadzenia treningu siłowego z młodymi sportowcami. Kurs ma na celu rozwój kompetencji w zakresie planowania,

przeprowadzania i modyfikowania treningów siłowych dostosowanych do specyficznych potrzeb i możliwości dzieci i młodzieży w różnych grupach wiekowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: - definiuje zasady i założenia koncepcji Trening siłowy dzieci i młodzieży - charakteryzuje	- prawidłowo opisuje filozofię metody Trening siłowy dzieci i młodzieży - rozróżnia wzorce i techniki stosowane w pracy z pacjentem	Wywiad swobodny
UMIEJĘTNOŚCI: - przeprowadza wywiad z pacjentem zgodnie z zasadami Trening siłowy dzieci i młodzieży - planuje terapię zgodnie z zasadami Trening siłowy dzieci i młodzieży - prowadzi terapię z pacjentem	- prowadzi wywiad z uwzględnieniem wszystkich wytycznych - ocenia stan pacjenta - określa cele i metody pracy - argumentuje wybór terapii - demonstruje znajomość technik, wzorców i praktyczne ich zastosowanie, - ocenia postępy pacjentów - wykorzystując testy funkcjonalne	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: - nawiązuje kontakt z pacjentem - praca w zespole terapeutycznym, - przestrzega zasad etyki zawodowej	- prowadzi wywiad z pacjentem - komunikuje się z innymi osobami w zespole - dokonuje samooceny wykonanych zadań	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 I godz.9-17

1. Trening siły – czym jest siła u dzieci? Podstawy neurofizjologiczne rozwoju siły u dzieci.
2. Rodzaje skurczu izometrycznego – yelding vs overcoming – czym się różnią, jak je używać?
3. Ruch koncentryczny a ekscentryczny – kiedy używać? Podstawy fizjologiczne skurczu mięśni.
4. Plecy okrągłe – charakterystyka. Przykładowe ćwiczenia progresja oraz regresja. Jak dane ćwiczenie zaadaptować do konkretnego wieku?
5. Plecy wklęsłe – charakterystyka. Przykładowe ćwiczenia progresja oraz regresja. Jak dane ćwiczenie zaadaptować do konkretnego wieku?
6. Periodyzacja treningu siłowego w ujęciu mezo, makro i mikrocyklu. Rodzaje periodyzacji treningowej. Pojęcia objętości, intensywności, TUT,
7. Jak budować siłę? Czym jest skala RPE/RIR?

Dzień 2 godz 9-17

1. Postawa sway back – charakterystyka. Przykładowe ćwiczenia progresja oraz regresja. Jak dane ćwiczenie zaadaptować do konkretnego wieku?
2. Plecy płaskie – charakterystyka. Przykładowe ćwiczenia progresja oraz regresja. Jak dane ćwiczenie zaadaptować do konkretnego wieku?
3. Kolana koślawe i szpotawe. Charakterystyka.
4. Jałowe martwice – Choroba Osgooda-Schlattera i choroba Severa – co mówią o postępowaniu najnowsze badania?
5. Tworzenie przykładowych planów treningowych. Jak powinien wyglądać schemat treningowy? Jak oceniać progres w treningu?
6. Stopa płasko-koślawą. Jak je wyróżniamy rodzaje?
7. Wyznaczanie linii przedniej i osi dolnego stawu skokowego. Przykładowe ćwiczenia w stopie płasko-koślawej.
8. Wspólne stworzenie przykładowego planu treningowego i omówienie zadania domowego

Dzień 3 godz. 8-14

1. Czym jest trening plyometryczny?
2. Periodyzacja treningu plyometrycznego.
3. Przykładowe ćwiczenia plyometryczne jako zakończenie procesu.
4. Omawianie zadań domowych. Każdy uczestnik przygotowuje przykłady planów treningowych dla opisanych przypadków. Każdy plan omówimy wspólnie a autor planu pokaże ćwiczenia na losowej osobie z uwzględnieniem możliwości regresji oraz progresji danego ćwiczenia oraz na czym by się w danym ćwiczeniu skupił przy nauce wzorca.

Liczba godzin usługi podana jest w godzinach zegarowych (1 godzina zegarowa to 60 minut) i wynosi 19h, co stanowi 25 godzin dydaktycznych (45 min).W harmonogramie ujęto również przerwy - łącznie 2,45godzin zegarowych w ciągu 3 dni. Przerwy w czasie kursu dostosowane będą do tempa pracy uczestników szkolenia oraz ich potrzeb.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Trening siły – czym jest siła u dzieci? Podstawy neurofizjologiczne rozwoju siły u dzieci.	Alicja Jakubowicz	24-10-2025	09:00	10:45	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 11 Rodzaje skurczu izometrycznego. Ruch koncentryczny a ekscentryczny	Alicja Jakubowicz	24-10-2025	11:00	12:30	01:30
3 z 11 Plecy okrągłe – charakterystyka. Plecy wklęsłe – charakterystyka. Przykładowe ćwiczenia progresja oraz regresja. Jak dane ćwiczenie zaadaptować do konkretnego wieku?	Alicja Jakubowicz	24-10-2025	13:15	15:00	01:45
4 z 11 Periodyzacja treningu siłowego w ujęciu mezo, makro i mikrocyklu. Rodzaje periodyzacji treningowej. Pojęcia objętości, intensywności, TUT, Jak budować siłę? Czym jest skala RPE/RIR?	Alicja Jakubowicz	24-10-2025	15:15	17:00	01:45
5 z 11 Postawa sway back – charakterystyka. Przykładowe ćwiczenia progresja oraz regresja. Jak dane ćwiczenie zaadaptować do konkretnego wieku?	Alicja Jakubowicz	25-10-2025	09:00	10:45	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 11 Plecy płaskie – charakterystyka. Przykładowe ćwiczenia progresja oraz regresja. Jak dane ćwiczenie zaadaptować do konkretnego wieku? Kolana koślawe i szpotawe. Charakterystyka.	Alicja Jakubowicz	25-10-2025	11:00	12:30	01:30
7 z 11 Jałowe martwice – Choroba Osgooda-Schlattera i choroba Severa .Tworzenie przykładowych planów treningowych. Jak powinien wyglądać schemat treningowy? Jak oceniać progres w treningu?	Alicja Jakubowicz	25-10-2025	13:15	15:00	01:45
8 z 11 Stopa płasko-koślawą. Jakże wyróżniamy rodzaje? Wyznaczanie linii przedniej i osi dolnego stawu skokowego	Alicja Jakubowicz	25-10-2025	15:15	17:00	01:45
9 z 11 Czym jest trening plyometryczny? Periodyzacja treningu plyometrycznego .	Alicja Jakubowicz	26-10-2025	08:00	10:00	02:00
10 z 11 Przykładowe ćwiczenia plyometryczne jako zakończenie procesu.	Alicja Jakubowicz	26-10-2025	10:00	11:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 11 Omawianie zadań domowych. Każdy uczestnik przygotowuje przykłady planów treningowych dla opisanych przypadków.	Alicja Jakubowicz	26-10-2025	11:15	14:00	02:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	105,26 PLN
Koszt osobogodziny netto	105,26 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Alicja Jakubowicz

jest doświadczonym trenerem medycznym oraz instruktorem trójboju siłowego. Aktualnie jest studentką piątego roku fizjoterapii na Wyższej Szkole Edukacji i Terapii im. prof. Kazimierzy Milanowskiej w Poznaniu. Od kwietnia 2024 roku prowadzi własną salę treningową „No Limit Kids” w Poznaniu, gdzie zajmuje się treningiem dzieci i dorosłych, a także organizuje grupowe zajęcia dla dzieci od 2. roku życia.

Od 2021 roku asystuje na szkoleniu GTS training a od 2024 roku prowadzi szkolenia z zakresu treningu siłowego u dzieci. Przez pięć lat trenowała trójbój siłowy, a w 2020 roku zdobyła tytuł vice-mistrzyni Polski w federacji WPC.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują skrypt stanowiący kompendium wiedzy.

Uczestnik kursu otrzymuje Certyfikat zaświadcający o ukończeniu szkolenia i wymiarze jego godzin.

Informacje dodatkowe

Przed dokonaniem zapisu na usługę, wymagany jest kontakt z Organizatorem celem potwierdzenia wolnych miejsc.

Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie regulaminu świadczenia usług szkoleniowych przez firmę Medical Moment. W tym celu należy wypełnić formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie:

www.medicalmoment.pl

Link do formularza: <https://medicalmoment.pl/kursy-i-szkolenia/kurs/dns-wg-kolara-modul-a-dynamic-neuromuscular-stabilization>

W formularzu w zakładce "Uwagi" należy zaznaczyć, że kurs będzie dofinansowany ze środków BUR oraz podać pełne dane do faktury.

Po potwierdzeniu wystaniu formularza zgłoszeniowego i potwierdzeniu dostępności miejsc przez organizatora można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR

Adres

al. marsz. Józefa Piłsudskiego 27/27

90-307 Łódź

woj. łódzkie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Aleksandra Zientala

E-mail biuro@medicalmoment.pl

Telefon (+48) 791 830 828