



Akademia Trenerów Sportu Paweł Wójcik

★★★★★ 4,8 / 5

105 ocen

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

Numer usługi 2025/09/02/44361/2979405

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 17 h

📅 22.11.2025 do 23.11.2025

1 700,00 PLN brutto

1 700,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	<ul style="list-style-type: none">• 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	21-11-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	17
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 zaangażowane 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 (9h)

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

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych, przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Podstawy i wzorce ruchowe	Elżbieta Kuriata	22-11-2025	11:00	15:00	04:00
2 z 7 Przerwa	Elżbieta Kuriata	22-11-2025	15:00	15:30	00:30
3 z 7 Podstawy i wzorce ruchowe	Elżbieta Kuriata	22-11-2025	15:30	20:30	05:00
4 z 7 Zaawansowanie, technika i planowanie	Elżbieta Kuriata	23-11-2025	09:00	14:00	05:00
5 z 7 Przerwa	Elżbieta Kuriata	23-11-2025	14:00	14:30	00:30
6 z 7 Zaawansowanie, technika i planowanie	Elżbieta Kuriata	23-11-2025	14:30	17:30	03:00
7 z 7 Egzamin	-	23-11-2025	17:30	18:30	01:00

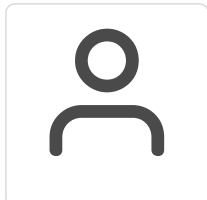
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 700,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 700,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Elżbieta Kuriata

Elżbieta Kuriata to certyfikowana fizjoterapeuta i doświadczona trenerka umiejętności psychospołecznych, łącząca wiedzę z zakresu fizjoterapii, profilaktyki zdrowotnej oraz rozwoju osobistego. Od ponad 10 lat wspiera klientów indywidualnych i grupy w budowaniu zdrowych nawyków, redukcji stresu oraz poprawie jakości życia – zarówno fizycznej, jak i psychicznej. Specjalizuje się w prowadzeniu szkoleń i warsztatów z zakresu: ergonomii pracy i profilaktyki przeciążeń (szczególnie w zawodach siedzących i fizycznych), radzenia sobie ze stresem i napięciami psychosomatycznymi, zdrowego stylu życia i aktywności ruchowej w ujęciu terapeutycznym, świadomości ciała, relaksacji i oddechu (m.in. techniki autoterapii, stretching, mindfulness ruchowy), komunikacji i motywacji w zmianie zdrowotnej (np. w pracy z pacjentem/klientem). Jej metody pracy łączą podejście fizjoterapeutyczne, coaching zdrowia oraz elementy psychologii pozytywnej. Znana z holistycznego podejścia i indywidualnego podejścia do uczestników. Posiada doświadczenie w pracy z różnorodnymi grupami – od kadry menedżerskiej i nauczycieli po osoby pracujące fizycznie czy przewlekłe zestresowane. Współpracuje z uczelniami, ośrodkami szkoleniowymi oraz organizacjami społecznymi. Posiada uprawnienia pedagogiczne oraz liczne certyfikaty z zakresu terapii ruchem, coachingu zdrowia i komunikacji.

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. Józefa Elsnera 23

92-504 Łódź

woj. łódzkie

Kurs odbędzie się na zamkniętym obiekcie Move&Mind. W przypadku braku dostępności podanego powyżej obiektu, szkolenie będzie realizowane w drugiej lokalizacji: Move&Mind Studio Fitness przy ul. Józefa Elsnera 23, 92-504 Łódź.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Paweł Wójcik

E-mail kontakt@ats-sport.pl

Telefon (+48) 509 675 192