



## kurs Trening siłowy dzieci i młodzieży

Numer usługi 2026/01/15/23372/3259836

2 200,00 PLN brutto

2 200,00 PLN netto

115,79 PLN brutto/h

115,79 PLN netto/h

Medical Moment  
Urszula Górecka-  
Fligiel

★★★★★ 4,6 / 5

365 ocen

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 19:00 h

📅 12.06.2026 do 14.06.2026

## 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 masażyści 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

05-06-2026

### 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**

<b>Efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji</b>	<b>Metoda walidacji</b>
<b>Wiedza:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- definiuje pojęcie siły</li><li>- wymienia i rozróżnia rodzaje skurczów</li><li>- charakteryzuje wady postawy</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- prawidłowo opisuje pojęcie siły i jej rozwój u dzieci</li><li>- opisuje skurcz izometryczny</li><li>- prawidłowo wymienia elementy nieprawidłowej postawy</li></ul>	Test teoretyczny
<b>UMIEJĘTNOŚCI:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- planuje trening siłowy</li><li>- ocenia postawę dziecka</li><li>- prowadzi wywiad z pacjentem</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- prowadzi wywiad z uwzględnieniem wszystkich wytycznych</li><li>- ocenia stan pacjenta</li><li>- określa cele i metody pracy</li><li>- argumentuje wybór treningu</li><li>- demonstruje znajomość ćwiczeń,</li><li>- ocenia postępy pacjentów</li></ul>	Obserwacja w warunkach symulowanych  Test teoretyczny
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- nawiązuje kontakt z pacjentem</li><li>- pracuje w zespole terapeutycznym,</li><li>- przestrzega zasad etyki zawodowej</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- prowadzi wywiad z pacjentem</li><li>- komunikuje się z innymi osobami w zespole</li><li>- dokonuje samooceny wykonanych zadań</li></ul>	Obserwacja w warunkach symulowanych

## **Kwalifikacje**

### **Kompetencje**

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### **Warunki uznania kompetencji**

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

# Program

## Program szkolenia:

- Trening siły – czym jest siła u dzieci? Podstawy neurofizjologiczne rozwoju siły u dzieci.
- Rodzaje skurczu izometrycznego, podstawy fizjologiczne
- Ruch koncentryczny a ekscentryczny
- Plecy okrągłe – charakterystyka. Przykładowe ćwiczenia progresja oraz regresja.
- Plecy wklęsłe – charakterystyka. Przykładowe ćwiczenia progresja oraz regresja.
- Periodyzacja treningu siłowego w ujęciu mezo, makro i mikrocyklu. Rodzaje periodyzacji treningowej. Pojęcia objętości, intensywności, TUT,
- Jak budować siłę? Czym jest skala RPE/RIR?
- Plecy płaskie – charakterystyka. Przykładowe ćwiczenia progresja oraz regresja.
- Kolana koślawe i szpotawe. Charakterystyka.
- Jałowe martwice – Choroba Osgooda-Schlattera i choroba Severa
- Tworzenie przykładowych planów treningowych.
- Stopa płasko-koślawą. Wyznaczanie linii przedniej i osi dolnego stawu skokowego.
- Czym jest trening plyometryczny? Periodyzacja treningu plyometrycznego.
- walidacja wiedzy i umiejętności

Szkolenie obejmuje 3 godziny zajęć teoretycznych i 16 godzin praktycznych.

Test teoretyczny przeprowadzany jest na koniec szkolenia. Czas testu 15 minut.

Warunkiem otrzymania certyfikatu jest pozytywne zdanie testu teoretycznego oraz obecność na zajęciach. Obecność na kursie z frekwencją nie mniejszą niż 90% czasu trwania usługi potwierdzona listą obecności.

Liczba godzin usługi podana jest w godzinach zegarowych (1 godzina zegarowa to 60 minut) i wynosi 19h, co stanowi 22 godziny i 15 minut dydaktycznych (45 min). W harmonogramie ujęto również przerwy - łącznie 3,15 godzin zegarowych w ciągu 3 dni. Przerwy w czasie kursu dostosowane będą do tempa pracy uczestników szkolenia oraz ich potrzeb.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 12

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 12</b> Trening siły – czym jest siła u dzieci? Podstawy neurofizjologiczne rozwoju siły u dzieci.	Alicja Jakubowicz	12-06-2026	09:00	10:45	01:45
<b>2 z 12</b> Rodzaje skurczu izometrycznego. Ruch koncentryczny a ekscentryczny	Alicja Jakubowicz	12-06-2026	11:00	12:30	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>3 z 12</b> Plecy okrągłe, plecy wklęsłe – charakterystyka. Przykładowe ćwiczenia progresja oraz regresja.</p>	Alicja Jakubowicz	12-06-2026	13:15	15:00	01:45
<p><b>4 z 12</b> Perodyzacja treningu siłowego w ujęciu mezo, makro i mikrocyklu. Rodzaje perodyzacji treningowej. Pojęcia objętości, intensywności, TUT, Jak budować siłę? Czym jest skala RPE/RIR?</p>	Alicja Jakubowicz	12-06-2026	15:15	17:00	01:45
<p><b>5 z 12</b> Postawa sway back – charakterystyka. Przykładowe ćwiczenia progresja oraz regresja.</p>	Alicja Jakubowicz	13-06-2026	09:00	10:45	01:45
<p><b>6 z 12</b> Plecy płaskie – charakterystyka. Przykładowe ćwiczenia progresja oraz regresja. Kolana koślawe i szpotawe. Charakterystyka.</p>	Alicja Jakubowicz	13-06-2026	11:00	12:30	01:30
<p><b>7 z 12</b> Jałowe martwice – Choroba Osgooda-Schlattera i choroba Severa .Tworzenie przykładowych planów treningowych.</p>	Alicja Jakubowicz	13-06-2026	13:15	15:00	01:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>8 z 12</b> Stopa płasko-kośława. Wyznaczanie linii przedniej i osi dolnego stawu skokowego	Alicja Jakubowicz	13-06-2026	15:15	17:00	01:45
<b>9 z 12</b> Czym jest trening plyometryczny? Periodyzacja treningu plyometrycznego	Alicja Jakubowicz	14-06-2026	08:00	10:00	02:00
<b>10 z 12</b> Przykładowe ćwiczenia plyometryczne jako zakończenie procesu.	Alicja Jakubowicz	14-06-2026	10:00	11:00	01:00
<b>11 z 12</b> Przykłady planów treningowych dla opisanych przypadków.	Alicja Jakubowicz	14-06-2026	11:30	13:45	02:15
<b>12 z 12</b> Walidacja-test teoretyczny	-	14-06-2026	13:45	14:00	00:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	115,79 PLN
Koszt osobogodziny netto	115,79 PLN

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Alicja Jakubowicz

jest doświadczonym trenerem medycznym oraz instruktorem trójboju siłowego. Fizjoterapeutka, która ukończyła studia 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 wice-mistrzyni Polski w federacji WPC.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują skrypt stanowiący kompendium wiedzy.

Uczestnik kursu otrzymuje Certyfikat zaświadczający 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](http://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 wysłaniu formularza zgłoszeniowego i potwierdzeniu dostępności miejsc przez organizatora można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR

„Zawarto umowę z WUP w Szczecinie w ramach Projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe”

## Adres

ul. Dzwonkowa 62/62

02-290 Warszawa

woj. mazowieckie

Sala szkoleniowa wyposażona w niezbędny sprzęt do planowania zajęć (maty, ciężarki, gumy, piłki) oraz sprzęt multimedialny. Budynek wyposażony w windę. Na miejscu dostępny jest parking.

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

- Wi-fi

## Kontakt



**Aleksandra Zientala**

**E-mail** [biuro@medicalmoment.pl](mailto:biuro@medicalmoment.pl)

**Telefon** (+48) 791 830 828