

ATS AKADEMIA
TRENERÓW
SPORTUAkademia Trenerów
Sportu Paweł Wójcik

★★★★★ 4,8 / 5

148 ocen

**KURS TRENERA PRZYGOTOWANIA
MOTORYCZNEGO ATS-SPORT**

Numer usługi 2026/08/27/44361/3771260

📍 Toruń

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 29:00 h

📅 17.10.2026 do 25.10.2026

3 480,00 PLN brutto

3 480,00 PLN netto

120,00 PLN brutto/h

120,00 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój
Grupa docelowa usługi	Kurs skierowany jest do osób chcących zdobyć lub poszerzyć kompetencje w zakresie przygotowania motorycznego w sporcie i rekreacji. W szczególności do: • trenerów i instruktorów sportowych różnych dyscyplin, • trenerów personalnych i instruktorów fitness, • nauczycieli wychowania fizycznego, • fizjoterapeutów i studentów kierunków związanych z kulturą fizyczną, • zawodników i byłych sportowców planujących rozwój kariery w roli trenera, • osób rozpoczynających pracę w branży sportowej i rekreacyjnej. Kurs przeznaczony jest zarówno dla osób z doświadczeniem w pracy z podopiecznymi, jak i dla tych, które chcą zdobyć praktyczne umiejętności w zakresie planowania i prowadzenia treningu motorycznego. Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	16-10-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do samodzielnego planowania, prowadzenia i monitorowania procesu treningu przygotowania motorycznego poprzez dobieranie ćwiczeń do poziomu sprawności i dyscypliny sportu, kształtowanie zdolności motorycznych oraz zapewnianie bezpieczeństwa i efektywności pracy z podopiecznym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje zasady i metody treningu przygotowania motorycznego.	charakteryzuje podstawowe zdolności motoryczne i ich znaczenie w treningu,	Test teoretyczny
	rozdziela metody kształtowania siły, szybkości, wytrzymałości i mocy	Test teoretyczny
	wskazuje zasady progresji obciążeń i periodyzacji treningu	Test teoretyczny
	opisuje podstawowe zasady profilaktyki urazów i bezpieczeństwa treningu	Test teoretyczny
Uczestnik planuje i prowadzi trening przygotowania motorycznego dostosowany do celu i poziomu podopiecznego.	przeprowadza prostą ocenę sprawności lub wywiad treningowy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	dobiera ćwiczenia odpowiednie do celu treningowego	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	opracowuje konspekt jednostki treningowej	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	prezentuje poprawną technikę wybranych ćwiczeń i koryguje błędy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik organizuje i prowadzi trening w sposób bezpieczny, komunikatywny i zgodny z zasadami etyki zawodowej.	komunikuje się z podopiecznym w sposób jasny i zrozumiały,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	reaguje na sygnały zmęczenia lub dyskomfortu uczestnika treningu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	stosuje zasady bezpieczeństwa i higieny podczas zajęć	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	monitoruje odpowiedzialność za przebieg treningu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

DZIEŃ I

1. Czym jest przygotowanie motoryczne ?

Kim jest trener przygotowania motorycznego?

Rola trenera przygotowania motorycznego.

2. Fizjologia wysiłku fizycznego

Procesy energetyczne podczas wysiłku (aerobowe i anaerobowe).

Adaptacje organizmu do treningu siłowego, wydolnościowego i szybkościowego.

Procesy energetyczne w danej dyscyplinie sportowej.

3. Zasady programowania treningowego

Planowanie, programowanie i periodyzacja w sporcie.

Rodzaje periodyzacji.

4. Prewencja kontuzji

Mechanizmy powstawania urazów i sposoby ich zapobiegania.

Rola rozgrzewki, mobility i regeneracji.

DZIEŃ II

5. Psychologia sportu

Budowanie i utrzymywanie autorytetu oraz zaufania zawodników.

6. Różnice w przygotowaniu motorycznym dla różnych dyscyplin sportowych.

Analiza potrzeb zawodników w konkretnych sportach.

7. Zasady oceny i monitoringu

Testy sprawnościowe, wydolnościowe i funkcjonalne.

Interpretacja wyników oraz ich wykorzystanie w praktyce.

DZIEŃ III

PRAKTYKA

1. Analiza ruchu i ocena funkcjonalna

Nauka wykonywania testów oceny sprawności i funkcjonalności Rozpoznawanie asymetrii

ruchowych, ograniczeń mobilności, czy potencjalnych ryzyk kontuzji.

Opracowanie indywidualnych programów treningowych na podstawie wyników oceny.

2. Nauka techniki podstawowych ćwiczeń

Nauka i doskonalenie techniki fundamentalnych wzorców treningowych, takich jak:

Squat, Press, Pull, Push, Hinge i Carry.

3. Nauka poruszania, przemieszczania się i zmiany kierunku.

4. Trening siły i mocy

Wprowadzenie do ćwiczeń siłowych z użyciem ciężarów, sztang, hantli i kettlebells.

Nauka technik rozwijających moc, takich jak podnoszenie olimpijskie (clean, snatch),

plyometria(skoki, podskoki, przeskoki, skipy) oraz balistyka.

5. Programowanie treningowe

Planowanie długo i krótkoterminowe.

Tworzenie planów treningowych na konkretny okres treningowy.

5. Praca z różnymi grupami klientów

Praktyczne doświadczenie w pracy z:

– Sportowcami zawodowymi,

– Amatorami,

– Młodzież,

Praca w zespole a praca indywidualna,

Osobami powracającymi po kontuzjach (RTS).

DZIEŃ IV

6. Praktyka prowadzenia zajęć

Prowadzenie treningów indywidualnych i grupowych pod okiem doświadczonych trenerów.

Nauka komunikacji z podopiecznymi oraz dostosowania treningu w czasie rzeczywistym.

Symulacje pracy z zawodnikami o różnych potrzebach.

7. Monitoring i analiza wyników

Używanie narzędzi do oceny efektywności treningów, takich jak:

- Pulsometry,
- Dynamometry,
- Velocity Based training (VBT),
- Mata kontaktowa,
- Fotokomórki,
- Światła reakcyjne,
- Trening inercyjny,

Praktyczna interpretacja wyników testów fizjologicznych i wydolnościowych.

8. Elementy odnowy biologicznej

Nauka podstawowych technik regeneracyjnych, w tym:

- Higiena snu.
- Żywnienie i suplementacja.
- Technologia w regeneracji.

9. Specyfika treningu dla różnych dyscyplin sportowych

Praktyczne dostosowanie metod treningowych do specyficznych potrzeb sportowców:

- Sporty drużynowe (siatkówka, piłka nożna, koszykówka)
- Sporty indywidualne (lekkoatletyka, boks, zapasy, mma, bjj, pływanie)
- Sesja Q&A(pytania i odpowiedzi)

Egzamin teoretyczny + praktyczny

Usługa realizowana w godzinach zegarowych. Przerwy nie są wliczane w czas trwania usługi.

Szkolenie skierowane jest do:

- trenerów i instruktorów sportowych różnych dyscyplin,
- trenerów personalnych i instruktorów fitness,
- nauczycieli wychowania fizycznego,
- fizjoterapeutów i studentów kierunków związanych z kulturą fizyczną,
- zawodników i byłych sportowców planujących rozwój kariery w roli trenera,
- osób rozpoczynających pracę w branży sportowej i rekreacyjnej.

Warunki organizacyjne

- Szkolenie realizowane w grupach maksymalnie **10 osób**.
- Zajęcia praktyczne prowadzone w podgrupach **max. 5 osób**
- Każdy uczestnik pracuje na stanowisku treningowym obejmującym: sztangę, hantle/kettlebells, matę, dostęp do sprzętu pomiarowego (np. pulsometr, fotokomórki, mata kontaktowa – współdzielone w grupie).
- Zajęcia odbywają się w sali treningowej (siłownia) oraz sali szkoleniowej (część teoretyczna).
- Uczestnicy wykonują ćwiczenia praktyczne między sobą (brak potrzeby angażowania modeli zewnętrznych).

Walidacja odbywa się w warunkach zbliżonych do rzeczywistej pracy trenera (sala treningowa, sprzęt sportowy).

Egzamin teoretyczny (test wiedzy)

Egzamin praktyczny (planowanie i przeprowadzenie jednostki treningowej)

Ocena dokonywana jest przez osobę walidującą na podstawie ustalonych kryteriów, obejmujących m.in.: poprawność planowania treningu, dobór ćwiczeń, technikę wykonania, bezpieczeństwo oraz adekwatność działań do celu treningowego.

Warunkiem zaliczenia jest uzyskanie pozytywnego wyniku z obu części walidacji.

Usługa realizowana w godzinach zegarowych. Przerwy nie są wliczane w czas trwania usługi.

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój.

Program obejmuje 13 godzin teoretycznych oraz 14 godz. praktyki.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Dzień I - Teoria Zasady programowania treningowego (periodyzacja) Prewencja kontuzji (mechanizmy urazów, rozgrzewka, regeneracja)	Zajęcia	Tomasz Hałas	17-10-2026	09:00	13:00	04:00
2 z 13 -	Przerwa	-	17-10-2026	13:00	14:00	01:00
3 z 13 Dzień I - Teoria Zasady programowania treningowego (periodyzacja) Prewencja kontuzji (mechanizmy urazów, rozgrzewka, regeneracja)	Zajęcia	Tomasz Hałas	17-10-2026	14:00	16:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 13 Dzień II - Teoria Psychologia sportu (relacja trener–zawodnik) Specyfika przygotowania motorycznego w różnych dyscyplinach	Zajęcia	Tomasz Hałas	18-10-2026	09:00	13:00	04:00
5 z 13 -	Przerwa	-	18-10-2026	13:00	14:00	01:00
6 z 13 Dzień II - Teoria Ocena i monitoring (testy, interpretacja wyników)	Zajęcia	Tomasz Hałas	18-10-2026	14:00	16:00	02:00
7 z 13 Dzień III - Praktyka Analiza ruchu i ocena funkcjonalna Nauka techniki podstawowych wzorców ruchowych (squat, push, pull, hinge, carry) Nauka poruszania i zmiany kierunku	Zajęcia	Tomasz Hałas	24-10-2026	09:00	13:00	04:00
8 z 13 -	Przerwa	-	24-10-2026	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 13 Dzień III - Praktyka Trening siły i mocy (ćwiczenia, plyometria, elementy podnoszenia ciężarów) Programowanie treningowe (tworzenie planów)	Zajęcia	Tomasz Hałas	24-10-2026	14:00	16:00	02:00
10 z 13 Dzień IV - Praktyka Praca z różnymi grupami klientów Prowadzenie treningów (indywidualnych i grupowych) Monitoring treningu (sprzęt: VBT, fotokomórki, pulsometri itp.)	Zajęcia	Tomasz Hałas	25-10-2026	09:00	13:00	04:00
11 z 13 -	Przerwa	-	25-10-2026	13:00	14:00	01:00
12 z 13 Dzień IV - Praktyka Elementy regeneracji (sen, żywienie, odnowa biologiczna) Specyfika treningu w różnych dyscyplinach	Zajęcia	Tomasz Hałas	25-10-2026	14:00	16:00	02:00
13 z 13 -	Walidacja	-	25-10-2026	16:00	17:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	29:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin zajęć	24:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	04:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	33:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 480,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 480,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	120,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	120,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	29:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Tomasz Hałas

Wykładowca w Akademii Trenerów Sportu od 2016 roku. Przeprowadził ponad 500 godzin szkoleniowych, prowadzi kurs na trenera personalnego w wersji grupowej oraz indywidualnej. Trener osobisty, który w sporcie działa blisko dekadę.

Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat

Wybrane kursy i szkolenia:

- Trener personalny
- Instruktor Kalisteniki i Street Workout z ramienia Ghetto Workout
- Instruktor Trójbój siłowego
- Instruktor Fitness
- Podstawy dwuboju siłowego – warsztaty prowadzone przez Dmitriego Klokova
- Podstawy dwuboju siłowego – warsztaty prowadzone przez Marcina Muzińskiego
- Podstawy Girevoy Sport/Kettlebell Lifting – warsztaty prowadzone przez Wojciecha Zimoląga
- Kettlebells in Workout level 1i2 – warsztaty prowadzone przez Michała Szulejewskiego
- Podstawy trójbój siłowego
- Warsztat z techniki i wariacji ćwiczeń: Przysiad, Martwy ciąg, wyciskanie leżąc
- Programowanie treningowe w sportach siłowych
- Szkolenia z poprawy mobilności i stabilizacji

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy kursu otrzymają komplet materiałów edukacyjnych, w tym skrypty z zakresu anatomii, fizjologii, dietetyki oraz technik treningowych. Dodatkowo zapewnione będą dostęp do materiałów multimedialnych, takich jak filmy instruktażowe oraz prezentacje, które pomogą w przyswajaniu wiedzy. Wszystkie materiały są dostosowane do programu kursu i będą pomocne zarówno podczas zajęć teoretycznych, jak i praktycznych.

Usługa realizowana w godzinach zegarowych. Przerwy nie są wliczane w czas trwania usługi.

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój.

Warunki uczestnictwa

Uczestnik kursu musi mieć skończone minimum 18 lat.

Informacje dodatkowe

Więcej informacji na stronie **ATS-SPORT.PL** w zakładce dofinansowanie.

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój.

Jako Dostawca usług rozwojowych oświadczamy, że:

- **nie pełniemy funkcji Operatora ani Partnera Operatora** w projektach PSF, RPO ani FERS oraz **nie jesteśmy powiązani kapitałowo ani osobowo** z takimi podmiotami,
- **nie korzystamy z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce** w ramach tego samego projektu, w którym występujemy jako Dostawca,
- **nie realizujemy modelu wzajemnego świadczenia usług** (tj. nie delegujemy siebie ani naszych pracowników na usługi finansowane z BUR, aby następnie świadczyć analogiczne usługi dla tych samych podmiotów),
- **cena naszych usług obejmuje wyłącznie koszty bezpośrednio związane z realizacją usługi rozwojowej i nie zawiera kosztów środków trwałych, dojazdów ani zakwaterowania.**

Minimalna wymagana frekwencja uprawniająca do uznania usługi za ukończoną wynosi 80% całkowitego wymiaru godzin usługi rozwojowej.

Adres

ul. Kociewska 26H/2
87-100 Toruń

woj. kujawsko-pomorskie

Kurs odbędzie się w wyspecjalizowanym obiekcie treningowym HIGH LEVEL SPORT, przystosowanym do prowadzenia zajęć z zakresu przygotowania motorycznego. Uczestnikom zostaną zapewnione odpowiednie przestrzenie treningowe oraz niezbędne wyposażenie, umożliwiające bezpieczną i efektywną realizację części praktycznej szkolenia.

W bezpośrednim sąsiedztwie studia znajduje się stadion oraz bieżnia lekkoatletyczna. W przypadku sprzyjających warunków atmosferycznych część zajęć praktycznych może być realizowana również na tych obiektach.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



MATEUSZ JARMAKOWICZ

E-mail mateusz.jarmakowicz@gmail.com

Telefon (+48) 515 271 985