



## Kurs na trenera personalnego EQF4 i instruktora siłowni EQF3 w Global Sport Academy

Numer usługi 2024/02/26/126640/2083075

3 399,00 PLN brutto

3 399,00 PLN netto

69,37 PLN brutto/h

69,37 PLN netto/h

GLOBAL SPORT  
ACADEMY SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ



📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 49 h

📅 23.09.2024 do 29.09.2024

## Informacje podstawowe

|  |  |
|--|--|
| <b>Kategoria</b>                       | Inne / Edukacja  |
| <b>Sposób dofinansowania</b>           | wsparcie dla osób indywidualnych<br>wsparcie dla pracodawców i ich pracowników   |
| <b>Grupa docelowa usługi</b>           | W kursie może wziąć udział każda pełnoletnia osoba, która posiada wykształcenie minimum średnie i chce rozpocząć karierę jako trener personalny i poszukuje kompleksowego szkolenia w renomowanej firmie szkoleniowej, które w jasny i praktyczny sposób przedstawi kluczowe w tym zawodzie zagadnienia. |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>    | 3  |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b>   | 15   |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>     | 18-09-2024   |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>        | stacjonarna  |
| <b>Liczba godzin usługi</b>            | 49   |
| <b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b> | Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych   |

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem kursu jest uzyskanie wiedzy i umiejętności oraz kwalifikacji i kompetencji społecznych z zakresu treningu personalnego.

Nabyte umiejętności: podstawy anatomii, umiejętności kompleksowej pracy z podopiecznym - od diagnozowania i niwelowania jego słabych ogniw, przez zaplanowanie treningu po przeprowadzenie właściwej jednostki treningowej. Pozyskanie wiedzy z podstaw dietetyki, treningu siłowego, treningu funkcjonalnego, mobility oraz metodologii wykonywania ćwiczeń.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się   | Kryteria weryfikacji  | Metoda walidacji |
|--|---|------------------|
| Wie jak planować i realizować proces treningu personalnego osób, które chcą schudnąć, wymodelować sylwetkę, rozwinąć i utrzymać formę fizyczną, wie jak przygotować plan, zorganizować proces treningowy i prowadzić jednostki treningowe. Potrafi wziąć odpowiedzialność za kondycję zdrowotną osób uczestniczących w treningu. | Zadanie kilku pytań oraz poproszenie o wykonanie kilku ćwiczeń związanych z treningiem personalnym. | Wywiad swobodny  |

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

## Warunki uznania kompetencji

**Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?**

Tak, na zaświadczeniu o ukończeniu szkolenia widnieje opis osiągniętych przez uczestnika efektów kształcenia.

**Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?**

Tak. Certyfikat potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

**Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

# Program

## Program kursu trener personalny + instruktor siłowni w GSA

### PODSTAWY ANATOMII FUNKCJONALNEJ

- płaszczyzny i osie ciała,
- budowa szkieletu osiowego,
- mięśnie tułowia i szyi,
- budowa anatomiczna kończyny górnej,
- budowa anatomiczna kończyny dolnej,
- mięśnie górnych części ciała,
- mięśnie dolnych części ciała.

### UKŁAD ODDECHOWY

- charakterystyka układu oddechowego człowieka,
- najczęstsze choroby i objawy,
- prawidłowy oddech a zdrowie.

### AKTYWACJA I UZUPEŁNIENIE TRENINGU

- rola rozgrzewki w treningu siłowym,
- typy rozgrzewek,
- stretching aktywny i pasywny, charakterystyka i różnice,
- wysiłek tlenowy i beztlenowy, czyli różnice pomiędzy cardio a interwałami

### PODSTAWY TRENINGU SIŁOWEGO

- trening na maszynach a ruchy złożone,
- baza ćwiczeń siłowych,
- wyciskania pionowe i poziome górnych grup mięśniowych,
- przyciągania pionowe i poziome górnych grup mięśniowych,
- wyciskania i przyciągania w obrębie kończyn dolnych,
- progresje i regresje podstawowych wzorców ruchowych,
- wprowadzenie do układania planów treningowych.

### DIAGNOSTYKA FUNKCJONALNA

- reedukacja podopiecznych,
- diagnostyka aparatu ruchu, jak ją przeprowadzić,
- tworzenie kompletnego profilu podopiecznego,
- podstawy treningu rehabilitacyjnego,
- testy funkcjonalne,
- testy mobilności.

### UKŁAD HORMONALNY KOBIECI I MĘŻCZYZN

- podstawy działania układu hormonalnego,
- wytwarzanie hormonów,
- uwarunkowania hormonalne kobiet i mężczyzn do wysiłku fizycznego.

### METODYKA TRENINGU FUNKCJONALNEGO

- centrum jako najważniejszy sektor Twojego ciała,
- progresje i regresje ćwiczeń funkcjonalnych,
- przełożenie napięcia centralnego na ruchy wielopłaszczyznowe,
- funkcjonalne zaburzenia aparatu ruchu,
- ścieżki metaboliczne w odniesieniu do treningu funkcjonalnego,
- równowaga i stabilizacja,
- podstawy programowania treningu funkcjonalnego.

### MOBILITY

- techniki mobilizacyjne w aparacie ruchu- układ powięziowo mięśniowy,

- wpływ pozycji siedzącej na powstawanie wad funkcjonalnych i strukturalnych,
- zespół skrzyżowania górnego i dolnego,
- techniki mobilizacyjne w ujęciu poszczególnych stawów.

## FUNDAMENTY TRENINGU MEDYCZNEGO

- znaczenie optymalnego zakresu ruchu dla funkcjonowania całego ciała,
- dysfunkcje kręgosłupa i ich wpływ na trening,
- techniki rozciągania kręgosłupa: skręt, skłon boczny, zgięcie, wyprost,
- taśmy anatomiczne i ich analiza,
- postawa ciała a wpływ na ruchomość stawów.

## PROGRAMOWANIE TRENINGOWE

- adaptacja do wysiłku,
- modele przygotowawcze: GPP, GAS,
- założenia ogólne: wywiad z klientem, uwarunkowania do wysiłku, najczęstsze błędy w planach,
- analiza funkcjonalna klienta: mobilność, stabilność, kontrola ruchu,
- parametry treningowe: nazewnictwo, serie, powtórzenia, intensywność, przerwy, tempo,
- podział jednostki treningowej,
- metody i modele treningowe,
- periodyzacja planów treningowych: mikro, makro, mezocykl.
- tworzenie planów treningowych na miarę potrzeb klienta

## MARKETING TRENERA PERSONALNEGO

- budowanie marki i wizerunku trenera personalnego,
- komunikacja z klientem.

## PODSTAWY DIETETYKI I SUPLEMENTACJI

- makroskładniki i ich rola w organizmie: białka, węglowodany, tłuszcze, błonnik, woda,
- obliczanie zapotrzebowania kalorycznego,
- rodzaje diet i ich charakterystyka,
- postępowanie dietetyczne w wybranych chorobach,
- wywiad dietetyczny i protokół działań z klientem,
- stereotypy i mity dietetyczne,
- interpretacje i nauka rozpisywania planów dietetycznych,
- charakterystyka suplementów diety: suplementy białkowe i węglowodanowe, kreatyna, witaminy i minerały, termogeniki, aminokwasy, probiotyki, stymulanty i neurotransmitery.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| Brak wyników.           |            |                       |                     |                     |               |

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|-------------|------|
|-------------|------|

|   |              |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 3 399,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 3 399,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 69,37 PLN    |
| Koszt osobogodziny netto                  | 69,37 PLN    |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

### Radosław Markulak

Jestem fizjoterapeutą oraz trenerem przygotowania motorycznego.

W swojej pracy łączę te dwa światy, aby jak najlepiej dopasować trening pod daną osobę. Specjalizuję się w diagnostyce funkcjonalnej, treningu funkcjonalnym oraz treningu medycznym.

#### CO DLA CIEBIE MAM

Podczas szkoleń staram się przekazać wiedzę w przystępny sposób a tematyka porusza istotę wielowymiarowego ruchu. W pracy z kursantami cenię sobie chęć zdobywania wiedzy oraz otwartość umysłu.



2 z 3

### Piotr Świerkocki

Jestem trenerem CF Lvl 2 z dziewięcioletnim doświadczeniem, Crossfit Mobility Trainer z dyplomami Strength Coach Personal Trainer, Strength Coach Mobility Trainer.

#### CO DLA CIEBIE MAM

W swojej pracy szczególną uwagę zwracam na mobilność swoich podopiecznych – uważam, że bez tego elementu reszta treningu siłowo-kondycyjnego może przynieść więcej szkód niż pożytku. Skupiam się na wadach postawy spowodowanych przez powszechny siedzący tryb życia i staram się pomóc swoim podopiecznym w ich korekcie. Wierzę, że tego rodzaju praca u podstaw ma realny wpływ na ich jakość życia.



3 z 3

### Bartosz Murzyn

Jestem trenerem personalnym oraz trenerem przygotowania motorycznego. Na co dzień współpracuję z osobami uprawiającymi sport zawodowo, wyczynowo i półprofesjonalnie, ale również z takimi, które trenują rekreacyjnie i prozdrowotnie. Praca z tak różnymi klientami wymaga ode mnie ciągłego doszkalania się i pogłębiania swojej wiedzy, co z kolei przekłada się na mój warsztat trenerski.

#### CO DLA CIEBIE MAM

Przez kilka lat sam byłem aktywnym zawodnikiem futbolu amerykańskiego, a teraz mam przyjemność współpracować z zawodnikami indywidualnie.

Specjalizuję się w treningu siłowym, dwuboju olimpijskim i mobility.

Każdą z tych dziedzin wykorzystuję w pracy z osobami, które dopiero zaczynają swoją przygodę z trenowaniem jak i z tymi, którzy mają już багаż doświadczeń na sali treningowej.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Dietetyka sportowa dla trenera
- Dietetyka kliniczna dla trenera
- Programowanie treningowe dla trenera
- Marketing trenera i dietetyka
- Anatomia w praktyce
- Psychologia dla trenera
- Prowadzenie klienta krok po kroku

### Warunki uczestnictwa

Uczestnik kursu musi mieć skończone minimum 18 lat.

### Informacje dodatkowe

**W przypadku konieczności przeprowadzenia egzaminu zewnętrznego, jest to możliwe. Egzamin zewnętrzny przeprowadzony będzie w instytucji REPs w formie zdalnej.**

Przygotowaliśmy dla Ciebie praktyczny kurs, na którym nauczysz się jak poprawnie trenować oraz jak układać plany treningowe. Zobaczysz jak powinien wyglądać dobry trening personalny od A do Z, a także poznasz wiele innych, przydatnych aspektów w pracy trenera personalnego. Nasz kurs to sama praktyka. Sprawdź nas:

[www.gsacademy.pl](http://www.gsacademy.pl)

<https://www.facebook.com/gsa.akademia>

<https://www.instagram.com/gsa.akademia>

<https://www.tiktok.com/@gsa.akademia>

## Adres

ul. Piotrkowska 293/305

90-004 Łódź

woj. łódzkie

Calypso Fitness i Siłownia

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

# Kontakt



**Aleksandra Tomaszewska**

**E-mail** [aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl](mailto:aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl)

**Telefon** (+48) 575 400 661