



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

Numer usługi 2024/03/01/126640/2086578

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



📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 49 h

📅 02.12.2024 do 08.12.2024

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	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.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	28-11-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	49
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 uzyskanie wiedzy i umiejętności oraz 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 Kobiet 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: 4



1 z 4

Rafał Zomkowski

Specjalizuję się głównie w treningu siłowym i funkcjonalnym, ale inne zagadnienia z zakresu treningu też nie są mi obce.

CO DLA CIEBIE MAM

Najważniejsze w pracy z kursantami jest dla mnie przekazywanie merytorycznej i praktycznej wiedzy popartej badaniami i wieloletnim doświadczeniem. Uważam, że dobry szkoleniowiec powinien potrafić przekazać informacje w jak najprostszym i zrozumiałym sposobie bo jak mawiała moja pani profesor „jeśli nie umiesz czegoś prosto wytłumaczyć, to znaczy, że tego nie rozumiesz”.



2 z 4

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.



3 z 4

Łukasz Zimny

Jestem dyplomowanym technikiem masażu, trenerem personalnym i medycznym oraz szkoleniowcem. Sukcesywnie pogłębiłem swoją wiedzę na licznych kursach i szkoleniach związanych zarówno z fizjoterapią jak i pracą trenerską. Zdobytą wiedzę i wykształcenie wykorzystuję na co dzień w mojej pracy zawodowej z Klientami, a także kursantami. Podczas współpracy stawiam na zróżnicowane metody treningowe, które dopasowuję indywidualnie do potrzeb klientów.

CO DLA CIEBIE MAM

W czasie szkoleń jak i treningów, wykorzystuję i łączę metody zaczerpnięte z klasycznego treningu siłowego, treningu funkcjonalnego oraz przygotowania motorycznego. Podczas treningów zwracam szczególną uwagę na technikę wykonywania ćwiczeń, tak aby osiągnąć wyznaczone cele, poprawić samopoczucie oraz zapobiegać kontuzjom układu ruchu.

4 z 4



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.

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

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

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

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

Adres

ul. Puławska 423

00-001 Warszawa

woj. mazowieckie

Well Fitness - Ursynów

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661