

ARKAS Arkadiusz
Jędrzejowski

Profesjonalne Szkolenie Trener Personalny

Numer usługi 2024/03/25/159443/2105693

- 📍 Sanok / stacjonarna
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 🕒 80 h
- 📅 07.09.2024 do 29.09.2024

5 600,00 PLN brutto

5 600,00 PLN netto

70,00 PLN brutto/h

70,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	<p>Grupą docelową są osoby pełnoletnie (ukończony 18 rok życia) pragnące pozyskać wiedzę, uprawnienia i tytuł trenera personalnego. Osoby, które pragną spieniężyć swoją pasję i rozwijać się zawodowo. Ale nie tylko.</p> <p>Nasze szkolenie oferujemy także osobom, które interesuje wysoce specjalistyczna tematyka poruszana na kursie. Szkolenie kierujemy więc do wszystkich osób dbających o sylwetkę, ceniących zdrowy i aktywny tryb życia, głodnych wiedzy i praktyki. Nasze szkolenie uzbroi Cię w ogromną wiedzę, którą wykorzystasz do poprawy swoich wyników sportowych, efektów treningowych czy poprawy stanu zdrowia. Mając tę wiedzę, możesz wykorzystać ją do pracy zawodowej jako pełnowartościowy trener personalny lub pozostawić wyłącznie dla siebie, korzystając z niej na co dzień.</p> <p>Szkolenie dedykowane jest dla każdej z osób, które pragną realizować swoją pasję, zdobywać wiedzę, czy rzeczywiście podjąć pracę o charakterze trenera personalnego w oparciu o uzyskane uprawnienia trenerskie.</p>
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	06-09-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	80

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym usługi jest przygotowanie uczestników szkolenia do pracy w roli trenera personalnego. Ukończenie szkolenia wyposaży uczestników w niezbędną wiedzę oraz umiejętności potrzebne do prowadzenia zajęć jak i do pracy z klientem indywidualnym jako trener personalny.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prowadzi ćwiczenia z podopiecznym	Monitoruje wykonywane przez podopiecznego ćwiczenia, posługuje się nowoczesnymi przyborami treningowymi oraz dobiera je odpowiednio do celów treningowych podopiecznych, ocenia osiągnięte efekty	Test teoretyczny
Posługuje się teoretyczną wiedzą ze wszystkich dziedzin takich jak: anatomia, fizjologia, dietetyka, obsługa klienta	Stosuje nazewnictwo związane ze wszystkim technikami, tworzy podstawowe zalecenia żywieniowe dla podopiecznego, wskazuje mechanizmy związane z przebiegiem czynności życiowych	Test teoretyczny
Praktykuje umiejętności do prowadzenia treningów na wszystkich poziomach zaawansowania cyklu treningowego	Używa technik pozwalających na prowadzenie treningów personalnych	Test teoretyczny
Posiada wiedzę na temat diagnostyki oraz oceny funkcjonalnej klienta	Posługuje się podstawowymi terminami, dokonuje analizy składu ciała, opracowuje test oceny funkcjonalnej i interpretuje jego wyniki, ocenia stan wyjściowy podopiecznego	Test teoretyczny
Wykorzystuje prawidłowe techniki ćwiczeń	Posługuje się wszystkimi poznanymi technikami ćwiczeń, nadzoruje prawidłowość wykonywanych ćwiczeń	Test teoretyczny
Praktykuje ćwiczenia na wszystkie partie mięśniowe	Stosuje zakres ćwiczeń na wszystkie partie mięśniowe z ciężarem własnego ciała sprzętem fitness oraz na maszynach, posługuje się podstawowymi założeniami treningu personalnego	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 1. Czy wydany dokument jest potwierdzeniem uzyskania kwalifikacji w zawodzie?

Uczestnicy szkolenia przystępują do zewnętrznego egzaminu VCC (teoretycznego jak i praktycznego) przeprowadzonego zgodnie z Procedurą Walidacji Fundacji VCC. Pozytywny wynik testów oznacza iż uczestnicy szkolenia uzyskują kwalifikacje w zawodzie trenera personalnego

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza uprawnienia do wykonywania zawodu na danym stanowisku (tzw. uprawnienia stanowiskowe) i jest wydawany po przeprowadzeniu walidacji?

Dokumenty wydane po ukończeniu szkolenia, uprawniają do wykonywania zawodu trenera personalnego. Szkolenie zakończone jest egzaminem praktycznym, którego pozytywny wynik umożliwia otrzymanie wyżej wymienionych dokumentów

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/ sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

Tak

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnionych do wydawania dokumentów potwierdzających uzyskanie kwalifikacji, w tym w zawodzie
Nazwa/Kategoria Podmiotu prowadzącego walidację	Partner Edukacyjny Fundacji VCC ARKAS Arkadiusz Jędrzejowski Egzaminator Arkadiusz Jędrzejowski
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa/Kategoria Podmiotu certyfikującego	Fundacja VCC
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Program szkolenia

Część teoretyczna - (sala wykładowa)

1. Rola Trenera Personalnego

- cechy wyróżniające dobrego trenera personalnego

- podstawowe zasady obsługi klienta

2. Funkcjonalna anatomia człowieka

- układ kostno-stawowy jako bierny element aparatu ruchu
- najważniejsze mięśnie okolicy głowy i szyi
- najważniejsze mięśnie obręczy kończyny górnej oraz kończyny górnej
- najważniejsze mięśnie okolicy brzucha i grzbietu
- najważniejsze mięśnie obręczy kończyny dolnej oraz kończyny dolnej
- najczęstsze wady postawy oraz związane z nimi dysfunkcje

3. Fizjologia wysiłku fizycznego

- podstawowe pojęcia fizjologii wysiłku - adaptacja, superkompensacja, tętno, kwas mlekowy
- podstawowe pojęcia fizjologii wysiłku - wysiłek tlenowy, wysiłek beztlenowy, wytrzymałość
- podstawowe hormony wydzielane podczas wysiłku i zaraz po nim oraz ich wpływ na organizm

4. Dietetyka sportowa oraz naturalne metody wspomaganie organizmu

- wpływ poszczególnych makroskładników żywieniowych na nasz organizm
- naturalne metody wspomaganie organizmu
- samotypy - charakterystyka oraz predyspozycje do diety

5. Budowanie własnej marki oraz trwałej relacji z klientem

- konsultacja - wstęp do sprzedaży usługi, cel oraz motywacja, wizerunek, trwałe relacje z klientem

6. Ocena sprawności fizycznej oraz sylwetki klienta

- samotypy - predyspozycje do rodzaju wysiłku fizycznego

7. Powtórka i usystematyzowanie materiału

Część praktyczna wraz z egzaminami - (sala fitness, siłownia)

1. Planowanie oraz programowanie ćwiczeń

- podstawowe metody treningowe - trening split vs. FBW
- trening funkcjonalny, ćwiczenia unilateralne (jednostronne), przykładowe budowanie jednostki treningowej

2. Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność stawów

- mobilność stawu ramiennego
- mobilność barków, obręczy barkowej
- mobilność stawu biodrowego
- mobilność kręgosłupa
- mobilność stawów kolanowych, stawu skokowego

3. „Core” jako fundament treningu funkcjonalnego

- zasady i metody treningu "Core"
- trening "Core" stability - ćwiczenia wzmacniające "Core"
- przykładowe ćwiczenia "Core" - plank, hip thrust, wykroki ze skretem tułowia, spacer farmera, półprzysiad

4. Wybrane formy wysiłku tlenowego oraz beztlenowego

- zalety treningu siłowego i beztlenowego
- przykładowe ćwiczenia na wysiłek beztlenowy (przysiady, przysiady z wyskokiem, pompki, burpees, podciąganie na drążku, sprint)

- przykładowe ćwiczenia na wysiłek tlenowy (ćwiczenia na rowerku, wioślarzu, orbitreku, bieżni)

5. Trening funkcjonalny

- zasady i metody treningu funkcjonalnego

- poprawa wytrzymałości, siły, gibkości i koordynacji

- wzmocnienie mięśni bez rozbudowy masy mięśniowej

- przykładowe ćwiczenia treningu funkcjonalnego (podnoszenie ciężarów, przysiady, pompki oraz różnego rodzaju skoki)

6. Trening obwodowy (sylwetkowy)

- zasady, metody i rodzaje treningu obwodowego

- połączenie ćwiczeń o charakterze siłowym oraz cardio

- przykładowe ćwiczenia treningu obwodowego (przysiad ze sztangą, podciąganie na drążku, uginanie przedramion z hantlami, wyciskanie sztangi wąski, unoszenie nóg w zwisie na drążku)

7. Usystematyzowanie i powtórka materiału

8. Egzamin teoretyczny i praktyczny

Egzamin teoretyczny przeprowadzany jest przy pomocy Systemu Egzaminacyjnego dostępnego on-line. Egzamin teoretyczny trwa 30 min, odbywa się w obecności Operatora Systemu Egzaminacyjnego. Zazwyczaj składa się z 30 pytań zamkniętych wybieranych losowo, co zapewnia obiektywizm i jakość egzaminu.

Egzamin praktyczny prowadzą uprawnieni Egzaminatorzy VCC. Proces egzaminowania odbywa się u Partnerów Egzaminacyjnych VCC. Polega on na wykonywaniu praktycznych zadań przez egzaminowanego. Zestaw umiejętności jest konsultowany i spójny z wymaganiami danej branży/sektora/pracodawcy. Czas egzaminu wynosi 45 min.

Wynik egzaminu uprawniający do otrzymania certyfikatu (zgodny z wymaganiami stawianymi egzaminom kwalifikacyjnym w formalnym szkolnictwie zawodowym):

egzamin teoretyczny - poziom minimalny 55%

egzamin praktyczny - poziom minimalny 75%

W zależności od ilości osób szkolenie prowadzone jest w grupach 10 osobowych - każdą z grup prowadzi inny trener. Szkolenie odbywa się na siłowni zarówno na sali dydaktycznej (teoria) jak i na sali siłowej oddzielnie dla każdej z grup.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 53

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 53 Rola trenera personalnego - cechy wyróżniające dobrego trenera personalnego, podstawowe zasady obsługi klienta	Marcin Wojdyła	07-09-2024	09:00	10:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 53 Funkcjonalna anatomia człowieka - układ kostno-stawowy, najważniejsze mięśnie okolicy głowy i szyi, najważniejsze mięśnie obręczy kończyny górnej	Marcin Wojdyła	07-09-2024	10:00	12:00	02:00
3 z 53 Przerwa kawowa	Marcin Wojdyła	07-09-2024	12:00	12:15	00:15
4 z 53 Funkcjonalna anatomia człowieka - najważniejsze mięśnie okolicy brzucha i grzbietu, obręczy kończyny dolnej, najczęstsze wady postawy	Marcin Wojdyła	07-09-2024	12:15	14:00	01:45
5 z 53 Fizjologia wysiłku fizycznego - podstawowe pojęcia fizjologii wysiłku - adaptacja, superkompensacja, tetno	Marcin Wojdyła	07-09-2024	14:00	15:30	01:30
6 z 53 Przerwa obiadowa	Marcin Wojdyła	07-09-2024	15:30	16:00	00:30
7 z 53 Fizjologia wysiłku fizycznego - wysiłek tlenowy, beztlenowy, wytrzymałość	Marcin Wojdyła	07-09-2024	16:00	17:45	01:45
8 z 53 Przerwa kawowa	Marcin Wojdyła	07-09-2024	17:45	18:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 53 Fizjologia wysiłku fizycznego - podstawowe hormony wydzielane podczas wysiłku i zaraz po nim oraz ich wpływ na nasz organizm	Marcin Wojdyła	07-09-2024	18:00	19:45	01:45
10 z 53 Dietetyka sportowa oraz naturalne metody wspomagania organizmu - wpływ poszczególnych makroskładników w na nasz organizm, naturalne metody wspomagania organizmu	Marcin Wojdyła	08-09-2024	09:00	10:45	01:45
11 z 53 Przerwa kawowa	Marcin Wojdyła	08-09-2024	10:45	11:00	00:15
12 z 53 Dietetyka sportowa oraz naturalne metody wspomagania organizmu - samotypy - charakterystyka oraz predyspozycje do diety	Marcin Wojdyła	08-09-2024	11:00	12:00	01:00
13 z 53 Budowanie własnej marki - konsultacja - wstęp do sprzedaży usługi, cel oraz motywacja, wizerunek, trwałe relacje z klientem	Marcin Wojdyła	08-09-2024	12:00	14:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 53 Ocena sprawności fizycznej oraz sylwetki - samotypy - predyspozycje do rodzaju wysiłku fizycznego	Marcin Wojdyła	08-09-2024	14:00	15:30	01:30
15 z 53 Przerwa obiadowa	Marcin Wojdyła	08-09-2024	15:30	16:00	00:30
16 z 53 Usystematyzowanie i powtórka materiału	Marcin Wojdyła	08-09-2024	16:00	17:45	01:45
17 z 53 Przerwa kawowa	Marcin Wojdyła	08-09-2024	17:45	18:00	00:15
18 z 53 Usystematyzowanie i powtórka materiału	Marcin Wojdyła	08-09-2024	18:00	20:00	02:00
19 z 53 Planowanie oraz programowanie ćwiczeń - podstawowe metody treningowe - trening split vs. FBW	Marcin Wojdyła	14-09-2024	09:00	11:00	02:00
20 z 53 Przerwa kawowa	Marcin Wojdyła	14-09-2024	11:00	11:15	00:15
21 z 53 Planowanie oraz programowanie ćwiczeń - trening funkcjonalny, ćwiczenia unilateralne, przykładowe budowanie jednostki treningowej	Marcin Wojdyła	14-09-2024	11:15	13:00	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 53 Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność stawu ramiennego, mobilność barków, obręczy barkowej	Marcin Wojdyła	14-09-2024	13:00	15:30	02:30
23 z 53 Przerwa obiadowa	Marcin Wojdyła	14-09-2024	15:30	16:00	00:30
24 z 53 Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność stawu biodrowego	Marcin Wojdyła	14-09-2024	16:00	19:00	03:00
25 z 53 Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność kręgosłupa	Marcin Wojdyła	15-09-2024	09:00	11:00	02:00
26 z 53 Przerwa kawowa	Marcin Wojdyła	15-09-2024	11:00	11:15	00:15
27 z 53 Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność stawów kolanowych, stawu skokowego	Marcin Wojdyła	15-09-2024	11:15	13:00	01:45
28 z 53 "Core" jako fundament treningu funkcjonalnego - zasady i metody treningu "Core"	Marcin Wojdyła	15-09-2024	13:00	15:30	02:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
29 z 53 Przerwa obiadowa	Marcin Wojdyła	15-09-2024	15:30	16:00	00:30
30 z 53 "Core" jako fundament treningu funkcjonalnego - trening "Core" stability - ćwiczenia wzmacniające	Marcin Wojdyła	15-09-2024	16:00	20:00	04:00
31 z 53 "Core" jako fundament treningu funkcjonalnego - przykładowe ćwiczenia "Core"	Marcin Wojdyła	21-09-2024	09:00	11:45	02:45
32 z 53 Przerwa kawowa	Marcin Wojdyła	21-09-2024	11:45	12:00	00:15
33 z 53 Wybrane formy wysiłku tlenowego i beztlenowego - zalety treningu tlenowego i beztlenowego	Marcin Wojdyła	21-09-2024	12:00	15:30	03:30
34 z 53 Przerwa obiadowa	Marcin Wojdyła	21-09-2024	15:30	16:00	00:30
35 z 53 Wybrane formy wysiłku tlenowego i beztlenowego - przykładowe ćwiczenia na wysiłek beztlenowy	Marcin Wojdyła	21-09-2024	16:00	20:00	04:00
36 z 53 Wybrane formy wysiłku tlenowego i beztlenowego - przykładowe ćwiczenia na wysiłek tlenowy	Marcin Wojdyła	22-09-2024	09:00	11:00	02:00
37 z 53 Przerwa kawowa	Marcin Wojdyła	22-09-2024	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
38 z 53 Trening funkcjonalny - zasady i metody treningu funkcjonalnego	Marcin Wojdyła	22-09-2024	11:15	14:00	02:45
39 z 53 Przerwa kawowa	Marcin Wojdyła	22-09-2024	14:00	14:15	00:15
40 z 53 Trening funkcjonalny - poprawa wytrzymałości, siły, gibkości i koordynacji	Marcin Wojdyła	22-09-2024	14:15	15:30	01:15
41 z 53 Przerwa obiadowa	Marcin Wojdyła	22-09-2024	15:30	16:00	00:30
42 z 53 Trening funkcjonalny - wzmocnienie mięśni bez rozbudowy masy mięśniowej	Marcin Wojdyła	22-09-2024	16:00	20:00	04:00
43 z 53 Trening funkcjonalny - przykładowe ćwiczenia treningu funkcjonalnego	Marcin Wojdyła	28-09-2024	09:00	10:00	01:00
44 z 53 Przerwa kawowa	Marcin Wojdyła	28-09-2024	10:00	10:15	00:15
45 z 53 Trening obwodowy - zasady, metody i rodzaje treningu obwodowego	Marcin Wojdyła	28-09-2024	10:15	13:00	02:45
46 z 53 Przerwa kawowa	Marcin Wojdyła	28-09-2024	13:00	13:15	00:15
47 z 53 Trening obwodowy - połączenie ćwiczeń o charakterze siłowym oraz cardio	Marcin Wojdyła	28-09-2024	13:15	15:30	02:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
48 z 53 Przerwa obiadowa	Marcin Wojdyła	28-09-2024	15:30	16:00	00:30
49 z 53 Trening obwodowy - przykładowe ćwiczenia treningu obwodowego	Marcin Wojdyła	28-09-2024	16:00	20:00	04:00
50 z 53 Usystematyzowanie i powtórka materiału	Marcin Wojdyła	29-09-2024	09:00	11:45	02:45
51 z 53 Przerwa kawowa	Marcin Wojdyła	29-09-2024	11:45	12:00	00:15
52 z 53 Egzamin teoretyczny	-	29-09-2024	12:00	12:30	00:30
53 z 53 Egzamin praktyczny	-	29-09-2024	13:00	13:45	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	5 600,00 PLN
Koszt usługi netto	5 600,00 PLN
Koszt godziny brutto	70,00 PLN
Koszt godziny netto	70,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	0,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	0,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marcin Wojdyła

Magister Wychowania Fizycznego oraz gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej, instruktor rekreacji ruchowej Kulturystryka, Trener personalny , międzynarodowy instruktor TRX-GSTC, Instruktor sportu z zakresu Pływanie jak również Instruktor sportu o specjalności Narciarstwo Alpejskie, Ratownik WOPR .Uczestnik wielu szkoleń i warsztatów. Od dziecka związany ze sportami zespołowymi. Sport jest jego ogromną pasją i obecnie sposobem na życie. Uwielbia pracę z ludźmi -w czym pomaga jego energia, optymizm i pozytywne nastawienie do życia! Ciągle doskonalą swoje umiejętności by skutecznie pomagać czy też doradzić każdemu kto tego potrzebuje.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy w ramach szkolenia otrzymują:

1. Ubezpieczenie NNW
2. Materiały dydaktyczne - podręcznik
3. Catering podczas wszystkich zajęć (przerwy kawowe, obiad jednodaniowy)
4. Egzamin teoretyczny oraz praktyczny w cenie kursu
5. Certyfikat wraz z suplementem potwierdzający uzyskane kwalifikacje w zawodzie trener personalny

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest ukończony 18 rok życia. Dodatkowo w przypadku szkoleń dofinansowanych z UE warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest spełnienie warunków przedstawionych przez danego Operatora, do którego składane będą dokumenty o dofinansowanie usługi rozwojowej.

Informacje dodatkowe

Zajęcia odbywać się będą w systemie weekendowym tj. w soboty oraz niedziele przez 4 weekendy z rzędu.

Szkolenie prowadzone będzie przy wykorzystaniu następujących sprzętów:

kettelbels, piłki gimnastyczne, bosu, gumy, trx, wolne ciężary, maszyny siłowe, urządzenia cardio, ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała.

Podstawa zwolnienia z VAT : dofinansowanie w co najmniej 70% - zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013 r. poz. 1722 ze zm.)

Harmonogram zawiera godziny zegarowe - przerwy wliczone są w godziny szkolenia.

Adres

ul. Reymonta 6
38-500 Sanok
woj. podkarpackie

Docelowe miejsce realizacji usługi Sanok woj. podkarpackie, jednakże istnieje możliwość przeprowadzenia szkolenia w dowolnym mieście na terenie województwa podkarpackiego w zależności od zrekrutowanej grupy szkoleniowej z danego obszaru.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe
- Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami

Kontakt



Arkadiusz Jędrzejowski

E-mail arekjedrej@wp.pl

Telefon (+48) 600 368 419