



AKADEMIA
SZKOLENIA
TRENERÓW
SPORTU,
TURYSTYKI I
REKREACJI SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ



Kurs Trenera Personalnego oraz Instruktora Siłowni ze specjalizacją dietetyki i suplementacji

Numer usługi 2024/05/06/16850/2141976

4 200,00 PLN brutto

4 200,00 PLN netto

84,00 PLN brutto/h

84,00 PLN netto/h

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 50 h

📅 03.08.2024 do 17.08.2024

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Wszystkie osoby zainteresowane tematem trenera personalnego powyżej 18 roku życia.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	02-08-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	50
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 szkolenia jest przygotowanie uczestników do pracy w roli trenera personalnego. Ukończenie kursu wyposaży uczestnika w niezbędną wiedzę i umiejętności do prowadzenia zajęć jako Trener Personalny.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kompetencje społeczne: Budowanie trwałych relacji z klientami i wspieranie ich w osiąganiu celów zdrowotnych. Zrozumienie i szacunek dla różnorodności kulturowej i fizycznej klientów. Praca w zespole, w tym współpraca z innymi specjalistami, takimi jak lekarze, fizjoterapeuci i dietetycy. Świadomość etycznych zasad praktyki zawodowej i poszanowanie prywatności klientów.	Ocena umiejętności wykorzystania zdobytej wiedzy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wiedza: Zrozumienie anatomii i fizjologii ciała człowieka. Zasady planowania treningu siłowego, w tym technik treningowych, planów treningowych i progresji. Znajomość psychologii motywacji i umiejętność dostosowania planu treningowego. Świadomość zagadnień związanych z bezpieczeństwem treningu oraz pierwszą pomocą w przypadku urazów	Test wiedzy oceniający zdobytą wiedzę	Test teoretyczny
Umiejętności: Opracowywanie spersonalizowanych programów treningowych dla różnych grup wiekowych i poziomów zaawansowania. Zdolność do oceny i monitorowania postępów klientów, w tym pomiarów składu ciała i parametrów fizycznych. Doradzanie w kwestiach suplementacji, w tym doboru odpowiednich suplementów i ich bezpiecznego stosowania.	Ocena umiejętności praktycznego wykorzystania zdobytej wiedzy	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, zawiera potwierdzenie.

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

Tak, zawiera potwierdzenie.

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

Tak, zawiera potwierdzenie.

Program

1	Moduł: Trener personalny	Definicja trenera personalnego – korzyści i rola trenera, Rynek fitness dzisiaj i wczoraj, najnowsze tendencje na siłowniach, Wywiad z klientem, spersonalizowany plan treningowy, Anatomia , fizjologia, biochemia, biomechanika, Teoria sportu i treningu sportowego-mezo cykle, makro cykle i mikro cykle Formy treningowe: cross, taśmy, kettle, hit, cardio, Trening siłowy i funkcjonalny, rola tlenu podczas wysiłku fizycznego, Dieta i suplementacja, prawidłowe nawyki żywieniowe, Analiza składu ciała TANITA, OMRON – specyfikacja sprzętu i częstotliwość analiz, Archiwizowanie sukcesów podopiecznych, Marketing, pozyskiwanie klienta, budowanie własnej marki. Testy FMS – wstępna ocena klienta, Dobór aktywności fizycznej pod kątem predyspozycji Klienta,
---	---------------------------------	---

2	Moduł: Trener personalny cz. 2	Najnowsze formy treningu funkcjonalnego, Przykłady ćwiczeń z obciążeniem własnego ciała, Przykłady ćwiczeń na: taśmy i kettle, piłki gimnastyczne, bosu, sandbagi gimnastyczne, gumy/ekspandery, Ćwiczenia wielostawowe (przysiad, martwy ciąg), Aeroby i interwały, Rodzaje mikro, makro i mezo cykli treningowych, Trening obwodowy, Ćwiczenia siłowe, przykłady, Trening nóg i pośladków, Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe z wałkiem i innymi przyborami, Budowa jednostki treningu personalnego - planowanie i programowanie ćwiczeń, Po treningowa relaksacja mięśni, stretching, Pierwsza pomoc
---	--------------------------------	---

3	Moduł: Dietetyka	1.Makroskładniki, witaminy, minerały, cholesterol, kalorie, węglowodany i ich rola . 2.Budowanie masy mięśniowej fizjologia budowania masy mięśniowej, praktyczne zastosowanie metod żywienia w hipertrofii. 3.Redukcja tkanki tłuszczowej, fizjologia spalania oraz powstawania tkanki tłuszczowej, sól woda cukier, tłuszcz od czego tyjemy? 4.Tworzenie mikro i makro cykliów odżywiania w okresie treningów, zawodów. 5.Fakty związane z glutenem, laktozą, kazeiną. 6.Typy budowy sylwetki – somaty. 7.Działanie hormonów – leptyna, grelina, insulina, glukagon, hormon wzrostu, Insulina rola i działanie. 8.Cheatmeal wyjaśnienie pojęcia. 9.Dieta nisko węglowodanowa. 10.Dieta wysokotłuszczowa – ketogeniczna. 11.Dieta bezglutenowa. 12.Dieta paleo. 13.Głodówka. 14.Załamanie metaboliczne. 15.Zasady bezpiecznego dopasowania profilu odżywiania oraz wywiad dietetyczny przy chorobach układu pokarmowego. 16.Nawadnianie, napoje izotoniczne. 17.Indeks glikemiczny. 18.Komponowanie posiłku po treningu. 19.Białka. 20.Regeneracja glikogenu. 21.Detoksykacja organizmu oczyszczanie – rola błonnika w diecie.
---	------------------	---

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

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

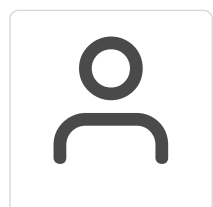
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	84,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	84,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Chudzicka

W zawodzie instruktora, trenera oraz szkoleniowca i sportowca jest od 13 lat. Prowadzi zajęcia, wzmacniające, taneczne i relaksacyjne: dance, step wzmacnianie i choreografia, Body Ball, Sztangi, TBC, BPU, Fat Burning, Treningi funkcjonalne, Płaski Brzuch, Body Shape, Indoor cycling, TRX, Kettelbell, Stretching, Bounc Fit, Piloxing. Jest szkoleniowcem w Elite Poland Fitness School obecnie współpracuję z dwoma placówkami które przygotowują do pracy trenerskiej oraz szkola z różnych tematów sportu dając uprawnienia międzynarodowe AST oraz Rafi. Współpracuje z Fundacjami Z Akademią Boreliozy oraz Dyliniarnią oraz bierze udział w projektach społecznych jako propagator zdrowego podejścia do życia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne zostaną przekazane podczas szkolenia.

Wykaz literatury oraz środków i materiałów dydaktycznych, z którymi warto by kursant się zapoznał przed szkoleniem:

1. Adam Zając, Michał Wilk, Stanisław Poprzęcki, Bogdan Bacik, Współczesny trening siły mięśniowej, AWF Katowice, Katowice 2010.
2. Ian King, Lou Schuler, Nowoczesny trening siłowy, wyd. Galaktyka, Łódź 2009.
3. Marek Kruszewski, Metodyka treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2009.

Warunki uczestnictwa

- Ukończone 18 lat;
- wyszkolenie podstawowe;

Informacje dodatkowe

Osoby które otrzymały dofinansowanie w wysokości 70% i wyżej obowiązuje cena netto zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z2013r. Nr 73, poz. 1722) - art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b Ustawa o podatku od towarów i usług.

W trakcie szkolenia przewidziane są 15-minutowe przerwy.

Liczba godzin usługi uwzględniona jest w godzinach dydaktycznych.

Istnieje możliwość zorganizowania tego szkolenia na terenie całej Polski, we wszystkich większych miastach.

Adres

ul. Armii Krajowej 25
30-150 Kraków
woj. małopolskie

Sala fitness o powierzchni 100m2 z dostępem do zaplecza sanitarnego oraz wyjściem przeciwpożarowym.

Liczba stanowisk: 1 stanowisko pracy na każde urządzenie.

Lista dostępnego sprzętu: Sztangi, wolne ciężary, hantle, maszyny podwójne, maszyny na mięśnie nóg, maszyny na mięśnie brzucha, maszyny na bicepsy i tricepsy, wyciągi, sztangi, steppery, bieżnie, gumy, taśmy podwieszane, kettlebells, płotki, liny, rzutnik, tablica, flipchart, krzesła.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Marta Świącicka

E-mail astdofinansowania@gmail.com

Telefon (+48) 883 407 700