Możliwość dofinansowania

Business Coaching Monika Danilenko

★★★★★

Akademia Trenera Personalnego - projektowanie treningów: mobility, gimnastyka w treningu personalnym/grupowym/crossfit

Numer usługi 2024/09/02/44990/2289836

Jelenia Góra / stacjonarna
Usługa szkoleniowa
24 h
04.10.2024 do 06.10.2024

5 000,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
208,33 PLN brutto/h
208,33 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Trenerzy personalni oraz osoby planujące rozpoczęcie wykonywania tego zawodu.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	6
Data zakończenia rekrutacji	03-10-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	24
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

Akademia Trenera Personalnego - projektowanie treningów: mobility, gimnastyka w treningu personalnym/grupowym/crossfit" - przygotuje do samodzielnego przygotowania i przeprowadzenia treningu mobility, gimnastycznego w treningu personalnym, grupowym oraz crossfit.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje korzyści i wpływ treningu na postawę i samopoczucie, rozpoznaje podstawowe rodzaje treningów typu mobility. Dobiera i stosuje trening mobility w zależności od potrzeb podopiecznego. Ocenia stosowność treningu mobility dla różnych osób.	Wskazuje i charakteryzuje specyfikę treningu mobility, omawia korzyści płynące z jego zastosowania. Dopasowuje ćwiczenia do potrzeb podopiecznego, posługuje się odpowiednią wiedzą w zakresie planowania treningu mobility.	Test teoretyczny
Uczestnik definiuje pojęcie gimnastyki, omawia jej specyfikę w treningu, przytacza i zna korzyści wynikające z treningu gimnastycznego. Weryfikuje zależność pomiędzy gimnastyką a korekcją wad postawy. Ocenia przydatność treningu gimnastycznego dla różnych grup podopiecznych. Planuje trening gimnastyczny i dobiera odpowiednie ćwiczenia.	Posługuję się wiedzą w zakresie ćwiczeń, projektowania treningu i dopasowywania go do potrzeb podopiecznego. Wskazuje ćwiczenia w ramach treningu gimnastycznego i potrafi je zaprezentować. Projektuje dopasowane treningi gimnastyczne do konkretnego przykładu podopiecznego.	Test teoretyczny
Uczestnik definiuje specyfikę treningu crossfit, dobiera odpowiednie ćwiczenia w ramach treningu crossfit i je demonstruje. Programuje treningi typu crossfit.	Posługuje się odpowiednim nazewnictwem dla ćwiczeń i specyfiki treningu crossfit. Dobiera ćwiczenia i instruuje ich wykonanie: pull up; Chesttobar; toes to bar; bar muscle up; ringmuscle up; hand stand walk; HSPU;Rope Climb; parallette HSPU. Łączy ćwiczenia gimnastyczne w treningu crossfit.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Po ukończeniu szkolenia Uczestnik otrzymuje imienne zaświadczenie o ukończeniu szkolenia wraz z opisem osiągniętych efektów uczenia się.

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

Tak, zaświadczenie stanowi potwierdzenie osiągnięcia założonych efektów uczenia się w programie szkolenia na podstawie walidacji w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria weryfikacji

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

Dokument potwierdza ukończenie procesu szkoleniowego, zapewniając zastosowanie rozwiązań rozdzielających procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.
Test zostanie zweryfikowany przez osobę wskazaną jako walidator szkolenia.

Program

Szkolenie skierowane jest do osób pracujących w zawodzie trenera personalnego i trwać będzie 24 godziny zegarowe.

Szkolenie składa się z części teoretycznej (ok 30%) oraz praktycznej (ok 70%).

Uczestnik szkolenia nabędzie wiedzę, która przyda mu się w pracy na co dzień z podopiecznymi. Dzięki temu poprawi swoje kompetencjetrenerskie i poszerzy zakres swojej działalności o nowy rodzaj treningu.

Jest to niezwykle istotne, gdyż branża fi tness szybko się zmienia ichcąc świadczyć usługi na najwyższym poziomie- musimy ciągle się rozwijać i dostosowywać do sytuacji jaka panuje na świecie.

Program szkolenia:
Po co właściwie stosować trening mobility
Omówienie podstawowych rodzajów treningu mobility
Stosowanie treningu mobility w zależności od podopiecznego, jego potrzeb i rodzaju treningu na co dzień
Czy trening mobility jest dla każdego?
Jak trening mobility wpływa na nasze samopoczucie, postawę i gotowość do kolejnego treningu
Praktyka ćwiczeń mobility z wykorzystaniem niezbędnych narzędzi
Trening mobility a prewencja urazów
Jak często stosować trening mobility, kiedy unikać a kiedy stosować częściej
Defi nicja gimnastyki
Dlaczego warto wdrażać gimnastykę w treningu z podopiecznym/podopiecznymi
Korzyści idące za treningiem gimnastycznym
Gimnastyka a korekta wad postawy
Czy trening gimnastyczny jest bezpieczny dla każdego ?
Wykorzystanie treningu gimnastycznego dla innych rodzajów sportów
Jak łączyć gimnastykę z innymi rodzajami treningów
Podstawowe ćwiczenia gimnastyczne - omówienie ich w teorii
Jak poprowadzić właściwą rozgrzewkę
Podstawowe ćwiczenia gimnastyczne dla każdego
Zaawansowane ćwiczenia gimnastyczne dla podopiecznych na wyższym poziomie
Progresja ćwiczeń i ich planowanie
Podstawowe ćwiczenia gimnastyczne występujące w treningu Crossfi t
Ćwiczenia mobility pod gimnastykę
Praktyka Pull up/ Chest to bar/ Toes to Bar/ Bar Muscle Up/ Ring Muscle up
Praktyka Hand Stand Walk, HSPU, Rope Climb, Parallette HSPU
Łączenie ćwiczeń gimnastycznych z elementami Crossfi t
Prewencja urazów
Programowanie gimnastyki w treningu Crossfi t
Każde ćwiczenie zostanie omówione i zaprezentowane przez trenera, wykonane samodzielnie przez uczestników szkolenia, a następnieuczestnicy odgrywać będą scenki w parach aby potrafi li dostrzec i skorygować błędy przyszłych podopiecznych.
W trakcie szkolenia przewidziane są przerwy, które nie są wliczone w czas trwania szkolenia.
Godziny trwania szkolenia liczone są w godzinach zegarowych- 24 godziny (1 godzina=60 minut).

Harmonogram jest orientacyjnym czasem realizacji poszczególnych etapów szkolenia. Godziny realizacji poszczególnych modułów mogąulec zmianie.
Warunki otrzymania zaświadczenia o ukończeniu szkolenia:
1.
Frekwencja Uczestnika na poziomie co najmniej 90% czasu trwania szkolenia oraz
2.
Uzyskanie co najmniej 70% poprawnych odpowiedzi w teście wiedzy.

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	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	208,33 PLN
Koszt osobogodziny netto	208,33 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1

Paweł Zimoń

Trener motoryczny i specjalista z zakresu medycyny, biomechaniki i fizjologii, których to uczy się od najlepszych specjalistów na całym świecie. Współpracuje z zawodową grupą sportową GIANT. Absolwent studiów magisterskich na kierunku fizjoterapia na Akademii Wychowania Fizycznego w Zielonej Górze.
Trener motoryki z wieloletnim doświadczeniem w pracy z osobami indywidulanymi na poziomie centralnym. Szkoleniowiec i organizator konferencji poświęconych przygotowaniu motorycznego, crossfit.
Aktywny zawodowo trener. Specjalizuje się w pracy zarówno indywidualnej jak i grupowej. Stosuje metody ogólnorozwojowe, korzysta z wielu dyscyplin sportu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Zestawy ćwiczeń, scenariusze, plany treningowe, sala szkoleniowa, wyposażenie sali treningoweg pod kątem treningów crossfi t, mobility igimnastycznego.

Adres

ul. Nowowiejska 81
58-500 Jelenia Góra
woj. dolnośląskie

Kontakt

Monika Danilenko

E-mail businesscoaching@interia.pl
Telefon (+48) 509 782 010