



ZDROWA FORMA
Jakub Hoszowski



Szkolenie zawodowe Trener Personalny prowadzące do nabycia kwalifikacji w zawodzie

Numer usługi 2024/09/13/159467/2307670

📍 Tarnobrzeg / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 42 h

📅 09.11.2024 do 23.11.2024

6 000,00 PLN brutto

6 000,00 PLN netto

142,86 PLN brutto/h

142,86 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>Szkolenie oferowane jest dla osób pełnoletnich chcących zdobyć wiedzę, uprawnienia do pracy oraz tytuł trenera personalnego. Szkolenie skierowane jest dla osób pragnących spieniężyć swoją pasję jak również dla osób, które interesuje specjalistyczna tematyka poruszana na kursie. Szkolenie kierujemy również do wszystkich osób dbających o sylwetkę, ceniących zdrowy i aktywny tryb życia.</p> <p>Szkolenie skierowane jest dla każdej osoby, która chce realizować swoją pasję, zdobywać wiedzę czy podjąć pracę w zawodzie trenera personalnego w oparciu o uzyskane na naszym szkoleniu uprawnienia.</p>
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	08-11-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	42
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym usługi jest przygotowanie uczestników szkolenia do pracy w roli trenera personalnego. Ukończenie szkolenia wyposaży uczestników szkolenia w niezbędną wiedzę teoretyczną oraz praktyczną jak również w umiejętności potrzebne 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
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
Wykorzystuje prawidłowe techniki ćwiczeń	Posługuje się wszystkimi poznanymi technikami ćwiczeń, nadzoruje prawidłowość wykonywanych ćwiczeń	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
Praktykuje umiejętności do prowadzenia treningów na wszystkich poziomach zaawansowania cyklu treningowego	Używa technik pozwalających na prowadzenie treningów personalnych	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
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

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	ZDROWA FORMA Jakub Hoszowski
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa/Kategoria Podmiotu certyfikującego	Fundacja VCC
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Program kursu obejmuje zajęcia praktyczne i zajęcia teoretyczne.

Program szkolenia

Część teoretyczna - (sala wykładowa)

1. 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

2. 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

3. Dietetyka sportowa oraz naturalne metody wspomaganie organizmu

- wpływ poszczególnych makroskładników żywieniowych na nasz organizm

- naturalne metody wspomaganie organizmu

- samotypy - charakterystyka oraz predyspozycje do diety

4. Ocena sprawności fizycznej oraz sylwetki klienta

- samotypy - predyspozycje do rodzaju wysiłku fizycznego

5. Planowanie oraz programowanie ćwiczeń

- podstawowe metody treningowe - trening split vs. FBW

- trening funkcjonalny, ćwiczenia unilateralne (jednostronne), przykładowe budowanie jednostki treningowej

6. Powtórka i usystematyzowanie materiału

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

1. Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność stawów

- mobilność stawu ramiennego

- mobilność barków, obręczy barkowej

- mobilność stawu biodrowego

- mobilność kręgosłupa

- mobilność stawów kolanowych, stawu skokowego

- przykładowe ćwiczenia (przysiad z kettlebell, martwy ciąg z gumą, pies z głową w górę, pies z głową w dół, rotacja tułowia w wyroku, pozycja kanapowa)

2. Wybrane formy wysiłku tlenowego oraz beztlenowego

- zalety treningu siłowego i beztlenowego

- przykładowe ćwiczenia na wysiłek beztlenowy (HIIT, Tabata, airbike, bieg interwałowy, burpees, przysiad z wyskokiem)

- przykładowe ćwiczenia na wysiłek tlenowy (spacer na bieżni, jazda na rowerku, praca na wioślarzu, orbitrek, skakanka)

3. Trening funkcjonalny

- zasady i metody treningu funkcjonalnego

- poprawa wytrzymałości, siły, gibkości i koordynacji

- wzmocnienie mięśni bez rozbudowy masy mięśniowej

- przykładowe ćwiczenia treningu funkcjonalnego (przysiad z piłką lekarską, wchodzenie po schodach z hantlami, swing z kettlebell, podciąganie na drążku, scyzoryki, pompki)

4. Trening obwodowy (sylwetkowy)

- zasady, metody i rodzaje treningu obwodowego

- połączenie ćwiczeń o charakterze siłowym oraz cardio

- przykładowe ćwiczenia treningu obwodowego (wyciskanie sztangi leżąc, wyciskanie żołnierskie, martwy ciąg sumo, wykroki chodzone, pompki na poręczach, unoszenie nóg wisząc na drążku)

5. Egzamin teoretyczny i praktyczny

W zależności od ilości osób szkolenie prowadzone jest w 10 osobowych grupach - 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.

Szkolenie prowadzone jest przy wykorzystaniu następujących sprzętów: kettlebells, piłki, bosu, gumy, trx, wolne ciężary, maszyny siłowe.

Usługa prowadzona jest w trybie godzin zegarowych - ewentualne przerwy wliczone są do czasu trwania szkolenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 24

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 24 Funkcjonalna anatomia człowieka - układ kostno-stawowy, najważniejsze mięśnie okolicy głowy i szyi, najważniejsze mięśnie obręczy kończyny górnej, najważniejsze mięśnie okolicy brzucha i grzbietu	Marcin Podwyszyński	09-11-2024	09:00	12:45	03:45
2 z 24 Przerwa kawowa	Marcin Podwyszyński	09-11-2024	12:45	13:00	00:15
3 z 24 Fizjologia wysiłku fizycznego - podstawowe pojęcia fizjologii wysiłku - adaptacja, superkompensacja, tetno	Marcin Podwyszyński	09-11-2024	13:00	15:00	02:00
4 z 24 Przerwa kawowa	Marcin Podwyszyński	09-11-2024	15:00	15:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 24 Fizjologia wysiłku fizycznego - wysiłek tlenowy i wysiłek beztlenowy	Marcin Podwyszyński	09-11-2024	15:15	17:00	01:45
6 z 24 Dietetyka sportowa oraz naturalne metody wspomagania organizmu	Marcin Podwyszyński	09-11-2024	17:00	19:00	02:00
7 z 24 Ocena sprawności fizycznej oraz sylwetki - samotypy - predyspozycje do rodzaju wysiłku fizycznego	Marcin Podwyszyński	10-11-2024	09:00	11:45	02:45
8 z 24 Przerwa kawowa	Marcin Podwyszyński	10-11-2024	11:45	12:00	00:15
9 z 24 Planowanie oraz programowanie ćwiczeń - podstawowe metody treningowe - trening split vs. FBW	Marcin Podwyszyński	10-11-2024	12:00	16:00	04:00
10 z 24 Przerwa kawowa	Marcin Podwyszyński	10-11-2024	16:00	16:15	00:15
11 z 24 Usystematyzowanie i powtórka materiału	Marcin Podwyszyński	10-11-2024	16:15	19:00	02:45
12 z 24 Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność stawu ramiennego, mobilność barków, obręczy barkowej	Marcin Podwyszyński	16-11-2024	09:00	12:45	03:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 24 Przerwa kawowa	Marcin Podwyszyński	16-11-2024	12:45	13:00	00:15
14 z 24 Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność stawu biodrowego	Marcin Podwyszyński	16-11-2024	13:00	15:00	02:00
15 z 24 Przerwa kawowa	Marcin Podwyszyński	16-11-2024	15:00	15:15	00:15
16 z 24 Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność kręgosłupa, mobilność stawów kolanowych i skokowych	Marcin Podwyszyński	16-11-2024	15:15	19:00	03:45
17 z 24 Wybrane formy wysiłku tlenowego i beztlenowego - przykładowe ćwiczenia na wysiłek tlenowy i beztlenowy	Marcin Podwyszyński	17-11-2024	09:00	11:45	02:45
18 z 24 Przerwa kawowa	Marcin Podwyszyński	17-11-2024	11:45	12:00	00:15
19 z 24 Trening funkcjonalny - zasady i metody, poprawa wytrzymałości, siły i gibkości, przykładowe ćwiczenia	Marcin Podwyszyński	17-11-2024	12:00	15:00	03:00
20 z 24 Przerwa kawowa	Marcin Podwyszyński	17-11-2024	15:00	15:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 24 Trening obwodowy - zasady, metody i rodzaje, połączenie ćwiczeń o charakterze siłowym oraz cardio, przykładowe ćwiczenia	Marcin Podwyszyński	17-11-2024	15:15	19:15	04:00
22 z 24 Egzamin teoretyczny	-	23-11-2024	12:00	12:30	00:30
23 z 24 Przerwa kawowa	-	23-11-2024	12:30	13:00	00:30
24 z 24 Egzamin praktyczny	-	23-11-2024	13:00	13:45	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	6 000,00 PLN
Koszt usługi netto	6 000,00 PLN
Koszt godziny brutto	142,86 PLN
Koszt godziny netto	142,86 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
W tym koszt certyfikowania netto	0,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marcin Podwyszyński

Trener personalny od najmłodszych lat pasjonuje się sportem co zaowocowało startami w zawodach sylwetkowych. W 2013 roku uzyskał uprawnienia i kompetencje trenerskie i rozpoczął pracę jako instruktor i trener na siłowni co trwa do dziś.

Dzięki wiedzy zdobytej w różnego typu szkoleniach z zakresu suplementacji, żywienia, treningu oraz 10 letniej pracy trenerskiej z powodzeniem prowadzi klientów różnych dyscyplin sportowych oraz osoby chcące zadbać o swoje zdrowie i tężyznę fizyczną.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymują

Ubezpieczenie

Podręcznik

Egzamin teoretyczny oraz praktyczny

Certyfikat wraz z suplementem potwierdzający uzyskanie kwalifikacji w zawodzie trenera personalnego

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest ukończony 18 rok życia.

Informacje dodatkowe

Zajęcia odbywają się w systemie weekendowym tj. w soboty i niedziele przez 4 weekendy z rzędu.

Podstawa zwolnienia z VAT:

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

Adres

ul. 1 Maja 8

39-400 Tarnobrzeg

woj. podkarpackie

Miejscem realizacji usługi jest siłownia Paqernia Tarnobrzeg

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

- Laboratorium komputerowe

Kontakt



JAKUB HOSZOWSKI

E-mail kubaforma@onet.eu

Telefon (+48) 504 096 288