



## Kurs na trenera personalnego i instruktora siłowni w Global Sport Academy

Numer usługi 2024/09/26/126640/2329836

3 779,16 PLN brutto

3 779,16 PLN netto

85,89 PLN brutto/h

85,89 PLN netto/h

GLOBAL SPORT  
ACADEMY SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ



📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 44 h

📅 10.02.2025 do 16.02.2025

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Sport
<b>Identyfikator projektu</b>	Małopolski Pociąg do kariery
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>W kursie może wziąć udział każda pełnoletnia osoba, która 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.</p> <p>Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i/lub dla Uczestników Projektu NSE.</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	3
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	15
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	06-02-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	44
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	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 kwalifikacji i 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 treningu siłowego, treningu funkcjonalnego, mobility, treningu medycznego 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 proces treningu personalnego.	Programuje odpowiedni trening dla klienta o szczególnych potrzebach.	Wywiad swobodny
Wie jak przygotować plan treningowy.	Przygotowuje długoterminowy plan treningowy w oparciu o odpowiedni zestaw ćwiczeń oraz mając na uwadze kwestie dietetyczne i suplementacyjne.	Wywiad swobodny
Prowadzi jednostki treningowe.	Realizuje proces treningu personalnego osób, które chcą schudnąć, wymodelować sylwetkę, rozwinąć i utrzymać formę fizyczną.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Potrafi celnie przeprowadzić diagnostykę funkcjonalną klienta.	Poprawnie przeprowadza testy funkcjonalne, testy mobilności.	Wywiad swobodny
Wdraża trening medyczny do procesu treningu personalnego.	Zna techniki rozciągania kręgosłupa: skręt, skłon boczny, zgięcie, wyprost. Zna taśmy anatomiczne i potrafi przeprowadzić ich analizę, zna zależność pomiędzy postawą ciała a wpływem na ruchomość stawów.	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, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

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

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

# Program

## **Program kursu trener personalny + instruktor siłowni w GSA**

### **1. Diagnostyka funkcjonalna w procesie treningu personalnego.**

- podstawy anatomii funkcjonalnej
- reedukacja podopiecznych
- wywiad i ocena klienta
- podstawowe założenia diagnostyki funkcjonalnej w procesie treningu personalnego
- ocena aparatu ruchu w statyce i dynamice
- testy funkcjonalne i ich wykorzystanie w praktyce
- Case study. Praca grupowa na bazie najczęstszych przypadków, które mogą pojawić się u przyszłych podopiecznych, dostosowanie protokołów naprawczych w procesie planowania treningu

### **1. Trening medyczny w treningu personalnym.**

- dysfunkcje narządu ruchu
- znaczenie optymalnego zakresu ruchu dla funkcjonowania ciała
- postawa ciała i jej przełożenie na aparat ruchu
- kręgosłup. Na co zwrócić uwagę w procesie prowadzenia klienta. - kończyna dolna. Analiza i przykłady postępowania dysfunkcjach stawu skokowego, stawu kolanowego i biodrowego.
- kończyna górna. Dysfunkcje i urazy w obrębie poszczególnych stawów
- reedukacja podopiecznych. Jak współpracować z pacjentami bólowymi

### **1. Techniki mobilizacyjne w treningu personalnym.**

- czym jest mobility?
- kiedy i jak stosować techniki mobilizacyjne
- wpływ pozycji siedzącej na powstawanie wad funkcjonalnych i strukturalnych
- techniki mobilizacyjne w ujęciu różnych sektorów ciała
- protokoły postępowania z klientem w kontekście mobility

### **1. Metodyka treningu funkcjonalnego.**

- definicja treningu funkcjonalnego i zasady warunkujące funkcjonalność
- piramida przygotowania fizycznego klienta
- rodzaje łańcuchów kinematycznych
- balans strukturalny - czym jest siła i jakie mamy jej rodzaje
- ocena siły funkcjonalnej
- testy siły mięśniowej w ujęciu potrzeb klienta
- budowa funkcjonalnej jednostki treningowej
- wytrzymałość siłowa w ujęciu współpracy z klientem
- podstawy plyometrii i jej zastosowanie u klienta
- modele rozgrzewki w ujęciu treningu funkcjonalnego

### **1. Metodyka treningu siłowego.**

- założenia i definicja treningu siłowego
- zasady i najważniejsze elementy treningu hipertroficznego

- podstawy biomechaniki w treningu siłowym
- analiza aparatu ruchu w podstawowych ćwiczeniach
- przygotowanie do treningu. Analiza modeli rozgrzewkowych: RAMP, PApE.
- metodyka pracy z klientem w ujęciu kończyn dolnych
- metodyka pracy z klientem w ujęciu górnych grup mięśniowych
- postępowanie z osobami z nadwagą i otyłością pierwszego i drugiego stopnia
- podstawy postępowania z dziećmi i seniorami
- postępowanie w kontekście najczęstszych przypadków potencjalnych klientów. Case study.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 8</b> Diagnostyka funkcjonalna w procesie treningu personalnego	Mirek Bauer	10-02-2025	09:00	16:00	07:00
<b>2 z 8</b> Diagnostyka funkcjonalna w procesie treningu personalnego	Mirek Bauer	11-02-2025	09:00	16:00	07:00
<b>3 z 8</b> Trening siłowy	Mirek Bauer	12-02-2025	09:00	16:00	07:00
<b>4 z 8</b> Trening siłowy	Mirek Bauer	13-02-2025	09:00	16:00	07:00
<b>5 z 8</b> Trening funkcjonalny	Mirek Bauer	14-02-2025	09:00	16:00	07:00
<b>6 z 8</b> Trening funkcjonalny	Mirek Bauer	15-02-2025	09:00	15:00	06:00
<b>7 z 8</b> Trening medyczny	Mirek Bauer	16-02-2025	09:00	11:00	02:00
<b>8 z 8</b> Walidacja	Paweł Łydek	16-02-2025	11:00	12:00	01:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 779,16 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 779,16 PLN
Koszt osobogodziny brutto	85,89 PLN
Koszt osobogodziny netto	85,89 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

### Paweł Łydek

Trener przygotowania motorycznego z międzynarodowymi certyfikacjami oraz współwłaściciel i manager Centrum Zdrowia i Sportu – Active Academy Giebułtów.

Główne obszary moich zainteresowań to fizjologiczne podstawy programowania treningowego w maksymalizacji wyników sportowych, prewencji urazów oraz programach powrotu do sprawności po kontuzjach. Szkoleniowiec i praktyk z wieloletnim stażem.



2 z 2

### Mirek Bauer

Trener przygotowania motorycznego oraz personalny, instruktor z zakresu treningu funkcjonalnego, systemu GTX oraz pływania. Jestem osobą, która uwielbia przełamywać własne słabości. Kocha sportową rywalizację i lubi podejmować różne wyzwania. Lubię pokazywać ludziom, że sport i aktywność fizyczna jest dla każdego i potrafi w każdym z nas wyzwolić pozytywną energię. Nie ma rzeczy niemożliwych – jedyne ograniczenia i bariery są w naszych głowach. Na swoim przykładzie pokazuje, że te bariery są do złamania i każdy może osiągnąć co tylko zapragnie. Jako trener personalny codziennie motywuję ludzi do ciągłej pracy nad sobą i podnoszenia poprzeczki, do ciągłej walki i doskonalenia nie tylko swojego ciała, ale także umysłu i podejścia do 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

Egzamin wymagany - egzamin praktyczny.

Usługa skierowana jest do Uczestników Projektów MP i/lub NSE.

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](http://www.gsacademy.pl)

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

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

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

## Adres

ul. Zakopiańska 72D

31-536 Kraków

woj. małopolskie

CrossFit72 D

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

## Kontakt



**Aleksandra Tomaszewska**

**E-mail** [aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl](mailto:aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl)

**Telefon** (+48) 575 400 661