



Kurs na trenera personalnego + instruktora siłowni w Global Sport Academy

Numer usługi 2024/09/26/126640/2329882

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

📅 07.04.2025 do 13.04.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikator projektu	Małopolski Pociąg do kariery
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	<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>
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	03-04-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	44
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 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.	Wywiad swobodny
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
1 z 8 METODYKA TRENINGU SIŁOWEGO	Marcin Krupiczka	07-04-2025	09:00	16:00	07:00
2 z 8 METODYKA TRENINGU SIŁOWEGO	Marcin Krupiczka	08-04-2025	09:00	16:00	07:00
3 z 8 METODYKA TRENINGU FUNKCJONALNEGO	Tomasz Cierpisz	09-04-2025	09:00	16:00	07:00
4 z 8 METODYKA TRENINGU FUNKCJONALNEGO	Tomasz Cierpisz	10-04-2025	09:00	16:00	07:00
5 z 8 MOBILITY	Tomasz Cierpisz	11-04-2025	09:00	16:00	07:00
6 z 8 DIAGNOSTYKA FUNKCJONALNA	Joanna Rydel	12-04-2025	12:00	19:00	07:00
7 z 8 Trening medyczny	Joanna Rydel	13-04-2025	12:00	13:00	01:00
8 z 8 Walidacja	-	13-04-2025	14:00	15:00	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: 3



1 z 3

Marcin Krupiczka

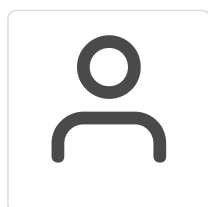
Certyfikowany trener personalny z 9-letnim doświadczeniem. Jestem trenerem personalnym, przygotowania motorycznego oraz medycznym. Dodatkowo instruktorem pływania, masażyście oraz instruktorem systemu treningowego GTX. Na co dzień pracuję zarówno ze sportowcami, jak i osobami, które chcą pozbyć się bólu podczas codziennych czynności oraz powracających po kontuzjach do świata sportu.



2 z 3

Tomasz Cierpisz

Specjalista w zakresie treningu siłowego i funkcjonalnego
Trener Personalny
Trener Przygotowania Motorycznego
Instruktor StrongFirst Elite
Instruktor StrongFirst Girya II
Instruktor StrongFirst Lifter
Instruktor StrongFirst Bodyweight
Sinister
Certified Functional Strength Coach
Original Strength Certified Coach
Top Team Instruktor
Organizator Mistrzostw Polski Kettlebell HardStyle 2022
Sędzia Mistrzostw Polski i Pucharu Polski Kettlebell HardStyle
Założyciel Opolskiego Centrum Treningu Kettlebell i Studia Treningu Personalnego „Strefa Mocy”.
Ukończone liczne kursy w zakresie treningu przekrojowego, różnych metod treningowych i dietytyki.
Ze sportem związany od 37 lat.
Przez tenis ziemny, sztuki walki i tradycyjną siłownię, aż do fascynacji crossfitem i w końcu odnalezieniem swojego powołania w treningu z odważnikami kulowymi. Z nim poprawisz sylwetkę, poćwiczysz prozdrowotnie, a także przygotujesz się do wszelkich wyzwań sportowych



3 z 3

Joanna Rydel

Jestem fizjoterapeutką i trenerką medyczną, która łączy wiedzę z zakresu fizjoterapii i treningu, aby dostarczyć Ci najbardziej skuteczne i bezpieczne metody osiągnięcia Twoich celów. Dzięki ciągłemu poszerzaniu wiedzy w dziedzinie fizjoterapii i medycyny sportowej, oferuję kompleksowe wsparcie

na każdym etapie Twojej drogi do zdrowia i lepszej formy. Dostosowuje aktywność fizyczną do Twojego stylu życia, aby treningi były maksymalnie efektywne. Zawsze stawiam na indywidualne podejście, uwzględniając Twoje potrzeby, możliwości oraz ewentualne ograniczenia, co sprawia, że każdy trening jest w pełni dopasowany do Ciebie.

Specjalizuję się w:

Rehabilitacji ortopedycznej

Powrocie do pełnej sprawności po kontuzjach

Leczeniu i zapobieganiu bólom kolan

Redukcji bólu pleców

Poprawie kondycji fizycznej

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

<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

UWAGA! DODATKOWE MIEJSCE SZKOLENIA!

W DNIACH 12.04 ORAZ 13.04 KURS BĘDZIE PROWADZONY W: CROSSFIT DEKERTA, UL. DEKERTA 47, KRAKÓW.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661