



Kurs na trenera personalnego + instruktora siłowni w Global Sport Academy

Numer usługi 2024/10/09/126640/2351863

3 999,00 PLN brutto

3 999,00 PLN netto

81,61 PLN brutto/h

81,61 PLN netto/h

GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ



📍 Bydgoszcz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 49 h

📅 07.04.2025 do 13.04.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Identyfikator projektu	Kierunek - Rozwój
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 posiada wykształcenie minimum średnie i 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 adresowana również do uczestników projektu „Kierunek – Rozwój”</p>
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	04-04-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	49
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 podstaw dietetyki, treningu siłowego, treningu funkcjonalnego, mobility 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 i realizować proces treningu personalnego osób, które chcą schudnąć, wymodelować sylwetkę, rozwinąć i utrzymać formę fizyczną, wie jak przygotować plan, zorganizować proces treningowy i prowadzić jednostki treningowe. Potrafi wziąć odpowiedzialność za kondycję zdrowotną osób uczestniczących w treningu.	Planuje i realizuje proces treningu personalnego.	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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Program kursu trener personalny + instruktor siłowni w GSA

PODSTAWY ANATOMII FUNKCJONALNEJ

- płaszczyzny i osie ciała,
- budowa szkieletu osiowego,
- mięśnie tułowia i szyi,
- budowa anatomiczna kończyny górnej,
- budowa anatomiczna kończyny dolnej,
- mięśnie górnych części ciała,
- mięśnie dolnych części ciała.

UKŁAD ODDECHOWY

- charakterystyka układu oddechowego człowieka,
- najczęstsze choroby i objawy,
- prawidłowy oddech a zdrowie.

AKTYWACJA I UZUPEŁNIENIE TRENINGU

- rola rozgrzewki w treningu siłowym,
- typy rozgrzewek,
- stretching aktywny i pasywny, charakterystyka i różnice,
- wysiłek tlenowy i beztlenowy, czyli różnice pomiędzy cardio a interwałami

PODSTAWY TRENINGU SIŁOWEGO

- trening na maszynach a ruchy złożone,
- baza ćwiczeń siłowych,
- wyciskania pionowe i poziome górnych grup mięśniowych,
- przyciągania pionowe i poziome górnych grup mięśniowych,
- wyciskania i przyciągania w obrębie kończyn dolnych,
- progresje i regresje podstawowych wzorców ruchowych,
- wprowadzenie do układania planów treningowych.

DIAGNOSTYKA FUNKCJONALNA

- reedukacja podopiecznych,
- diagnostyka aparatu ruchu, jak ją przeprowadzić,
- tworzenie kompletnego profilu podopiecznego,
- podstawy treningu rehabilitacyjnego,
- testy funkcjonalne,
- testy mobilności.

UKŁAD HORMONALNY KOBIECI I MĘŻCZYŹN

- podstawy działania układu hormonalnego,
- wytwarzanie hormonów,
- uwarunkowania hormonalne kobiet i mężczyzn do wysiłku fizycznego.

METODYKA TRENINGU FUNKCJONALNEGO

- centrum jako najważniejszy sektor Twojego ciała,
- progresje i regresje ćwiczeń funkcjonalnych,
- przełożenie napięcia centralnego na ruchy wielopłaszczyznowe,
- funkcjonalne zaburzenia aparatu ruchu,
- ścieżki metaboliczne w odniesieniu do treningu funkcjonalnego,
- równowaga i stabilizacja,
- podstawy programowania treningu funkcjonalnego.

MOBILITY

- techniki mobilizacyjne w aparacie ruchu- układ powięziowo mięśniowy,

- wpływ pozycji siedzącej na powstawanie wad funkcjonalnych i strukturalnych,
- zespół skrzyżowania górnego i dolnego,
- techniki mobilizacyjne w ujęciu poszczególnych stawów.

FUNDAMENTY TRENINGU MEDYCZNEGO

- znaczenie optymalnego zakresu ruchu dla funkcjonowania całego ciała,
- dysfunkcje kręgosłupa i ich wpływ na trening,
- techniki rozciągania kręgosłupa: skręt, skłon boczny, zgięcie, wyprost,
- taśmy anatomiczne i ich analiza,
- postawa ciała a wpływ na ruchomość stawów.

PROGRAMOWANIE TRENINGOWE

- adaptacja do wysiłku,
- modele przygotowawcze: GPP, GAS,
- założenia ogólne: wywiad z klientem, uwarunkowania do wysiłku, najczęstsze błędy w planach,
- analiza funkcjonalna klienta: mobilność, stabilność, kontrola ruchu,
- parametry treningowe: nazewnictwo, serie, powtórzenia, intensywność, przerwy, tempo,
- podział jednostki treningowej,
- metody i modele treningowe,
- periodyzacja planów treningowych: mikro, makro, mezocykl.
- tworzenie planów treningowych na miarę potrzeb klienta

MARKETING TRENERA PERSONALNEGO

- budowanie marki i wizerunku trenera personalnego,
- komunikacja z klientem.

PODSTAWY DIETETYKI I SUPLEMENTACJI

- makroskładniki i ich rola w organizmie: białka, węglowodany, tłuszcze, błonnik, woda,
- obliczanie zapotrzebowania kalorycznego,
- rodzaje diet i ich charakterystyka,
- postępowanie dietetyczne w wybranych chorobach,
- wywiad dietetyczny i protokół działań z klientem,
- stereotypy i mity dietetyczne,
- interpretacje i nauka rozpisywania planów dietetycznych,
- charakterystyka suplementów diety: suplementy białkowe i węglowodanowe, kreatyna, witaminy i minerały, termogeniki, aminokwasy, probiotyki, stymulanty i neurotransmitery.

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	3 999,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 999,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	81,61 PLN
Koszt osobogodziny netto	81,61 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

Dawid Duda

Jestem trenerem z wieloletnim doświadczeniem, wykładowcą i pasjonatem wszelkiego rodzaju aktywności ruchowej. W swojej pracy łączę pasję i wiedzę. Wiedza w temacie sportów siłowych czy odżywiania ciągle ewoluuje, dlatego sam uczestniczę w wielu szkoleniach, a także na bieżąco zgłębiam literaturę fachową, aby nieustannie doskonalić się w tej dziedzinie i móc dzielić się nabytymi umiejętnościami z innymi.

CO DLA CIEBIE MAM

Duży nacisk kładę na świadomy ruch, poprawną technikę wykonywanych ćwiczeń oraz bezpieczny i skuteczny sposób przywracania ludziom sprawności i kształtowania wymarzonej sylwetki. Na szkoleniach pragnę przekazywać swoim kursantom wiedzę, bazując na nabytym podczas wieloletniej praktyki doświadczeniu. Uważam, że dobry szkoleniowiec powinien mieć otwarty umysł.

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

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek – Rozwój

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. Gdańska 163

85-001 Bydgoszcz

woj. kujawsko-pomorskie

CB163-CrossFit Bydgoszcz

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661