



GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ



Kurs na trenera personalnego i instruktora siłowni w Global Sport Academy

Numer usługi 2024/10/17/126640/2365867

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 44 h

📅 29.03.2025 do 27.04.2025

3 999,00 PLN brutto

3 999,00 PLN netto

90,89 PLN brutto/h

90,89 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	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.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	20-03-2025
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 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 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.	Obserwacja w warunkach symulowanych
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
Bierze odpowiedzialność za kondycję zdrowotną osób uczestniczących w treningu.	Przeprowadza rozmowę przed rozpoczęciem treningu w celu wyeliminowania kontuzji, korzystając z zasad prowadzenia efektywnej komunikacji	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. Certyfikat 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

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.

1. Walidacja.

- Wykonanie zadanych ćwiczeń przez wykładowcę ze szczegółowym omówieniem pracy ciała.
- Wskazanie ewentualnych błędów na współkursancie podczas wykonywania ćwiczeń.
- Zaprogramowanie planu treningowego dla konkretnego przypadku.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 METODYKA TRENINGU FUNKCJONALNEGO	Jakub Mucha	29-03-2025	12:30	18:30	06:00
2 z 8 METODYKA TRENINGU FUNKCJONALNEGO	Jakub Mucha	30-03-2025	11:30	17:30	06:00
3 z 8 METODYKA TRENINGU SIŁOWEGO	-	05-04-2025	11:00	17:00	06:00
4 z 8 METODYKA TRENINGU SIŁOWEGO	-	06-04-2025	11:00	17:00	06:00
5 z 8 DIAGNOSTYKA FUNKCJONALNA	Kamil Borański	12-04-2025	11:00	17:00	06:00
6 z 8 PODSTAWY TRENINGU MEDYCZNEGO	Kamil Borański	13-04-2025	11:00	17:00	06:00
7 z 8 Mobility	Łukasz Walendowski	26-04-2025	11:00	17:00	06:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 8 WALIDACJA	-	27-04-2025	11:00	13:00	02:00

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	90,89 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,89 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Kamil Borański

Na co dzień tworzę Warszawskie Centrum Fizjoterapii i Dietetyki Pracownia Clinic, gdzie jako fizjoterapeuta specjalizuję się w problemach na podłożu ortopedycznym w szczególności w przypadkach bólowych kręgosłupa. W swojej sportowej karierze zdobyłem Mistrzostwo Polski w kulturystyce i w trójboju siłowym, dlatego doskonale pokażę Ci schemat, sposób przygotowań oraz istotę fizjoterapii we współpracy ze sportowcami.

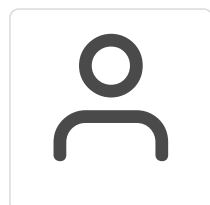
2015 r. - uzyskanie tytułu magistra fizjoterapii

2016 r. - uzyskanie tytułu trenera personalnego

2017 r. - zdobycie tytułu Mistrza Polski Juniorów w kulturystyce i w trójboju siłowym

2019 r. - obecnie - prowadzenie kursów na trenera personalnego

2021 r. - obecnie - prowadzenie studia fizjoterapeutycznego



2 z 3

Jakub Mucha

Jestem absolwentem Uniwersytetu Zielonogórskiego. Ukończyłem studia I stopnia na kierunku "żywienie człowieka i dietoterapia". Jestem również certyfikowanym trenerem personalnym. Pracuję na co dzień na siłowni pomagając ludziom osiągnąć lepszą sylwetkę, samopoczucie i zdrowie. Ze swoimi podopiecznymi pracuję nad:

- redukcją tkanki tłuszczowej,

- budowaniem wytrzymałości, siły i masy mięśniowej,
- doskonaleniem techniki ćwiczeń.



3 z 3

Łukasz Walendowski

Jestem związany z branżą fitness już od niespełna 10 lat. Pracuję aktywnie jako trener personalny oraz fizjoterapeuta. Podczas swojej drogi trenerskiej ukończyłem ponad 20 szkoleń specjalistycznych.

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

W przypadku konieczności przeprowadzenia egzaminu zewnętrznego, jest to możliwe. Egzamin zewnętrzny przeprowadzony będzie w instytucji REPs w formie zdalnej.

Zwolnienie z VAT ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a)

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. Tęczowa 83X
50-000 Wrocław

woj. dolnośląskie

UWAGA! ZMIANA LOKALIZACJI KURSU!

KURS BĘDZIE PROWADZONY W DWÓCH LOKALIZACJACH:

- CROSSFIT BLACK STAR, UL.

KOMANDORSKA 18 - w dniach 05.04-06.04, 12.04-13.04, 26.04-27.04

- HARDY WYŻSZA FORMA, UL. NYSKA 59 - dniach 29.03-30.03.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661