



Kompleksowe Szkolenie Trenerskie: Anatomia, Fizjologia i Praktyka Treningowa dla Trenerów Personalnych i Instruktorów Fitness

Numer usługi 2024/10/29/160205/2386985

8 500,00 PLN brutto

8 500,00 PLN netto

128,79 PLN brutto/h

128,79 PLN netto/h

Music Promotions
Sp. z o.o.

📍 Kielce / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną
w czasie rzeczywistym)

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 66 h

📅 10.12.2024 do 22.12.2024

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Sposób dofinansowania

wsparcie dla osób indywidualnych
wsparcie dla pracodawców i ich pracowników

Grupa docelowa usługi

Program szkoleniowy skierowany jest do osób, które:

1. **Są związane z branżą fitness** – trenerzy personalni, instruktorzy fitness, nauczyciele wychowania fizycznego.
2. **Osób początkujących i średniozaawansowanych** zainteresowanych rozwojem w zakresie treningów siłowych, funkcjonalnych oraz zwiększania mobilności, chcących podnieść swoje kompetencje i wiedzę na temat anatomii, fizjologii, dietytyki i metod treningowych.
3. **Fizjoterapeutów** oraz studentów fizjoterapii i kierunków pokrewnych, którzy chcą poszerzyć swoje kwalifikacje o elementy treningu funkcjonalnego i siłowego.
4. **Osób indywidualnych**, które chcą poprawić swoją wiedzę na temat planowania treningów oraz prawidłowego wykonywania ćwiczeń, aby samodzielnie dbać o swoją kondycję fizyczną.
5. **Osób prowadzących grupy treningowe**, które potrzebują praktycznych narzędzi i technik do budowania sesji grupowych z elementami treningu siłowego, funkcjonalnego i tlenowego.

Minimalna liczba uczestników

7

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

09-12-2024

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Cel

Cel edukacyjny

Celem kształcenia w ramach tego programu szkoleniowego jest wyposażenie uczestników w kompleksową wiedzę teoretyczną oraz praktyczne umiejętności, które umożliwią im profesjonalne prowadzenie treningów personalnych oraz grupowych. Program jest skonstruowany tak, aby rozwijać zarówno zrozumienie podstawowych zagadnień związanych z fizjologią wysiłku i anatomią człowieka, jak i zdolność do skutecznego planowania, monitorowania oraz modyfikowania programów treningowych

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>☒ Uczestnicy będą potrafili wymienić i opisać najważniejsze grupy mięśniowe oraz ich rolę w ruchu,☒ Poznają zasady funkcjonowania układu kostno-stawowego oraz jego rolę w biomechanice ciała.☒ Uczestnicy zdobędą praktyczne umiejętności wykonywania ćwiczeń zwiększających mobilność stawów oraz poprawiających wytrzymałość, siłę, koordynację,☒ Kursanci będą potrafili zaplanować oraz przeprowadzić trening obwodowy, trening siłowy oraz sesje HIIT, dopasowując intensywność i rodzaj ćwiczeń do potrzeb uczestników,☒ Uczestnicy zdobędą umiejętności zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń – będą wiedzieć, jak monitorować postawę i technikę klienta,☒ Uczestnicy zdobędą wiedzę i umiejętności, które pozwolą im rozwijać swoją karierę zawodową w branży fitness, stając się bardziej kompetentnymi trenerami personalnymi, instruktorami</p>	test wiedzy oceniający zdobyta wiedzę	Test teoretyczny
		Wywiad swobodny
	ocena umiejętności praktycznego wykorzystania zdobytej wiedzy	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Dokumenty potwierdzający uzyskanie kompetencji będzie zawierał opis efektów uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Zostanie przeprowadzona walidacja w oparciu o test teoretyczny, który będzie zawierał kryteria weryfikacji zdefiniowane w efektach uczenia się.

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

Dokument będzie zawierał informacje o przeprowadzonej walidacji w formie testu przeprowadzonego przez specjalistę w danej dziedzinie

Program

Moduł I: Fizjologia, Dietetyka i Planowanie Treningu -forma on line

Anatomia i funkcjonalność układu ruchu

1. Układ kostno-stawowy i mięśniowy:

- Anatomia układu kostno-stawowego i jego rola w ruchu
- Najważniejsze grupy mięśniowe: obręcz kończyny górnej i dolnej, mięśnie grzbietu, brzucha, szyi
- Najczęstsze wady postawy i ich wpływ na dysfunkcje ruchowe

Fizjologia wysiłku fizycznego

1. Podstawowe pojęcia fizjologii wysiłku:

- Adaptacja, superkompensacja, tętno, kwas mlekowy
- Wysiłek tlenowy i beztlenowy, ich wpływ na organizm
- Hormony wydzielane podczas wysiłku (adrenalina, kortyzol, endorfiny) – ich wpływ na regenerację i adaptację

Dietetyka sportowa

Makroskładniki i ich rola:

- Białka, węglowodany, tłuszcze – ich rola w organizmie i wpływ na efektywność treningu
- Suplementacja i naturalne metody wspomagania organizmu, takie jak adaptogeny
- Charakterystyka somatotypów (ektomorfik, mezomorfik, endomorfik) i ich potrzeby dietetyczne

Ocena sprawności i planowanie treningu

Ocena fizyczna:

- Ocena sylwetki i sprawności fizycznej – analizy składu ciała, ocena mobilności

Programowanie treningu:

- Rodzaje treningów (FBW vs. split) i ich zastosowanie
- Wprowadzenie do metod treningowych, takich jak HIIT, trening obwodowy, trening siłowy
- **Planowanie i strategie treningowe**

Trening funkcjonalny i specjalistyczny:

- Trening funkcjonalny: zasady, znaczenie, ćwiczenia unilateralne
- Strategia budowania jednostki treningowej – jak dostosować trening do celów klienta

Mobilność i elastyczność

Podstawy mobilności:

- Znaczenie mobilności w treningu i zdrowiu
- Ćwiczenia zwiększające mobilność stawów: ramienny, biodrowy, kolanowy, skokowy

Praktyczne ćwiczenia:

- Przysiady z kettlebell, martwy ciąg z gumą, rotacje tułowia

Wysiłek tlenowy i beztlenowy

Wysiłek tlenowy i beztlenowy – teoria:

- Różnice między treningiem tlenowym a beztlenowym – ich wpływ na organizm

Praktyka:

- Ćwiczenia na wysiłek beztlenowy (HIIT, Tabata, burpees)
- Ćwiczenia tlenowe – bieżnia, rowerek, orbitrek

Trening funkcjonalny

Zasady treningu funkcjonalnego:

- Rozwój siły, koordynacji, wytrzymałości – rola ćwiczeń funkcjonalnych

Ćwiczenia praktyczne:

- Przykłady: swing z kettlebell, podciąganie na drążku, pompki
- Trening obwodowy

Wprowadzenie do treningu obwodowego:

- Zasady i cele treningu obwodowego, korzyści z łączenia ćwiczeń siłowych z cardio

Praktyka:

- Przykładowe ćwiczenia: wykroki chodzone, pompki na poręczach, unoszenie nóg na drążku

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 28

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 28 Anatomia i funkcjonalność układu ruchu. Fizjologia wysiłku fizycznego	Bartosz Mlazga	10-12-2024	17:00	18:30	01:30	Tak
2 z 28 Przerwa	Bartosz Mlazga	10-12-2024	18:30	18:40	00:10	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
3 z 28 Anatomia i funkcjonalność układu ruchu. Fizjologia wysiłku fizycznego	Bartosz Mlazga	10-12-2024	18:40	20:10	01:30	Tak
4 z 28 Dietetyka sportowa, makroskładniki i ich rola	Bartosz Mlazga	11-12-2024	17:00	18:30	01:30	Tak
5 z 28 Przerwa	Bartosz Mlazga	11-12-2024	18:30	18:40	00:10	Tak
6 z 28 Dietetyka sportowa, makroskładniki i ich rola	Bartosz Mlazga	11-12-2024	18:40	20:10	01:30	Tak
7 z 28 Ocena sprawności i planowanie treningu	Bartosz Mlazga	12-12-2024	17:00	18:30	01:30	Tak
8 z 28 Przerwa	Bartosz Mlazga	12-12-2024	18:30	18:40	00:10	Tak
9 z 28 Ocena sprawności i planowanie treningu	Bartosz Mlazga	12-12-2024	18:40	20:10	01:30	Tak
10 z 28 Planowanie i strategię treningowe-trening funkcjonalny i specjalistyczny	Bartosz Mlazga	13-12-2024	17:00	18:30	01:30	Tak
11 z 28 Przerwa	Bartosz Mlazga	13-12-2024	18:30	18:40	00:10	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
12 z 28 Planowanie i strategię treningowe-trening funkcjonalny i specjalistyczny	Bartosz Mlazga	13-12-2024	18:40	20:10	01:30	Tak
13 z 28 Mobilność i elastyczność, praktyczne ćwiczenia	Bartosz Mlazga	14-12-2024	09:00	12:00	03:00	Tak
14 z 28 Przerwa	Bartosz Mlazga	14-12-2024	12:00	12:15	00:15	Tak
15 z 28 Mobilność i elastyczność, praktyczne ćwiczenia	Bartosz Mlazga	14-12-2024	12:15	16:45	04:30	Tak
16 z 28 Wysiłek tlenowy i beztlenowy (teoria +praktyka)	Bartosz Mlazga	15-12-2024	09:00	12:00	03:00	Tak
17 z 28 Przerwa	Bartosz Mlazga	15-12-2024	12:00	12:15	00:15	Tak
18 z 28 Wysiłek tlenowy i beztlenowy (teoria +praktyka)	Bartosz Mlazga	15-12-2024	12:15	16:45	04:30	Tak
19 z 28 Trening funkcjonalny	Bartosz Mlazga	20-12-2024	09:00	12:00	03:00	Tak
20 z 28 Przerwa	Bartosz Mlazga	20-12-2024	12:00	12:15	00:15	Tak
21 z 28 Trening funkcjonalny	Bartosz Mlazga	20-12-2024	12:15	16:45	04:30	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
22 z 28 Trening funkcjonalny	Bartosz Mlazga	21-12-2024	09:00	12:00	03:00	Tak
23 z 28 Przerwa	Bartosz Mlazga	21-12-2024	12:00	12:15	00:15	Tak
24 z 28 Trening funkcjonalny	Bartosz Mlazga	21-12-2024	12:15	16:45	04:30	Tak
25 z 28 Trening obwodowy	Bartosz Mlazga	22-12-2024	09:00	12:00	03:00	Tak
26 z 28 Przerwa	Bartosz Mlazga	22-12-2024	12:00	12:15	00:15	Tak
27 z 28 Trening obwodowy	Bartosz Mlazga	22-12-2024	12:15	16:35	04:20	Tak
28 z 28 Walidacja	-	22-12-2024	16:35	16:45	00:10	Tak

Cennik

Cennik

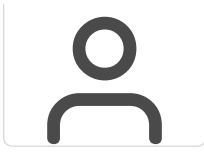
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	8 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	8 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	128,79 PLN
Koszt osobogodziny netto	128,79 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1



Bartosz Mlazga

Jestem absolwentem Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, nauczycielem wychowania fizycznego oraz trenerem pływania i instruktorem-trenerem nurkowania. Od lat prowadzę zajęcia z nurkowania jako wykładowca w Wyższej Szkole Handlowej w Kielcach. Zawodowo realizuję się również jako trener personalny, wykorzystując wieloletnie doświadczenie w pracy z różnymi grupami podopiecznych.

Moim celem jest wspieranie ludzi w kształtowaniu zdrowych nawyków, dlatego systematycznie poszerzam swoją wiedzę w zakresie treningów, zdrowego trybu życia oraz anatomii i fizjologii człowieka. W pracy z podopiecznymi koncentruję się nie tylko na poprawie ich kondycji fizycznej, ale także na zmianie sposobu myślenia i stylu życia, wierząc, że długotrwałe efekty są możliwe dzięki holistycznemu podejściu

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Metody Szkoleniowe:

- Wykłady interaktywne.
- Ćwiczenia grupowe.
- Praktyczne warsztaty.

Dokumentacja Szkoleniowa:

- Materiały prezentacyjne dla uczestników.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych oraz zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy.

Informacje dodatkowe

Zajęcia będą realizowane w oparciu o miarę godziny lekcyjnej wynoszącej 45 min. Szkolenie będzie realizowane w formie stacjonarnej w siedzibie firmy, której pracownicy uczestniczą w szkoleniu. W zależności od czasu, potrzeb będą wykorzystywane różne elementy: ćwiczenia, testy, ankiety .

Warunki techniczne

Zajęcia odbywać będą się zdalnie w czasie rzeczywistym na platformie Jitsi Meet.

Procesor jednordzeniowy 1 GB lub szybszy Pamięć RAM 1 GB lub większa

: wymagane jest połączenie internetowe przewodowe lub bezprzewodowe (3G, 4G, LTE) o następujących parametrach: - dla transmisji wideo w jakości HD 720p minimalna przepustowość łącza internetowego wynosi: 1.5Mbps/1.5Mbps (wysyłanie/odbieranie). - dla transmisji wideo w jakości FullHD 1080p minimalna przepustowość łącza internetowego wynosi: 3Mbps/3Mbps (wysyłanie/odbieranie). Oprogramowanie: Urządzenie może ale nie musi mieć zainstalowanej aplikacji Jitsi Meet. Może działać poprzez stronę internetową: <https://meet.jit.si/> System operacyjny: Urządzenie musi działać pod kontrolą jednego z systemów operacyjnych obsługiwany przez komunikator zoom: Android OS 4.0x lub nowszy macOS X 10.7 lub nowszy IOS 7.0 lub nowszy iPadOS 13 lub nowszy Windows 10 Home, Pro, lub Enterprise (Wersja "S" nie jest obsługiwana) Windows 8 or 8.1 Windows 7 Windows Vista with SP1 lub nowszy Windows XP with SP3 lub nowszy Ubuntu 12.04 lub nowszy Mint 17.1 lub nowszy Red Hat Enterprise Linux 6.4 lub nowszy Oracle Linux 6.4 lub nowszy CentOS 6.4 lub nowszy A Fedora 21 lub nowszy OpenSUSE 13.2 lub nowszy ArchLinux (tylko 64-bitowy)

Adres

ul. Warszawska 218/D

25-437 Kielce

woj. świętokrzyskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Wiktoria Kapińska

E-mail wiktoria.kapinska@irin.pl

Telefon (+48) 453 049 912