



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

Numer usługi 2024/11/05/126640/2396454

3 497,00 PLN brutto

3 497,00 PLN netto

76,02 PLN brutto/h

76,02 PLN netto/h

GLOBAL SPORT  
ACADEMY SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ



📍 Kielce / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 46 h

📅 08.02.2025 do 02.03.2025

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Sport
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	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.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	3
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	15
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	05-02-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	46
<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 podstaw dietetyki, treningu siłowego, treningu funkcjonalnego, mobilności 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 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 MEŻCZYŹN**

- 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: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 9</b> PODSTAWY ANATOMII FUNKCJONALNEJ	Paweł Łydek	08-02-2025	09:00	15:00	06:00
<b>2 z 9</b> TRENING SIŁOWY	Paweł Łydek	09-02-2025	09:00	15:00	06:00
<b>3 z 9</b> TRENING SIŁOWY (2)	Paweł Łydek	15-02-2025	09:00	15:00	06:00
<b>4 z 9</b> TRENING FUNKCJONALNY	Paweł Łydek	16-02-2025	09:00	15:00	06:00
<b>5 z 9</b> TRENING FUNKCJONALNY 2	Paweł Łydek	22-02-2025	09:00	15:00	06:00
<b>6 z 9</b> MOBILITY	Paweł Łydek	23-02-2025	09:00	15:00	06:00
<b>7 z 9</b> TRENING MEDYCZNY	Paweł Łydek	01-03-2025	09:00	15:00	06:00
<b>8 z 9</b> AKTYWACJA I UZUPEŁNIENIE TRENINGU	Paweł Łydek	02-03-2025	09:00	12:00	03:00
<b>9 z 9</b> EGZAMIN	Dawid Duda	02-03-2025	12:00	13:00	01:00

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 497,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 497,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	76,02 PLN
Koszt osobogodziny netto	76,02 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

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. Zagnańska 92

Kielce

woj. świętokrzyskie

## 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