



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

Numer usługi 2025/02/07/126640/2546786

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

📅 07.04.2025 do 13.04.2025

## 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>	03-04-2025
<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 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**

## **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.

## **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.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 7</b> TRENING SIŁOWY (CZ. 1)	Eryk Bandera	07-04-2025	09:00	16:00	07:00
<b>2 z 7</b> TRENING SIŁOWY (CZ.2)	Wiktor Kawka	08-04-2025	09:00	16:00	07:00
<b>3 z 7</b> TRENING FUNKCJONALNY (CZ.1)	Wiktor Kawka	09-04-2025	09:00	16:00	07:00
<b>4 z 7</b> TRENING FUNKCJONALNY (CZ.2)	Bartosz Murzyn	10-04-2025	09:00	16:00	07:00
<b>5 z 7</b> TRENING MEDYCZNY	Bartosz Murzyn	11-04-2025	09:00	15:00	06:00
<b>6 z 7</b> DIAGNOSTYKA FUNKCJONALNA	Bartosz Murzyn	12-04-2025	09:00	15:00	06:00
<b>7 z 7</b> WALIDACJA	-	13-04-2025	09:00	15:00	06:00

# 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: 3



1 z 3

### Bartosz Murzyn

Jestem nauczycielem. Pracuję jako trener, uczę ruchu, motywuję, a ponadto niweluję ból poprzez ćwiczenia. Moim celem jest zwiększanie świadomości u ludzi i pokazanie im jak ważna dla Naszego zdrowia jest aktywność fizyczna.

W przypadku sportowców skupiam się na dawaniu im narzędzi, które mają na celu podnoszenie wydajności lub minimalizowanie ryzyka urazów. Podczas treningu myślę nieszablonowo i zawsze indywidualnie podchodzę do każdego przypadku - to klucz do sukcesu.



2 z 3

### Wiktor Kawka

Obszar specjalizacji: trójbój siłowy, kettlebell, barbell, bodyweight, ultramaratony górskie

Doświadczenie zawodowe: Jeden z pierwszych w Polsce instruktorów StrongFirst posiadający certyfikaty KETTLEBELL INSTRUCTOR, BARBELL INSTRUCTOR, BODYWEIGHT INSTRUCTOR oraz STRONG FIRST ELITE.

Trener personalny z wieloletnim doświadczeniem zawodowym współpracujący między innymi z czołową polską trójbojową siłową, kolarzami i ultramaratończykami oraz zawodnikami kettlebell hardstyle.

Certyfikowany instruktor Ground Force Method Level I i Level II oraz Flexible Steel Level I i Level II i nie tylko bo szkoleń i zdobywania wiedzy nigdy za wiele ;)

Wielokrotny uczestnik ultramaratonów górskich w Polsce i poza granicami naszego kraju.

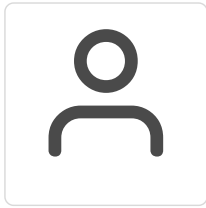
Organizator oraz sędzia Główny na terenie Polski międzynarodowych zawodów Tactical Strength Challenge.

Mistrzostwa Polski Kettlebell HardStyle 2022 Opole - Sędzia Stanowiskowy

Mistrzostwa Polski Kettlebell HardStyle 2023 Żąbkowice Śląskie - Sędzia Główny

Puchar Polski Kettlebell HardStyle 2023 - Kraśnik - Sędzia Stanowiskowy

Mistrzostwa Polski Kettlebell HardStyle 2024 Żąbkowice Śląskie - Sędzia Główny



3 z 3

## Eryk Bandera

Jestem trenerem przygotowania motorycznego, trenerem personalnym oraz szkoleniowcem. Współpracuje z osobami, które są bądź chcą zostać atletami - chcą być ponadprzeciętnie sprawne, silne i dobrze wyglądać. Swoją warsztat trenerski jak i szkoleniowy poszerzam na licznych szkoleniach, konferencjach czy mentoringach.

# 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>

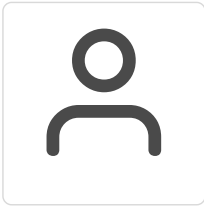
## Adres

ul. Zagnańska 92  
25-002 Kielce  
woj. świętokrzyskie  
CROSS BOX KIELCE

## 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