



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

Numer usługi 2025/03/21/126640/2639940

4 497,00 PLN brutto

4 497,00 PLN netto

107,07 PLN brutto/h

107,07 PLN netto/h

GLOBAL SPORT  
ACADEMY SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ



📍 Olsztyn / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 42 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>	<b>Usługa dedykowana dla</b> <b><u>konkretnego</u></b> <b>kursanta. Przed chęcią zapisania się proszę o kontakt na maila:</b> <b>aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl.</b>  W kursie może wziąć udział każda pełnoletnia osoba, która 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>	1
<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>	42
<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

Usługa "Kurs na trenera personalnego i instruktora siłowni w Global Sport Academy" przygotowuje do samodzielnego działania w zakresie planowania i programowania treningu oraz prawidłowe przeprowadzenie jednostki treningowej z użyciem maszyn oraz narzędzi typowych dla treningu na siłowni.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje planowanie procesu treningu personalnego.	Programuje odpowiedni trening dla klienta o szczególnych potrzebach.	Wywiad swobodny
Projektuje 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
Przeprowadza diagnostykę funkcjonalną klienta.	Poprawnie tworzy i przeprowadza testy funkcjonalne, testy mobilności.	Wywiad swobodny
Wdraża trening medyczny do procesu treningu personalnego.	Definiuje 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

### Kwalifikacje zarejestrowane w Zintegrowanym Rejestrze Kwalifikacji

Kwalifikacje	Prowadzenie procesu treningu personalnego
Kod kwalifikacji w Zintegrowanym Rejestrze Kwalifikacji	13481
Nazwa/Kategoria Podmiotu prowadzącego walidację	Polski Związek Trenerów Personalnych

---

<b>Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR</b>	Nie
<b>Nazwa/Kategoria Podmiotu certyfikującego</b>	Polski Związek Trenerów Personalnych
<b>Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR</b>	Nie

---

## Program

Szkolenie adresowane jest do każdej osoby zainteresowanej tematem treningu na siłowni, która chce planować i programować trening na siłowni dla siebie lub swoich klientów.

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia: Kurs prowadzony w grupach maksymalnie 15 osobowych w centrum rekreacyjno-sportowym typu "box crossfitowy" z wykorzystaniem maszyn i narzędzi potrzebnych do przeprowadzenia treningu personalnego. Jedna osoba będzie korzystała z jednego narzędzia (hantli, gum oporowych itp.).

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych. Przerwy ustala wykładowca podczas prowadzenia kursu w porozumieniu z uczestnikami w wymiarze 2 przerwy po 15 minut. Przerwy nie wliczają się w program kursu.

### **Program kursu trener personalny + instruktor siłowni w GSA**

#### **1. Diagnostyka funkcjonalna w procesie treningu personalnego - zajęcia teoretyczno-praktyczne**

- 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 - zajęcia teoretyczno-praktyczne**

- 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 - zajęcia teoretyczno-praktyczne**

- 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 - zajęcia teoretyczno-praktyczne**

- 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 - zajęcia teoretyczno-praktyczne

- 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 Trening siłowy (cz.1)	Kamil Borański	07-04-2025	09:00	15:00	06:00
2 z 8 Trening siłowy (cz.2)	Kamil Borański	08-04-2025	09:00	15:00	06:00
3 z 8 Trening funkcjonalny (cz.1)	Kamil Borański	09-04-2025	09:00	15:00	06:00
4 z 8 Trening funkcjonalny (cz.2)	Kamil Borański	10-04-2025	09:00	15:00	06:00
5 z 8 Diagnostyka funkcjonalna	Kamil Borański	11-04-2025	09:00	15:00	06:00
6 z 8 Mobility	Kamil Borański	12-04-2025	09:00	15:00	06:00
7 z 8 Trening medyczny	Kamil Borański	13-04-2025	09:00	14:00	05:00
8 z 8 Walidacja	-	13-04-2025	15:00	16:00	01:00

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 497,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 497,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	107,07 PLN
Koszt osobogodziny netto	107,07 PLN
W tym koszt walidacji brutto	250,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	250,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Kamil Borański

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

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypty w formie prezentacji (elektronicznej):

- 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.

uczestnik jest zobowiązany do uczestnictwa w co najmniej 80% zajęć.

## Informacje dodatkowe

Po zakończeniu szkolenia uczestnik otrzyma zaświadczenie o ukończeniu kursu i nabyciu kwalifikacji z kodem kwalifikacji.

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. Kołobrzaska 42

11-041 Olsztyn

woj. warmińsko-mazurskie

Crossfit Strong House

## 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