



GLOBAL SPORT  
ACADEMY SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

283 oceny

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

Numer usługi 2025/03/25/126640/2647069

📍 Kielce / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 45 h

📅 20.09.2025 do 12.10.2025

3 999,00 PLN brutto

3 999,00 PLN netto

88,87 PLN brutto/h

88,87 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                       | Styl życia / Sport                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 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     | 17-09-2025                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Forma prowadzenia usługi        | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Liczba godzin usługi            | 45                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 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 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 dietytyki, 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.                                                                                   | 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.<br>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

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

TAK

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

TAK

# 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: 0

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| Brak wyników.           |            |                       |                     |                     |               |

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                 | 88,87 PLN    |
| Koszt osobogodziny netto                  | 88,87 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 polskiego trójboju siłowego, 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 Ząbkowice Śląskie - Sędzia Główny

Puchar Polski Kettlebell HardStyle 2023 - Kraśnik - Sędzia Stanowiskowy

Mistrzostwa Polski Kettlebell HardStyle 2024 Ząbkowice Śląskie - Sędzia Główny

Puchar Polski Kettlebell HardStyle 2024 - Bochnia - Sędzia Główny

Mistrzostwa Europy Kettlebell HardStyle 2025 - Ząbkowice 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