



Kurs na trenera personalnego + instruktora siłowni w Global Sport Academy

Numer usługi 2025/03/26/126640/2650085

3 999,00 PLN brutto

3 999,00 PLN netto

95,21 PLN brutto/h

95,21 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

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	<p>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.</p> <p>usługa adresowana również do uczestników projektu „Kierunek – Rozwój”</p>
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	02-04-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	42
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, umiejętności 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, 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. 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.

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
1 z 7 TRENING SIŁOWY (CZ. 1)	Rafał Zomkowski	07-04-2025	09:00	15:00	06:00
2 z 7 TRENING SIŁOWY (CZ.2)	Rafał Zomkowski	08-04-2025	09:00	15:00	06:00
3 z 7 TRENING FUNKCJONALNY (CZ.1)	Rafał Zomkowski	09-04-2025	09:00	15:00	06:00
4 z 7 TRENING FUNKCJONALNY (CZ.2)	Rafał Zomkowski	10-04-2025	09:00	15:00	06:00
5 z 7 TRENING MEDYCZNY	Kamil Borański	11-04-2025	09:00	15:00	06:00
6 z 7 DIAGNOSTYKA FUNKCJONALNA	Kamil Borański	12-04-2025	09:00	15:00	06:00
7 z 7 WALIDACJA	-	13-04-2025	09:00	15:00	06:00

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	95,21 PLN
Koszt osobogodziny netto	95,21 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Rafał Zomkowski

Specjalizuję się głównie w treningu siłowym i funkcjonalnym. Stawiam na stały rozwój więc inne zagadnienia z zakresu treningu też nie są mi obce. Swoją przygodę ze sportami siłowymi rozpocząłem w 2006 roku. W 2014 roku zdobyłem 6 miejsce na Mistrzostwach Polski w kategorii do 105kg w podnoszeniu ciężarów. Od 2018 roku szkolę na kursach trenera personalnego.



2 z 2

Kamil Borański

Na co dzień tworzę Warszawskie Centrum Fizjoterapii i Dietetyki Pracownia Clinic, gdzie jako fizjoterapeuta specjalizuję się w problemach na podłożu ortopedycznym w szczególności w przypadkach bólowych kręgosłupa. W swojej sportowej karierze zdobyłem Mistrzostwo Polski w kulturystyce i w trójboju siłowym, dlatego doskonale pokażę Ci schemat, sposób przygotowań oraz istotę fizjoterapii we współpracy ze sportowcami.

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

- 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

<https://www.facebook.com/gsa.akademia>

<https://www.instagram.com/gsa.akademia>

<https://www.tiktok.com/@gsa.akademia>

Adres

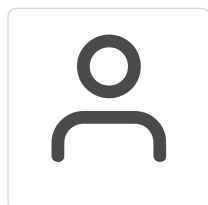
ul. Kołobrzeska 42
10-001 Olsztyn
woj. warmińsko-mazurskie

Crossfit Strong House
Kołobrzeska 42,
11-041 Olsztyn

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661