



Kurs na trenera personalnego i instruktora siłowni w Global Sport Academy

Numer usługi 2025/03/28/126640/2655499

3 999,00 PLN brutto

3 999,00 PLN netto

90,89 PLN brutto/h

90,89 PLN netto/h

GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ



📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 44 h

📅 11.10.2025 do 09.11.2025

Informacje podstawowe

| | |
|--|--|
| Kategoria | Styl życia / Sport |
| Sposób dofinansowania | wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników |
| 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 | 2 |
| Maksymalna liczba uczestników | 15 |
| Data zakończenia rekrutacji | 07-10-2025 |
| Forma prowadzenia usługi | stacjonarna |
| Liczba godzin usługi | 44 |
| 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 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. | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Potrafi celnie przeprowadzić diagnostykę funkcjonalną klienta. | Poprawnie przeprowadza testy funkcjonalne, testy mobilności. | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| 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. Certyfikat 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

1. Diagnostyka funkcjonalna w procesie treningu personalnego.

- podstawy anatomii funkcjonalnej
- reedukacja podopiecznych
- wywiad i ocena klienta
- podstawowe założenia diagnostyki funkcjonalnej w procesie treningu personalnego
- ocena aparatu ruchu w statyce i dynamicie
- 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.

- 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.

- 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.

- 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.

- 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: 0

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

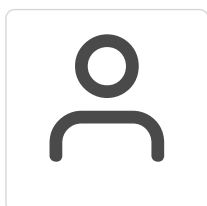
Cennik

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 | 90,89 PLN |
| Koszt osobogodziny netto | 90,89 PLN |

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Gustaw Sielicki

Ze sportem, który stał się moim sposobem na życie, jestem związany praktycznie od zawsze. W przeszłości trenowałem lekkoatletykę, jednak dopiero Crossfit uświadomił mi czym naprawdę jest pojęcie sprawności fizycznej. Doświadczenie trenerskie w zakresie treningów Crossfit zdobywałem w Australii oraz USA.

CO DLA CIEBIE MAM

W pracy z podopiecznymi stawiam na jakość i świadomość ruchu.



2 z 2

Przemysław Michalak

Jestem trenerem przygotowania motorycznego.

Specjalizuję się w treningu funkcjonalnym, który oznacza dla mnie stałe podnoszenie wydajności ruchowej jednostki w kontekście wymogów jej środowiska - codziennego lub sportu. W swojej pracy staram się dobierać najbardziej skuteczne metody treningowe, co często wiąże się z wyborem nieszablonowych ćwiczeń.

CO DLA CIEBIE MAM

Kursantom pragnę pokazać pełne spektrum sprawności i wydajności ruchowej, które znacznie odbiega od sztywnych ram i ruchów ugruntowanych w świecie fitness.

Staram się, być dla kursantów "przewodnikiem" i przekazać im to, czego trudno szukać na innych kursach trenerskich. Dobry szkoleniowiec według mnie to taki, który widzi realne potrzeby, ale i braki kursantów, gdzie oprócz realizowania sztywnego programu, będzie w stanie pochylić się nad tym, by dać kursantom wiedzę, której obecnie najbardziej potrzebują.

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

W przypadku konieczności przeprowadzenia egzaminu zewnętrznego, jest to możliwe. Egzamin zewnętrzny przeprowadzony będzie w instytucji REPs w formie zdalnej.

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:

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

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

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

Adres

ul. Tęczowa 83X

50-000 Wrocław

woj. dolnośląskie

Calypso Fitness i Siłownia

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661