



GLOBAL SPORT  
ACADEMY SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ



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

Numer usługi 2025/04/25/126640/2709483

📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 44 h

📅 21.07.2025 do 27.07.2025

3 999,00 PLN brutto

3 999,00 PLN netto

90,89 PLN brutto/h

90,89 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                     | Styl życia / Sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Identyfikator projektu        | Kierunek - Rozwój                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Sposób dofinansowania         | wsparcie dla osób indywidualnych<br>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> <p>W usłudze mogą brać udział uczestnicy innych projektów.</p> |
| Minimalna liczba uczestników  | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Maksymalna liczba uczestników | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Data zakończenia rekrutacji   | 16-07-2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Forma prowadzenia usługi      | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Liczba godzin usługi          | 44                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

# Cel

## Cel edukacyjny

Ukończenie kursu prowadzi do nabycia 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.                                                                                                                                                  | 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, 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**

## **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.

## **UKŁAD HORMONALNY KOBIECI I MĘŻCZYZN**

- podstawy działania układu hormonalnego,
- wytwarzanie hormonów,
- uwarunkowania hormonalne kobiet i mężczyzn do wysiłku fizycznego.

## **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.

## **PROGRAMOWANIE TRENINGOWE**

- adaptacja do wysiłku,
- modele przygotowawcze: GPP, GAS,
- założenia ogólne: wywiad z klientem, uwarunkowania do wysiłku, najczęstsze błędy w planach,
- analiza funkcjonalna klienta: mobilność, stabilność, kontrola ruchu,
- parametry treningowe: nazewnictwo, serie, powtórzenia, intensywność, przerwy, tempo,
- podział jednostki treningowej,
- metody i modele treningowe,
- periodyzacja planów treningowych: mikro, makro, mezocykl.
- tworzenie planów treningowych na miarę potrzeb klienta

## **MARKETING TRENERA PERSONALNEGO**

- budowanie marki i wizerunku trenera personalnego,
- komunikacja z klientem.

## **PODSTAWY DIETETYKI I SUPLEMENTACJI**

- makroskładniki i ich rola w organizmie: białka, węglowodany, tłuszcze, błonnik, woda,
- obliczanie zapotrzebowania kalorycznego,
- rodzaje diet i ich charakterystyka,
- postępowanie dietetyczne w wybranych chorobach,
- wywiad dietetyczny i protokół działań z klientem,
- stereotypy i mity dietetyczne,
- interpretacje i nauka rozpisywania planów dietetycznych,
- charakterystyka suplementów diety: suplementy białkowe i węglowodanowe, kreatyna, witaminy i minerały, termogeniki, aminokwasy, probiotyki, stymulanty i neurotransmitery.

# **Harmonogram**

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

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

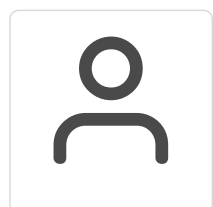
# Cennik

## 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

## Rafał Zomkowski

Swoją przygodę ze sportami siłowymi rozpocząłem w 2006 roku. Trenowałem w tym czasie jeszcze piłkę nożną. Po kilku latach stał się to sport, któremu postanowiłem poświęcić całą uwagę.

W 2012 roku pierwszy raz zetknąłem się z Crossfitem za sprawą mojego nauczyciela WF'u, który pokazał mi filmik z Games'ów. Skrajne zmęczenie oraz wielowymiarowość, które towarzyszyło tym treningom, to było to, czego szukałem od dawna.

W 2014 roku po przeprowadzce do Poznania i rozpoczęciu pracy w Reebok CrossFit Poznań, kontynuowałem treningi Crossfit'u na bardziej zaawansowanym poziomie. Zawsze byłem tym „dużym i silnym”, więc elementem, w którym wypadałem najlepiej i który lubiłem najbardziej, było podnoszenie ciężarów, co przełożyło się na zdobycie 6 miejsca na Mistrzostwach Polski w kategorii do 105kg.



2 z 2

## Paweł Łydek

Trener przygotowania motorycznego z międzynarodowymi certyfikacjami oraz współwłaściciel i manager Centrum Zdrowia i Sportu – Active Academy Giebułtów.

Główne obszary moich zainteresowań to fizjologiczne podstawy programowania treningowego w maksymalizacji wyników sportowych, prewencji urazów oraz programach powrotu do sprawności po kontuzjach. Szkoleniowiec i praktyk z wieloletnim stażem.

# 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

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek – Rozwój

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. Budziszyńska 19  
60-001 Poznań  
woj. wielkopolskie

UWAGA! Możliwa druga lokalizacja kursu:  
GO WITH THE FLOW, UL. JAWOROWA 3  
SKÓRZEWO

## 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