



GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

234 oceny

Kurs na trenera personalnego i instruktora siłowni w Global Sport Academy

Numer usługi 2025/05/28/126640/2776451

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 42 h

📅 28.07.2025 do 03.08.2025

3 999,00 PLN brutto

3 999,00 PLN netto

95,21 PLN brutto/h

95,21 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	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.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	23-07-2025
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

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

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

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 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: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Metodyka treningu funkcjonalnego (cz.1) - w tym 2x15 min przerwy ustalonej przez wykładowcę	Eryk Bandera	28-07-2025	10:00	16:00	06:00
2 z 7 Metodyka treningu funkcjonalnego (cz.2) w tym 2x15 min przerwy ustalonej przez wykładowcę	Eryk Bandera	29-07-2025	10:00	16:00	06:00
3 z 7 Metodyka treningu siłowego w tym 2x15 min przerwy ustalonej przez wykładowcę	Eryk Bandera	30-07-2025	10:00	16:00	06:00
4 z 7 Metodyka treningu medycznego - w tym 2x15 min przerwy ustalonej przez wykładowcę	Marta Makles	31-07-2025	10:00	16:00	06:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 7 Diagnostyka funkcjonalna - w tym 2x15 min przerwy ustalonej przez wykładowcę	Marta Makles	01-08-2025	10:00	16:00	06:00
6 z 7 Mobility - w tym 2x15 min przerwy ustalonej przez wykładowcę	Marta Makles	02-08-2025	10:30	16:30	06:00
7 z 7 Techniki mobilizacyjne - w tym 2x15 min przerwy ustalonej przez wykładowcę	Marta Makles	03-08-2025	10:30	16:30	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

Eryk Bandera

Trener przygotowania motorycznego, trener personalny oraz szkoleniowiec z wieloletnim doświadczeniem we współpracy zarówno z zawodowymi sportowcami, jak i osobami dążącymi do ponadprzeciętnej sprawności, siły i sylwetki.

Nieustannie rozwija swój warsztat trenerski i dydaktyczny, uczestnicząc w szkoleniach,

konferencjach branżowych i programach mentoringowych (2019–2024).

W ostatnich latach ukończył m.in.:

- Mentoring trenerski – praca indywidualna z klientem (2020)
- Programowanie treningu siłowego i motorycznego (2021)
- Ocena i korekcja wzorców ruchowych – FMS i beyond (2022)
- Nowoczesne metody treningu atletycznego (2023)
- Psychologia w pracy trenera – efektywna komunikacja (2024)



2 z 2

Marta Makles

IFBB Personal Trainer Specialist, Instruktor personalny PZKFITS w zakresie Kulturystryki i Fitness. Posiada międzynarodowe certyfikaty: Instruktor Międzynarodowej Federacji IFBB oraz International Coach Card.

Doświadczony szkoleniowiec odpowiedzialny za prowadzenie kursów na trenera personalnego oraz liczne szkolenia z zakresu treningu funkcjonalnego, dietytyki i szeroko rozumianego life coachingu.

W pracy stawia na praktyczne podejście, indywidualizację procesu treningowego oraz łączenie aspektów fizycznych i mentalnych w rozwoju uczestników.

Szkolenia z ostatnich 5 lat:

Advanced Functional Training – systemy pracy w treningu funkcjonalnym (2020)

Psychologia motywacji w treningu personalnym i coachingowym (2021)

Żywnienie i suplementacja w treningu sylwetkowym i siłowym (2022)

Nowoczesne narzędzia diagnostyczne w pracy trenera (2023)

Mentoring trenerski – zarządzanie procesem zmiany u klienta (2024)

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 dietytyka
- 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. Wrocławska 54

40-001 Katowice

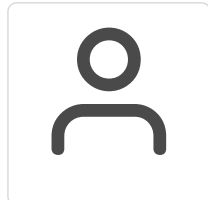
woj. śląskie

Well Fitness

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661