



GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

341 ocen

Kurs na trenera personalnego i instruktora siłowni w Global Sport Academy

Numer usługi 2025/10/17/126640/3087769

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 48 h

📅 23.05.2026 do 14.06.2026

4 497,00 PLN brutto

4 497,00 PLN netto

93,69 PLN brutto/h

93,69 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób planujących podjęcie pracy lub rozwój kariery w branży fitness na stanowisku trenera personalnego i instruktora siłowni. Uczestnikami mogą być: • osoby pełnoletnie • osoby chcące pracować z klientami w zakresie planowania i prowadzenia treningów siłowych, poprawy sprawności fizycznej, redukcji masy ciała czy kształtowania sylwetki.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	21-05-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	48
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 szkoleniowa „Kurs trenera personalnego i instruktora siłowni” ma charakter edukacyjny i wspiera uczenie się przez całe życie poprzez rozwój kompetencji zawodowych w branży fitness. Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć treningowych w siłowni oraz pracy indywidualnej z klientem jako trener personalny.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje i charakteryzuje podstawowe pojęcia z zakresu anatomii funkcjonalnej oraz biomechaniki	poprawnie opisuje budowę aparatu ruchu i jego rolę w treningu	Test teoretyczny
charakteryzuje metody diagnostyki funkcjonalnej w procesie treningu personalnego	wskazuje rodzaje testów funkcjonalnych oraz ich zastosowanie	Test teoretyczny
opisuje zasady i założenia treningu siłowego i funkcjonalnego	wskazuje różnice i podobieństwa, definiuje cele obu metod	Test teoretyczny
przeprowadza wywiad i ocenia klienta pod kątem możliwości treningowych	poprawnie zadaje pytania, analizuje wyniki oceny	Obserwacja w warunkach symulowanych
planuje indywidualny program treningowy uwzględniający diagnostykę i cele klienta	przedstawia plan zawierający dobór ćwiczeń, intensywność i progresję	Obserwacja w warunkach symulowanych
demonstruje poprawną technikę ćwiczeń siłowych i funkcjonalnych	prezentuje prawidłową postawę i wzorce ruchowe	Obserwacja w warunkach symulowanych
prowadzi zajęcia z klientem indywidualnym i grupą z zachowaniem zasad bezpieczeństwa	kontroluje technikę ćwiczeń, udziela korekt, organizuje jednostkę treningową	Obserwacja w warunkach symulowanych
stosuje zasady komunikacji interpersonalnej i motywowania klientów	wykazuje umiejętność jasnego przekazywania instrukcji i wsparcia	Obserwacja w warunkach symulowanych
współpracuje z klientem w procesie planowania treningu	angażuje klienta w proces decyzyjny, reaguje na potrzeby	Obserwacja w warunkach symulowanych
przestrzega zasad etyki zawodowej i dba o bezpieczeństwo podopiecznych	zachowuje profesjonalizm w relacji trener–klient	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Usługa prowadzona jest w trybie godzin dydaktycznych.

Przerwy wliczają się w czas trwania zajęć.

Charakter usługi: edukacyjny – przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania i prowadzenia treningu personalnego oraz zajęć siłowych zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i aktualną wiedzą w zakresie anatomii funkcjonalnej, diagnostyki, metodyki treningu siłowego i funkcjonalnego.

Warunki niezbędne do realizacji usługi:

- ukończony 18 rok życia,
- podstawowa wiedza z zakresu anatomii i treningu ogólnorozwojowego.

Zakres tematyczny szkolenia:

1. Diagnostyka funkcjonalna w procesie treningu personalnego

- podstawy anatomii funkcjonalnej,
- wywiad i ocena klienta,
- ocena aparatu ruchu w statyce i dynamice,
- testy funkcjonalne i ich praktyczne wykorzystanie,
- case study – opracowywanie protokołów naprawczych.

2. Trening medyczny w treningu personalnym

- dysfunkcje narządu ruchu i ich konsekwencje,
- postawa ciała a sprawność aparatu ruchu,
- kręgosłup i kończyny – analiza i przykłady postępowania w dysfunkcjach,
- reedukacja podopiecznych i współpraca z klientami bólowymi.

3. Techniki mobilizacyjne w treningu personalnym

- mobility – definicja i zastosowanie,
- techniki mobilizacyjne w różnych sektorach ciała,
- wpływ siedzącego trybu życia na powstawanie wad funkcjonalnych,
- protokoły pracy z klientem w kontekście mobility.

4. Metodyka treningu funkcjonalnego

- definicja i zasady treningu funkcjonalnego,

- piramida przygotowania fizycznego,
- rodzaje łańcuchów kinematycznych i balans strukturalny,
- testy siły mięśniowej, ocena siły funkcjonalnej,
- budowa jednostki treningowej, wytrzymałość siłowa, plyometria,
- modele rozgrzewki i praktyczne zastosowanie.

5. Metodyka treningu siłowego

- definicja i założenia treningu siłowego,
- elementy treningu hipertroficznego i podstawy biomechaniki,
- analiza ruchu w podstawowych ćwiczeniach,
- metodyka pracy z klientem w ujęciu kończyn dolnych i górnych,
- praca z osobami z nadwagą, dziećmi i seniorami,
- case study – najczęstsze przypadki klientów.

Warunki organizacyjne:

- szkolenie prowadzone w trybie stacjonarnym w w siłowni/obiekcie sportowym typu box crossfitowy,
- grupy szkoleniowe liczące 5-30 osób
- dostęp do stanowisk ćwiczeniowych i sprzętu siłowego (m.in. sztangi, hantle, maszyny siłowe, gumy oporowe, piłki fitness),
- materiały dydaktyczne zapewnione przez organizatora (skrypty, prezentacje, zestawy ćwiczeń).

Metody sprawdzenia efektów uczenia się:

- test teoretyczny (sprawdzenie wiedzy z anatomii, metodyki, bezpieczeństwa),
- symulacja praktyczna/case study (przeprowadzenie wywiadu, oceny funkcjonalnej, poprowadzenie jednostki treningowej, analiza i zaprojektowanie planu treningowego dla klienta z określonymi potrzebami).

Harmonogram kursu zostanie uzupełniony w wymaganym terminie, zgodnym z regulaminem BUR.

Godziny szkolenia, lokalizacja oraz prowadzący kurs mogą ulec zmianie z przyczyn losowych, niemożliwych do przewidzenia przez Dostawcę Usługi na dzień publikacji karty usługi.

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	4 497,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 497,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	93,69 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Kamil Borański

Specjalizuje się w fizjoterapii ortopedycznej i sportowej, treningu personalnym oraz przygotowaniu motorycznym. Łączy wykształcenie medyczne z doświadczeniem sportowym, co pozwala mu skutecznie wspierać zarówno zawodowych sportowców, jak i osoby początkujące.

W pracy łączy fizjoterapię z treningiem funkcjonalnym i siłowym, koncentrując się na przygotowaniu fizycznym, prewencji urazów oraz poprawie jakości ruchu. W diagnostyce wykorzystuje koncepcje DNS (Dynamic Neuromuscular Stabilization), PRI (Postural Restoration Institute) oraz obrazowanie USG. Pomaga zwłaszcza w przypadkach bólowych kręgosłupa i dysfunkcji ortopedycznych.

Mistrz Polski w kulturystyce i trójboju siłowym. Dzięki własnej karierze sportowej rozumie specyfikę pracy z ciałem pod kątem treningu i regeneracji.

Szkolenia (ostatnie 5 lat):

- Szkolenia PST, PSD, PSO, S&P* (2020–2024)
- Współczesna kinezyterapia (2022)
- Mace Lifting – praca z ciężarem niestabilnym (2023)
- Zaawansowana praca z układem mięśniowo-szkieletowym (2021)

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w formie elektronicznej:

1. Dietetyka sportowa dla trenera.

- wprowadzenie teoretyczne. Czym jest dietetyka sportowa?
- omówienie najważniejszych makroskładników odżywczych. Białka, węglowodany, tłuszcze
- metabolizm - obliczanie zapotrzebowania kalorycznego
- tkanka tłuszczowa. Najważniejsze informacje
- dieta a rodzaj aktywności fizycznej

1. Podstawy dietetyki klinicznej dla trenera.

- teoria dietetyki klinicznej
- insulinooporność
- cukrzyca
- nadciśnienie tętnicze
- dyslipidemia, zespół metaboliczny
- hormony, teoria
- testosteron
- niedoczynność tarczycy
- dieta prozdrowotna i błędy dietetyczne
- wywiad żywieniowy z klientem
- kompozycja posiłków - case study

1. Programowanie treningowe dla trenera.

- pojęcie treningu

- adaptacje do treningu, dlaczego są tak ważne
- przetrenowanie
- periodyzacja planów treningowych
- parametry treningowe: objętość, intensywność treningowa, zakresy powtórzeń, tempo pracy
- progresje i regresje ćwiczeń w planowaniu treningowym
- różnice w planowaniu treningowym dla kobiet i mężczyzn
- case study. Postępowanie z podopiecznym w ujęciu różnych priorytetów

1. Anatomia funkcjonalna dla trenera.

- wprowadzenie teoretyczne
- cylinder oddechowy i core
- taśma funkcjonalna tylna: mięśnie pośladkowe i grupa kulszowo-goleniowa, łydka
- stopa i staw skokowy
- lokomocja
- mięsień czworogłowy
- klatka piersiowa
- mięśnie kończyny górnej
- łopatki i mięśnie grzbietu
- szyja

1. Marketing dla trenera personalnego.

- wstęp
- plan działania jako najważniejsza część Twojej pracy
- jak stworzyć ścieżkę oferty?
- ścieżka oferty w praktyce. Dane i liczby
- model AIDA, analiza
- rozszerzony model AIDA, analiza
- grupa docelowa i badania. Case study
- Psychologia postów i reklamy
- jak wyróżnić się na rynku? Wybrane taktyki

1. Psychologia dla trenera.

- czy trenerom potrzebna jest wiedza?
- pierwsze spotkanie
- jak zrobić dobre wrażenie?
- budowanie pozytywnych relacji z klientem
- typy klientów
- język korzyści
- aktywne słuchanie
- czego nie robić jako trener personalny?
- psychologia motywacji
- samoocena i wpływ na działania
- trener personalny jako psycholog

1. Atlas ćwiczeń dla trenera personalnego

- atlas ćwiczeń dla kobiet. 98 ćwiczeń w ujęciu dolnych i górnych grup mięśniowych.
- atlas ćwiczeń dla mężczyzn. 92 ćwiczenia w ujęciu dolnych i górnych grup mięśniowych.
- analiza i zaangażowanie mięśni w ruchu - zobrazowanie zaangażowanych mięśni w konkretnym ćwiczeniu
- przeznaczenie ćwiczenia w stosunku do zaawansowania trenującego
- zastosowanie ćwiczenia dla danej części treningu
- preferowany zakres powtórzeń dla każdego ćwiczenia w treningu sylwetkowym.

Warunki uczestnictwa

- ukończony 18 rok życia,
- podstawowa wiedza z zakresu anatomii i treningu ogólnorozwojowego.

Informacje dodatkowe

Kurs trenera personalnego w GSA to sprawdzone rozwiązania i praktyczne wskazówki jak trenować. Nieważne, czy chcesz zostać trenerem personalnym czy też robisz kurs dla własnej satysfakcji i rozwoju - jesteś w dobrym miejscu. Pokażemy Ci od czego należy zacząć trening, na co zwrócić uwagę i jak zadbać o odpowiedni dobór ćwiczeń, by cały trening był efektywny. Nauczysz się nowych ćwiczeń, ich wariantów oraz pochylimy się nad tymi, które już znasz. Nasi szkoleniowcy pokażą Ci różne alternatywy i możliwości treningowe. Wszystko po to, abyś osiągał jeszcze więcej. Nasz kurs to solidna dawka wiedzy poparta badaniami oraz wieloletnim doświadczeniem, zbiór wskazówek oraz praktycznych rozwiązań.

www.gsacademy.pl

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

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

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

Adres

ul. Zakopiańska 72D

30-418 Kraków

woj. małopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661