



AKADEMIA
MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO
REKREACJI I
TURYSTYKI IM.
SŁAWOMIRA
SZYMCZAKA
WYDZIAŁ EDUKACJI
SPORTOWEJ
Sławomir Szymczak

★★★★★ 4,8 / 5

9 ocen

**Kurs na trenera personalnego EQF4 i
instruktora siłowni- kurs trenera
przygotowania motorycznego- Egzamin
Walidacyjny UPRAWNIENIA NADANE
PRZEZ MINISTERSTWO SPORTU I
TURYSTYKI - Zintegrowany System
Kwalifikacji AMS Instytucja Szkoleniowa
Certyfikująca Polskich i Europejskich Ram
Kwalifikacji.**

Numer usługi 2025/11/09/119253/3137231

📍 Czeszyce / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 63 h

📅 09.12.2025 do 16.12.2025

9 800,00 PLN brutto

9 800,00 PLN netto

155,56 PLN brutto/h

155,56 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Kurs kierujemy do wszystkich osób pełnoletnich, posiadających wykształcenie minimum średnie, pragnących pozyskać wiedzę, uprawnienia i tytuł trenera personalnego, instruktora siłowni oraz tytuł trenera przygotowania motorycznego. Dla osób, które pragną spieniężyć swoją pasję, rozwijać się zawodowo i poszukują kompleksowego szkolenia, które w jasny i praktyczny sposób przedstawi kluczowe w tym zawodzie zagadnienia. Kurs kierujemy również do osób, które w przyszłości pragną zostać wykładowcami zatrudnionymi w placówkach szkoleniowych.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	07-12-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	63
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

Przygotowuje do samodzielnego prowadzenia procesu treningu personalnego oraz prowadzenia zajęć z grupowych form treningu osób fizycznych oraz stosowanie najnowszych technik związanych z utrzymaniem zdrowego trybu życia. Pozyskanie wiedzy z podstaw anatomii, fizjologii, biomechaniki i zasad treningu, metodyki treningu siłowego, dietetyki, treningu funkcjonalnego, podstaw mobility, metodologii wykonywania ćwiczeń. Kursant pozyskuje również wiedzę w zakresie biznesu trenera personalnego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Planuje i realizuje proces treningu personalnego osób, które chcą zadbać o prawidłową masę ciała, wymodelować sylwetkę, rozwinąć lub utrzymać formę fizyczną	Opisuje zmiany zachodzące w narządach i układach człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem aparatu ruchu, w odniesieniu do procesu treningowego; nazywa ruchy w stawach, identyfikuje zaangażowane mięśnie oraz siły działające w trakcie ćwiczeń wykonywanych z oporem własnego ciała lub ze sprzętem stosowanym w treningu personalnym; opisuje dysfunkcje aparatu ruchu, np. wady postawy i ograniczenia ortopedyczne do wykonywania popularnych ćwiczeń; opisuje podstawowe pojęcia i procesy z zakresu fizjologii i biochemii wysiłku fizycznego człowieka w odniesieniu do procesu treningowego; wyjaśnia zasady planowania i korygowania planu treningowego na podstawie parametrów charakteryzujących poszczególne układy człowieka oraz zmian w nich zachodzących w procesie treningowym; opisuje budowę i funkcjonowanie organizmu człowieka w ontogenezie.	Test teoretyczny
		Prezentacja
Przygotowuje plan treningowy	Ustala z uczestnikiem cele treningowe; periodyzuje proces treningowy.	Wywiad swobodny
Planuje i prowadzi jednostki treningowe	Dobiera formy, metody i środki treningowe do ustalonych celów w oparciu o możliwości psychofizyczne uczestnika; dobiera i planuje jednostki treningowe do ustalonych celów, przygotowując do nich konspekt zajęć; planuje okresową kontrolę i ocenę postępów w treningu.	Prezentacja
		Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wdraża uczestników do prozdrowotnego trybu życia	Przekazuje uczestnikowi informacje dotyczące planu treningowego i zdrowego stylu życia, które mogą zwiększyć świadomość realizacji celów treningowych; edukuje uczestnika w zakresie samodzielnego stosowania narzędzi wspomagających prowadzenie zdrowego i aktywnego stylu życia; zachęca uczestnika do prozdrowotnego spędzania czasu wolnego również poza planem treningowym.	Wywiad swobodny
Wspomaga uczestników w osiąganiu założonych celów treningowych, stosując techniki motywacyjne	Prezentuje poziom przygotowania motorycznego umożliwiający realizację procesu treningowego i mobilizujący uczestnika do wysiłku fizycznego; opisuje podstawy teorii zmiany zachowania w kontekście wdrażania uczestnika do zdrowego stylu życia.	Wywiad swobodny
Organizuje proces treningowy	Wskazuje środki treningowe niezbędne do realizacji ustalonych celów treningowych, m.in. miejsce do ćwiczeń, sprzęt; stosuje narzędzia do analizowania postępów treningowych w oparciu o informacje uzyskiwane z bieżącej i okresowej oceny klienta, w tym dziennik treningowy; opisuje dostępne narzędzia teleinformatyczne wspierające komunikację z uczestnikiem oraz jego motywację do regularnego uczestnictwa w procesie treningowym (np. aplikacje komputerowe, mobilne); proponuje uczestnikowi możliwość poprawy wyników poprzez podjęcie współpracy z innymi specjalistami, np. dietetykiem, fizjoterapeutą; współpracuje z innymi specjalistami w realizacji procesu treningowego, m.in. wykorzystując uzyskiwane od nich informacje o uczestniku w przygotowaniu lub modyfikowaniu planu treningowego.	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Prezentacja

Kwalifikacje

Kwalifikacje zarejestrowane w Zintegrowanym Rejestrze Kwalifikacji

Kwalifikacje	Prowadzenie procesu treningu personalnego
--------------	---

Kod kwalifikacji w Zintegrowanym Rejestrze Kwalifikacji	13481
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	AKADEMIA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO REKREACJI I TURYSTYKI IM. SŁAWOMIRA SZYMCZAKA WYDZIAŁ EDUKACJI SPORTOWEJ Sławomir Szymczak
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	AKADEMIA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO REKREACJI I TURYSTYKI IM. SŁAWOMIRA SZYMCZAKA WYDZIAŁ EDUKACJI SPORTOWEJ Sławomir Szymczak
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

USŁUGA REALIZOWANA JEST W GODZINACH ZEGAROWYCH

PRZERWY W USŁUDZE SĄ WLICZONE W CZAS USŁUGI ROZWOJOWEJ

Zasady prowadzenia zajęć sportowych - **teoria 4h**

Klasyfikacja technik wykorzystywanych w treningu motorycznym - **teoria 3h i praktyka 5h**

Metodyka nauczania technik treningu motorycznego - **teoria 3h i praktyka 5h**

Metodyka pracy trenera personalnego w ujęciu potrzeb klienta - **teoria 3h i praktyka 5h**

Metodyka planowania i programowania treningowego - **teoria 3h i praktyka 5h**

Metodyka treningu siłowego - **teoria 4h i praktyka 4h**

Metodyka treningu funkcjonalnego - **teoria 2h i praktyka 2h**

Cross Trening poziom 1 - **praktyka 4h**

Cross Trening poziom 2 - **praktyka 5h**

Dietetyka sportowa - **teoria 3h**

Dietetyka ogólna - **teoria 3h**

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 23

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 23 Zasady prowadzenia zajęć sportowych	Mariusz Dajczak	09-12-2025	08:00	12:00	04:00
2 z 23 Przerwa	Mariusz Dajczak	09-12-2025	12:00	13:00	01:00
3 z 23 Dietetyka sportowa i ogólna	Mariusz Dajczak	09-12-2025	13:00	19:00	06:00
4 z 23 Klasyfikacja technik wykorzystywanych w treningu motorycznym- teoria	Mariusz Dajczak	10-12-2025	09:00	13:00	04:00
5 z 23 Przerwa	Mariusz Dajczak	10-12-2025	13:00	14:00	01:00
6 z 23 Klasyfikacja technik wykorzystywanych w treningu motorycznym- teoria	Mariusz Dajczak	10-12-2025	14:00	17:00	03:00
7 z 23 Metodyka nauczania technik treningu motorycznego- teoria	Mariusz Dajczak	10-12-2025	17:00	19:00	02:00
8 z 23 Metodyka nauczania technik treningu motorycznego- praktyka	Mariusz Dajczak	11-12-2025	08:00	13:00	05:00
9 z 23 przerwa	Mariusz Dajczak	11-12-2025	13:00	14:00	01:00
10 z 23 Metodyka planowania i programowania treningowego- teoria	Mariusz Dajczak	11-12-2025	14:00	19:00	05:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 23 Metodyka planowania i programowania treningowego- praktyka	Mariusz Dajczak	11-12-2025	19:00	20:00	01:00
12 z 23 Metodyka planowania i programowania treningowego- praktyka	Mariusz Dajczak	12-12-2025	08:00	10:00	02:00
13 z 23 Metodyka pracy trenera personalnego w ujęciu potrzeb klienta- teoria	Mariusz Dajczak	12-12-2025	10:00	13:00	03:00
14 z 23 przerwa	Mariusz Dajczak	12-12-2025	13:00	14:00	01:00
15 z 23 Metodyka pracy trenera personalnego w ujęciu potrzeb klienta- praktyka	Mariusz Dajczak	12-12-2025	14:00	18:00	04:00
16 z 23 Metodyka treningu siłowego- teoria	Mariusz Dajczak	12-12-2025	18:00	19:00	01:00
17 z 23 Metodyka treningu siłowego-teoria i praktyka	Mariusz Dajczak	13-12-2025	08:00	14:00	06:00
18 z 23 przerwa	Mariusz Dajczak	13-12-2025	14:00	15:00	01:00
19 z 23 Metodyka treningu funkcjonalnego- teoria i praktyka	Mariusz Dajczak	13-12-2025	15:00	19:00	04:00
20 z 23 Cross Trening poziom 1	Mariusz Dajczak	13-12-2025	19:00	20:00	01:00
21 z 23 Cross Trening poziom 2	Mariusz Dajczak	14-12-2025	08:00	13:00	05:00
22 z 23 Przerwa	Mariusz Dajczak	14-12-2025	13:00	14:00	01:00
23 z 23 Egzamin	Mariusz Dajczak	14-12-2025	14:00	15:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	9 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	9 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	155,56 PLN
Koszt osobogodziny netto	155,56 PLN
W tym koszt walidacji brutto	300,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	300,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	300,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	300,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Mariusz Dajczak

Mariusz Dajczak, trener przygotowania motorycznego oraz psycholog sportu, absolwent Uniwersytetu Wrocławskiego oraz Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

Członek Polskiego Stowarzyszenia Treningu Motorycznego.

Trener z certyfikatem EXOS Mentorship Phase 1, ASCA Level 1 Crossfit Level 1, absolwent wielu prestiżowych szkoleń i seminariów.

Swoją wiedzę teoretyczną połączył z zamiłowaniem do treningu motorycznego oraz siłowego, co po wielu latach pracy o charakterze trenera personalnego oraz motorycznego przełożyło się na sukcesy zawodowe z zakresu treningu o charakterze motorycznym oraz prozdrowotnym. Trener motoryczny reprezentantów kadry narodowej w piłce nożnej w kategorii U-16 oraz U-17. Od 2018r. do teraz wykładowca Akademii Mistrzostwa Sportowego prowadzący kursy i szkolenia z tematyki treningu motorycznego, treningu personalnego oraz fitness.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Nasza oferta kursu na trenera personalnego i treningu motorycznego obejmuje szeroki zakres, od anatomii i fizjologii, poprzez trening siłowy, funkcjonalny, medyczny, po dietetykę, psychologię sportu i aspekty biznesowe. Dzięki temu, nasi absolwenci są dobrze przygotowani do pracy jako trenerzy personalni oraz trenerzy przygotowania motorycznego i mogą zapewnić swoim przyszłym klientom szeroki wachlarz umiejętności i wiedzy, który w znacznym stopniu pomoże im zrealizować założony przez siebie i trenera cel.

Wsparcie po kursie: Nasza relacja z uczestnikami kursu nie kończy się po jego zakończeniu. Otrzymasz wsparcie, które będzie dostępne w formie materiałów szkoleniowych, do których otrzymujesz dostęp dożywotnio.

Warunki uczestnictwa

Ukończony 18 rok życia.

Informacje dodatkowe

Akademia Mistrzostwa Sportowego już po raz kolejny wzniosła się na sam szczyt! Jako szanowana instytucja szkoleniowa w Polsce, otrzymaliśmy status i uprawnienia Instytucji Certyfikującej z zakresu prowadzenia procesu treningu personalnego na poziomie czwartym europejskich ram kwalifikacji (EQF4)! Innymi słowy, podchodząc do certyfikacji (egzaminu) po kursie na trenera personalnego tylko w szanowanej instytucji szkoleniowej w Polsce posiadającej uprawnienia certyfikujące - Akademii Mistrzostwa Sportowego - masz gwarancję honorowania przez pracodawców posiadanych przez Ciebie uprawnień na terenie Polski, Europy, a także w niektórych krajach poza nią!

Adres

Czeszyce 11
56-320 Czeszyce
woj. dolnośląskie

Studio treningów personalnych i fitness AMS

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Parking.

Kontakt



Sławomir Szymczak

E-mail shimii@poczta.fm

Telefon (+48) 663 879 233