



GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

528 ocen

Kurs na trenera personalnego i instruktora siłowni w Global Sport Academy (kwalifikacja ZRK: Prowadzenie procesu treningu personalnego, kod: 13481)

Numer usługi 2026/01/14/126640/3257533

📍 Wrocław

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 48:00 h

📅 21.09.2026 do 27.09.2026

4 997,00 PLN brutto

4 997,00 PLN netto

104,10 PLN brutto/h

104,10 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Kwalifikacją mogą być szczególnie zainteresowane:

- osoby wykonujące zadania trenera personalnego w klubach fitness, ośrodkach sportowych, centrach zdrowia itp. lub w ramach prowadzonej działalności gospodarczej, które chciałyby uzyskać formalne potwierdzenie kwalifikacji;

- studenci i absolwenci kierunków w obszarze nauk medycznych, o zdrowiu i kulturze fizycznej;

- nauczyciele wychowania fizycznego;

- osoby, które chcą potwierdzić kompetencje zdobyte w ramach edukacji formalnej i pozaformalnej z zakresu prowadzenia treningów personalnych;

- osoby, które posiadają kwalifikacje dotyczące prowadzenia zajęć z innych form sportu dla wszystkich i chciałyby poszerzyć zakres podejmowanych działań zawodowych.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

5

Data zakończenia rekrutacji

17-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

48

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do organizowania pracy trenera personalnego zarówno w ramach podejmowanego zatrudnienia, jak i własnej działalności gospodarczej.

Osoba kończąca kurs może pracować jako trener personalny w klubach fitness, ośrodkach sportowo-rekreacyjnych, hotelach i ośrodkach wypoczynkowych, w świetlicach i młodzieżowych domach kultury.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia biologiczne podstawy planowania procesu treningowego	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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia kwestie formalno-organizacyjne działalności zawodowej trenera personalnego	opisuje zakres odpowiedzialności prawnej trenera personalnego opisuje prawne, finansowe i organizacyjne kwestie prowadzenia działalności gospodarczej związanej z usługami w sporcie dla wszystkich opisuje przepisy prawa pracy, przepisy prawa dotyczące ochrony danych osobowych oraz przepisy prawa podatkowego i prawa autorskiego w zakresie realizacji procesu treningowego w sporcie dla wszystkich opisuje narzędzia marketingowe niezbędne w pracy trenera personalnego	Test teoretyczny
Omawia obszar zawodowy trenera personalnego	opisuje specyfikę treningu personalnego i kierunki jego rozwoju w Polsce i na świecie opisuje zadania zawodowe trenera personalnego opisuje zasady etycznego postępowania w realizacji procesu treningowego w sporcie dla wszystkich wymienia sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, m.in. z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu wymienia dostępne zasoby wiedzy branżowej i wydarzenia cykliczne ważne z punktu widzenia rozwoju zawodowego, m.in. konferencje, seminaria, targi	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia podstawy teorii i metodyki sportu w planowaniu procesu treningowego	klasyfikuje i omawia środki stosowane w procesie treningowym, m.in. ćwiczenia, środki metodyczne, środki dydaktyczne, nowości technologiczne wspierające uczestnictwo w sporcie charakteryzuje makrocykle, mezocykle i mikrocykle w procesie treningu sportowego opisuje zasady formułowania celów treningowych opisuje plan procesu treningowego w relacji do celów treningu opisuje metody stosowane w procesie treningowym, np. metody nauczania ruchu, prowadzenia zajęć sportowych, kształtowania zdolności motorycznych wskazuje i omawia komponenty jednostek treningowych w odniesieniu do planu treningowego, np. treść, intensywność, objętość, częstotliwość opisuje cele i zadania poszczególnych części jednostki treningowej opisuje założenia i znaczenie treningu kompensacyjnego w procesie treningowym	Test teoretyczny
Omawia podstawy żywienia i odnowy biologicznej w procesie treningowym	definiuje podstawowe pojęcia fizjologii żywienia i trawienia oraz terminy dietetyczne opisuje zasady żywienia w procesie treningowym, w tym zbilansowanej diety i jej znaczenie dla zdrowia opisuje zasady i sposoby zachowywania zrównoważonej gospodarki wodno-elektrolitowej człowieka rozdziela rodzaje suplementów według składu chemicznego i sugerowanego momentu zastosowania, w tym: przedtreningowe, potreniingowe i regeneracyjne opisuje pozytywne i negatywne skutki stosowania suplementów opisuje środki odnowy biologicznej i ich znaczenie w procesie treningowym	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące procesu treningowego	opisuje uwarunkowania, motywy i bariery uczestnictwa w treningu personalnym opisuje zasady budowania pozytywnych relacji z klientem oraz ich znaczenie dla sukcesu w treningu personalnym definiuje pojęcie celu SMART w odniesieniu do treningu personalnego opisuje zasady wywiadu motywacyjnego oraz techniki motywacji w treningu personalnym, np. utrzymanie kontaktu, przypomnienia, pochwały opisuje style komunikacji z uczestnikiem i typy zarządzania treningiem uzasadnia zastosowanie coachingu w treningu personalnym opisuje techniki radzenia sobie ze stresem związanym z procesem treningowym, m.in. w nawiązaniu do uczestnictwa w aktywności fizycznej	Test teoretyczny
Omawia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w sporcie dla wszystkich	opisuje najczęściej występujące urazy i zagrożenia, specyficzne dla uczestnictwa w różnych formach sportu dla wszystkich opisuje środki ochrony zdrowia w popularnych formach sportu dla wszystkich opisuje znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowia omawia problematykę stosowania używek i środków dopingujących w sporcie oraz prowadzenia zdrowego stylu życia wymienia przeciwwskazania do ukierunkowanej aktywności fizycznej opisuje informacje dotyczące zalecanego stroju, obuwia i sprzętu	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia zasady diagnozowania i oceny w procesie treningowym	opisuje metody oceny postawy ciała człowieka i sprawności motorycznej oraz ich znaczenie w procesie treningowym opisuje niezbędne elementy wywiadu z uczestnikiem, z uwzględnieniem potrzeb i celów, stylu życia, nawyków żywieniowych oraz stosowanych suplementów diety wymienia rodzaje informacji, które należy uzyskiwać od uczestnika w trakcie realizacji procesu treningowego, w tym: samopoczucie w trakcie realizacji procesu treningowego, opinia o procesie treningowym opisuje znaczenie rejestrowania postępów uczestnika i wskazuje okoliczności, w których należy dokonać modyfikacji procesu treningowego, w tym w odniesieniu do zmiany środków lub zmiany celu ustala z uczestnikiem cele treningowe periodyzuje proces treningowy 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	Test teoretyczny Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozpoznaje potrzeby i możliwości uczestnika treningu	analizuje informacje uzyskane na podstawie wywiadu przeprowadzonego z uczestnikiem analizuje stan zdrowia i sprawność motoryczną uczestnika w oparciu o przeprowadzone testy identyfikuje sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, w tym z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu identyfikuje zagrożenia dla zdrowia i życia uczestnika procesu treningowego, w tym wynikające z: doboru metod, intensywności i trudności ćwiczeń, techniki ćwiczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Organizuje i nadzoruje 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
Prowadzi jednostkę treningową w kontekście przyjętych celów procesu treningowego	sprawdza przygotowanie uczestnika do realizacji jednostki treningowej przygotowuje miejsce i sprzęt do przeprowadzenia jednostki treningowej dobiera intensywność, objętość i formę ruchu do możliwości uczestnika oraz przyjętych celów procesu treningowego demonstruje i omawia ćwiczenia specyficzne dla poszczególnych części jednostki treningowej nadzoruje wykonywanie ćwiczeń przez uczestnika, w tym asekuruje i koryguje mobilizuje do wysiłku fizycznego, w tym stosuje zachęty słowne, pochwały, zmiany intonacji głosu oraz podkreśla korzyści wynikające z ćwiczeń monitoruje i w razie potrzeby modyfikuje intensywność wysiłku podsumowuje jednostkę treningową w odniesieniu do przyjętych celów treningowych dba o komfort uczestnika w czasie jednostki treningowej oraz jego pozytywne nastawienie do wysiłku fizycznego	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Realizuje działania edukacyjno-informacyjne w procesie treningowym	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	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wspiera uczestnika we wdrażaniu do aktywnego trybu życia	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	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kwalifikacje włączone do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji

Kwalifikacje	Prowadzenie procesu treningu personalnego
Kod kwalifikacji zarejestrowanej w ZRK	13481
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Polski Związek Trenerów Personalnych
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Polski Związek Trenerów Personalnych

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 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.

- 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. Prowadzenie klienta krok po kroku

- przeprowadzenie wywiadu z podopiecznym i zebranie informacji dotyczących jego celu treningowego,
- ocena podstawowych wzorców ruchowych i możliwości ruchowych podopiecznego,
- dobór odpowiednich ćwiczeń do aktualnych możliwości podopiecznego,
- wykorzystanie progresji i regresji ćwiczeń w zależności od poziomu zaawansowania,
- nauka prawidłowej techniki wykonywania ćwiczeń i stosowanie wskazówek dla podopiecznego,
- monitorowanie reakcji organizmu na wysiłek i bieżące dostosowywanie treningu

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.

Minimalne wymagania wobec uczestników: Posiadanie wykształcenia co najmniej średniego lub średniego branżowego.

Kurs realizowany jest w trybie godzin dydaktycznych.

Program zajęć nie uwzględnia przerw w harmonogramie usługi.

Warunki organizacyjno - logistyczne: Kurs prowadzony w siłowni/boxie crossfitowym, wyposażonym w sprzęt potrzebny do przeprowadzenia procesu treningu personalnego.

Proces walidacji:

1. Etap: Test wiedzy;
2. Etap: Przygotowanie, poprowadzenie oraz zrealizowanie procesu treningu personalnego.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 DIAGNOSTYKA FUNKCJONALNA	Wiktor Wrzesiński	21-09-2026	09:00	15:00	06:00
2 z 7 PODSTAWY TRENINGU MEDYCZNEGO	Wiktor Wrzesiński	22-09-2026	09:00	15:00	06:00
3 z 7 METODYKA TRENINGU SIŁOWEGO	Mateusz Stachurski	23-09-2026	09:00	15:00	06:00
4 z 7 METODYKA TRENINGU SIŁOWEGO	Mateusz Stachurski	24-09-2026	09:00	15:00	06:00
5 z 7 PROWADZENIE KLIENTA KROK PO KROKU	Mateusz Michułka	25-09-2026	09:00	15:00	06:00
6 z 7 METODYKA TRENINGU FUNKCJONALNEGO	Jakub Kozłowski	26-09-2026	12:30	17:30	05:00
7 z 7 Walidacja	-	27-09-2026	11:30	12:30	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 997,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 997,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	104,10 PLN
Koszt osobogodziny netto	104,10 PLN
W tym koszt walidacji brutto	250,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	250,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 5



1 z 5

Mateusz Stachurski

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu z 2013 r. Spec. Organizator zajęć Outdoor. Swoim doświadczeniem zawodowym może pochwalić się jako:

Trener klasy mistrzowskiej z zakresu kulturystyki i sportów siłowych.

Medalista Akademickich Mistrzostw Polski w Kulturystyce.

Założyciel GSA oraz Kierownik ds. kursów i szkoleń GSA. Trener Personalny z ponad trzynastoletnim stażem. Menedżer wrocławskich klubów fitness. Były doradca przy sekcji podnoszenia ciężarów WKS Śląsk Wrocław. Specjalista z zakresu metodyki treningowej. Autor tekstów do czasopism z tematyką branży fitness. Szkoleniowiec z zakresu metodyki treningu siłowego.

W trakcie swojej kariery zdobył kwalifikacje takie jak:

Realizacja kursów trenera personalnego, szkolenia z zakresu metodyki treningu siłowego, programowania treningowego, kształtowania kobiecej sylwetki. Szacunkowa liczba przeprowadzonych godzin w roku 2025- 350h. Posiad wiedzę i doświadczenie zdobyte nie później niż 5 lat przed usługą.



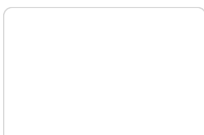
2 z 5

Wiktor Wrzesiński

Doświadczony wykładowca, szkoleniowiec i ekspert w dziedzinie biomechaniki ruchu, w branży fitness znany jako „Biomechanicbeast”. Specjalizuje się w edukacji trenerów personalnych, instruktorów oraz fizjoterapeutów, koncentrując się na praktycznym zastosowaniu anatomii i fizyki w treningu siłowym. Jest założycielem platformy edukacyjnej „Biomechanika Inaczej” oraz głównym prelegentem certyfikowanych kursów i warsztatów (m.in. dla Global Sport Academy). Jako wykładowca odchodzi od schematów i sztywnych reguł. Jego styl nauczania opiera się na analizie inżynierskiej: uczy zrozumienia rozkładu sił, ramion dźwigni oraz indywidualnej anatomii podopiecznego. Tłumaczy skomplikowane zjawiska biomechaniczne na prosty, przystępny język. Kładzie nacisk na myślenie przyczynowo-skutkowe, co pozwala uczestnikom szkoleń samodzielnie i bezpiecznie programować treningi. Jego misją jest podnoszenie standardów pracy polskiej kadry trenerskiej poprzez wiedzę opartą na dowodach.

Zdobył następujące Kwalifikacje:

- Ben Yanes mentorship 2024r
- Szkolenia modułowe Exercise Professional 2023/2024r
- Fundamenty Biomechaniki Outstanding Performance 2025r
- Szkoła Programowania Treningowego 2024r
- Vademecum Pośladków cz. 1 2025 r.
- Vademecum Pośladków cz. 2 2025 r.
- Vademecum Pośladków cz. 3 2025 r.



3 z 5

Mateusz Michułka



wykwalfikowany trener personalny, szkoleniowiec oraz specjalista ds. przygotowania motorycznego z wieloletnim doświadczeniem w branży fitness i edukacji sportowej. Swoją wiedzę kierunkową zdobywał na Wyższej Szkole Fizjoterapii we Wrocławiu, co pozwala mu na bezpieczne i wysoce merytoryczne czenie aspektów prozdrowotnych z zaawansowanym treningiem siłowym. Jako oficjalny szkoleniowiec w GSA Akademia, na co dzień zajmuje się edukacją przyszłych kadr trenerskich, prowadząc autorskie wykłady oraz moduły praktyczne podczas certyfikowanych kursów na Trenera Personalnego. W pracy dydaktycznej kładzie szczególny nacisk na biomechanikę ruchu, indywidualizację planów treningowych oraz nowoczesną metodykę nauczania. Doświadczenie praktyczne buduje jako trener w ośrodku ProForma - Strength & Conditioning oraz w ramach własnej działalności Prime Athlete, gdzie odpowiada za programowanie treningowe, prewencję urazów oraz periodyzację siłową zarówno dla amatorów, jak i osób dążących do optymalizacji wyników sportowych. W Bazie Usług Rozwojowych gwarantuje najwyższy standard prowadzenia zajęć, łącząc rzetelną wiedzę akademicką z codzienną praktyką rynkową.



4 z 5

Jakub Kozłowski

wysoce wykwalifikowany szkoleniowiec, trener personalny oraz ekspert w dziedzinie fizjologii sportu i przygotowania motorycznego z wieloletnim doświadczeniem akademickim oraz rynkowym. Swoje zaplecze merytoryczne budował jako doktorant na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, gdzie przez lata zgłębiał zaawansowane aspekty teorii sportu, fizjologii wysiłku oraz adaptacji ludzkiego organizmu do obciążeń treningowych. Jest założycielem platformy i studia Take Your Plan oraz współtwórcą projektów edukacyjno-treningowych, w ramach których wdraża autorskie, oparte na badaniach naukowych systemy zwiększania wydolności organizmu (m.in. Hyper Oxygen Training). Jako jeden z nielicznych specjalistów w Polsce posiada prestiżowy tytuł Level 2 HYROX Coach, aktywnie rozwijając i szkoląc kadry oraz zespoły zawodników startujących w wymagających dyscyplinach hybrydowych. W pracy wykładowcy łączy rygorystyczne, akademickie podejście do nauki o ruchu z bogatym doświadczeniem praktycznym zdobytym w pracy z klientami indywidualnymi, pacjentami ortopedycznymi oraz profesjonalnymi sportowcami. Specjalizuje się w prowadzeniu szkoleń z zakresu programowania treningu siłowego, optymalizacji kondycyjnej, metodologii sportów wytrzymałościowych oraz prewencji kontuzji w treningu medycznym. Jako trener i dydaktyk stawia na pełną merytorykę, bezpieczeństwo biomechaniczne i mierzalne efekty realizowanych programów szkoleniowych.



5 z 5

Wiktor Leśniewicz

wysoce wykwalifikowany wykładowca, trener personalny oraz certyfikowany terapeuta ruchowy z wieloletnim doświadczeniem w branży fitness i rekreacji ruchowej. Wykształcenie wyższe magisterskie zdobyte na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu stanowi solidny fundament jego wiedzy akademickiej z zakresu anatomii sportowej, biomechaniki ruchu człowieka oraz fizjologii wysiłku. W swojej codziennej praktyce trenerskiej i dydaktycznej specjalizuje się w treningu medycznym oraz funkcjonalnym. Jako jeden z pierwszych certyfikowanych trenerów medycznych Blackroll Therapy we Wrocławiu, z powodzeniem łączy metody treningowe z elementami prewencji urazów i terapii ruchowej. Posiada bogate doświadczenie w pracy z klientami zmagającymi się z dolegliwościami bólowymi układu ruchu, osobami po kontuzjach oraz pracownikami biurowymi wymagającymi wdrożenia procedur korekcyjnych i kompensacyjnych. Swoje kompetencje szkoleniowe buduje, odpowiadając za programowanie oraz prowadzenie specjalistycznych zajęć z obszaru Balance (skupionych na mobilności, stabilizacji i pracy z ciężarem własnego ciała) oraz Athletic w renomowanym wrocławskim klubie Hardy. Wyższa Forma.

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

Warunki uczestnictwa

- ukończony 18 rok życia,
- podstawowa wiedza z zakresu anatomii i treningu ogólnorozwojowego.
- wykształcenie średnie (w przypadku konieczności przystąpienia do egzaminu kwalifikacyjnego).

Informacje dodatkowe

Obowiązek uczestnictwa w co najmniej 80% zajęć.

Sposób potwierdzenia frekwencji: lista obecności

Zwolnienie ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. a ustawy o VAT).

Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową: kosztów dojazdu, wyżywienia i zakwaterowania.

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 pra

Adres

ul. Nyska 59
50-505 Wrocław
woj. dolnośląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661