



Kompleksowe szkolenie: dietetyka sportowa, psychologia sportu oraz trening funkcjonalny (core, mobility, stretching, trening medyczny)

Numer usługi 2026/03/11/16850/3396444

6 540,00 PLN brutto

6 540,00 PLN netto

363,33 PLN brutto/h

363,33 PLN netto/h

198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

AKADEMIA
SZKOLENIA
TRENERÓW
SPORTU,
TURYSTYKI I
REKREACJI SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

44 oceny

📍 Szczecin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 16.05.2026 do 18.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
Grupa docelowa usługi	<p>Usługa skierowana jest do:</p> <ul style="list-style-type: none"> trenerów personalnych oraz instruktorów fitness chcących poszerzyć kompetencje w zakresie dietetyki sportowej, mobilności, stabilizacji oraz treningu medycznego, trenerów sportowych i osób pracujących w branży sportowej oraz rekreacyjnej, dietetyków oraz osób planujących rozwój w obszarze dietetyki sportowej, fizjoterapeutów oraz osób pracujących z ruchem i profilaktyką zdrowotną, właścicieli i pracowników klubów fitness, siłowni oraz studiów treningu personalnego, osób aktywnych fizycznie chcących poszerzyć wiedzę z zakresu żywienia, treningu funkcjonalnego oraz profilaktyki kontuzji, osób planujących rozwój zawodowy lub zmianę ścieżki kariery w kierunku branży sportowej, treningowej lub dietetycznej.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna

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

Celem usługi jest rozwinięcie wiedzy i umiejętności uczestnika w zakresie dietetyki sportowej, psychologii sportu oraz treningu funkcjonalnego i prozdrowotnego. Uczestnik zdobędzie kompetencje pozwalające na planowanie żywienia, analizę podstawowych problemów metabolicznych oraz dobór ćwiczeń z zakresu mobility, core, stretchingu i treningu medycznego w pracy z osobami aktywnymi fizycznie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA omawia zasady żywienia oraz rolę makroskładników charakteryzuje proces budowania masy i redukcji	wskazuje funkcje białek, tłuszczów i węglowodanów,	Wywiad swobodny
	opisuje ich znaczenie w diecie osoby aktywnej	Wywiad swobodny
	opisuje mechanizmy nadwyżki i deficytu kalorycznego,	Wywiad swobodny
	wyjaśnia wpływ diety na skład ciała	Wywiad swobodny
wyjaśnia wpływ hormonów, IG i nawodnienia	opisuje wpływ hormonów i indeksu glikemicznego,	Wywiad swobodny
	wyjaśnia znaczenie nawodnienia	Wywiad swobodny
opisuje systemy żywieniowe i nietolerancje	rozdzieli podstawowe diety,	Wywiad swobodny
	wskazuje najczęstsze nietolerancje pokarmowe	Wywiad swobodny
UMIEJĘTNOŚCI charakteryzuje znaczenie treningu medycznego i stabilizacji dobiera strategię żywieniową do celu	omawia rolę mobilności i stabilizacji,	Wywiad swobodny
	wskazuje ich znaczenie w profilaktyce urazów	Wywiad swobodny
	dobiera sposób żywienia do celu (masa/redukcja),	Wywiad swobodny
	dostosowuje podstawowe założenia diety	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
analizuje wzorce ruchowe	ocenia technikę ćwiczeń,	Wywiad swobodny
	wskazuje najczęstsze błędy	Wywiad swobodny
dobiera ćwiczenia treningowe	dobiera ćwiczenia core, mobility i treningu medycznego,	Wywiad swobodny
	dostosowuje je do poziomu ćwiczącego	Wywiad swobodny
stosuje podstawowe narzędzia motywacyjne	wyznacza cele treningowe,	Wywiad swobodny
	stosuje podstawowe techniki motywacji	Wywiad swobodny
KOMPETENCJE SPOŁECZNE buduje relację z klientem	prowadzi rozmowę w sposób jasny i wspierający,	Wywiad swobodny
	nawiązuje kontakt z osobą ćwiczącą	Wywiad swobodny
wspiera motywację klienta	stosuje komunikację motywującą,	Wywiad swobodny
	wspiera realizację celów treningowych	Wywiad swobodny
działa odpowiedzialnie w pracy z klientem	przestrzega zasad bezpieczeństwa,	Wywiad swobodny
	reaguje adekwatnie na potrzeby klienta	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

Program usługi szkoleniowej (18 h)

Dzień 1 – Dietetyka sportowa i psychologia sportu (6 h) – forma ONLINE (spotkanie z wykładownicą)

Część teoretyczna (4 h)

Podstawy dietetyki sportowej

- Podstawy żywienia i makroskładników (białka, tłuszcze, węglowodany)
- Witaminy i minerały – znaczenie dla organizmu
- Kalorie, cholesterol oraz zapotrzebowanie energetyczne
- Węglowodany i ich wpływ na zdrowie, sylwetkę oraz aktywność fizyczną

Budowanie masy mięśniowej

- Fizjologia hipertrofii mięśniowej
- Zasady żywienia wspierające rozwój masy mięśniowej
- Najczęstsze błędy dietetyczne w okresie budowania masy

Redukcja tkanki tłuszczowej

- Mechanizmy spalania tkanki tłuszczowej
- Powstawanie nadmiaru tkanki tłuszczowej
- Wpływ cukru, soli, tłuszczu i wody na masę ciała

Psychologia sportu

- Rola psychologii w sporcie
- Budowanie relacji z zawodnikiem
- Wyznaczanie celów treningowych
- Motywacja w procesie treningowym

Część praktyczna (2 h)

- Analiza przykładowych planów żywieniowych dla osób aktywnych fizycznie
- Praca z przypadkami (case study) dotyczącymi budowania masy i redukcji
- Ćwiczenia z zakresu wyznaczania celów treningowych i motywacyjnych

Dzień 2 – Trening medyczny i Core Stability (6 h) – forma stacjonarna

Część teoretyczna (2 h)

Trening medyczny

- Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia
- Wpływ postawy ciała na funkcjonowanie organizmu
- Wprowadzenie do pracy z bólem i dysfunkcjami ruchowymi
- Znaczenie mięśni głębokich w stabilizacji ciała

Core Stability

- Budowa i funkcje mięśni core
- Stabilizacja globalna i lokalna
- Rola stabilizacji w treningu sportowym i profilaktyce kontuzji

Część praktyczna (4 h)

- Nauka prawidłowych wzorców ruchowych
- Ocena postawy ciała i identyfikacja podstawowych wad postawy
- Ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie i stabilizację tułowia
- Nauka pracy z narzędziami treningowymi (roller, piłka do masażu, gumy)
- Przykładowe programy treningowe wzmacniające core

Dzień 3 – Mobility i Stretching (6 h) – forma stacjonarna

Część teoretyczna (2 h)

Mobility

- Znaczenie mobilności w treningu
- Najczęstsze błędne wzorce ruchowe
- Systemy mobilizacyjne w treningu

Stretching

- Rola rozciągania w profilaktyce kontuzji
- Fizjologia rozciągania mięśni i powięzi
- Metody i techniki stretchingu

Część praktyczna (4 h)

- Analiza podstawowych ćwiczeń wielostawowych (przysiady, wykroki, martwy ciąg, wyciskanie)
- Nauka technik mobilizacyjnych poprawiających zakres ruchu
- Praktyczne zastosowanie flossingu w poprawie mobilności
- Nauka technik stretchingu statycznego i dynamicznego
- Tworzenie przykładowych zestawów ćwiczeń mobility i stretchingu

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.

W trakcie szkolenia przewidziane są 15-minutowe przerwy.

Liczba godzin usługi uwzględniona jest w godzinach dydaktycznych po 45 min.

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	6 540,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 540,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	363,33 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Maksymilian Furtak

Mam na imię Maksymilian i od 2018 roku jestem certyfikowanym trenerem personalnym. Od ponad 7 lat aktywnie pracuję w zawodzie, pomagając ludziom zmieniać sylwetki na lepsze. W tym czasie zdobyłem liczne certyfikaty trenerskie oraz specjalistyczne szkolenia z zakresu treningu, a także dietetyki. To właśnie dietetyka jest moją największą pasją – uwielbiam poszerzać wiedzę w tej dziedzinie, dlatego obecnie kończę studia dietetyczne.

Na swoim koncie mam ponad 200 metamorfoz - nie tylko zmian sylwetki, ale także poprawy mindsetu i samopoczucia. Moimi największymi osiągnięciami są kompleksowe metamorfozy, w których moi podopieczni tracili nawet 20+ kilogramów. Przygotowuję również zawodników do startów w naturalnej kulturystyce, choć moją główną misją jest poprawa zdrowia i jakości życia Polaków. Dlatego z wyboru pracuję w większości z osobami początkującymi.

Ze sportem związany jestem od dziecka - trenowałem karate oraz pchnięcie kulą. Na siłowni ćwiczę od 2014 roku, a moją specjalizacją jest trening nastawiony na hipertrofię mięśniową, czyli rozbudowę masy mięśniowej przy jednoczesnym zachowaniu pełnej sprawności. Uważam to za kluczowy element skutecznej i zdrowej metamorfozy.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne zostaną przekazane podczas szkolenia.

Literatura (zalecana do zapoznania się przed szkoleniem)

- **Górski J.** – *Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego*
- **Zaton M., Klarowicz A.** – *Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego*
- **Błach W., Błach P.** – *Trening zdrowotny i rekreacyjny*
- **Kruk J.** – *Aktywność fizyczna i zdrowie*
- Publikacje i materiały branżowe dotyczące treningu w wodzie i Aqua Aerobic

(Zapoznanie się z literaturą ma charakter rekomendowany, nieobowiązkowy)

2. Materiały AST

Warunki uczestnictwa

-Ukończone 18 lat;

-brak przeciwwskazań zdrowotnych

Informacje dodatkowe

Osoby które otrzymały dofinansowanie w wysokości 70% i wyżej obowiązuje cena netto zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z2013r. Nr 73, poz. 1722) - art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b Ustawa o podatku od towarów i usług.

Zawarto umowę z Wojewódzki Urząd Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

Adres

Szczecin

70-419 Szczecin

woj. zachodniopomorskie

Stargard Szczeciński, Poćwiczone Fitness Club, Piłsudskiego 90, 73-110

Obiekt dysponuje nowoczesną przestrzenią treningową obejmującą strefę wolnych ciężarów, strefę maszyn siłowych, strefę cardio oraz salę fitness przystosowaną do zajęć ruchowych. Klub wyposażony jest w sprzęt umożliwiający prowadzenie ćwiczeń z zakresu treningu funkcjonalnego, mobility, stretchingu oraz treningu medycznego.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Joanna Haniszewska

E-mail astdofinansowania@gmail.com

Telefon (+48) 883 303 702