



GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ



Kurs na trenera personalnego i instruktora siłowni w Global Sport Academy

Numer usługi 2025/03/26/126640/2650661

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 44 h

📅 23.06.2025 do 29.06.2025

3 999,00 PLN brutto

3 999,00 PLN netto

90,89 PLN brutto/h

90,89 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikator projektu	Małopolski Pociąg do kariery
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
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. Usługa kierowana do uczestników korzystających z różnych projektów dofinansowań, także do uczestników programu "Małopolski Pociąg do Kariery".
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	20-06-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	44
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 kursu jest uzyskanie wiedzy i umiejętności oraz kompetencji społecznych z zakresu treningu personalnego. Nabyte umiejętności: podstawy anatomii, umiejętności kompleksowej pracy z podopiecznym - od diagnozowania i niwelowania jego słabych ogniw, przez zaplanowanie treningu po przeprowadzenie właściwej jednostki treningowej. Pozyskanie wiedzy z podstaw dietetyki, treningu siłowego, treningu funkcjonalnego, mobility oraz metodologii wykonywania ćwiczeń.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Planuje proces treningu personalnego.	Programuje odpowiedni trening dla klienta o szczególnych potrzebach.	Wywiad swobodny
Przygotowuje 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.	Przeprowadza testy funkcjonalne, testy mobilności.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wdraża trening medyczny do procesu treningu personalnego.	Definiuje techniki rozciągania kręgosłupa: skręt, skłon boczny, zgięcie, wyprost. Definiuje taśmy anatomiczne i potrafi przeprowadzić ich analizę, Definiuje 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, na zaświadczeniu o ukończeniu szkolenia widnieje opis osiągniętych przez uczestnika efektów kształcenia.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak. Certyfikat potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Program kursu trener personalny + instruktor siłowni w GSA

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych.

Przerwy ustala wykładowca w porozumieniu z uczestnikami, w zależności od ilości zrealizowanego programu w trakcie dnia oraz płynności przekazywania informacji. Przewidziano 1 przerwę 60 minut w ciągu dnia. Przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi.

Program kursu jest w pełni praktyczny. Uczestnicy w sposób praktyczny wykonują ćwiczenia związane z każdym podpunktem poniższego programu.

1. Diagnostyka funkcjonalna w procesie treningu personalnego. - praktyka

- 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. - praktyka

- 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. - praktyka

- 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. - praktyka

- 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. - praktyka

- 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: 19

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Trening siłowy	Paweł Łydek	23-06-2025	09:00	12:00	03:00
2 z 19 Przerwa	Paweł Łydek	23-06-2025	12:00	13:00	01:00
3 z 19 Trening siłowy	Paweł Łydek	23-06-2025	13:00	17:00	04:00
4 z 19 Trening siłowy (cz.2)	Paweł Łydek	24-06-2025	09:00	12:00	03:00
5 z 19 Przerwa	Paweł Łydek	24-06-2025	12:00	13:00	01:00
6 z 19 Trening siłowy (cz.2)	Paweł Łydek	24-06-2025	13:00	17:00	04:00
7 z 19 Trening medyczny	Łukasz Walendowski	25-06-2025	09:00	12:00	03:00
8 z 19 Przerwa	Łukasz Walendowski	25-06-2025	12:00	13:00	01:00
9 z 19 Trening medyczny	Łukasz Walendowski	25-06-2025	13:00	17:00	04:00
10 z 19 Techniki mobilizacyjne	Paweł Łydek	26-06-2025	09:00	12:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 19 Przerwa	Paweł Łydek	26-06-2025	12:00	13:00	01:00
12 z 19 Techniki mobilizacyjne	Paweł Łydek	26-06-2025	13:00	17:00	04:00
13 z 19 Trening funkcjonalny	Paweł Łydek	27-06-2025	09:00	12:00	03:00
14 z 19 Przerwa	Paweł Łydek	27-06-2025	12:00	13:00	01:00
15 z 19 Trening funkcjonalny	Paweł Łydek	27-06-2025	13:00	17:00	04:00
16 z 19 Trening funkcjonalny (cz.2)	Paweł Łydek	28-06-2025	09:00	12:00	03:00
17 z 19 Przerwa	Paweł Łydek	28-06-2025	12:00	13:00	01:00
18 z 19 Trening funkcjonalny (Cz.2)	Paweł Łydek	28-06-2025	13:00	17:00	04:00
19 z 19 Walidacja	-	29-06-2025	09:00	11:00	02:00

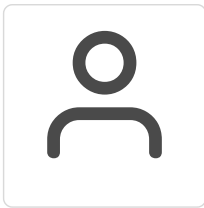
Cennik

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	90,89 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,89 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Łukasz Walendowski

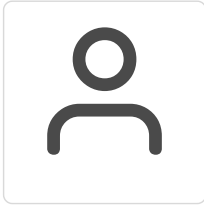
2014 r. - mgr fizjoterapii

2014 r. - tytuł trenera personalnego

2015 r. - tytuł trenera medycznego

od 2015 r. - obecnie - praca jako fizjoterapeuta we własnym studiu fizjoterapeutycznym

od 2015 r. - obecnie - praca jako szkoleniowiec na kursach trenera personalnego oraz trenera medycznego



2 z 2

Paweł Łydek

2015 r. - Otrzymanie tytułu trenera personalnego

2016 r. - 2018 r. - Praca jako trener personalny w klubie fitness jako prowadzący indywidualne treningi personalne, grupowe zajęcia funkcjonalne oraz grupowe zajęcia TRX.

2018 r. - obecnie - Praca jako Trener personalny/szkoleniowiec/współwłaściciel firmy zajmującej się szeroko rozumianym treningiem sportowym: treningami personalnymi, przygotowaniem motorycznym oraz szkoleniami z zakresu metodyki treningowej dla trenerów, osób aspirujących do pracy w branży fitness oraz ambitnych miłośników sportu, którzy chcą poznać profesjonalne praktyki treningowe.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Dietetyka sportowa dla trenera
- Dietetyka kliniczna dla trenera
- Programowanie treningowe dla trenera
- Marketing trenera i dietetyka
- Anatomia w praktyce
- Psychologia dla trenera
- Prowadzenie klienta krok po kroku

Materiały w formie elektronicznej udostępniane na własnej platformie egsacademy.pl.

Warunki uczestnictwa

Uczestnik kursu musi mieć skończone minimum 18 lat.

Informacje dodatkowe

Minimalna frekwencja na zajęciach, która pozwoli do przystąpienia do walidacji - 80%.

Weryfikacja obecności na zajęciach odbywa się poprzez wyczytywanie nazwiska uczestnika i wprowadzanie znaku "+" w przypadku obecności i "-" w przypadku nieobecności do prowadzonej elektronicznej listy obecności.

Podpisano umowę z WUP Kraków.

Metody interaktywne i aktywizujące uczestników w trakcie szkolenia - kurs jest w pełni praktyczny, uczestnicy biorą udział przez cały kurs aktywnie w zajęciach wykonując ćwiczenia na maszynach, poza nimi oraz odgrywając różne role, np. rolę trenera, podopiecznego wykonyującego ćwiczenia.

www.gsacademy.pl

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

Adres

ul. Tęczowa 83X
50-000 Wrocław
woj. dolnośląskie

Calypso Fitness i Siłownia

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661