



GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

273 oceny

Kurs na trenera personalnego i instruktora siłowni w Global Sport Academy

Numer usługi 2025/03/28/126640/2655496

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 44 h

📅 23.08.2025 do 14.09.2025

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
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.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	21-08-2025
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 dietytyki, 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
Wiedza: Planuje proces treningu personalnego. Przygotowuje plan treningowy.	Programuje odpowiedni trening dla klienta o szczególnych potrzebach. Przygotowuje długoterminowy plan treningowy w oparciu o odpowiedni zestaw ćwiczeń oraz mając na uwadze kwestie dietetyczne i suplementacyjne.	Wywiad swobodny
Umiejętności: Prowadzi jednostki treningowe. Przeprowadza diagnostykę funkcjonalną klienta. Wdraża trening medyczny do procesu treningu personalnego.	Realizuje proces treningu personalnego osób, które chcą schudnąć, wymodelować sylwetkę, rozwinąć i utrzymać formę fizyczną. Poprawnie przeprowadza testy funkcjonalne, testy mobilności. Zna techniki rozciągania kręgosłupa: skręt, skłon boczny, zgięcie, wyprost. Prezentuje ćwiczenia pomagające w powrocie do sprawności po kontuzjach.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Kompetencje społeczne: Bierze odpowiedzialność za bezpieczeństwo osób uczestniczących w treningu.	dba o to, aby wszystkie działania podczas zajęć były przeprowadzane w sposób bezpieczny i odpowiedzialny. Potrafi przewidywać zagrożenia, reagować na sytuacje ryzykowne oraz podejmuje decyzje mające na celu ochronę zdrowia i życia uczestników. Uwzględnia zarówno fizyczne, jak i psychiczne aspekty bezpieczeństwa.	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?

Program

Kurs odbywa się w trybie godzin zegarowych.

Przerwy nie są wliczane w czas trwania kursu. Każdego dnia zaplanowana jest jedna przerwa trwająca 30 minut, w godzinach 12:00–12:30, lub 15:00-15:30.

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. Techniki mobilizacyjne w treningu personalnym.

- 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.

- 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.

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: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Trening funkcjonalny (cz.1)	Dawid Bukiel	23-08-2025	12:00	18:00	06:00
2 z 8 Trening funkcjonalny (cz.2)	Dawid Bukiel	24-08-2025	09:00	15:00	06:00
3 z 8 Diagnostyka funkcjonalna	Michał Smykała	30-08-2025	12:00	18:00	06:00
4 z 8 Podstawy treningu medycznego	Michał Smykała	31-08-2025	09:00	15:00	06:00
5 z 8 Trening siłowy (cz.1)	Mateusz Stachurski	06-09-2025	12:00	18:00	06:00
6 z 8 Trening siłowy (cz.2)	Mateusz Stachurski	07-09-2025	09:00	15:00	06:00
7 z 8 Mobility	Łukasz Walendowski	13-09-2025	12:00	18:00	06:00
8 z 8 Walidacja	-	14-09-2025	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: 4



1 z 4

Dawid Bukiel

Jestem trenerem ruchu – uczę, jak trenować ciało i umysł w sposób bezpieczny i skuteczny. W pracy łączę przygotowanie fizyczne z elementami neurofizjologii, pokazując, jak ośrodkowy układ nerwowy wpływa na efektywność treningu i kondycję psychofizyczną. Stawiam na świadomy rozwój, indywidualne podejście i praktyczne narzędzia, które kursanci mogą od razu wdrożyć w swojej pracy i codziennym życiu.

Prowadzący posiada minimum 5 lat doświadczenia.



2 z 4

Michał Smykała

Wykształcenie: 2015 - Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu - Wydział Fizjoterapii, kierunek: Fizjoterapia (magister). Ścieżki specjalizacyjne: Fizjoterapia w sporcie, Zdrowe starzenie się Doświadczenie zawodowe: 01.2013 - 05.2015 - Fizjoterapeuta Kliniczny w: Samodzielny Publiczny zakład opieki zdrowotnej MSWiA we Wrocławiu; Uniwersytecki Szpital Kliniczny we Wrocławiu; Medyczne centrum rehabilitacji Popielówek 1 od 03.2016 - Fizjoterapeuta i Trener Medyczny - Praca z klientem indywidualnym od 01.2023 - Szkoleniowiec - prowadzenie kursów na trenera medycznego Szkolenia i certyfikaty: EQF level 5 - Szkoleniowiec REPS Ultrasonografia Narządu ruchu - poziom podstawowy Kończyna dolna - procedury po zabiegach operacyjnych Terapia Wisceralna. Terapia Blizn. Suche igłowanie Pierwszy moduł szkolenia EFDMA. Pierwszy stopień, certyfikatu NCSC w Elite Performance Institute Liczne seminaria, szkolenia oraz warsztaty o tematyce sportowej i fizjoterapeutycznej.

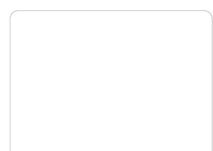


3 z 4

Mateusz Stachurski

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Spec. Organizator zajęć Outdoor - Trener klasy mistrzowskiej z zakresu kulturystyki i sportów siłowych -Medalista Akademickich Mistrzostw Polski w Kulturystyce -Kierownik ds. kursów i szkoleń GSA -Założyciel 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.

Posiada minimum 5 lat doświadczenia.



4 z 4

Łukasz Walendowski



Absolwent wrocławskiej Akademii Wychowania Fizycznego na kierunku fizjoterapia. Ukończył również studia podyplomowe z zakresu dietetyki i suplementacji. Szkoleniowiec z bogatym doświadczeniem. Specjalizuje się w warsztatach medycznych. Głównie mobility i trening medyczny.

Łukasz jest również certyfikowanym trenerem zintegrowanego systemu „TRX”.

Aktualnie piastuje stanowisko menedżerskie jednego z wrocławskich klubów fitness, gdzie na co dzień prowadzi zajęcia ze swoimi klientami.

Posiada minimum 5 lat doświadczenia.

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

Warunki uczestnictwa

Uczestnik kursu musi mieć skończone minimum 18 lat.

Informacje dodatkowe

W przypadku konieczności przeprowadzenia egzaminu zewnętrznego, jest to możliwe. Egzamin zewnętrzny przeprowadzony będzie w instytucji REPs w formie zdalnej.

Przygotowaliśmy dla Ciebie praktyczny kurs, na którym nauczysz się jak poprawnie trenować oraz jak układać plany treningowe. Zobaczysz jak powinien wyglądać dobry trening personalny od A do Z, a także poznasz wiele innych, przydatnych aspektów w pracy trenera personalnego. Nasz kurs to sama praktyka. Sprawdź nas:

www.gsacademy.pl

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

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

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

Adres

ul. Nyska 59
50-505 Wrocław
woj. dolnośląskie

UWAGA! W DNIU 20.08 NASTĄPIŁA ZMIANA LOKALIZACJI KURSU!

Kurs będzie prowadzony w:

OUTCAST TRAINING, UL.

GRABISZYŃSKA 235B WROCŁAW

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661