



GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ



Kurs na trenera personalnego + instruktora siłowni w Global Sport Academy

Numer usługi 2025/04/25/126640/2709420

📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 44 h

📅 09.06.2025 do 15.06.2025

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	Kierunek - Rozwój
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	W kursie może wziąć udział każda pełnoletnia osoba, która posiada wykształcenie minimum średnie i 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 adresowana również do uczestników projektu „Kierunek – Rozwój”. W usłudze mogą brać udział uczestnicy innych projektów.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	04-06-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	44

Cel

Cel edukacyjny

Ukończenie kursu prowadzi do nabycia 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
Wie jak planować proces treningu personalnego.	Programuje odpowiedni trening dla klienta o szczególnych potrzebach.	Wywiad swobodny
Wie jak przygotować 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
Potrafi celnie przeprowadzić diagnostykę funkcjonalną klienta.	Poprawnie przeprowadza testy funkcjonalne, testy mobilności.	Wywiad swobodny
Wdraża trening medyczny do procesu treningu personalnego.	Zna techniki rozciągania kręgosłupa: skręt, skłon boczny, zgięcie, wyprost. Zna taśmy anatomiczne i potrafi przeprowadzić ich analizę, zna 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, dokument 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

PODSTAWY ANATOMII FUNKCJONALNEJ

- płaszczyzny i osie ciała,
- budowa szkieletu osiowego,
- mięśnie tułowia i szyi,
- budowa anatomiczna kończyny górnej,
- budowa anatomiczna kończyny dolnej,
- mięśnie górnych części ciała,
- mięśnie dolnych części ciała.

UKŁAD ODDECHOWY

- charakterystyka układu oddechowego człowieka,
- najczęstsze choroby i objawy,
- prawidłowy oddech a zdrowie.

AKTYWACJA I UZUPEŁNIENIE TRENINGU

- rola rozgrzewki w treningu siłowym,
- typy rozgrzewek,
- stretching aktywny i pasywny, charakterystyka i różnice,
- wysiłek tlenowy i beztlenowy, czyli różnice pomiędzy cardio a interwałami

PODSTAWY TRENINGU SIŁOWEGO

- trening na maszynach a ruchy złożone,
- baza ćwiczeń siłowych,
- wyciskania pionowe i poziome górnych grup mięśniowych,
- przyciągania pionowe i poziome górnych grup mięśniowych,
- wyciskania i przyciągania w obrębie kończyn dolnych,
- progresje i regresje podstawowych wzorców ruchowych,
- wprowadzenie do układania planów treningowych.

DIAGNOSTYKA FUNKCJONALNA

- reedukacja podopiecznych,
- diagnostyka aparatu ruchu, jak ją przeprowadzić,
- tworzenie kompletnego profilu podopiecznego,
- podstawy treningu rehabilitacyjnego,
- testy funkcjonalne,
- testy mobilności.

UKŁAD HORMONALNY KOBIECI I MĘŻCZYZN

- podstawy działania układu hormonalnego,
- wytwarzanie hormonów,
- uwarunkowania hormonalne kobiet i mężczyzn do wysiłku fizycznego.

METODYKA TRENINGU FUNKCJONALNEGO

- centrum jako najważniejszy sektor Twojego ciała,
- progresje i regresje ćwiczeń funkcjonalnych,
- przełożenie napięcia centralnego na ruchy wielopłaszczyznowe,
- funkcjonalne zaburzenia aparatu ruchu,
- ścieżki metaboliczne w odniesieniu do treningu funkcjonalnego,
- równowaga i stabilizacja,
- podstawy programowania treningu funkcjonalnego.

MOBILITY

- techniki mobilizacyjne w aparacie ruchu- układ powięziowo mięśniowy,
- wpływ pozycji siedzącej na powstawanie wad funkcjonalnych i strukturalnych,
- zespół skrzyżowania górnego i dolnego,
- techniki mobilizacyjne w ujęciu poszczególnych stawów.

FUNDAMENTY TRENINGU MEDYCZNEGO

- znaczenie optymalnego zakresu ruchu dla funkcjonowania całego ciała,
- dysfunkcje kręgosłupa i ich wpływ na trening,
- techniki rozciągania kręgosłupa: skręt, skłon boczny, zgięcie, wyprost,
- taśmy anatomiczne i ich analiza,
- postawa ciała a wpływ na ruchomość stawów.

PROGRAMOWANIE TRENINGOWE

- adaptacja do wysiłku,
- modele przygotowawcze: GPP, GAS,
- założenia ogólne: wywiad z klientem, uwarunkowania do wysiłku, najczęstsze błędy w planach,
- analiza funkcjonalna klienta: mobilność, stabilność, kontrola ruchu,
- parametry treningowe: nazewnictwo, serie, powtórzenia, intensywność, przerwy, tempo,
- podział jednostki treningowej,
- metody i modele treningowe,
- periodyzacja planów treningowych: mikro, makro, mezocykl.
- tworzenie planów treningowych na miarę potrzeb klienta

MARKETING TRENERA PERSONALNEGO

- budowanie marki i wizerunku trenera personalnego,
- komunikacja z klientem.

PODSTAWY DIETETYKI I SUPLEMENTACJI

- makroskładniki i ich rola w organizmie: białka, węglowodany, tłuszcze, błonnik, woda,
- obliczanie zapotrzebowania kalorycznego,
- rodzaje diet i ich charakterystyka,
- postępowanie dietetyczne w wybranych chorobach,
- wywiad dietetyczny i protokół działań z klientem,
- stereotypy i mity dietetyczne,
- interpretacje i nauka rozpisywania planów dietetycznych,
- charakterystyka suplementów diety: suplementy białkowe i węglowodanowe, kreatyna, witaminy i minerały, termogeniki, aminokwasy, probiotyki, stymulanty i neurotransmitery.

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	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

Rafał Zomkowski

Swoją przygodę ze sportami siłowymi rozpocząłem w 2006 roku. Trenowałem w tym czasie jeszcze piłkę nożną. Po kilku latach stał się to sport, któremu postanowiłem poświęcić całą uwagę.

W 2012 roku pierwszy raz zetknąłem się z Crossfitem za sprawą mojego nauczyciela WF'u, który pokazał mi filmik z Games'ów. Skrajne zmęczenie oraz wielowymiarowość, które towarzyszyło tym treningom, to było to, czego szukałem od dawna.

W 2014 roku po przeprowadzce do Poznania i rozpoczęciu pracy w Reebok CrossFit Poznań, kontynuowałem treningi Crossfit'u na bardziej zaawansowanym poziomie. Zawsze byłem tym „dużym i silnym”, więc elementem, w którym wypadałem najlepiej i który lubiłem najbardziej, było podnoszenie ciężarów, co przełożyło się na zdobycie 6 miejsca na Mistrzostwach Polski w kategorii do 105kg.



2 z 2

Paweł Łydek

Trener przygotowania motorycznego z międzynarodowymi certyfikacjami oraz współwłaściciel i manager Centrum Zdrowia i Sportu – Active Academy Giebułtów.

Główne obszary moich zainteresowań to fizjologiczne podstawy programowania treningowego w maksymalizacji wyników sportowych, prewencji urazów oraz programach powrotu do sprawności po kontuzjach. Szkoleniowiec i praktyk z wieloletnim stażem.

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

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek – Rozwój

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. Budziszyńska 19
60-001 Poznań
woj. wielkopolskie

UWAGA! Możliwa druga lokalizacja kursu:
GO WITH THE FLOW, UL. JAWOROWA 3
SKÓRZEWO

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska



E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661