



Kurs Dietetyka w Sporcie GymMed Academy.

Numer usługi 2025/05/23/178782/2768279

630,00 PLN brutto

630,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

FIVE MED SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

7 ocen

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 7 h

📅 11.10.2025 do 11.10.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery
Grupa docelowa usługi	Szkolenie to skierowane jest do dietetyków, trenerów personalnych, sportowców oraz wszystkich osób zainteresowanych pogłębieniem wiedzy na temat dietetyki w sporcie. W szkoleniu może wziąć udział osoba pełnoletnia, która osiągnęła minimalnie wykształcenie średnie.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	50
Data zakończenia rekrutacji	08-10-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	7
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie "Dietetyka w sporcie" łączy wiedzę z zakresu dietetyki i żywienia ze specyficznymi potrzebami sportowców. Podczas tego kursu uczestnicy dowiedzą się, jaki wpływ ma żywienie na osiągnięcia sportowe, skład ciała oraz optymalizację wydolności fizycznej. Nauczą się, jak zaprogramować dietę sprzyjającą regeneracji i poprawie zdrowia ogólnego, a także poznają tajniki żywienia podczas przygotowania do zawodów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna zasady żywienia w sporcie oraz ich wpływ na wydolność i regenerację organizmu.	Potrafi wyjaśnić wpływ makroskładników i mikroskładników na organizm sportowca oraz omówić strategie żywieniowe dla różnych rodzajów aktywności fizycznej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi dopasować strategię żywieniową do potrzeb sportowca w zależności od uprawianej dyscypliny.	Opracowuje plan żywieniowy dla sportowca z uwzględnieniem rodzaju wysiłku, intensywności treningów oraz okresów startowych i regeneracyjnych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wie, jak zoptymalizować dietę pod kątem regeneracji i adaptacji wysiłkowej.	Dobiera odpowiednie strategie żywieniowe i suplementacyjne wspomagające regenerację po wysiłku.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik umie identyfikować błędy żywieniowe i zaproponować skuteczne rozwiązania dietetyczne.	Analizuje dzienniczek żywieniowy sportowca i wskazuje obszary do poprawy wraz z rekomendacjami.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik Posiada umiejętność komponowania planu suplementacyjnego dostosowanego do potrzeb sportowca.	Opracowuje rekomendację dotyczącą stosowania suplementów w zależności od rodzaju aktywności i indywidualnych potrzeb zawodnika.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Cel biznesowy

Szkolenie skierowane jest do osób pragnących zdobyć kompleksową wiedzę i praktyczne umiejętności w zakresie dietetyki sportowej. Program obejmuje zasady żywienia w sporcie, fizjologię wysiłku, strategie dietetyczne dla różnych dyscyplin sportowych oraz metody optymalizacji regeneracji i wydolności organizmu. Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do pracy w obszarze dietetyki sportowej poprzez przekazanie im specjalistycznej wiedzy oraz praktycznych umiejętności w zakresie planowania i wdrażania strategii żywieniowych dostosowanych do potrzeb sportowców i osób aktywnych fizycznie. Postępy uczestników oceniane są na podstawie końcowego egzaminu. Po ukończeniu szkolenia uczestnicy otrzymują certyfikat potwierdzający ich kompetencje w zakresie dietetyki sportowej. Prowadzone ono jest przez doświadczonego eksperta z dziedziny dietetyki, sportu i fizjologii, co gwarantuje wysoki poziom merytoryczny oraz praktyczną wartość kursu. Program jest dostosowany do różnych poziomów zaawansowania, dzięki czemu zarówno osoby początkujące, jak i specjaliści mogą skorzystać z kursu i rozwijać swoje kompetencje zawodowe. Szkolenie odpowiada na rosnące zapotrzebowanie na specjalistów w dziedzinie dietetyki sportowej, zarówno w klubach sportowych, siłowniach, jak i wśród trenerów personalnych oraz dietetyków. Zdobyta wiedza umożliwi uczestnikom świadczenie profesjonalnych usług doradczych oraz współpracę z zawodnikami i osobami aktywnymi fizycznie. Szkolenie trwa 7 godzin, co pozwala uczestnikom na elastyczne dopasowanie harmonogramu nauki do swoich obowiązków zawodowych. Terminy i moduły są jasno określone, aby zapewnić efektywną realizację programu oraz skuteczne przyswajanie wiedzy. Dzięki takiej strukturze uczestnicy w krótkim czasie zdobędą praktyczne umiejętności i teoretyczne podstawy, które umożliwią im rozwój zawodowy oraz podjęcie pracy w obszarze dietetyki sportowej.

Efekt usługi

cel edukacyjny

Uczestnicy kursu "Dietetyka w sporcie" organizowanego przez GymMed mogą spodziewać się następujących efektów szkolenia przez osiągnięcie wiedzy i umiejętności z zakresu:

- Żywienia przed, w trakcie i po wysiłku: Zasady żywienia przed treningiem. Strategie nawodnienia i dostarczania składników odżywczych podczas treningu. Regeneracja po wysiłku.
- Fizjologia wysiłku fizycznego: Proces rozwoju masy mięśniowej i lipolizy. Czynniki wpływające na rozwój mięśni. Zrównoważenie diety w zależności od somatotypu w procesie hipertrofii.
- Redukcja masy ciała u sportowca: Metody bilansowania diety w procesie redukcji tkanki tłuszczowej. Połączenie treningu z odpowiednim żywieniem i suplementacją.
- Badania krwi zalecane dla sportowca: Omówienie badań biochemicznych krwi istotnych dla osób aktywnych.
- Suplementacja w sporcie: Omówienie suplementów diety powszechnie stosowanych w sporcie, takich jak białka, kreatyna, aminokwasy, witaminy i minerały. Dyskusja na temat korzyści, ryzyka i ograniczeń stosowania suplementów.
- Indywidualne podejście do dietetyki sportowej: Dostosowanie diety do różnych dyscyplin sportowych, celów treningowych, preferencji żywieniowych oraz ewentualnych alergii czy nietolerancji pokarmowych.
- Studium przypadku: Przeprowadzenie wywiadu dietetycznego oraz opracowanie interwencji żywieniowej.
- Wykorzystanie technologii w dietetyce sportowej: Narzędzia i technologie wspomagające dietetykę sportową, takie jak aplikacje mobilne, monitorowanie składu ciała.

Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi

Aby zapewnić profesjonalne potwierdzenie osiągnięcia efektów szkolenia "Dietetyka w sporcie", GymMed stosuje specjalnie opracowany proces weryfikacji kompetencji uczestników. Po zakończeniu kursu każdy uczestnik przystępuje do egzaminu teoretycznego, który ocenia zdobytą wiedzę z zakresu fizjologii wysiłku, strategii żywieniowych dla sportowców oraz zasad komponowania diet w różnych dyscyplinach sportowych. Pozytywne zaliczenie obu etapów skutkuje uzyskaniem certyfikatu potwierdzającego kompetencje w zakresie dietetyki sportowej, który uprawnia do stosowania zdobytej wiedzy w praktyce – zarówno w pracy indywidualnej z klientami, jak i w ramach współpracy z klubami sportowymi, trenerami personalnymi oraz instytucjami związanymi ze zdrowiem i aktywnością fizyczną.

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 kursu :

1. Żywienie przed, w trakcie i po wysiłku

- Omawiane są zasady żywienia przed treningiem, jak również strategie dotyczące odpowiedniego nawodnienia i dostarczenia składników odżywczych podczas treningu oraz po jego zakończeniu w celu optymalnej regeneracji.

1. Fizjologia wysiłku fizycznego

- Omówienie fizjologii wysiłku fizycznego, procesu rozwoju masy mięśniowej oraz lipolizy.
- Przedstawienie czynników wpływających na rozwój mięśni oraz zrównoważenie diety w zależności od somatotypu w procesie hipertrofii.

1. Redukcja masy ciała u sportowca

- Przedstawione zostaną metody bilansowania diety w procesie redukcji tkanki tłuszczowej, a także różne możliwości połączenia treningu z odpowiednim sposobem żywienia oraz suplementacją.

1. Badania krwi zalecane dla sportowca

- Omówienie zostaną badań biochemicznych krwi, które warto wykonać podczas opracowywania diety dla osoby aktywnej.

1. Suplementacja w sporcie

- Przedstawienie tematyki suplementów diety powszechnie stosowanych w sporcie, takich jak białka, kreatyna i inne aminokwasy, witaminy i minerały. Dyskusja na temat potencjalnych korzyści, ryzyka i ograniczenia stosowania suplementów.

1. Indywidualne podejście do dietetyki sportowej

- Przedstawienie tematyki indywidualnego podejścia do dietetyki w sporcie, biorąc pod uwagę różne dyscypliny sportowe, cele treningowe, preferencje żywieniowe, alergie czy nietolerancje pokarmowe.

1. Studium przypadku

- Wywiad dietetyczny oraz interwencja żywieniowa.

1. Wykorzystanie technologii w dietetyce sportowej

- Omówione zostaną narzędzia i technologie dostępne w dziedzinie dietetyki sportowej, takie jak aplikacje mobilne, monitorowanie składu ciała, analiza składu masy ciała.

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	630,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	630,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

90,00 PLN

Koszt osobogodziny netto

90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

KAROL MAKIEL

Otrzymałem tytuł doktora z wyróżnieniem w dziedzinie nauk medycznych i zdrowotnych. Jestem autorem licznych publikacji naukowych dotyczących wpływu diety i aktywności fizycznej na zdrowie i skład ciała osób z otyłością oraz zespołem metabolicznym.

Posiadam tytuł magistra dietetyki klinicznej, a w mojej praktyce zawodowej stosuję wiedzę zdobytą podczas studiów z psychoterapii w Collegium Medicum UJ. Od 14 lat pracuję jako trener personalny oraz dietetyk kliniczny i sportowy.

Swoją wiedzę dzielę się z studentami, prowadząc zajęcia m.in. na Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie. Regularnie udzielam wywiadów dla programów edukacyjnych Telewizji Polskiej.

W ciągu 5 lat brałem udział w ogólnopolskich zawodach kulturystycznych, zdobywając 3 złote, 3 srebrne i 3 brązowe medale. Jestem współwłaścicielem GymMed Academy, gdzie prowadzę kursy i szkolenia dla trenerów personalnych oraz dietetyków.

Informacje dodatkowe

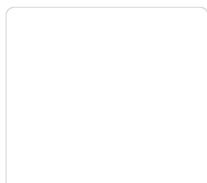
Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Wydrukowany skrypt, zawierający materiał poruszany podczas zajęć na kursie, prezentowany w aplikacji Power Point.

Adres

ul. Skąteczna 2
31-065 Kraków
woj. małopolskie

Kontakt



Karol Makiel

E-mail karolmakiel@gmail.com

Telefon (+48) 513 836 578

