

OPIS STANDARDÓW KURSU TRENER PERSONALNY

WARSZAWA 2018

(CTRL + KLIK)

1. Informacje ogólne	5
2. Sylwetka Absolwenta.....	5
2.1 INSTRUKTOR FITNESS (SIŁOWNI).....	8
2.2 TRENER PERSONALNY	10
3. Forma i program kursu.....	12
3.1 Miejsce.....	12
3.2 Ramy czasowe	13
3.3 Materiały dodatkowe	14
4. Opis składowych poszczególnego kursu.....	16
4.1 Kurs Instruktor Fitness (Siłowni).....	16
4.2 Kurs Trener Personalny	17
5. Opis modułów, z których składa się kurs.....	18
5.1 RAMY KWALIFIKACJI / ZAWÓD: INSTRUKTOR FITNESS (Instruktor Siłowni + zajęć grupowych z wyłączeniem choreografii muzycznej).....	18
TEMAT 1 Podstawowa wiedza w zakresie fitness	18
TEMAT 2 Trening indywidualny – technika ćwiczeń.....	19
TEMAT 3 Instruktor zajęć grupowych.....	20
EGZAMIN.....	20
5.2 RAMY KWALIFIKACJI/ ZAWÓD: TRENER PERSONALNY.....	21
MODUŁ 1 Rozszerzona wiedza w zakresie fitness	21
TEMAT 1 Rola Trenera Osobistego.....	21
TEMAT 2 Anatomia Funkcjonalna	22
TEMAT 3 Fizjologia	23
TEMAT 4 Dietetyka i suplementacja	23
MODUŁ 3 Trening Funkcjonalny	25
TEMAT 1 Ocena zdrowia i sprawności fizycznej.....	25
TEMAT 2 Stretching, mobilność i stabilność.....	26
TEMAT 3 CORE Trening	27
TEMAT 4 Metodyka nauczania wybranych ćwiczeń siłowych.....	27
MODUŁ 4 Kompleksowe i praktyczne podejście do treningu personalnego.....	28
TEMAT 1 Budowa jednostki treningu personalnego.	28
TEMAT 2 Podstawy treningu kettlebell i systemów podwieszanych.....	30
TEMAT 3 Adaptacja treningowa oraz planowanie i programowanie ćwiczeń	31
MODUŁ 5 Psychologiczne narzędzia motywacyjne w treningu personalnym.....	32
MODUŁ 6 Biznes trenera personalnego.....	32
EGZAMIN.....	33

6. Certyfikat, uprawnienia i kwalifikacje	34
7. Szkoleniowcy	34
8. Wymagania/ kryteria kwalifikowania kandydatów	35
9. Dofinansowania	35

Posiadamy status Jednostki Kształcenia Ustawicznego oraz wydajemy zaświadczenia rekomendowane przez MEN.

W trosce o dbałość usług i poziom oferowanych szkoleń, kurs Trenera Personalnego Fit Academy inspirowany jest Standardami Europejskich Ram Kwalifikacji EHFA. Zależy nam na tym, by realizowana przez naszych szkoleniowców podstawa programowa opierała się o główne założenia ww. dokumentu, stanowiącego fundament współczesnej branży fitness, ustanawiając tym samym ramy kształcenia na najwyższym poziomie międzynarodowym.

Mamy nadzieję, że w niedługiej przyszłości uda nam się uzyskać pełnoprawną akredytację Active Europe. W tym celu, pomijając polskich pośredników - akredytujemy obecnie bezpośrednio do instytucji w Brukseli.

Więcej informacji nt. Europejskiego Stowarzyszenia Zdrowia & Fitness (EHFA) tutaj <http://www.ehfa-standards.eu>

1. Informacje ogólne

Kurs Trener Personalny prowadzony przez Fit Academy ma charakter praktyczny. Jego celem jest zaopatrzenie kursantów w wiedzę i umiejętności niezbędne do samodzielnego wykonywania zawodu Trenera Personalnego. Absolwent po ukończeniu kursu przygotowany zostanie do podjęcia pracy z klientem indywidualnym oraz z grupami osób w różnym wieku i o zróżnicowanym stopniu sprawności fizycznej. Na jego działalność składać się będą zarówno przedsięwzięcia w zakresie aktywności fizycznej jak również zdrowego stylu życia.

Ponadto nasi absolwenci, oprócz otrzymania certyfikatów potwierdzających uzyskane kompetencje z obszaru Trenera Personalnego i Instruktora Siłowni, w celu lepszego odnalezienia się na rynku pracy - zyskują również praktyczną wiedzę nt. sposobów zdobywania zatrudnienia, szukania klientów, promowania własnych usług w sieci oraz rozpoczęcia pracy jako Trener Freelancer. Dodatkowo, zostają także merytorycznie przygotowani do maksymalizowania zysków podczas ścieżki rozwoju w zawodzie Trenera Personalnego i Instruktora Fitness/Siłowni.

2. Sylwetka Absolwenta

W związku z dynamicznie rozwijającą się w ostatnich latach branżą fitness oraz wzrostowym współczynnikiem osób wykonujących zawód Trenera Personalnego, w trosce o jakość świadczonych usług zgodnie z Europejskimi Ramami Kwalifikacji (EQF) w celu otrzymania pełnych kwalifikacji na poziomie Trenera Personalnego (poziom 4 EQF) należy posiadać wcześniej uzyskane kwalifikacje Instruktora Fitness (Instruktora Siłowni + zajęć grupowych z wyłączeniem choreografii muzycznej) (poziom 3 EQF).

Uwaga! Kurs Instruktora Fitness, jako instruktora tylko zajęć grupowych z choreografią muzyczną nie odpowiada 3 poziomowi Europejskich Ram Kwalifikacji (EQF)! Podobnie - Kurs Instruktora Siłowni lub Kulturystryki nie zawsze jest zgodny z EQF3



W odpowiedzi na zapotrzebowanie współczesnego rynku pracy oraz w celu sprostania wymogom Europejskich Ram Kwalifikacji i kompleksowego przygotowania do zawodu - stworzyliśmy następujące możliwości podniesienia kwalifikacji swoich kursantów:

KURS INSTRUKTORA FITNESS (poziom 3)

Zawiera: Kurs Instruktora Siłowni + zajęć grupowych z wyłączeniem choreografii muzycznej.

Opcja dla osób na początku swojej drogi zawodowej związanej z branżą fitness, chcących pracować na stanowisku instruktora siłowni lub które już pracują i chcą zdobyć certyfikat potwierdzający kompetencje w tej dziedzinie.

Kurs Instruktora Fitness (Instruktora Siłowni + zajęć grupowych z wyłączeniem choreografii muzycznej)

= 2 EGZAMINY (PISEMNY + PRAKTYCZNY), 2 CERTYFIKATY (PL + ENG) + 1 ZAŚWIADCZENIE MEN

KURS TRENERA PERSONALNEGO (poziom 4)

Opcja dla osób posiadających już kurs Instruktor Fitness (Instruktora Siłowni + zajęć grupowych z wyłączeniem choreografii muzycznej) (poziom 3 EQF), chcących zwiększyć swoje kompetencje zawodowe uzupełniając tym samym kwalifikacje do poziomu Trenera Personalnego.

Kurs Trenera Personalnego

= 2 EGZAMINY (PISEMNY + PRAKTYCZNY), 2 CERTYFIKATY (PL + ENG) + 1 ZAŚWIADCZENIE MEN

KURS INSTRUKTORA FITNESS + KURS TRENERA PERSONALNEGO (poziom 3) (uzupełniający - poziom 4)

Opcja dla osób chcących zdobyć pełne kwalifikacje Trenera Personalnego, nie posiadając jeszcze kursu Instruktor Fitness (Instruktora Siłowni + zajęć grupowych z wyłączeniem choreografii muzycznej) poziom 3.

Kurs Trenera Personalnego i Kurs Instruktor Fitness, w którym jak sama nazwa wskazuje zdobywasz **2 kwalifikacje**, uzyskując tym samym 4 poziom Europejskich Ram Kwalifikacji:

Instruktor Fitness (Instruktora Siłowni + zajęć grupowych z wyłączeniem choreografii muzycznej) i Trener Personalny

= 2 EGZAMINY (PISEMNY + PRAKTYCZNY), 4 CERTYFIKATY (TRENER PERSONALNY PL i ENG, INSTRUKTOR SIŁOWNI PL i ENG) + 1 ZAŚWIADCZENIE MEN

2.1 INSTRUKTOR FITNESS (SIŁOWNI)

Kurs Instruktora Fitness (Instruktor Siłowni + zajęć grupowych z wyłączeniem choreografii muzycznej) oparty jest na Europejskich Ramach Kwalifikacji na poziomie 3.

Zadania Instruktora Fitness (Instruktora Siłowni + zajęć grupowych z wyłączeniem choreografii muzycznej) ukierunkowane są na działalność w obszarze funkcjonowania klubu fitness.

Wiedza, umiejętności i kompetencje przekazywane w trakcie kursu nastawione są na cele zawodowe Instruktora, które wiążą się bardziej z instruowaniem (jak sama nazwa wskazuje), aniżeli długofalowym prowadzeniem klienta (jak w przypadku Treningu Personalnego).

Instruktor Fitness, pracuje z klientem w oparciu o doraźne cele i potrzeby (zdrowia i fitness) w zakresie prowadzenia treningu indywidualnego lub grupowego w miejscu ćwiczeń (np. klubie fitness). Indywidualnie dostosowuje program zajęć, jednak w przeciwieństwie do Trenera Personalnego nie posiada kompetencji w zakresie monitorowania i długofalowego prowadzenia swoich klientów na szerokim poziomie szczegółowości i wzajemnej współpracy.

Pomimo, że zarówno Trener Personalny jak i Fitness (Instruktor Siłowni + zajęć grupowych z wyłączeniem choreografii muzycznej) korzystają z tych samych przyrządów - zawody te ukierunkowane są na inne cele zawodowe, wymagając tym samym innego zasobu wiedzy, innych metod treningowych oraz odmiennej specyfiki pracy z klientem.

Cel zawodu (wg EHFA standard)

Celem zawodu instruktora fitness lub instruktora zajęć grupowych fitness, jest rozwijanie uczestnictwa nowych i obecnych członków w dostosowanych do ich potrzeb zajęciach fitness.

Opis zawodu (wg EHFA standard)

Instruktor dobiera i prowadzi trening fitness dla osób indywidualnych z wykorzystaniem urządzeń (instruktor fitness) lub dla grup w formie zajęć fitness (instruktor zajęć grupowych fitness). Oba zawody mają ten sam cel i wymagają tego samego poziomu wiedzy, umiejętności i kompetencji. Dlatego większość wymogów jest taka sama dla obu zawodów. Jednakże, aby móc osiągnąć

zakładany cel, każdy z zawodów może wymagać specyficznej dla niego dodatkowej wiedzy, umiejętności i kompetencji.

Role zawodowe (wg EHFA standards)

Instruktor Fitness lub Instruktor Zajęć Grupowych:

- Prowadzi skuteczny i bezpieczny trening fitness;
- Propaguje zdrowy styl życia;
- Rozpoznaje indywidualne możliwości podopiecznego oraz dostosowuje do nich krótko-, średnio- i długofalowe cele w zakresie fitness;
- Proponuje stosowne adaptacje lub warianty ćwiczeń, uwzględniające indywidualne różnice lub potrzeby klientów;
- Udziela uczestnikom rad dotyczących intensywności ćwiczeń i poprawy ich indywidualnych wydolności i wyników;
- Obserwuje klientów/członków przez cały czas i koryguje techniki wykonywania ćwiczeń pod kątem bezpieczeństwa;
- Stale prezentuje doskonałą technikę (postawa, zakres ruchu, kontrola, timing i forma);
- Utrzymuje pozytywny kontakt z klientami/członkami i wykorzystując odpowiednie strategie motywuje ich, by wytrwali w uprawianiu ćwiczeń;
- Przez cały czas zapewnia dobrą obsługę klienta i pełni rolę pozytywnego wzorca do naśladowania;
- Promuje wśród klientów/członków zdrowe rodzaje aktywności i odpowiednie strategie w życiu codziennym (zarządzanie stylem życia);
- Swoją postawą zachęca klientów do przyprowadzania przyjaciół i rodziny oraz promowania w swoim środowisku społecznym tego, co robią dla sprawności fizycznej;
- Pracuje w granicach określonych dla Poziomu “instruktora fitness”, tj. przestrzega standardów i respektuje wynikające z nich ograniczenia zawodowe, zwracając się do członków personelu o wskazówki i pomoc.

2.2 TRENER PERSONALNY

Kurs Trener Personalny oparty jest na Europejskich Ramach Kwalifikacji na poziomie 4. Oznacza to, że aby zyskać kwalifikacje do wykonywania tego zawodu, należy posiadać wcześniej ukończony Kurs Instruktora Fitness (Instruktora Siłowni + zajęć grupowych z wyłączeniem choreografii muzycznej) (poziom 3).

Trener Personalny podobnie jak Instruktor Fitness oprócz celów z zakresu zdrowia: (np. prewencja bólów kręgosłupa), osiąga także cele fitness (poprawa wyglądu, czy poprawa zdolności motorycznych w kontekście rekreacyjnym), z tą jednak różnicą że pracuje z klientem długofalowo. W przeciwieństwie do Instruktora Fitness, planuje i/lub przeprowadza treningi w taki sposób, by pozytywnie wpływać na jego nawyki dążąc jednocześnie do utrwalania osiągniętych przez klienta celów.

Poprzez budowanie optymalnych planów treningowych w oparciu o wiedzę z zakresu anatomii, fizjologii, odżywiania, psychologii, poprzez propagowanie właściwych postaw, poszerza świadomość i trwale zmienia życie swoich podopiecznych.

Ponadto sam dba o swój wizerunek, wciąż się rozwija i samodzielnie pozyskuje nowych klientów. Jest osobą zawodowo niezależną. Jego wiedza i doświadczenie w połączeniu z pozytywnym uosobieniem sprawiają, że staje się autorytetem dla swoich podopiecznych, którzy dzięki wsparciu i motywacji przejmują jego zainteresowania trwale zmieniając niewłaściwe nawyki.

Kompetencje z zakresu Trenera Personalnego (4 poziom EQF) są dopełnieniem kwalifikacji Instruktora Fitness (Instruktora Siłowni + zajęć grupowych bez choreografii muzycznej) do poziomu umożliwiającego samodzielne wykonywanie niezależnego zawodu.

Oznacza to, że aby zdobyć kwalifikacje na poziomie Trenera Personalnego należy posiadać wcześniej uzyskane kwalifikacje Instruktora Fitness (Instruktora Siłowni + zajęć grupowych bez choreografii muzycznej).

Cel zawodu (wg EHFA standard):

Indywidualny trening z klientem uwzględniający jego potrzeby i sprawność fizyczną, zgodnie z uzgodnionym programem ćwiczeń/ aktywności fizycznej, a także szeroko rozumiana pomoc w zmianie przyzwyczajzeń i zachowań.

Opis zawodu (wg EHFA standard):

Rola trenera osobistego obejmuje planowanie, realizację i ocenę programów ćwiczeń/ aktywności fizycznej dla różnych klientów indywidualnych, poprzez gromadzenie i analizę informacji o klientach, w celu zapewnienia skuteczności programów ćwiczeń indywidualnych. Trener osobisty powinien również aktywnie zachęcać potencjalnych klientów/członków do podejmowania i systematycznej realizacji programów ćwiczeń/aktywności fizycznej, stosując w tym celu odpowiednie strategie motywacyjne.

Role zawodowe (wg EHFA standard)

Trener osobisty:

- Gromadzi informacje dotyczące poszczególnych klientów;
- Ocenia sprawność fizyczną w celu określenia sprawności fizycznej klienta i poziomu jego umiejętności;
- Analizuje informacje dotyczące poszczególnych klientów;
- Określa, uzgadnia i analizuje cele krótko-, średnio- i długookresowe w celu zapewnienia skuteczności programów ćwiczeń;
- Tworzy różne programy ćwiczeń, uwzględniające potrzeby klientów i zgodne z zasadami planowania ćwiczeń;
- Jak najlepiej wykorzystuje otoczenie, w którym ćwiczą klienci;
- Udziela klientom dokładnych informacji dotyczących zasad odżywiania i kontroli masy ciała;
- Opracowuje i stosuje strategie mające na celu motywowanie klientów do podejmowania i systematycznej realizacji programów ćwiczeń;
- Przez cały czas zapewnia dobrą obsługę klienta i pełni rolę pozytywnego wzorca do naśladowania oraz śledzi rozwój swojej branży;

- Promuje wśród klientów/członków rodziny zdrowe rodzaje aktywności i odpowiednie strategie w życiu codziennym;
- Podejmuje odpowiednie decyzje dotyczące klientów oraz ich programów/celów i w razie potrzeby kieruje także klientów do odpowiednich specjalistów;
- Pracuje w granicach określonych dla Poziomu “instruktora fitness”, tj. przestrzega standardów i respektuje wynikające z nich ograniczenia zawodowe, zwracając się do członków personelu o wskazówki i pomoc.

3. Forma i program kursu

W każdym z kursów zaprezentowane zostają różne narzędzia pracy trenera, m.in.:

- wolne ciężary,
- ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała,
- urządzenia cardio,
- kettlebels,
- piłki gimnastyczne,
- gumy/ekspandery,
- systemy podwieszane tj. TRX,
- maszyny siłowe,
- elementy treningu cross



3.1 Miejsce

Kurs (80 % zajęcia praktyczne i 20% teoretyczne) odbywa się w klubie fitness. Dokładny adres klubu podany jest na podstronie każdego miasta.

3.2 Ramy czasowe

KURS INSTRUKTORA FITNESS (poziom 3)
(Instruktora Siłowni + zajęć grupowych z wyłączeniem choreografii muzycznej)

trwa łącznie 15,5 h zegarowych

KURS TRENERA PERSONALNEGO (poziom 4)

trwa łącznie 44,5 h zegarowych

KURS INSTRUKTORA FITNESS + KURS TRENERA PERSONALNEGO
(poziom 3) (poziom 4)

trwa łącznie 60h zajęć stacjonarnych + 12h materiałów e-learningowych do samokształcenia w domu

łącznie 10 dni zajęć stacjonarnych

Każdy zjazd kursu to inny moduł tematyczny.

Czas trwania poszczególnych modułów ustalony jest z góry w harmonogramie kursu na dane miasto.

Kurs rozpoczyna się zwykle w godzinach rannych/przedpołudniowych (dokładne godziny kursu określone są przed jego rozpoczęciem).

Dla lepszego przyswojenia wiedzy i umożliwienia indywidualnego podejścia do każdego kursanta wielkość grupy to około 10-20 osób.

3.3 Materiały dodatkowe

- Podręcznik „Gym Handbook” z 2018 roku.

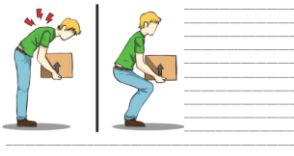


Praktyczna forma e-booka pozwala pracować z nim w każdym miejscu. Jest to 150 stron ważnych treści teoretycznych, związanych z budową organizmu człowieka, teorią treningu oraz aspektami psychologicznymi. W podręczniku znajdziesz, przystępną formę pytań i odpowiedzi, liczne obrazki, oraz zadania dla trenerów i instruktorów.

- Zeszyt ćwiczeń Fit Academy.

Kursant utrwala wiedzę, wykorzystując do tego specjalnie dopasowany zeszyt ćwiczeń. Może być to świetna powtórka przed egzaminem, jak również już po kursie jako odświeżenie wiedzy. Zdajemy sobie sprawę, że nauka o budowie i funkcjonowaniu organizmu człowieka jest obszerna, doświadczenie trenerskie pokazuje nam jednak jak ważna jest to wiedza w profesji dobrego trenera. Zeszyt ćwiczeń to między innymi topografia mięśni, produkty żywieniowe, zakresy tętna.

10. Biorąc pod uwagę poniższy rysunek opisz jakie mogą być konsekwencje niezachowania naturalnych krzywizn kręgosłupa w trakcie ćwiczeń.



11. Podpisz odpowiednio.



12. Skreśl niepotrzebne.

W wyniku wrodzonych (mian strukturalnych lub po przebiegłych chorobach (krzywica) może dojść do deformacji klatki piersiowej. Możemy wyróżnić 2 najczęściej występujące wady klatki piersiowej: Klatka lejkowata/kurza objawia się powstawaniem wgłębienia w środkowej cz. klatki. Klatka kurza/lejkowata odwróconie lejkowatej, objawia się deformacją części leber do przodu.

- **Praktyczny notatnik ćwiczeń siłowych.**



Lata działania naszej szkoły dały nam pewne rozwiązania i możliwości, dzięki którym korzysta nasz kursant. Aby skupić się jeszcze bardziej w czasie zajęć praktycznych i jednocześnie zapisać najważniejsze informacje stworzyliśmy specjalny zeszyt z profesjonalnymi zdjęciami, aby móc zanotować:

- Cel ćwiczenia
- Wskazówki dobrego wykonania
- Tzw. „coaching keys” czyli wszelkie niuanse ruchu, wiedza i doświadczenie naszych szkoleniowców



- **Dostęp do lekcji i materiałów on-line**

Aktywne słuchanie

Lekcja 4

Aktywne słuchanie

Pierwsze wrażenie

Aktywne słuchanie

Procesy w kontekście treningu personalnego

1. Ustalanie celów
2. Przekonania i oczekiwania
3. Emocje - radzenie sobie ze stresem

Masz możliwość nauki w praktycznie dowolnym czasie i miejscu. Sam decydujesz o tempie przyswajania wiedzy i czasie podjęcia nauki. Jest to bardzo elastyczna praca. Wiedza i kompetencje z naszych modułów e-learningowych są sprawnie przyswajane co pokazują wyniki naszych egzaminów.

4. Opis składowych poszczególnego kursu

Oba kursy, składają się z poszczególnych modułów i tematów.

W celu aktywizacji uczestników oraz usystematyzowania i efektywnego przyswojenia wiedzy - na kursach stosowane jest **studium przypadków**. Rozwiązywanie realnych problemów występujących w codziennej pracy Trenera Personalnego i/lub Instruktora Fitness/Siłowni sprawia, że proces przyswajania wiedzy przebiega w sposób naturalny i bardziej przystępny.

Ponadto obowiązkiem każdego kursanta jest uczestnictwo w licznych **testach** i **zadaniach** - zarówno indywidualnych jak i grupowych.

Poniżej prezentujemy rozkład poszczególnych modułów wchodzących w skład każdego kursu.

4.1 Kurs Instruktor Fitness (Siłowni)

KURS INSTRUKTORA FITNESS (poziom 3)

(Instruktora Siłowni + zajęć grupowych z wyłączeniem choreografii muzycznej)

[80% zajęć praktycznych- niezbędny kontekst teoretyczny do przyswojenia w ramach podanych materiałów do przyswojenia w ramach samokształcenia „w domu”]

Kurs Instruktor Fitness (Instruktora Siłowni + zajęć grupowych z wyłączeniem choreografii muzycznej) składa się z następujących tematów:

- Temat 1- Podstawowa wiedza w zakresie fitness
- Temat 2 - Trening Indywidualny – technika ćwiczeń
- Temat 3 - Instruktor zajęć grupowych

EGZAMIN TEORETYCZNY – TEST

EGZAMIN PRAKTYCZNY - CASE STUDY

4.2 Kurs Trener Personalny

KURS TRENER PERSONALNY (poziom 4)

[80% zajęć praktycznych- niezbędny kontekst teoretyczny do przyswojenia w ramach podanych materiałów do przyswojenia w ramach samokształcenia „w domu”]

Kurs Trener Personalny (osobisty) składa się z następujących modułów:

- Moduł 1 – Rozszerzona wiedza w zakresie fitness
 - Rola Trenera Personalnego
 - Anatomia Funkcjonalna
 - Fizjologia
 - Dietetyka i suplementacja
- Moduł 2 – Trening Funkcjonalny
 - Ocena zdrowia i sprawności fizycznej z oceną funkcjonalną sylwetki
 - Stretching, mobilność i stabilność
 - Metodyka nauczania wybranych ćwiczeń siłowych
 - CORE trening
- Moduł 3 – Kompleksowe i praktyczne podejście do treningu personalnego
 - Budowa treningu personalnego
 - Podstawy treningu kettlebell i systemów podwieszanych
 - Adaptacja treningowa oraz planowanie i programowanie ćwiczeń
- Moduł 4 – Psychologiczne narzędzia motywacyjne w treningu personalnym
 - Psychologiczno-społeczne aspekty zdrowia i sprawności fizycznej
 - Komunikacja interpersonalna
 - Metody radzenia sobie ze stresem
- Moduł 5 – Biznes trenera personalnego
 - Sprzedaż treningów personalnych
 - Praca trenera w „sieciówce” i jako freelancer
 - Budowa swojego wizerunku

EGZAMIN TEORETYCZNY –TEST

EGZAMIN PRAKTYCZNY - CASE STUDY

5. Opis modułów, z których składa się kurs

5.1 RAMY KWALIFIKACJI / ZAWÓD: INSTRUKTOR FITNESS (Instruktor Siłowni + zajęć grupowych z wyłączeniem choreografii muzycznej)

TEMAT 1 Podstawowa wiedza w zakresie fitness

Jest pierwszym ważnym zagadnieniem wchodzącym w skład kursu Instruktor Fitness. Moduł realizowany jest na podstawie autorskiego podręcznika naszej szkoły. Jest to 150-stronne opracowanie stanowiące rdzeń wiedzy teoretycznej. Celem niniejszego modułu jest zaznajomienie kursantów z podstawową wiedzą z zakresu Anatomii w kontekście zasad dotyczących sprawności fizycznej w odniesieniu do układu ruchu człowieka. Dotyczy to m.in. wiedzy z zakresu anatomii, kości, funkcjonowania stawów, specyfiki działania mięśni, serca, układu krążenia oraz płuc.

Kursanci uczą się zasad zdrowego stylu życia i sposobów jego modyfikacji. Zaznajamiają się m.in. z zasadami prawidłowego odżywiania i nawadniania oraz wpływie tych czynników na zdrowie i poziom sprawności fizycznej. Poznają specyfikę pracy w klubach fitness oraz obcowania z klientem. Zgłębiają zasady rozpoznawania indywidualnych powodów i motywacji wizyt poszczególnych osób w klubie fitness oraz budowania z nimi pozytywnych stosunków. Ponadto, zaznajamiają się także z podstawowymi rodzajami ćwiczeń (m.in. rozgrzewka, ćwiczenia aerobowe, wyciszające, stretching, itp.) oraz uczą się stosować i rozwijać elementy ogólnej sprawności fizycznej w praktyce (badanie siły mięśniowej, dobieranie i monitorowanie intensywności ćwiczeń, progresja, itp.).

Przykłady konkretnych zajęć praktycznych realizowanych w ramach danego modułu znajdziesz na naszej stronie internetowej w opisach poszczególnych miast.

Zasady i specyfika stosowanych na kursie praktyk są jednakowe w każdym mieście. Różnią się jedynie sposobem realizacji lub użytymi w danym momencie przez szkoleniowca środkami dydaktycznymi.

TEMAT 2 Trening indywidualny – technika ćwiczeń

[80% zajęć praktyka- niezbędny kontekst teoretyczny do przyswojenia z podanych materiałów. w ramach samokształcenia poza zajęciami dydaktycznymi].

Jest drugim zagadnieniem wchodzącym w skład kursu Instruktor Fitness. Celem niniejszego modułu jest praktyczne zaznajomienie kursanta ze specyfiką treningów Instruktora Siłowni, organizowanych w ramach działalności klubów Fitness. Ukazanie bezpiecznej i efektywnej techniki ćwiczeń. Uświadomienie wagi i roli screeningu, w kontekście dopasowania odpowiednich ćwiczeń do oczekiwań, motywacji klienta oraz podstawowych zasad ochrony zdrowia i należytego bezpieczeństwa podczas treningu w klubach. Przygotowanie go do samodzielnego opracowywania i realizowania własnych programów treningowych dla zgłaszających się tam klientów. Kursanci uczą się w jaki sposób gromadzić niezbędne do ułożenia programu informacje, jak planować ćwiczenia (m.in. progresywne, oporowe, z wolnymi ciężarami, cardio) - poznając przy tym zasady prawidłowej techniki poszczególnych ćwiczeń. Obserwować i prawidłowo oceniać reakcje i uzyskane przez klienta rezultaty. Każde ćwiczenie pokażemy w sposób praktyczny z uwzględnieniem zasad biomechaniki, a co najważniejsze z wieloma praktycznymi wskazówkami jak dane ćwiczenie ułatwić dla osób początkujących lub utrudnić dla bardziej zaawansowanych. Dzięki temu poznasz szeroką gamę technik, nauczających oraz progresujących trening.

Przykłady konkretnych zajęć praktycznych realizowanych w ramach danego modułu znajdziesz na naszej stronie internetowej w opisach poszczególnych miast.

Zasady i specyfika stosowanych na kursie praktyk są jednakowe w każdym mieście. Różnią się jedynie sposobem realizacji lub użytymi w danym momencie przez szkoleniowca środkami dydaktycznymi.

TEMAT 3 Instruktor zajęć grupowych

[80% zajęć praktyka- niezbędny kontekst teoretyczny do przyswojenia z podanych materiałów. w ramach samokształcenia poza zajęciami dydaktycznymi]

Trzeci temat wchodzący w skład kursu Instruktora Fitness dotyczy zajęć grupowych. Jego celem, podobnie jak w module 2 jest przygotowanie kursantów do opracowywania i realizowania własnych programów treningowych, z tą jednak różnicą, iż w tym przypadku nie są to klienci indywidualni tylko grupy zorganizowane. Uczestnicy kursu uczą się określać odbiorców tworzonych przez siebie planów treningowych, konkretnie wskazywać jakie osoby mogą wziąć w nich udział, odpowiednio dobierać ćwiczenia oraz jasno precyzować ich cele i zalety.

Zajęcia grupowe są równie popularne co trening indywidualny, dlatego też koniecznie musiały znaleźć się w programie Twojego kursu. Poznasz różnice pomiędzy treningiem w grupie, a treningiem indywidualnym. Pokażemy Ci różne spektrum zajęć, które możesz zacząć prowadzić. Od treningów w małych grupach, które są na fali wznoszącej i stają się bardzo popularne, po treningi obwodowe takie jak HIIT czy tabata. W związku z charakterem pracy Trenera personalnego na kursie nie występuje choreografia oraz klasyczne zajęcia fitnessowe w rytm dobranej muzyki.

Przykłady konkretnych zajęć praktycznych realizowanych w ramach danego modułu znajdziesz na naszej stronie internetowej w opisach poszczególnych miast.

Zasady i specyfika stosowanych na kursie praktyk są jednakowe w każdym mieście. Różnią się jedynie sposobem realizacji lub użytymi w danym momencie przez szkoleniowca środkami dydaktycznymi.

EGZAMIN

W trakcie kursu w każdym module znajdują się zadania, podczas wykonywania których uczestnik będzie mógł samodzielnie weryfikować zdobywaną wiedzę, umiejętności i kompetencje.

Zadanie case study odnosi się do wiedzy umiejętności i kompetencji wynikających z konkretnego modułu, a swoją formułą przypomina zadanie egzaminacyjne.

Kurs kończy się egzaminem:

- Teoretycznym- około 50 pytań (test jednokrotnego wyboru)
- Praktycznym

Egzamin praktyczny polega na wylosowaniu tematu ćwiczeń i przedstawieniu go w obecności szkoleniowca.

5.2 RAMY KWALIFIKACJI/ ZAWÓD: TRENER PERSONALNY**MODUŁ 1 Rozszerzona wiedza w zakresie fitness****TEMAT 1 Rola Trenera Osobistego**

[80% zajęć praktyka- niezbędny kontekst teoretyczny do przyswojenia z podanych materiałów. w ramach samokształcenia poza zajęciami dydaktycznymi]

Celem pierwszego modułu Kursu Trener Personalny jest zaznajomienie kursantów z rolą i zadaniami Trenera Osobistego objaśniając przy tym istotne elementy, odróżniające go od roli Instruktora Fitness. Ponadto w skład modułu wchodzi również zagadnienia z zakresu komunikacji, negocjacji, metod i dobrych praktyk dotyczących pracy z klientem indywidualnym, budowania pozytywnych relacji oraz prowadzenia strategii motywacyjnych. Poruszone zostaną również kwestie z obszaru promocji zdrowia, w tym m.in. korzyści zdrowotne wynikające z aktywnego trybu życia, praktyczne rady i wskazówki dotyczące prawidłowych zachowań i postaw Trenera Osobistego. Tego w jaki sposób propagować zdrowe nawyki oraz skąd czerpać wiedzę i inspirację. Ważną częścią niniejszego modułu jest także zgłębienie wiedzy z zakresu kontynuacji ćwiczeń w różnych grupach odbiorców, z uwzględnieniem ich indywidualnych możliwości zdrowotnych i fizycznych oraz z nastawieniem na konkretne rezultaty. Czy krótko mówiąc strategię przedłużania relacji z klientem.

Przykłady konkretnych zajęć praktycznych realizowanych w ramach danego modułu znajdziesz na naszej stronie internetowej w opisach poszczególnych miast.

Zasady i specyfika stosowanych na kursie praktyk są jednakowe w każdym mieście. Różnią się jedynie sposobem realizacji lub użytymi w danym momencie przez szkoleniowca środkami dydaktycznymi.

TEMAT 2 Anatomia Funkcjonalna

[80% zajęć praktyka- niezbędny kontekst teoretyczny do przyswojenia z podanych materiałów. w ramach samokształcenia poza zajęciami dydaktycznymi]

+ [przynajmniej 1 studium przypadku wg. standardów egzaminacyjnych w ramach przygotowania do końcowego egzaminu praktycznego].

Zaproponujemy Wam nowoczesne, warsztatowe podejście. Wiedzę teoretyczną zgłębiliśmy w formie materiałów do pracy własnej, które wraz z modelami 3D na naszych zajęciach stworzą Wam pełny obraz jak porusza się nasz organizm. Następnie **praktyka**, czyli praca danego mięśnia lub całego łańcucha ruchu zostanie pokazana poprzez anatomie palpacyjną, czy też w niektórych przypadkach przez *Body Painting*. Przechodzimy do Funkcji, pokazując kilka ćwiczeń w obrębie danego mięśnia. Może być to ćwiczenie rozciągające, aktywujące, wzmacniające. Wiedza – Wizualizacja – Funkcja to nasz klucz do skutecznej nauki anatomii ruchu. Wiedzę zdobędziesz z naszych materiałów, o wizualizacje zadbają modele 3D oraz wy sami ucząc się przebiegu mięśni powierzchownych na partnerze obok, ostatnim etapem będzie funkcja, w której nasi szkoleniowcy pokażą Wam wszystkie najważniejsze możliwości działania czy to danego ruchu, mięśnia, pasma.

Przykłady konkretnych zajęć praktycznych realizowanych w ramach danego modułu znajdziesz na naszej stronie internetowej w opisach poszczególnych miast.

Zasady i specyfika stosowanych na kursie praktyk są jednakowe w każdym mieście. Różnią się jedynie sposobem realizacji lub użytymi w danym momencie przez szkoleniowca środkami dydaktycznymi.

TEMAT 3 Fizjologia

[80% zajęć praktyka- niezbędny kontekst teoretyczny do przyswojenia z podanych materiałów. w ramach samokształcenia poza zajęciami dydaktycznymi]

+ [przynajmniej 1 studium przypadku wg. standardów egzaminacyjnych w ramach przygotowania do końcowego egzaminu praktycznego]

Trzecie zagadnienie Kursu Trenera Personalnego dotyczy fizjologii człowieka. Jego celem jest zaznajomienie kursantów z wiadomościami z obszaru procesów zachodzących w organizmie, co bezpośrednio przekłada się na indywidualne potrzeby i możliwości każdego klienta. Wiedza ta stanowi jedną z ważniejszych składowych procesu tworzenia efektywnych i zbilansowanych treningów. Każde zagadnienie, które opracujemy w czasie trwania kursu będzie ściśle skorelowane z praktyką trenera. Znając między innymi szlaki energetyczne w naszym organizmie, będziesz mógł w sposób świadomy poszukiwać odpowiednich metod pracy z podopiecznymi na każdym poziomie zaawansowania.

Przykłady konkretnych zajęć praktycznych realizowanych w ramach danego modułu znajdziesz na naszej stronie internetowej w opisach poszczególnych miast.

Zasady i specyfika stosowanych na kursie praktyk są jednakowe w każdym mieście. Różnią się jedynie sposobem realizacji lub użytymi w danym momencie przez szkoleniowca środkami dydaktycznymi.

TEMAT 4 Dietetyka i suplementacja

[80% zajęć praktyka- niezbędny kontekst teoretyczny do przyswojenia z podanych materiałów. w ramach samokształcenia poza zajęciami dydaktycznymi]

+ [przynajmniej 1 studium przypadku wg. standardów egzaminacyjnych w ramach przygotowania do końcowego egzaminu praktycznego].

Odżywianie jest stałym elementem naszego życia. Wpływa na jego długość, jakość, poprawia lub osłabia naszą sprawność fizyczną, a także realnie oddziałuje na stan naszego zdrowia. Ważne jest by Trener Personalny prócz kwalifikacji w obszarze oceny stanu zdrowia i umiejętności doboru odpowiedniego planu treningowego posiadał także kompetencje z zakresu dietetyki i racjonalnego

odżywiania. W erze wciąż postępujących chorób cywilizacyjnych, życia w ciągłym biegu, powszechnego zjawiska “jedzenia śmieciowego pokarmu” oraz ubogich w składniki, wysoko przetworzonych posiłków, pożądana staje się społeczna chęć posiadania wiedzy nt. tego jak chronić siebie i swoich najbliższych oraz jak szukać złotego środka. Podobnie jest w przypadku planów treningowych. To w dużym stopniu właśnie od diety zależy, czy i w jakim tempie klient osiągnie założone cele oraz co najważniejsze – czy utrzyma uzyskane wcześniej rezultaty. Uczestniczący w module kursanci nauczą się rzetelnie doradzać swoim przyszłym klientom w zakresie odżywiania, ustanawiając tym samym prawidłowe wzorce żywieniowe - zarówno w procesie odchudzania jak również przybierania na wadze.

Omawiane zagadnienia m. in. to:

- Jak przeprowadzić wywiad żywieniowy ?
- Dieta od podstaw – od czego rozpoczynamy układanie diety ?
- Poznasz elementy bilansu energetycznego, wskaźnik podstawowej przemiany materii, efekt termiczny żywności oraz poziom aktywności fizycznej.
- Metody oceny zapotrzebowania na kalorie.
- Jak wykształcić zdrowy, zbilansowany sposób jedzenia.
- Wzorce zdrowego jedzenia.

Przykłady konkretnych zajęć praktycznych realizowanych w ramach danego modułu znajdziesz na naszej stronie internetowej w opisach poszczególnych miast.

Zasady i specyfika stosowanych na kursie praktyk są jednakowe w każdym mieście. Różnią się jedynie sposobem realizacji lub użytymi w danym momencie przez szkoleniowca środkami dydaktycznymi.

MODUŁ 3 Trening Funkcjonalny**TEMAT 1 Ocena zdrowia i sprawności fizycznej**

[80% zajęć praktyka- niezbędny kontekst teoretyczny do przyswojenia z podanych materiałów. w ramach samokształcenia poza zajęciami dydaktycznymi]

+ [przynajmniej 1 studium przypadku wg. standardów egzaminacyjnych w ramach przygotowania do końcowego egzaminu praktycznego].

W XXI wieku mamy do czynienia z różnymi negatywnymi czynnikami wpływającymi na nasze zdrowie, sprawność i samopoczucie. Dostyc częstym problemem są dolegliwości bólowe wynikające z siedzącego trybu życia. Przykurcze mięśniowo-powięziowe, brak aktywności fizycznej, to główne bariery utrudniające życie codzienne oraz efektywny trening. Odpowiednie podejście trenera personalnego jest tutaj kluczowe, szczególnie w kwestii podjęcia długotrwałej aktywności fizycznej. W czasie tego modułu skupimy się na świadomości ruchowej oraz prawidłowej diagnozie słabych punktów klienta. Na podstawie poznanej wiedzy i umiejętności z zakresu ćwiczeń, anatomii funkcjonalnej, fizjologii, przyszły trener uczy się odpowiednio zbierać i klasyfikować te informacje oraz wyciągać z nich wnioski, aby w kolejnym module budować plany treningowe. Dodatkowo podamy gotowe procedury jak radzić sobie z przewlekłymi bólami w obrębie narządu ruchu. Jak mobilizować stawy, mięśnie, powięzi do działania w pełnych zakresach ruchu. Ważnym elementem jest analiza wzorców ruchowych. Odbywa się to na bardziej szczegółowym poziomie i w kontekście pracy długofalowej. Podstawowe informacje o screeningu, zostały przekazane już na poziomie EQF3 (Instruktora). Kursanci na bazie powyższych czynników uczą się gromadzić indywidualne informacje nt. klienta, prawidłowo realizować procedury screeningu, analizować kwestionariusze medyczne oraz dostosowywać programy podstawowe do potrzeb poszczególnych przypadków.

Przykłady konkretnych zajęć praktycznych realizowanych w ramach danego modułu znajdziesz na naszej stronie internetowej w opisach poszczególnych miast.

Zasady i specyfika stosowanych na kursie praktyk są jednakowe w każdym mieście. Różnią się jedynie sposobem realizacji lub użytymi w danym momencie przez szkoleniowca środkami dydaktycznymi.

TEMAT 2 Stretching, mobilność i stabilność

[80% zajęć praktyka- niezbędny kontekst teoretyczny do przyswojenia z podanych materiałów. w ramach samokształcenia poza zajęciami dydaktycznymi].

Wymienione powyżej czynniki w bezpośredni sposób wpływają na naszą sprawność i samopoczucie. Obserwując rozwój branży fitness oraz zawodu Trener Personalny, wprowadziliśmy temat, podczas, którego ukażemy wszelkie narzędzia i możliwości zwiększenia potencjału ruchowego naszego klienta, a co za tym idzie przeciwdziałanie wszelkim dysbalansom mięśniowym, przykurczom czy też przewlekłym bólom wynikającym z niewłaściwego ruchu. Uprawiając sport, często nasze działania nakierowane są na zwiększenie siły lub wydolności zaniedbując tym samym ćwiczenia rozciągające. Brak tych ćwiczeń może w prostej linii prowadzić do wzrostu ryzyka wystąpienia kontuzji lub urazu. Stretching i „mobility” to niezbędne narzędzia, których użyjesz w celu zadbania o pełne zakresy ruchu w stawach, efektywny trening siłowy czy też utrzymanie poprawnej postawy ciała. Stabilność sprawi, że nowe zakresy ruchu, wykorzystasz trwale i bezpiecznie. W treningu najczęściej dotyczy ona mięśni tułowia, a ćwiczenia mają na celu wzmocnienie gorsetu mięśniowego otaczającego tułów z każdej strony. Nasza szkoła rozwija to pojęcie, rozszerzając praktykę przyszłego trenera o ćwiczenia:

- Stabilnej stopy
- Poprawnej pracy kompleksu barkowego (stabilna łopatka)
- Kompleksu biodrowo- miedniczo-łędźwiowego.

Przykłady konkretnych zajęć praktycznych realizowanych w ramach danego modułu znajdziesz na naszej stronie internetowej w opisach poszczególnych miast.

Zasady i specyfika stosowanych na kursie praktyk są jednakowe w każdym mieście. Różnią się jedynie sposobem realizacji lub użytymi w danym momencie przez szkoleniowca środkami dydaktycznymi.

TEMAT 3 CORE Trening

[80% zajęć praktyka- niezbędny kontekst teoretyczny do przyswojenia z podanych materiałów. w ramach samokształcenia poza zajęciami dydaktycznymi].

Zadaniem wykwalifikowanego trenera jest również zapobieganie kontuzjom oraz profilaktyka zdrowego kręgosłupa w związku tym na kursie omówimy szeroko temat stabilności centralnej, wytworzonej przez nasz gorset mięśniowy w obrębie tułowia. Jak już wcześniej wspomnieliśmy są to mięśnie, które stabilizują kręgosłup, zapobiegają niepotrzebnym kontuzjom, a także przenoszą siłę z kończyn dolnych na kończyny górne usprawniając ruchy wykonywane w sporcie, czy też w życiu codziennym. Mając na uwadze korzyści jakie niesie za sobą odpowiedni trening mięśni naszego korpusu, obserwując jak wiele błędów występuje wśród trenerów w tym treningu włączyliśmy do naszego kursu Core Trening jako oddzielny temat.. Priorytetem podczas zajęć jest zrozumie celu i zasady działania. W praktyczny sposób omówimy **regresje i progresje** ćwiczeń kształtujących core tak, aby nasz Trener dopasował odpowiedni trening dla sportowca, jak również osoby rozpoczynającej treningi w średnim wieku. Ta wieloaspektowość da większe możliwości, szerszą grupę potencjalnych odbiorców treningu oraz korzyści zdrowotne i sprawnościowe naszych podopiecznych. Pokażemy Ci system pracy, w którym głównym reżyserem będziesz Ty, dobierając odpowiednie ćwiczenia.

Przykłady konkretnych zajęć praktycznych realizowanych w ramach danego modułu dostępne są na naszej stronie internetowej w opisach poszczególnych miast.

Zasady i specyfika stosowanych na kursie praktyk są jednakowe w każdym mieście. Różnią się jedynie sposobem realizacji lub użytymi w danym momencie przez szkoleniowca środkami dydaktycznymi.

TEMAT 4 Metodyka nauczania wybranych ćwiczeń siłowych

[80% zajęć praktyka- niezbędny kontekst teoretyczny do przyswojenia z podanych materiałów. w ramach samokształcenia poza zajęciami dydaktycznymi] + [przynajmniej 1 studium przypadku wg. standardów egzaminacyjnych w ramach przygotowania do końcowego egzaminu praktycznego].

Ważnym elementem naszego Kursu Trenera Personalnego jest dydaktyka, umiejętności nauczania poszczególnych ćwiczeń fizycznych oraz kształtowania poprawnej postawy. Celem tej części kursu jest wyposażenie przyszłych trenerów w wiedzę i umiejętności treningu z osobami rozpoczynającymi aktywność fizyczną, mającymi pewne ograniczenia ruchowe oraz z amatorami sportu potrzebującymi bardziej wymagającego treningu. Dla nich nasz przyszły trener dopasuje odpowiednie ułatwienia i utrudnienia ćwiczeń. Szeroki wachlarz progresji i regresji ważniejszych ćwiczeń wielostawowych powoduje, iż nasi trenerzy nauczają skutecznie i osiągają trwałe cele pracując ze swoimi podopiecznymi. Z doświadczenia wiemy, że osoby korzystający z usług Trenera Personalnego są bardzo różni. Zróżnicowany poziom klientów, z którymi spotyka się trener personalny stanowi podstawę do wyposażenia go w umiejętność skalowania każdego ćwiczenia. Dzięki temu trening staje się w 100% indywidualny i dopasowany do możliwości klientów. Różne mogą być też miejsca treningów oraz dostępność sprzętu. Chcemy, aby nasi kursanci byli przygotowani do szybkiej reakcji na zmieniające się warunki (np. zajęty sprzęt, zbyt trudne ćwiczenie itp.) dzięki temu wszystko w treningu jest poukładane i całą pewnością zostanie do docenione przez klientów.

Przykłady konkretnych zajęć praktycznych realizowanych w ramach danego modułu dostępne są na naszej stronie internetowej w opisach poszczególnych miast.

Zasady i specyfika stosowanych na kursie praktyk są jednakowe w każdym mieście. Różnią się jedynie sposobem realizacji lub użytymi w danym momencie przez szkoleniowca środkami dydaktycznymi.

MODUŁ 4 Kompleksowe i praktyczne podejście do treningu personalnego.

TEMAT 1 Budowa jednostki treningu personalnego.

[80% zajęć praktyka- niezbędny kontekst teoretyczny do przyswojenia z podanych materiałów. w ramach samokształcenia poza zajęciami dydaktycznymi]. + [przynajmniej 1 studium przypadku wg. standardów egzaminacyjnych w ramach przygotowania do końcowego egzaminu praktycznego].

Trener Personalny to wielowymiarowy zawód, oparty zarówno na wiedzy o naszym ciele, a także relacjach między ludzkich oraz komunikacji interpersonalnej. Dzięki temu wzbogaciliśmy nasz

wyjatkowy kursu o temat, w którym w sposób praktyczny pokażemy jak budować konkretne jednostki treningu personalnego. Rozpocniemy od aspektów dydaktycznych, o których każdy nowy trener musi pamiętać, nauczając nowych ruchów czy też kształcąc nowe nawyki ruchowe swoich podopiecznych. Dowiesz się w jaki sposób przeprowadzać instruktor danego ćwiczenia. Ile mówić ? Jak zbierać informacje zwrotne. Dzięki temu, będziesz nauczał skutecznie, będziesz wiedział kiedy włączyć nowe ćwiczenia oraz jak odpowiednio sterować „przekazem”, aby być najefektywniejszym trenerem. Następnie poznasz rozwiązania, jak zorganizować trening tak, aby zintensyfikować prace podopiecznych i wykorzystać każdą minutę treningu. Przełoży się to bezpośrednio na efekty zdrowotne, sylwetkowe czy też sportowe. Rozgrzewka to często temat traktowany pobieżnie, każdy wie, że jest, że działa i często wygląda w każdym treningu podobnie. W Fit Academy wychodzimy z założenia, że jedną z ważniejszych zasad w treningu personalnym jest zasada Indywidualizacji. Rozwijamy bardzo mocno temat rozgrzewki, proponując różnego rodzaju systemy ich przeprowadzania. Uczymy się dobierać ćwiczenia rozgrzewkowe indywidualnie dla podopiecznego, biorąc pod uwagę jego deficyty ruchowe oraz temat główny treningu personalnego. Dzięki temu rozgrzewka naszych kursantów staje się celowana, zarówno w kontekście konkretnej osoby jak i treningu. W rozgrzewce używamy wcześniej poznanych narzędzi takich jak stretching dynamiczny, SMR (self myo-fascial release), aktywacja kluczowych grup mięśniowych. Biorąc na warsztat jednostkę treningu personalnego, porozmawiamy także jak ją dostosować do różnych populacji, gdzie schematy pracy będą troszkę inne. Przyszli trenerzy poznają specyfikę pracy z osobą otyłą. Porozmawiamy jak w takim przypadku ważna jest motywacja, jak ją kształtować oraz jak układać skuteczne treningi. Idąc dalej przejdziemy sobie do treningu kobiet, oraz do różnic pomiędzy treningiem rekreacyjnym a sportowym. Podamy przykłady treningów personalnych realizujących popularne cele treningowe.

Przykłady konkretnych zajęć praktycznych realizowanych w ramach danego modułu dostępne są na naszej stronie internetowej w opisach poszczególnych miast.

Zasady i specyfika stosowanych na kursie praktyk są jednakowe w każdym mieście. Różnią się jedynie sposobem realizacji lub użytymi w danym momencie przez szkoleniowca środkami dydaktycznymi.

TEMAT 2 Podstawy treningu kettlebell i systemów podwieszanych.

[80% zajęć praktyka- niezbędny kontekst teoretyczny do przyswojenia z podanych materiałów. w ramach samokształcenia poza zajęciami dydaktycznymi].

+ [przynajmniej 1 studium przypadku wg. standardów egzaminacyjnych w ramach przygotowania do końcowego egzaminu praktycznego].

Praca z odważnikiem kettlebell, czy też systemy podwieszane np. TRX szturmem weszły w polską branżę fitness, aktualnie możemy je spotkać w prawie każdym klubie fitness. Popularność bez wątpienia napędza uniwersalność tego typu sprzętu. Nasz trener wykorzysta dodatkowe narzędzia w treningu na zewnątrz, w klubie fitness czy też ostatnio popularnym treningu domowym z dojazdem do klienta. Kolejna zaleta nasuwa się sama, akcesoria wskazane przez nas zajmują mało miejsca, a w zamian dają nieskończenie wiele możliwości treningowych. Zmiana bodźca treningowego to kolejny plus, który możemy rozwinąć. Zasada adaptacji oraz specyficzności w jasny sposób pokazuje nam jak łatwo o stagnację w treningu. Zmiana bodźca, prędkości ruchu, obciążenia, tempa to tylko nie które aspekty, jakie może wykorzystać nasz trener. Patrząc z boku kettlebell i trening podwieszany wygląda na prosty w obsłudze sprzęt, z doświadczenia jednak widzimy jak wiele błędów popełniają trenerzy, korzystając nie właściwie z tego typu sprzętu. Zasady wykorzystania sprzętu, odpowiedni dobór obciążenia, długości taśm to wszystko poznasz w sposób praktyczny z naszym szkoleniowcem. Podczas kursu zdobędziesz następujące umiejętności:

- Prawidłowej techniki trójwyprostu.
- Terminologii związanej z treningiem kettlebell i podwieszanym.
- Zasady bezpiecznego treningu.
- Prawidłowy oddech w treningu.
- Przykładowe sekwencje ćwiczeń do zastosowania w treningu indywidualnym oraz grupowym.
- Typowe i mniej typowe błędy podczas wykonywania ćwiczeń oraz sposoby ich korekty.
- Kursanci wcielając się w rolę trenerów kettlebell, instruuja partnerów jak poprawnie wykonać zadane ćwiczenie z odważnikiem kulowym.
- Zaawansowane progresje treningu brzucha z TRX.
- Długość taśm w treningu podwieszanym.

TEMAT 3 Adaptacja treningowa oraz planowanie i programowanie ćwiczeń

[80% zajęć praktyka- niezbędny kontekst teoretyczny do przyswojenia z podanych materiałów. w ramach samokształcenia poza zajęciami dydaktycznymi].

+ [przynajmniej 1 studium przypadku wg. standardów egzaminacyjnych w ramach przygotowania do końcowego egzaminu praktycznego].

Odpowiednio zaplanowany proces treningowy to kolejny ważny aspekt na naszym kursie. Najważniejsze – pracujemy na konkretnych przypadkach, klientach, podopiecznych dopasowując do nich programy treningowe. Na tej podstawie omawiamy plany realizujące główne cele treningowe na poziomie sylwetkowym, zdrowotnym, motorycznym.

Czego dowiesz się w tej części ?

- Adaptacja (GAS) - Co może być wynikiem braku efektów ?
- Zasada indywidualizacji
- Somatotyp, a wpływ na dobór treningu
- W jaki sposób budować plan treningowy? Indywidualne cele i potrzeby klienta
- Zasada przeciążenia, zasada periodyzacji, zasada specyficzności
- Zmienne treningowe
- Trening Wytrzymałościowy
- Monitoring w treningu
- Trening plyometryczny
- Strategie treningowe – plany
- Periodyzacja w treningu personalnym – praktyczne aspekty
- Case study

Temat stanowi kompendium wszystkich pozostałych składowych kursu Trener Personalny. Na podstawie wcześniej przyswojonej wiedzy kursanci samodzielnie planują i programują ćwiczenia, dostosowane do indywidualnych potrzeb klienta. Realizowane przez kursantów studia przypadków powodują, że metodyczna praca nad adaptacją treningową i planowaniem treningów jest przyswajana automatycznie. Kursanci powtarzają zgromadzony przez cały okres kursu materiał, realizują ćwiczenia praktyczne w parach. Zajęcia praktyczne, mające na celu przygotowanie kursantów do egzaminu praktycznego i podsumowanie wiedzy zdobytej na kursie.

Przykłady konkretnych zajęć praktycznych realizowanych w ramach danego modułu znajdziesz na naszej stronie internetowej w opisach poszczególnych miast.

Zasady i specyfika stosowanych na kursie praktyk są jednakowe w każdym mieście. Różnią się jedynie sposobem realizacji lub użytymi w danym momencie przez szkoleniowca środkami dydaktycznymi.

MODUŁ 5 Psychologiczne narzędzia motywacyjne w treningu personalnym

Czas trwania 7h: w formie kursu online.

Prawidłowo sformułowane cele, to ważny krok w skutecznym działaniu. W dzisiejszych czasach te cele często są nieadekwatne do osoby ćwiczącej lub nie możliwe do zrealizowania. Dzięki poznaniu nowych metod tworzenia celu m. in. Smart, nasi Trenerzy sprawnie szybko wykonują diagnozę oraz stawiają cele realne, atrakcyjne i terminowe. Zwrócimy uwagę na motywację oraz co najważniejsze zagrożenia z nią związane. Celem tej części kursu jest wyposażenie przyszłych trenerów w wiedzę i umiejętności z zakresu motywacji klienta, modyfikacji jego zachowań, budowania prawidłowych postaw, pokonywania barier oraz radzenia sobie ze stresem. Zadaniem wykwalifikowanego trenera jest również stosowanie metod interwencji, wsparcie połączone ze stałym monitoringiem i szeroko pojętym doradztwem w zakresie sposobów rozwiązywania napotykanego przez klienta problemów.

MODUŁ 6 Biznes trenera personalnego

Czas trwania 5h: w formie kursu online.

Możemy mieć obszerną wiedzę z anatomii, teorii sportu pisać najlepsze plany dietetyczne, jednak to wszystko może nie być wykorzystywane z powodu braku klientów, czy też nie właściwego prowadzenia „Biznesu trenera personalnego”. Wyścig w promowaniu kursów znanymi twarzami, certyfikatami i innymi „bajerami” przewyższył to, co po zakończeniu kursu jest najważniejsze, czyli jak tą wiedzę wykorzystać w praktyce i sprzedać swoje usługi ? Zauważając jak ciężko

odnaleźć się trenerom na rynku usług treningowych, nasz kurs wzbogaciliśmy o moduł Biznes Trenera Personalnego, który zapewnia kursantom niezbędną wiedzę i umiejętności pozwalające na

- Rozpoczęcie samodzielnej pracy w zawodzie niezależnego Trenera Personalnego
- Omówimy proces skutecznego pozyskiwania klientów
- Metod pracy z zachowaniem najwyższych standardów obsługi
- Profesjonalnego prowadzenia swojego biznesu

Kursanci oprócz merytorycznego i praktycznego przygotowania do zawodu Trenera zyskują wiedzę nt. tego jak:

- skutecznie pozyskiwać klientów,
- sprzedawać treningi personalne
- promować swoje usługi w sieci.

W ramach modułu Biznes Trenera Personalnego, otrzymują dostęp do 2h kursu [Personal Trainer PRO](#) oraz 3h webinarów.

Szkoła Fit Academy jako jedyna jednostka w Polsce, wydała książkę „Trener Personalny – Jak zacząć zarabiać na swojej pasji?”, nasi podopieczni znajdą w niej porady i doświadczenia wieloletnich trenerów spisane na ponad 160 stronach. Dotyczą one nie tylko wiedzy trenerskiej ale także marketingu, sprzedaży, czy budowania wizerunku.

EGZAMIN

W trakcie kursu w każdym module znajdują się zadania, podczas wykonywania których uczestnik będzie mógł samodzielnie weryfikować zdobywaną wiedzę, umiejętności i kompetencje.

Zadanie case study odnosi się do wiedzy umiejętności i kompetencji wynikających z konkretnego modułu, a swoją formułą przypomina zadanie egzaminacyjne.

Każdy kurs kończy się egzaminem:

- Teoretycznym- około 50 pytań (test jednokrotnego wyboru)
- Praktycznym - egzamin polega na wylosowaniu przypadku - zaplanowaniu treningu oraz mikro lub makro cyklu dla określonego przypadku oraz samodzielnym przeprowadzeniu treningu, dostosowanego do celów i prawidłowych wytycznych.

Zdający nie prowadzi całego treningu, ale wybrane i wskazane przez egzaminatora próbki na bazie rozpisanego planu.

Na podstawie podanych kryteriów (wg. których dokonywał samooceny na kursie) ocenia przypadek, a także rozpisuje i samodzielnie przeprowadza trening.

6. Certyfikat, uprawnienia i kwalifikacje

Posiadamy status Jednostki Kształcenia Ustawicznego oraz rekomendację Ministerstwa Edukacji Narodowej.

Realizując kurs w Fit Academy, po zaliczonym egzaminie otrzymujesz **certyfikat** potwierdzający uzyskane kwalifikacje Trenera Personalnego i/lub Instruktora Fitness/Siłowni (w wersji PL i ENG) oraz **zaświadczenie MEN**.

7. Szkoleniowcy

Instytut Trenerów Personalnych Fit Academy to kierunkowo wyselekcjonowana i dobrze wykształcona **kadra praktyków treningu personalnego**.

Nasi szkoleniowcy- to praktykujący specjaliści z szerokiego spektrum dziedzin związanych z treningiem personalnym, niemal wszyscy czynnie działający w obszarze treningu personalnego, wśród nich są m.in.

- Fizjoterapeuci - w tym także pracujący z wysokiej klasy sportowcami: np. dr Łukasz Michałowski
- Dietetycy - w tym psychodietetycy kliniczni z długoletnim doświadczeniem np. Paweł Szewczyk
- Wykładowcy akademicy - np. Wojciech Buczak – manager trenerów personalnych, wieloletni trener
- Trenerzy sportów sylwetkowych i siłowych - w tym np. Mateusz Koczorowski trener z wieloletnim doświadczeniem, absolwent AWF
- Trenerzy specjalizujący się podejściu funkcjonalnym - np. Kuba Sawicki- szkoleniowiec, uczestnik międzynarodowych szkoleń trenerskich w ujęciu funkcjonalnym
- Trenerzy prowadzący własną działalność w oparciu o treningi w małych grupach - w tym np. trener przygotowania motorycznego, trener personalny Karol Kwiliński
- Wysokiej klasy sportowcy - np. Michał Pietrzak medalista mistrzostw świata, olimpijczyk, doktorant AWF

Więcej o prowadzących kursy przeczytasz w ofercie poszczególnych miast.

8. Wymagania/ kryteria kwalifikowania kandydatów

- Brak przeciwwskazań zdrowotnych do rekreacyjnej aktywności ruchowej. (Nie wymagamy zaświadczenia- uczestnictwo na własną odpowiedzialność)
- O przyjęciu decyduje kolejność rezerwacji miejsc (wpłata zaliczki 399 na odesłane konto).

9. Dofinansowania

Fit Academy wpisana jest do ogólnopolskiego Rejestru Instytucji Szkoleniowych, prowadzonego przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej.

Osoby bezrobotne lub poszukujące pracy, zainteresowane naszymi kursami, mogą uzyskać finansowanie z takich instytucji jak np. Fundusz Pracy, PFRON lub fundusze pomocowe Unii Europejskiej. Z wnioskiem o sfinansowanie kursu należy zgłosić się do swojego Urzędu Pracy.

Prawo do bezpłatnej realizacji kursu przez osoby bezrobotne wynika z [ustawy z dnia 14 grudnia 1994 r. o zatrudnieniu i przeciwdziałaniu bezrobociu](#), z późniejszymi zmianami.

Kto może otrzymać finansowanie:

- osoba bezrobotna,
- osoba poszukująca pracy:
 - będąca w okresie wypowiedzenia stosunku pracy lub stosunku służbowego, z winy pracodawcy,
 - pracująca u pracodawcy w stanie upadłości lub likwidacji,
 - otrzymująca świadczenia socjalne na urlopie górniczym lub górniczy zasiłek socjalny,
 - uczestnicząca w indywidualnym programie integracji lub zajęciach Centrum Integracji Społecznej,
 - będąca żołnierzem rezerwy,
 - pobierająca rentę szkoleniową,
 - pobierająca świadczenie szkoleniowe wypłacane przez pracodawcę,
 - będąca domownikiem lub małżonkiem rolnika, szukającym pracy poza rolnictwem i podlegasz ubezpieczeniu społecznemu,
 - będąca cudzoziemcem, m.in. obywatelem państwa należącego do Unii Europejskiej lub państwa, które zawarło odpowiednie umowy ze Wspólnotą Europejską; uchodzącą; osoba posiadającą zezwolenie na pobyt stały, osiedlenie się,
- pracująca w wieku 45 lat i powyżej.

Osoby zatrudnione w firmach związanych z branżą zdrowia i fitness mogą dostać dofinansowanie w ramach KFS (Krajowego Funduszu Szkoleniowego). Z wnioskiem o sfinansowanie kursu należy zgłosić się do swojego Urzędu Pracy.

Co należy zrobić, by otrzymać finansowanie:

1. Zapoznaj się z wymienioną wyżej ustawą, szczególną uwagę zwróć na art. 14-18.
2. Zarejestruj się jako osoba bezrobotna
3. Wydrukuj z naszej strony ofertę wybranego kursu i zanieś ją do Powiatowego Urzędu Pracy. Adres swojego urzędu oraz więcej informacji na ten temat znajdziesz na [tej stronie](#);
4. Pracownikom urzędu podaj:
 - adres naszej siedziby:
Fit Academy
Al. Jerozolimskie 85 lok. 21
Warszawa 02-001
 - nasz nr telefonu
 - nasz numer w Rejestrze Instytucji Szkoleniowych
5. Złóż komplet dokumentów w Urzędzie Pracy (wnioski są do pobrania na stronach internetowych poszczególnych Urzędów), np.:
 - [Poznań:](#)
 - [Gdańsk:](#)
 - [Warszawa:](#)
 - [Kraków:](#)
 - [Rzeszów:](#)
 - [Koszalin:](#)
6. Po otrzymaniu zgody na sfinansowanie kursu, zapisz się na naszej stronie internetowej i poinformuj nas mailem, że taką zgodę otrzymałeś.
7. Pracownik Urzędu Pracy skontaktuje się z nami i ustalimy szczegóły.

W razie pytań lub wątpliwości [skontaktuj się z nami!](#)