

OPIS STANDARDÓW KURSU TRENER PERSONALNY

WARSZAWA 2017

(CTRL + KLIK)

1. Informacje ogólne.....	4
2. Sylwetka Absolwenta.....	4
2.1 INSTRUKTOR FITNESS (SIŁOWNI).....	6
2.2 TRENER PERSONALNY.....	8
3. Forma i program kursu.....	11
3.1 Miejsce.....	11
3.2 Ramy czasowe.....	12
4. Opis składowych poszczególnego kursu.....	13
4.1 Kurs Instruktor Fitness (Siłowni).....	13
4.2 Kurs Trener Personalny.....	14
5. Opis modułów, z których składa się kurs.....	14
5.1 RAMY KWALIFIKACJI / ZAWÓD: INSTRUKTOR FITNESS (Instruktor Siłowni + zajęć grupowych z wyłączeniem choreografii muzycznej).....	14
MODUŁ 1 Podstawowa wiedza w zakresie fitness.....	15
MODUŁ 2 Instruktor Fitness-trening indywidualny (instruktor siłowni).....	15
MODUŁ 3 Instruktor Fitness - trening grupowy (bez choreografii muzycznej).....	16
MODUŁ 4 Pierwsza pomoc i postępowanie w sytuacjach nadzwyczajnych.....	17
EGZAMIN.....	17
5.2 RAMY KWALIFIKACJI/ ZAWÓD: TRENER PERSONALNY.....	18
MODUŁ 1 rola Trenera Osobistego.....	18
MODUŁ 2 Anatomia Funkcjonalna.....	19
MODUŁ 3 Fizjologia.....	19
MODUŁ 4 Odżywianie.....	20
MODUŁ 5 Psychologiczno-społeczne aspekty zdrowia i sprawności fizycznej.....	21
MODUŁ 6 Ocena zdrowia i sprawności fizycznej- gromadzenie i analizowanie informacji.....	22
MODUŁ 7: Adaptacja treningowa oraz planowanie i programowanie ćwiczeń.....	23
MODUŁ 8 (nie egzaminacyjny): Biznes trenera personalnego - sprzedaż treningów personalnych, praca „w sieciówce” i jako Freelancer.....	23
EGZAMIN.....	24
6. Certyfikat, uprawnienia i kwalifikacje.....	25
7. Szkoleniowcy.....	25
8. Wymagania/ kryteria kwalifikowania kandydatów.....	26
9. Cena.....	26
10. Dofinansowania.....	27

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 choreografia muzyczna 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)

= 1 EGZAMIN

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

= 1 EGZAMIN + 1 CERTYFIKAT

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

2.1 INSTRUKTOR FITNESS (SIŁOWNI)

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

Zadania Instruktor 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 przyzwyczajeń 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.:

- kettlebels,
- piłki gimnastyczne,
- bosu,
- sandbagi gimnastyczne,
- gumy/ekspandery,
- systemy podwieszane tj. TRX,
- wolne ciężary,
- maszyny siłowe,
- urządzenia cardio,
- ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała,
- elementy treningu cross
- przybory wspomagające mobilizację i stretching



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 h zegarowych

KURS TRENERA PERSONALNEGO (poziom 4)

trwa łącznie 45 h zegarowych

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

trwa łącznie 10 dni (5 zjazdów weekendowych w SB i NDZ).

W każdym dniu kursu prowadzony jest inny moduł tematyczny (czasem 2).

Czas trwania poszczególnych modułów ustalony jest z góry w harmonogramie kursu na dane miasto na 5 do 10h.

Pomiędzy zjazdami w domu, kursant studiuje teorie w oparciu o podane przez szkoleniowców materiały oraz wykonuje dodatkowe zadania.

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

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

4. Opis składowych poszczególnego kursu

Oba kursy, składają się z poszczególnych modułów. Każdy moduł szkoleniowy kończą zajęcia praktyczne.

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 Instruktor 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 modułów:

- Moduł 1- Podstawowa wiedza w zakresie fitness
- Moduł 2- Instruktor fitness (instruktor siłowni)
- Moduł 3- Instruktor zajęć grupowych fitness (z wyłączeniem zajęć z choreografią muzyczną)
- Moduł 4 - Pierwsza pomoc i postępowanie w sytuacjach nadzwyczajnych w klubie fitness

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 - Rola Trenera Osobistego
- Moduł 2 - Anatomia funkcjonalna
- Moduł 3 - Fizjologia
- Moduł 4 - Odżywianie
- Moduł 5 - Psychologiczno-społeczne aspekty zdrowia i sprawności fizycznej
- Moduł 6 - Ocena zdrowia i sprawności fizycznej:
- Moduł 7 - Gromadzenie i analizowanie informacji
- Moduł 8 - Adaptacja treningowa oraz planowanie i programowanie ćwiczeń
- Moduł 9 - Biznes trenera personalnego- sprzedaż treningów personalnych, praca w sieciówce i jako Freelancer

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)

MODUŁ 1 Podstawowa wiedza w zakresie fitness

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

Jest pierwszym modulem wchodzącym w skład kursu Instruktor Fitness. 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 i 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.

MODUŁ 2 Instruktor fitness-trening indywidualny (instruktor siłowni)

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

Jest drugim modulem wchodzącym w skład kursu Instruktor Fitness. Celem niniejszego modułu jest praktyczne zaznajomienie kursanta ze specyfiką treningów Instruktora Siłowni, organizowanych w ramach działalności klubów Fitness. Przygotowanie go do samodzielnego opracowywania i realizowania własnych programów treningowych dla zgłaszających się tam klientów. Uświadomienie wagi i roli screeningu (pisemny, ustny), zgody, oczekiwań i motywacji klienta oraz podstawowych zasad ochrony zdrowia i należytego bezpieczeństwa podczas treningu w klubach.

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.

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 Instruktor Fitness - trening grupowy (bez choreografii muzycznej)

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

Trzeci moduł 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. Moduł nie obejmuje zajęć związanych z choreografią muzyczną.

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.

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 4 Pierwsza pomoc i postępowanie w sytuacjach nadzwyczajnych

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

Czas trwania: 120 min w ramach pracy z wykwalifikowanym ratownikiem medycznym.

Praktykowanie pierwszej pomocy przy najczęściej zdarzających się sytuacjach w klubie fitness- ćwiczenia na fantomie oraz w parach.

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 zaplanowaniu treningu oraz przeprowadzeniu jego próbki, wybranej przez wykładowcę, w oparciu o rozpisany plan treningowy.

5.2 RAMY KWALIFIKACJI/ ZAWÓD: TRENER PERSONALNY**MODUŁ 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.

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 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].

Moduł drugi Kursu Trenera Personalnego dotyczy anatomii funkcjonalnej człowieka. Kursanci w celu rozwinięcia umiejętności w dostosowaniu swoich programów do indywidualnych potrzeb klienta, w tym także kwalifikacji do rozpoznawania konkretnych przypadków i określenia poszczególnych dysfunkcji, czy możliwości fizycznych danej osoby - poszerzą swoją wiedzę z dziedziny kinezylogii funkcjonalnej, biomechaniki ruchu oraz pracy i budowy mięśni człowieka.

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 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]

Trzeci moduł 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. Moduł, podobnie jak poprzedni służy gromadzeniu informacji i poprawnej ocenie poszczególnych przypadków, która w połączeniu z odpowiednio dobranym treningiem pozwoli trenerowi na uzyskanie założonych efektów pracy.

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 4 Odżywianie

[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].

Czwarty moduł Kursu Trenera Personalnego dotyczy odżywiania. Jest ono nieodzownym elementem uzupełniającym każdy plan treningowy. To od niego w dużym stopniu zależy to, czy i w jakim tempie klient osiągnie założone cele oraz co najważniejsze - czy utrzyma uzyskane wcześniej rezultaty. Dlatego tak ważne jest, by Trener Personalny prócz kwalifikacji w obszarze oceny stanu zdrowia i umiejętności doboru odpowiedniego planu treningowego posiadał także kompetencje w zakresie dietetyki.

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.

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 Psychologiczno-społeczne aspekty 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].

Moduł piąty Kursu Trenera Personalnego dotyczy psychologii. 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 napotykanym przez klienta problemów.

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 6 Ocena zdrowia i sprawności fizycznej- gromadzenie i analizowanie informacji

[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].

Moduł szósty ma na celu wypracowanie w kursantach umiejętności gromadzenia, poprawnej analizy oraz oceny czynników związanych ze zdrowiem oraz poziomem sprawności przyszłych klientów.

W skład analizy elementów zdrowotnych wchodzi m.in. badanie wytrzymałości, siły, elastyczności, składu masy ciała, natomiast w kwestii czynników związanych ze sprawnością fizyczną ocena zwinności, koordynacji, itp. Ważnym elementem jest m.in. analiza wzorców ruchowych.

Na podstawie poznanej wiedzy i umiejętności z zakresu ćwiczeń, anatomii funkcjonalnej, fizjologii, odżywiania oraz motywacji klienta przyszły trener uczy się odpowiednio zbierać i klasyfikować te informacje oraz wyciągać z nich wnioski, aby w kolejnym module budować plany treningowe. 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.

MODUŁ 7: 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].

Moduł siódmy stanowi kompendium wszystkich pozostałych modułów z 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.

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 8 (nie egzaminacyjny): Biznes trenera personalnego - sprzedaż treningów personalnych, praca „w sieciówce” i jako Freelancer

Czas trwania: 300min w ramach ćwiczenia umiejętności z pomocą doświadczonego trenera zawodu.

Moduł ósmy stanowi wartość dodaną realizowaną przez szkoleniowców Fit Academy z wieloletnim doświadczeniem w branży Trenera Personalnego.

Jego celem jest przygotowanie kursantów do rozpoczęcia niezależnej kariery jako Trener Freelancer poprzez praktyczne rady i doradztwo w zakresie sposobów pozyskiwania klientów i odnalezienia się na rynku pracy.

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.

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

Zawód Trenera Personalnego **nie jest regulowany żadnym prawem** dotyczącym wykonywania tego zawodu. Finalnie nie istnieją żadne obostrzenia, które nakazywałyby legitymować się jakimkolwiek kursem lub innymi wymaganiami związanymi z uprawianiem tego zawodu. Oznacza to, że obowiązek kursu nie ma nic wspólnego z prawodawstwem, a wszystkie zapewnienia o udzielanych uprawnieniach to powszechny zabieg marketingowy.

W rzeczywistości, jedynie co mogą zaoferować poszczególne jednostki szkoleniowe to możliwość uzyskania **kompetencji** lub **kwalifikacji** koniecznych do wykonywania zawodu Trenera Personalnego.

Realizując kurs w Fit Academy, po zaliczonym egzaminie otrzymujesz plastikową legitymację ze zdjęciem oraz certyfikat potwierdzający uzyskane kwalifikacje Trenera Personalnego.

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. Andrzej Fałdziński-szkoleniowiec, uczestnik międzynarodowych szkoleń trenerskich w ujęciu funkcjonalnym
- Trenerzy prowadzący własną działalność w oparciu o treningi w małych grupach - w tym np. trener lekkiej atletyki, 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. Cena

KURS INSTRUKTORA FITNESS (poziom 3)

(Instruktora Siłowni + zajęć grupowych z wyłączeniem choreografii muzycznej)

= 899 zł

KURS TRENERA PERSONALNEGO (poziom 4)**= 1200 zł****KURS INSTRUKTORA FITNESS + KURS TRENERA PERSONALNEGO****(poziom 3)****(uzupełniający - poziom 4)****= 1500 zł**

10. Dofinansowania

Fit Academy wpisana jest do ogólnopolskiego Rejestru Instytucji Szkoleniowych, prowadzonego przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej. Nasz numer ewidencyjny to 2.14/00511/2015

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; uchodźcą; 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: 694 914 832
- nasz numer w Rejestrze Instytucji Szkoleniowych: 2.14/00511/2015

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!