

Program Kursu Trenera Personalnego

Kurs prowadzony jest dla studentów Wydziału Lekarskiego i Nauk o Zdrowiu Akademii Tarnowskiej. Kurs umożliwi studentom poszerzenie i pogłębienie ich wiedzy dostosowując ich umiejętności i kompetencje do wymagań rynkowych w obszarze kultury fizycznej indywidualnych osób.

Wymaganiem wstępnym jest ukończenie lub uczestniczenie w zajęciach z przedmiotów anatomia i fizjologia. Wiedza uzyskana na tych zajęciach będzie podstawą i warunkiem poczynionych postępów podczas szkolenia.

Absolwenci kursu uzyskają kompetencje umożliwiające im prowadzenie zajęć o charakterze siłowym, wydolnościowym, funkcjonalnym z osobami w różnym wieku i o zróżnicowanym poziomie sprawności. Potrafią oni dobrać indywidualnie dla każdej osoby rodzaj i strukturę ćwiczeń oraz obciążenie treningowe zgodne z możliwościami ćwiczącego, jak i celami wspólnie z ćwiczącym wyznaczonymi.

Kurs kończy się egzaminem, a po pomyślnym jego zdaniu, wydaniem certyfikatu poświadczającego ukończenie kursu. Certyfikat zostanie wydany po uzyskaniu zaliczeń z wszystkich przedmiotów, w tym z anatomii i fizjologii.

Minimalna liczba uczestników gwarantująca przeprowadzenie kursu: 15 osób

Odpłatność: 500 PLN.

Planowane rozpoczęcie kursu: 12 maja 2026 roku.

Planowane zakończenie: koniec czerwca 2026 roku.

Wpłaty: do dnia 8.05.2026 na konto: 35 1240 1910 1111 0010 2142 6446

Kontakt: piotrkucek@interia.pl

Zapisy: <https://zgloszenia.pwszta.edu.pl/kurs-trenera-personalnego-2026/?preview=true>

Dodatkowe informacje dla uczestników:

<https://anstar.edu.pl/wydzialy/wydzial-lekarski-i-nauk-o-zdrowiu/kierunki/wychowanie-fizyczne/informacje-dla-studentow/>

Tematy zajęć i rozkład materiału

| L.p. | Przedmiot | Liczba godzin | Prowadzący |
|------|---|---------------|---|
| 1. | Anatomia | 15 | Zaliczone na podstawie zajęć na uczelni |
| 2. | Fizjologia | 15 | Zaliczone na podstawie zajęć na uczelni |
| 3. | Dietetyka i suplementacja | 9 | dr Wiesław Wojtanowski |
| 4. | Trening siłowy, technika ćwiczeń siłowych | 9 | mgr Robert Wardzała |
| 5. | Ocena zdrowia i sprawności fizycznej | 8 | dr Beata Nowak dr Marcin Krawczyk |
| 6. | Kettlebell oraz przyrządy podwieszane | 9 | mgr Marcin Bibro |
| 7. | Mobilność i stabilizacja | 9 | dr Beata Nowak |
| 8. | Trening wydolnościowy | 9 | dr Marcin Krawczyk |
| 9. | Egzamin teoretyczny | 2,5 | Komisja |
| 10. | Egzamin praktyczny | 4,5 | Komisja |
| 11. | Razem | 90 | |

Dietetyka i suplementacja.

1. Znaczenie składników energetycznych, witamin oraz minerałów dla osób o zwiększonej aktywności fizycznej- 2 godz.
2. Podział i charakterystyka dozwolonych suplementów sportowych - 3 godz.
3. Zasady żywienia sportowca w poszczególnych okresach treningowych - 3 godz.
4. Zaliczenie lub egzamin- 1 godz.

Ocena zdrowia i sprawności fizycznej (zdrowie)

9 godz. (4 x 2 godz + 1 godz egzamin)

1. Zdrowie i jego komponenty
2. Sposoby oceny zdrowia.

Ocena zdrowia i sprawności fizycznej (sprawność)

1. Ocena poziomu siły w podstawowych ćwiczeniach siłowych – zajęcia praktyczne (1 godzina)
2. Ocena poziomu siły eksplozywnej i mocy kończyn dolnych – zajęcia praktyczne (1 godzina)
3. Ocena poziomu wytrzymałości beztlenowej – zajęcia praktyczne (1 godzina)
4. Ocena poziomu wytrzymałości tlenowej – zajęcia praktyczne (1 godzina)

Kettlebell oraz przyrządy podwieszane- gumy power-band (9 godzin)

Moduł 1: Trening z gumą power-band jako rozgrzewka do większych obciążeń.

Ćwiczenia indywidualne z power-band 5kg (45min)

Ćwiczenia z partnerem – power-band 15-20kg (45min)

Moduł 2: Wstęp do treningu z KB praca w dwóch systemach HARDSTYLE i GIREVOY

Podstawowy zestaw 8 ćwiczeń z kettlebell – technika wykonania (45 min)

Swing, martwy ciąg, przysiady, wyciskanie, Tureckie wstawanie, pompki, wyrzuty.(45min)

Moduł 3: Zestaw FULL BODY WORKOUT ćwiczeń z kettlebell

Zestaw 25 ćwiczeń propozycji do treningu personalnego. (90min)

Różne sposoby pracy na konkretne grupy mięśniowe 6x6. Swing, core, wyciskanie, biceps, planc oraz ćwiczenia w wykrokach.(90min)

Mobilność i stabilizacja

1. Mobilność stawów – korzyści, ograniczenia i sposoby jej przywracania
2. Stabilizacja ciała – kontrola położenia oraz ruchu w stawie, wzorce ruchowe, wskazania i przeciwwskazania
3. Strukturalna praca z ciałem.
4. Zajęcia praktyczne

Trening siłowy – technika ćwiczeń siłowych (9 godzin)

Moduł 1: Wstęp do Treningu Siłowego i Bezpieczeństwo (1,5 godziny)

Wprowadzenie do Treningu Siłowego (45 minut): Korzyści, zasady i bezpieczeństwo.

Bezpieczeństwo i Technika Podstawowa (45 minut): Podstawy bezpiecznego korzystania ze sprzętu, przygotowanie do ćwiczeń.

Moduł 2: Szczegółowa Technika Podstawowych Ćwiczeń Siłowych (6,5 godzin)

Technika Przysiadów (1,5 godziny): Szczegółowa analiza techniki, praktyczne ćwiczenia i korekty.

Technika Martwego Ciągu (1,5 godziny): Analiza techniki, praktyczne warsztaty, korekty i sugestie.

Technika Wyciskania Leżąc (1,5 godziny): Omówienie techniki, praktyczne sesje na doskonalenie techniki wyciskania.

Technika Wyciskania w Pozycji Stojącej (2 godziny): Skupienie się na technice wyciskania nad głowę, w tym omówienie pozycji stóp, ustawienia ciała i techniki.

Praktyczne ćwiczenia na doskonalenie techniki wyciskania, w tym warianty z sztangą i hantlami, a także korekty indywidualne.

Moduł 3: Coaching i Interakcja z Klientem (1 godzina)

Efektywna Komunikacja z Klientem (30 minut): Techniki budowania relacji i motywacji.

Indywidualizacja Treningu i Praktyczne Zastosowania (30 minut):

Dostosowywanie ćwiczeń do potrzeb klienta, praktyczne scenariusze.

Trening wydolnościowy

1. Wydolność fizyczna człowieka. Wydolność w wysiłkach krótkotrwałych (wydolność

- beztlenowa). Wydolność w wysiłkach długotrwałych (wydolność tlenowa) - 1h
2. Bioenergetyka ruchu. Zasady treningowe - 1h
 3. Trening wydolności tlenowej. Trening wydolności beztlenowej. Metody rozwijania wydolności (wytrzymałości) człowieka - 2h
 4. Wysiłek fizyczny i trening kobiet. Wysiłek fizyczny i trening wydolności u osób w różnym wieku - 1h
 5. Wykorzystanie wyników oceny wydolności tlenowej i beztlenowej w planowaniu treningu wydolności - 1h
 6. Programowanie jednostek treningowych kształtujących wydolność człowieka z uwzględnieniem charakterystyki dyscypliny sportowej - 3h