

Lublin dn. 04.04.2022 r.

Polski Instytut Sportu i Rekreacji
20-243 Lublin, ul. Kleeberga 12a

Akademickie Liceum Mistrzostwa Sportowego WSEI w Lublinie
20-209 Lublin, ul. Projektowa 4

Oferta na przeprowadzenie szkolenia : kurs trenera personalnego

Miejsce realizacji szkolenia: Klub K1 Fighting Center, ul. Kleeberga 12a 20-243 Lublin

Termin realizacji szkolenia: do ustalenia (4 kolejne weekendy, piątki i soboty w godzinach 10.00-18.00)

Cena szkolenia: regularna cena 1290 zł. Cena dla Uczniów ALMS: 890 zł.

Opis szkolenia: Kurs trenera personalnego ma za zadanie kompleksowe przygotowanie uczestników do pracy w roli trenera personalnego. Zakres szkolenia obejmuje podstawy anatomii oraz fizjologii wysiłku fizycznego. Dietetykę i suplementację. Różnego rodzaju systemy treningowe w sportach sylwetkowych, ale także podstawy przygotowania motorycznego w treningu sportowym. Obszerny program szkolenia w załączniku.

Kadra kursu:

Paweł Makarewicz. trener personalny z ponad 15 letnim stażem, instruktor rekreacji ruchowej i sportu, instruktor kickboxingu i samoobrony, międzynarodowe uprawnienia krav maga, uczestnik wielu szkoleń i seminariów z zakresu sportów walki oraz treningu funkcjonalnego i cross, organizator i koordynator kursów instruktorskich dla trenerów i instruktorów rekreacji ruchowej i sportu, trener przygotowania motorycznego.

Anna Angelloni – Wójcik. Z wykształcenia pedagog i rehabilitant. Dietetyk i trener personalny z wieloletnim stażem. Czynna zawodniczka Fitness Sylwetkowego w Polskim Związku Kulturystryki i Fitness.

Zawodniczka kadry narodowej. Najważniejsze osiągnięcia: 2016 wicemistrzostwo na Grand Prix w Kulturystryce i Fitness, 2 miejsce w Mistrzostwach Polski WPF 2018, 2 miejsce w Pucharze Polski WPF 2018, 1 miejsce w Pucharze Polski NAC 2018, 6 miejsce Mistrzostwa Europy Francja 2018, 4 miejsce w Mistrzostwach Świata Belgia 2018.

Goście:

Marcin Myśliwiecki. Jeden z najbardziej utytułowanych kulturystów Lubelszczyzny. Najważniejsze osiągnięcia: Mistrz Polski IFBB z 2014 i 2015 roku, Mistrz Polski WPF Overall w Roku 2016, 1 Miejsce Czech Virus Open Cup w Pilźnie

Piotr Wilawer. Były trener przygotowania motorycznego Motoru Lublin, obecnie trener przygotowania motorycznego w Chelmie Chelń. Trener personalny z wieloletnim stażem, absolwent AWF Biała Podlaska. Certyfikowany trener IFAA.

Przy dużym zainteresowaniu kursem istnieje możliwość powiększenia kadry dydaktycznej np. o dietetyka, czy fizjoterapeutę.

Program szkolenia

Anatomia

- Podstawy anatomii oraz biomechaniki.
- Narząd ruchu, budowa oraz funkcje.
- Najczęstsze kontuzje i ich profilaktyka.
- Układ mięśniowy.

Budowa mięśni

- Mechanizm działania.
- Metody kształtowania i wzmacniania.
- Ćwiczenia na wszystkie grupy mięśniowe.

Fizjologia wysiłku

- Wydolność fizyczna.
- Definicja.
- Wskaźniki wydolności fizycznej. Metody oceny.
- Rola układu oddechowego i krążenia w wysiłku fizycznym.
- Metody adaptacji do wysiłku (poprawa wydolności). Metody kształtowania wydolności.

Motoryka

- Sprawność fizyczna.
- Definicje cech motorycznych.
- Fazy sensorywne rozwoju cech motorycznych.
- Techniki treningu poszczególnych cech motorycznych (siła, szybkość, wytrzymałość i moc, zręczność, koordynacja ruchowa, gibkość)
- Wybrane ćwiczenia kształtujące poszczególne cechy motoryczne.

Dietetyka i suplementacja

- Ustalanie zapotrzebowania kalorycznego.
- Makroskładniki. Mikroskładniki.
- Bilans kaloryczny.
- Dietetyka sportowa.

- Suplementacja.
- Układanie planów żywieniowych w zależności od różnych zmiennych.

Systemy treningowe

Programy treningowe.

- Trening kulturystyczny (split, fbw, hit, 5×5, push/pull).
- Trening cardio.
- Trening wydolnościowy (m.in. HIIT, tabata).
- Trening kalisteniczny.
- Trening funkcjonalny i croostraining.
- Trening cech motorycznych.
- Układanie planów treningowych w zależności od celu/wieku/płci itd.

Akcesoria treningowe

Wykorzystanie akcesoriów treningowych w różnych programach treningowych.

- Taśmy typu TRX.
- Gumy oporowe, minibandy
- Piłki lekarskie, slamball.
- Worki bułgarskie, corebag.
- Bosu, dyski sensomotoryczne.

Praca z podopiecznym

- Metodologia nauczania ruchów.
- Diagnostyka i ocena sprawności fizycznej podopiecznego.
- Ćwiczenia akcesoryjne.
- Planowanie pracy z podopiecznym.
- Social media.
- Umiejętności miękkie w pracy trenera.

Podstawowy kurs pierwszej pomocy w warunkach zajęć sportowych.