

HSS LUKASZ
NOWAK

Kurs instruktorski Kettlebell Instructor SFG

1

Numer usługi 2024/03/19/119329/2100174

Zielona Góra / stacjonarna

Usługa szkoleniowa

27 h

20.09.2024 do 22.09.2024

6 780,00 PLN brutto

6 780,00 PLN netto

251,11 PLN brutto/h

251,11 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Kurs instruktorski ma charakter zaawansowany dlatego dedykowany jest osobom chcącym nabyć wiedzę i umiejętności wykonywania zaawansowanych ćwiczeń z kettlebell oraz instruktorom z min. półrocznym doświadczeniem w pracy zawodowej instruktora treningu siłowego lub jako trener personalny, którzy szukają wiedzy i materiału do podniesienia swoich możliwości oraz możliwości trenowanych przez siebie osób . Podczas kursu nie będą omawiane podstawy pracy instruktora, dlatego wymagane jest doświadczenie w pracy.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	19-09-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	27
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Kurs instruktorski Kettlebell Instructor SFG 1 przygotowuje do samodzielnego wykonywania treningu z Kettlebell oraz prowadzenia instruktaży dla Klientów. Osiągnięcie zakładanych efektów pozwoli na prowadzenie treningów siłowych na najwyższym poziomie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje różnorodne metody budowania siły omawiane podczas szkolenia	Uczestnik w czasie wywiadu swobodnego wymieni min. 2 metody budowania siły.	Wywiad swobodny
Wykonuje prawidłowo ćwiczenia: Swing, Get-up, Clean, Press, Snatch, Squat z jednym i dwoma odważnikami	Uczestnik musi wykonać prawidłowo ćwiczenia: Swing, Get-up, Clean, Press, Snatch, Squat z jednym i dwoma odważnikami	Obserwacja w warunkach symulowanych
Naucza oraz koryguje błędy podopiecznego podczas wykonywania przez niego ćwiczeń: Swing, Get-up, Clean, Press, Snatch, Squat	Uczestnik podczas szkolenia wciela się w rolę instruktora i weryfikuje prawidłowość wykonania ćwiczeń przez innego uczestnika, koryguje i naucza go. Wszystko dzieje się pod okiem trenera.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykazuje się cierpliwością i opanowaniem podczas nauczania innych	Uczestnik podczas szkolenia wciela się w rolę instruktora i weryfikuje prawidłowość wykonania ćwiczeń przez innego uczestnika, wykazuje się cierpliwością. Wszystko dzieje się pod okiem trenera.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykorzystuje komunikację interpersonalną do nauczania innych	Uczestnik podczas szkolenia wciela się w rolę instruktora i weryfikuje prawidłowość wykonania ćwiczeń przez innego uczestnika, wykorzystuje się komunikacją interpersonalną. Wszystko dzieje się pod okiem trenera.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, efekty uczenia się są zawarte na odwrocie certyfikatu, który otrzymują uczestnicy.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

nie

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

nie

Program

Szkolenie dedykowane jest osobom chcącym nabyć wiedzę i umiejętności wykonywania zaawansowanych ćwiczeń z kettlebell oraz instruktorom, którzy posiadają już min. półroczne doświadczenie w prowadzeniu zajęć instruktorskich. Program zawiera 3 dni zajęć po 10 godzin zegarowych dziennie z najnowszym materiałem i metodyką opracowaną przez światowego lidera – Pavla Tsatsouline’a. Metodyka ta pozwala na osiągnięcie najlepszych efektów budowania siły w krótkim czasie, przy pomocy kilku ćwiczeń.

Podczas kursu są omawiane techniki wykonywania ćwiczeń: Swing, Get-up, Clean, Press, Snatch, Squat. Podczas kursu nie będą omawiane podstawy pracy instruktora, dlatego wymagane jest doświadczenie w pracy.

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych.

Ramowy program szkolenia:

1. Praca z jednym i dwoma odważnikami (ćwiczenia: Swing, Get-up, Clean, Press, Snatch, Squat) - wykład + ćwiczenia praktyczne
2. Metody budowania siły poprzez pracę z kettlebell - wykład + ćwiczenia praktyczne
3. Nauczanie oraz korekcja błędów podczas wykonywania ćwiczeń: Swing, Get-up, Clean, Press, Snatch, Squat - wykład + ćwiczenia praktyczne

Wykłady są krótkie i skupiają się tylko i wyłącznie na prawidłowym wykonywaniu ćwiczeń objętych programem: Swing, Get-up, Clean, Press, Snatch, Squat. Prowadzący nie będzie przedstawiał podstaw prowadzenia instruktaży. Po krótkim wykładzie będą realizowane intensywne ćwiczenia w parach/ trójkach, a także indywidualnie po instruktażu trenera. Trener podczas zajęć wraz ze swoim asystentem będą weryfikowali poprawność wykonywania ćwiczeń przez uczestników i korygowali błędy.

UWAGA: Jest to jedyny kurs instruktorski kettlebell w Polsce, afiliowany przez samego twórcę metody HardStyle kettlebell – Pavla Tsatsouline’a.

Kurs StrongFirst to odpowiednik “czarnego pasa” w świecie kettlebell a instruktorzy SF uważani są za najwyżej wykwalifikowanych w treningu kettlebell. Uprawnienia instruktorskie mają statut międzynarodowy i honorowane są w ponad 50 krajach świata. Nawet w skali danego kraju – w pierwszej kolejności klienci lub sponsorzy kierowani są do instruktorów StrongFirst w danym mieście, a w dalszej kolejności do Asystentów.

Masz szansę na uzyskanie wiedzy umożliwiającej pracę z wysokiej klasy sportowcami wielu dziedzin sportowych i umożliwianie im wchodzenie na jeszcze wyższy poziom sportowy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Praca z jednym i dwoma odważnikami (ćwiczenia: Swing, Get-up, Clean, Press, Snatch, Squat) teoria	Dariusz Waluś	20-09-2024	08:00	11:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 13 Praca z jednym i dwoma odważnikami (ćwiczenia: Swing, Get-up, Clean, Press, Snatch, Squat) praktyka	Dariusz Waluś	20-09-2024	10:00	12:00	02:00
3 z 13 Przerwa obiadowa	Dariusz Waluś	20-09-2024	12:00	13:00	01:00
4 z 13 Praca z jednym i dwoma odważnikami (ćwiczenia: Swing, Get-up, Clean, Press, Snatch, Squat) teoria	Dariusz Waluś	20-09-2024	13:00	15:00	02:00
5 z 13 Praca z jednym i dwoma odważnikami (ćwiczenia: Swing, Get-up, Clean, Press, Snatch, Squat) praktyka	Dariusz Waluś	20-09-2024	15:00	18:00	03:00
6 z 13 Metody budowania siły teoria	Dariusz Waluś	21-09-2024	08:00	12:00	04:00
7 z 13 Przerwa obiadowa	Dariusz Waluś	21-09-2024	12:00	13:00	01:00
8 z 13 Metody budowania siły praktyka	Dariusz Waluś	21-09-2024	13:00	17:00	04:00
9 z 13 Nauczanie oraz korekcja błędów podczas wykonywania ćwiczeń: Swing, Get-up, Clean, Press, Snatch, Squat - teoria	Dariusz Waluś	22-09-2024	08:00	10:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 13 Nauczanie oraz korekcja błędów podczas wykonywania ćwiczeń: Swing, Get-up, Clean, Press, Snatch, Squat - praktyka	Dariusz Waluś	22-09-2024	10:00	12:00	02:00
11 z 13 Przerwa obiadowa	Dariusz Waluś	22-09-2024	12:00	13:00	01:00
12 z 13 Nauczanie oraz korekcja błędów podczas wykonywania ćwiczeń: Swing, Get-up, Clean, Press, Snatch, Squat - praktyka	Dariusz Waluś	22-09-2024	13:00	14:00	01:00
13 z 13 Egzamin	Dariusz Waluś	22-09-2024	14:00	15:00	01:00

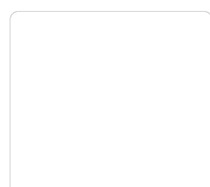
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 780,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 780,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	251,11 PLN
Koszt osobogodziny netto	251,11 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Dariusz Waluś

Właściciel i Szef Wyszkozenia Centrum Kettlebell Polska, Dyrektor i Team Leader StrongFirst Polska, autor metody i Szef Wyszkozenia Full Contact Fight Krav-Maga, właściciel i szef Wyszkozenia Lubuskiego Centrum Walki Krav-Maga, właściciel Ośrodka Sportowego Iron Church, Przedstawiciel treningu KAATSU na Polskę, Trener Instruktorów.

Prowadzi kursy StrongFirst od 2016 roku. Zrealizował 4 edycje kursu instruktorskiego SFG Kettlebell Instructor Level I (SFG I).

Posiada wykształcenie ponadgimnazjalne.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma 150 stronicowy Manual Instruktorski – "kettlową Biblię" ze szczegółowo rozpisanyimi zagadnieniami kursu oraz planami treningowymi umożliwiającymi dalszy rozwój własny oraz prowadzonych grup.

Warunki uczestnictwa

Kurs dedykowany jest instruktorom deklarującym min. półroczne doświadczenie.

Ze względu na zaawansowane ćwiczenia realizowane podczas kursu i duże obciążenie, do kursu mogą przystąpić osoby, które są aktywne fizycznie i znają podstawy prawidłowego wykonywania ćwiczeń z obciążeniem, w przeciwnym razie narażone są na kontuzje.

Informacje dodatkowe

Kurs zakończony jest wewnętrznym egzaminem. Zdanie egzaminu zapewni Ci dołączenie do grona instruktorów StrongFirst.

Ze względu na wysokie standardy – termin każdego kursu instruktorskiego SFG1 wyznaczany jest tylko raz w roku na dany kraj. Kolejny odbędzie się prawdopodobnie w maju przyszłego roku.

UWAGA! Wprowadzamy promocję dla osób, które zapiszą się na kurs najszybciej!

Cena kursu:

- **wpłata do 22.05.2024 – 1195 USD**
- **wpłata do 24.06.2024 – 1395 USD**
- **wpłata do 08.09.2024 – 1595 USD**
- **wpłata po 08.09.2024 – 1695 USD**

Jesteś w trakcie pozyskiwania funduszy na szkolenie? Zadzwoń zarezerwujemy Ci miejsce z promocyjną ceną!

Cena podana w karcie jest ceną najwyższą 1695 USD x 4 zł.

Po ukończeniu szkolenia uczestnicy dostają certyfikat ukończenia szkolenia od HSS ŁUKASZ NOWAK.

Adres

ul. Zacisze 16
65-001 Zielona Góra
woj. lubuskie

Sala sportowa Iron Church przy – ul. Zacisze 16 Zielona Góra (w zależności od ilości uczestników, miejsce sali treningowej może ulec zmianie. Prosimy zajrzeć tutaj przed przyjazdem).

Kontakt



Alicja Nowak

E-mail hss.alicja.nowak@gmail.com

Telefon (+48) 730 891 919