



Kurs trenera medycznego w Global Sport Academy

Numer usługi 2024/09/26/126640/2329957

3 779,16 PLN brutto

3 779,16 PLN netto

85,89 PLN brutto/h

85,89 PLN netto/h

GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ



📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 44 h

📅 08.03.2025 do 30.03.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Identyfikator projektu	Małopolski Pociąg do kariery
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Każda osoba pełnoletnia zainteresowana tematem treningu medycznego, która chce nauczyć się rozpoznawać podstawowe zaburzenia wzorców ruchowych, najpowszechniejsze kontuzje oraz zwyrodnienia oraz dowiedzieć się jak prawidłowo dobierać ćwiczenia korekcyjne, które wzmocnią osłabione partie mięśniowe. Usługa skierowana jest także do Uczestników Projektów MP i/lub NSE.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	06-03-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	44
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje uczestnika do pracy z wybranymi przypadkami zaburzeń układu ruchu. Kurs wyposaży Cię w niezbędną wiedzę, umiejętności oraz narzędzia terapeutyczne w pracy trenera medycznego, pozwoli Ci na trafne diagnozowanie klientów bólowych, pokaże od A do Z jak wspierać proces dochodzenia do pełnej sprawności fizycznej oraz jak programować skuteczne i przede wszystkim bezpieczne treningi medyczne.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik szkolenia trafne diagnozowanie klientów bólowych, wskazuje jak wspierać proces dochodzenia do pełnej sprawności fizycznej.	Potrafi przeprowadzić wywiad medyczny, socjalny, zdrowotny, treningowy testy kliniczne testy badania zakresów ruchomości w stawie testy elastyczności mięśni testy wad postawy i asymetrii mięśni testy pracy mięśni	Wywiad swobodny
Uczestnik szkolenia programuje skuteczny i bezpieczny trening medyczny	Umie wskazać i poprowadzić odpowiednie ćwiczenia mobility& stretching, a także związane z aktywacją mięśniową i budowaniem balansu i równowagi a także organizuje ćwiczenia poprawiające motorykę	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

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

Tak, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

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

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

1. Diagnostyka funkcjonalna i postępowanie z klientem:

- wywiad medyczny, socjalny, zdrowotny, treningowy
- testy kliniczne
- testy badania zakresów ruchomości w stawie
- testy elastyczności mięśni
- testy wad postawy i asymetrii mięśni
- testy pracy mięśni

1. Analiza praktyczna i charakterystyka kręgosłupa piersiowego i lędźwiowego:

- czynniki wywołujące ból kręgosłupa
- rys anatomiczny kręgosłupa
- bóle przeciążeniowe
- zmiany zwyrodnieniowe
- bóle korzeniowe
- wady postawy

1. Postępowanie praktyczne w wyżej wymienionych jednostkach wadach:

- ćwiczenia mobility& stretching
- aktywacja mięśniowa
- budowanie balansu i równowagi
- wzmacnianie stabilizacji
- ćwiczenia poprawiające motorykę

1. Analiza i charakterystyka obręczy barkowej.

- dysfunkcje i kontuzje w rejonie obręczy barkowej
- rys anatomiczny obręczy barkowej i kończyny górnej
- zespół bolesnego barku
- uszkodzenia stożka rotatorów
- zespół ciasnoty podbarkowej
- łokieć tenisisty
- łokieć golfisty
- zespół cieśni nadgarstka

1. Protokół postępowania i dobór ćwiczeń w wyżej wymienionych przypadkach

1. Charakterystyka i analiza stawu biodrowego:

- rola i budowa stawu biodrowego
- anatomia i biomechanika ruchu w zakresie stawu biodrowego
- funkcjonalne zakresy ruchu
- funkcje zginaczy i prostowników biodra

1. Analiza i rodzaje chodu:

- wpływ stawu biodrowego na lokomocję
- zaburzenia i kompensacje wynikające ze złego poruszania się
- korekcja i naprawa chodu

1. Dysfunkcje i wady stawu biodrowego:

- przodopochylenie miednicy
- tyłopochylenie miednicy
- swayback

1. Buttink:

- z czego wynika?
- buttink w życiu codziennym jak i treningu oporowym

1. Zespół mięśnia gruszkowatego i rwa kulszowa

2. Najczęstsze kontuzje w obrębie stawu biodrowego

3. Oddech i praca przepony

4. Core:

- mięśnie odpowiedzialne za stabilizację centrum
- core a patologie i dolegliwości kręgosłupa

1. Charakterystyka i omówienie stawu kolanowego i skokowego:

- najczęstsze dolegliwości bólowe
- kontuzje w obrębie stawów
- profilaktyka i postępowanie

1. RTS(return to sport) - ACL

- rehabilitacja po rekonstrukcji ALC
- najczęstsze problemy w protokole rehabilitacyjnym
- protokół naprawczy po ALC
- przykłady ćwiczeń i praktyka działań

1. PFPS (zespół bólowy przedniego przedziału stawu skokowego):

- kolano skoczne
- boczne przyparcie rzepki
- diagnostyka i postępowanie
- praktyczne protokoły naprawcze

1. Anatomia, biomechanika i uszkodzenia w przypadku:

- ACL (więzadło krzyżowe przednie)
- PCL (więzadło krzyżowe tylne)
- MCL (więzadło poboczne piszczelowe)
- LCL (więzadło poboczne strzałkowe)

1. Łękotka:

- omówienie najważniejszych problemów
- rehabilitacja po meniscektomii

1. Techniki i przebieg zabiegów artroskopii w wybranych jednostkach:

- zerwanie ACL-a
- reparacja chrząstki

1. Skręcenie stawu skokowego:

- kompendium rehabilitacji
- protokół postępowania leczniczego

1. Tendinopatie ścięgna Achillesa

2. Halux Valgus

1. Systemy mobilizacyjne w treningu medycznym:

- mobilizacje torebki stawowej
- mobilizacje układu powięziowego
- mobilizacje układu mięśniowego

1. Podstawy terapii punktów spustowych

2. PIR- poizometryczna relaksacja mięśni

3. Tensegracja- układy mięśniowo- powięziowo- więzadłowe. Punkty i oceny:

- mobilizacja stawów skokowych
- mobilizacja stawów kolanowych
- mobilizacja stawów biodrowych
- mobilizacja odcinka piersiowego kręgosłupa

1. Podstawowe taśmy anatomiczne. Przebieg + plan mobilizacyjny

2. Postępowanie prewencyjne w przypadkach patologii ruchowych:

- wzorzec przysiadu. Diagnoza wpływu braku mobilności. Plan postępowania

- wzorzec martwego ciągu. Diagnoza wpływu braku mobilności. Plan postępowania
- wzorzec rąk na głowę. Diagnoza wpływu braku mobilności. Plan postępowania

1. Zasady tworzenia planów mobilizacyjnych

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Diagnostyka funkcjonalna i postępowanie z klientem	Łukasz Zimny	08-03-2025	09:00	15:00	06:00
2 z 8 Analiza praktyczna i charakterystyka kręgosłupa piersiowego i lędźwiowego	Łukasz Zimny	09-03-2025	09:00	15:00	06:00
3 z 8 Wady postawy	Łukasz Zimny	15-03-2025	09:00	15:00	06:00
4 z 8 Analiza i charakterystyka obręczy barkowej, stawu biodrowego, stawu kolanowego i skokowego	Łukasz Zimny	16-03-2025	09:00	15:00	06:00
5 z 8 Systemy mobilizacyjne w treningu medycznym	Łukasz Zimny	22-03-2025	09:00	15:00	06:00
6 z 8 Podstawy terapii punktów spustowych	Łukasz Zimny	23-03-2025	09:00	15:00	06:00
7 z 8 Podstawowe taśmy anatomiczne. Przebieg + plan mobilizacyjny	Łukasz Zimny	29-03-2025	09:00	15:00	06:00
8 z 8 Walidacja	Paweł Łydek	30-03-2025	09:00	11:00	02:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	3 779,16 PLN
Koszt usługi netto	3 779,16 PLN
Koszt godziny brutto	85,89 PLN
Koszt godziny netto	85,89 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Łukasz Zimny

Jestem dyplomowanym technikiem masażu, trenerem personalnym i medycznym oraz szkoleniowcem. Sukcesywnie pogłębiam swoją wiedzę na licznych kursach i szkoleniach związanych zarówno z fizjoterapią jak i pracą trenerską. Zdobytą wiedzę i wykształcenie wykorzystuję na co dzień w mojej pracy zawodowej z Klientami, a także kursantami. Podczas współpracy stawiam na zróżnicowane metody treningowe, które dopasowuję indywidualnie do potrzeb klientów.



2 z 2

Paweł Łydek

Jestem założycielem Inżynierii Fitnessu oraz współwłaścicielem i Head Coach'em w Active Academy Giebułtów - Centrum Zdrowia i Sportu oraz trenerem przygotowania motorycznego z międzynarodowymi certyfikacjami.

Współpracuję ze sportowcami, jak również trenującymi rekreacyjnie, którym zależy na kształtowaniu sylwetki ale jednocześnie cenią zdrowie i sprawność swojego ciała.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały przekazane zostaną w formie elektronicznej.

Warunki uczestnictwa

Ukończony 18 rok życia.

Informacje dodatkowe

Egzamin wymagany - egzamin ustny.

Usługa skierowana jest do Uczestników Projektów MP i/lub NSE

Adres

ul. Zakopiańska 72D

31-536 Kraków

woj. małopolskie

Crossfit 72D

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661