



GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ



Trening medyczny w praktyce

Numer usługi 2025/03/30/126640/2658380

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 7 h

📅 07.06.2025 do 07.06.2025

997,00 PLN brutto

997,00 PLN netto

142,43 PLN brutto/h

142,43 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikator projektu	Małopolski Pociąg do kariery
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie kierowane do każdej osoby zainteresowanej zgłębieniem tematu dotyczącego praktycznej strony postępowania z powszechnymi urazami i dysfunkcjami aparatu ruchu. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i/lub dla Uczestników Projektu NSE.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	04-06-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	7
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

Szkolenie przygotowuje do samodzielnego postępowania z powszechnymi urazami i problemami z aparatem ruchu oraz prowadzi do zdobycia wiedzy związanej z dokładną charakterystyką najczęstszych urazów i dysfunkcji.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Poprawnie postępuje z powszechnymi urazami i problemami z aparatem ruchu.	Poprawnie wskazuje i nazywa różne formy dysfunkcji aparatu ruchu.	Wywiad swobodny
Analizuje poszczególne części ciała pod kątem mobilizacji oraz aktywacji.	Poprawnie prowadzi testy mobilizacyjne i aktywacyjne.	Wywiad swobodny
Zna anatomie i biomechanikę dysfunkcji wybranych części ciała.	Poprawnie wskazuje i nazywa części ciała (KRĘGOSŁUP: odcinek lędźwiowy, piersiowy i szyjny, KOŃCZYNA DOLNA: staw skokowy, staw kolanowy, staw biodrowy, KOŃCZYNA GÓRNA: staw ramienny i staw skokowy) oraz wskazuje ich możliwe dysfunkcje.	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. KRĘGOSŁUP: odcinek lędźwiowy, piersiowy i szyjny

Dysfunkcje i urazy takie jak:

- hiperlordoza lędźwiowa,
- zespół skrzyżowania dolnego,
- hiperkifoza piersiowa,
- zespół skrzyżowania górnego,
- skolioza,
- zmiany przeciążeniowe i zwyrodnieniowe kręgosłupa.

2. KOŃCZYNA DOLNA: staw skokowy, staw kolanowy, staw biodrowy

Dysfunkcje i urazy takie jak:

- uszkodzenie stawu skokowego,
- zapalenie rozciągna podszwowego,
- zapalenie ścięgna Achillesa,
- płaskostopie,
- urazy łąkotek,
- ból kolana,
- ból biodra
- ograniczenie ruchomości w stawie biodrowym.

3. KOŃCZYNA GÓRNA: staw ramienny i staw skokowy

Dysfunkcje i urazy takie jak:

- zespół cieśni nadgarstka,
- łokieć tenisisty,
- łokieć golfisty,
- zespół stożka rotatorów,
- konflikt podbarkowy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 4

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 4 KRĘGOSŁUP: odcinek lędźwiowy, piersiowy i szyjny	Łukasz Zimny	07-06-2025	09:00	11:00	02:00
2 z 4 KOŃCZYNA DOLNA: staw skokowy, staw kolanowy, staw biodrowy	Łukasz Zimny	07-06-2025	11:00	13:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 4 KOŃCZYNA GÓRNA: staw ramienny i staw skokowy	Łukasz Zimny	07-06-2025	13:00	15:00	02:00
4 z 4 Walidacja	-	07-06-2025	15:00	16:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	997,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	997,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	142,43 PLN
Koszt osobogodziny netto	142,43 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Łukasz Zimny

Wykształcenie: 06.2020 - Ukończenie Policealnej Szkoły Medycznej na kierunku Technik Masażysta;
Doświadczenie zawodowe: od 09.2015 - właściciel firmy Zimny Sport & Health - współpraca z zawodnikami różnych dyscyplin sportowych - wykonywanie masażu (sportowy, relaksacyjny, leczniczy), masaży w drużynie Rugby Legia Warszawa; od 08.2019 - Szkoleniowiec prowadzący kursy: trenera medycznego, kinesiotapingu, mobility&stretching, zdrowy kręgosłup, masaż tkanek głębokich. Kursy i szkolenia: Kurs masażu I stopnia 06.08.2017 Kurs masażu II stopnia 25.03.2018 Kinesiology Taping Course 25.11.2017 Sport Tape Techniki Powięziowe 17.06.2018 Masaż kobiet w ciąży i Masaż bańską chińską 14.09.2018 Kurs Igłoterapia Sucha - Akupunktura Kliniczna Moduł Podstawowy 27.02.2022

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt w formie elektronicznej

Warunki uczestnictwa

Usługa skierowana także do Uczestników Projektów MP i/lub NSE.

Podpisano umowę z WUP w Krakowie.

Adres

ul. Zakopiańska 72D

30-001 Kraków

woj. małopolskie

Crossfit 72D

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661