



Profiteo Group
Jarosław Nieradka



Kettlebells for Health - Koncepcja treningu medycznego KFH2 z kwalifikacją zawodową

Numer usługi 2024/07/03/25116/2207876

📍 Domasław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 22.11.2024 do 24.11.2024

4 900,00 PLN brutto

4 900,00 PLN netto

153,13 PLN brutto/h

153,13 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Grupę docelową stanowią fizjoterapeuci, trenerzy personalni, nauczyciele wychowania fizycznego, trenerzy motoryczni, trenerzy medyczni, trenerzy i instruktorzy różnych dyscyplin sportowych. Wymagane dodatkowe umiejętności zdobyte w trakcie kursu Kettlebells for Health 1.
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	18
Data zakończenia rekrutacji	21-11-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	32
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie "Kettlebells for Health - Koncepcja treningu medycznego KFH2" przygotowuje uczestników do samodzielnego prowadzenia treningu medycznego. Uczestnicy nabędą kompetencje w zakresie diagnostyki fizjoterapeutycznej oraz treningowej, budowania jednostki treningowej, dopasowania ćwiczeń dla trenujących; poznają ćwiczenia, ich technikę,

możliwości ich zastosowania w treningu fizjoterapeutycznym. Po przeprowadzonej walidacji uczestnicy zdobędą kwalifikację zawodową.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
	<p>Buduje jednostkę treningową Dopasowuje trudność ćwiczenia dla trenującego</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
<p>Uczestnik posługuje się wiedzą teoretyczną i praktyczną dotyczącą diagnostyki fizjoterapeutycznej oraz treningowej w zakresie treningu medycznego</p>	<p>Charakteryzuje pojęcie "Periodyzacja" treningu medycznego Wymienia i charakteryzuje ćwiczenia, technikę ćwiczeń, możliwości ich zastosowania w treningu</p> <p>Omawia i dobiera ćwiczenia, technikę ćwiczeń, możliwości ich zastosowania w treningu</p>	<p>Wywiad swobodny</p> <p>Wywiad swobodny</p>
<p>Uczestnik buduje i stosuje jednostkę treningową</p>	<p>Omawia i dobiera budowę i stosowanie jednostki treningowej</p> <p>Wymienia i charakteryzuje techniki przygotowywania jednostki treningowej oraz ją stosuje</p>	<p>Wywiad swobodny</p> <p>Wywiad swobodny</p>
<p>Uczestnik posługuje się wiedzą teoretyczną i praktyczną dotyczącą diagnostyki fizjoterapeutycznej oraz treningowej w zakresie treningu medycznego</p>	<p>Buduje i stosuje jednostkę treningową uwzględniając możliwości ruchowe Omawia hierarchię potrzeb organizmu w kontekście leczenia ruchem – które układy i w jakiej kolejności pobudzamy w postępowaniu treningu medycznego</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Przygotowuje ćwiczenia, technikę ćwiczeń, możliwości ich zastosowania w treningu Programuje trening medyczny w oparciu o zdolności motoryczne</p> <p>Programuje proces leczenia ruchem w różnych jednostkach chorobowych, kontuzjach z dopasowaniem do możliwości i sprawności fizycznej pacjenta</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Kwalifikacje

Kwalifikacje zarejestrowane w Zintegrowanym Rejestrze Kwalifikacji

Kwalifikacje	Prowadzenie procesu treningu personalnego
Kod kwalifikacji w Zintegrowanym Rejestrze Kwalifikacji	13481
Nazwa/Kategoria Podmiotu prowadzącego walidację	AKADEMIA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO REKREACJI I TURYSTYKI IM. SŁAWOMIRA SZYMCZAKA WYDZIAŁ EDUKACJI SPORTOWEJ SŁAWOMIR SZYMCZAK
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Nie
Nazwa/Kategoria Podmiotu certyfikującego	AKADEMIA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO REKREACJI I TURYSTYKI IM. SŁAWOMIRA SZYMCZAKA WYDZIAŁ EDUKACJI SPORTOWEJ SŁAWOMIR SZYMCZAK
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Grupę docelową stanowią fizjoterapeuci, trenerzy personalni, nauczyciele wychowania fizycznego, trenerzy motoryczni, trenerzy medyczni, trenerzy i instruktorzy różnych dyscyplin sportowych. Wymagane dodatkowe umiejętności zdobyte w trakcie kursu Kettlebells for Health 1.

Jedna godzina zajęć = 45 minut. Zajęcia odbywają się w modułach trwających 45 minut. Przerwy nie wliczają się do czasu trwania szkolenia.

Walidacja przeprowadzona zostanie przez zewnętrzną Komisję AKADEMII MISTRZOSTWA SPORTOWEGO REKREACJI I TURYSTYKI IM. SŁAWOMIRA SZYMCZAKA zgodnie z opisem zawartym w Zintegrowanym Rejestrze Kwalifikacji.

Szkolenie obejmuje następujące zagadnienia:

Dzień 1

1. Trening medyczny w różnych aspektach realizacji. Rodzaje treningu medycznego.

- TM a leczenie tkanek
- TM a odzyskiwanie i poprawa funkcji
- TM a przygotowanie motoryczne
- TM a Salutogeneza

2. Trening medyczny w różnych aspektach realizacji. Rodzaje treningu medycznego.

- TM w treningu personalnym
- TM a długowieczność

3. Trening medyczny osób starszych, dzieci i młodzieży oraz sportowców półwyczynowych i zawodowych – różnice, zadania, cele, formy realizacji.

4. Od czego rozpocząć programowanie treningu medycznego?

- Analiza potrzeb klienta/pacjenta/sportowca.
- Dobór właściwego rodzaju treningu medycznego.
- Diagnostyka lekarska i fizjoterapeutyczna.
- Wspólne ustalenie celów treningowych.
- Określenie terminu realizacji celów.

5. Programowanie treningu medycznego w oparciu o fizjologiczne procesy energetyczne

achodzące w organizmie.

- Rodzaj paliwa/energii do realizacji treningu.
- Źródła paliwa/energii do realizacji treningu.
- Charakterystyka energetyczna różnego rodzaju dyscyplin sportowych i aktywności fizycznej.
- Co to jest wydolność fizyczna/zdolność wysiłkowa i od czego zależy?
- Co to jest stres, zmęczenie, wysiłek fizyczny, spoczynek, restytucja, adaptacja, obciążenia treningowe?

6. Programowanie treningu medycznego w oparciu o fizjologiczne procesy energetyczne

- Superkompensacja i dezadaptacja.
- Wydolność tlenowa: kształtowanie VO2 max, metody kształtowania wytrzymałości tlenowej, kontrola wydolności tlenowej – metody i testy.
- Wydolność beztlenowa: metody i formy kształtowania szybkości, wytrzymałości szybkościowej, siły i wytrzymałości siłowej, kontrola wydolności beztlenowej – metody i testy.

Dzień 2

1. Hierarchia potrzeb organizmu w kontekście leczenia ruchem – które układy i w jakiej kolejności pobudzamy w postępowaniu treningu medycznego.

- Układ nerwowy.
- Układ krążenia.
- Układ oddechowy.
- Układ nerwowy.
- Układ kostno-mięśniowo-stawowy.

2. Budowanie jednostki treningowej. Podział jednostki treningowej, zadania i cele poszczególnych części składowych.

3. Budowa programu treningowego. Zastosowanie części składowych treningu w praktyce.

- Intensywność.
- Natężenie: serie, powtórzenia, czas trwania, częstotliwość.
- Dobór odpowiednich ćwiczeń: schemat gradacji.
- Kolejność ćwiczeń.
- Technika ćwiczeń.

4. Gibkość, mobilność i stabilność – ich miejsce w programie treningowym.

5. Programowanie treningu medycznego w oparciu o zdolności motoryczne.

- Jak budować siłę, moc, szybkość, wytrzymałość i gibkość.
- Spalanie tkanki tłuszczowej.
- Budowa masy mięśniowej.

6. Periodyzacja treningu medycznego. Umieszczenie TM w zapchanym grafiku treningów sportowca i osób bardzo aktywnych zawodowo.

Dzień 3

1. Autorski system programowania treningu medycznego: Blannmaj. Studium przypadku – programujemy nasze pierwsze treningi.

2. Analiza techniki poszczególnych ćwiczeń. Schemat nauczania techniki ćwiczenia:

Snatch

Bent press

Romanian deadlift

Staggered stance deadlift

3. Analiza techniki poszczególnych ćwiczeń. Schemat nauczania techniki ćwiczenia:

Windmill

Russian twist

Rotational swing

Single-leg deadlift

4. Analiza techniki poszczególnych ćwiczeń. Schemat nauczania techniki ćwiczenia:

Kettlebell high pull

Kettlebell suitcase deadlift

Rotational-suitcase deadlift

Suitcase swing

Push press

5. Analiza techniki poszczególnych ćwiczeń. Schemat nauczania techniki ćwiczenia:

Alternating double push press

Jerk

Walking lunges

Mobilizacje stawowe z odważnikiem kulowym

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 18

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Trening medyczny w różnych aspektach realizacji. Rodzaje treningu medycznego.	Przemysław Kubiak	22-11-2024	08:00	09:30	01:30
2 z 18 Trening medyczny w różnych aspektach realizacji. Rodzaje trening	Przemysław Kubiak	22-11-2024	09:45	10:30	00:45
3 z 18 Trening medyczny osób starszych, dzieci i młodzieży oraz sportowców półwyczynowych	Przemysław Kubiak	22-11-2024	10:45	12:15	01:30
4 z 18 Od czego rozpocząć programowanie treningu medycznego?	Przemysław Kubiak	22-11-2024	12:30	14:00	01:30
5 z 18 Programowanie treningu medycznego w oparciu o fizjologiczne procesy energetyczne zachodzące w organizmie.	Przemysław Kubiak	22-11-2024	15:00	16:30	01:30
6 z 18 Programowanie treningu medycznego w oparciu o fizjologiczne procesy energetyczne	Przemysław Kubiak	22-11-2024	16:45	18:15	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 18 Hierarchia potrzeb organizmu w kontekście leczenia ruchem – które układy i w jakiej kolejności pobudzamy w postępowaniu treningu medycznego	Przemysław Kubiak	23-11-2024	08:00	09:30	01:30
8 z 18 Budowanie jednostki treningowej .Podział jednostki treningowej, zadania i cele poszczególnych części składowych	Przemysław Kubiak	23-11-2024	09:45	11:15	01:30
9 z 18 Budowa programu treningowego. Zastosowanie części składowych treningu w praktyce	Przemysław Kubiak	23-11-2024	11:30	13:00	01:30
10 z 18 Gibkość, mobilność i stabilność – ich miejsce w programie treningowym.	Przemysław Kubiak	23-11-2024	14:00	14:45	00:45
11 z 18 Programowanie treningu medycznego w oparciu o zdolności motoryczne	Przemysław Kubiak	23-11-2024	15:00	16:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>12 z 18 Periodyzacja treningu medycznego. Umiejscowienie TM w zapchanym grafiku treningów sportowca i osób bardzo aktywnych zawodowo.</p>	Przemysław Kubiak	23-11-2024	16:45	18:15	01:30
<p>13 z 18 Autorski system programowania treningu medycznego: Blannmaj. Studium przypadku – programujemy nasze pierwsze treningi</p>	Przemysław Kubiak	24-11-2024	08:00	09:30	01:30
<p>14 z 18 Analiza techniki poszczególnych ćwiczeń. Schemat nauczania techniki ćwiczenia.</p>	Przemysław Kubiak	24-11-2024	09:45	11:15	01:30
<p>15 z 18 Analiza techniki poszczególnych ćwiczeń. Schemat nauczania techniki ćwiczenia.</p>	Przemysław Kubiak	24-11-2024	11:30	13:00	01:30
<p>16 z 18 Analiza techniki poszczególnych ćwiczeń. Schemat nauczania techniki ćwiczenia.</p>	Przemysław Kubiak	24-11-2024	14:00	15:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 18 Analiza techniki poszczególnych ćwiczeń. Schemat nauczania techniki ćwiczenia.	Przemysław Kubiak	24-11-2024	15:45	16:30	00:45
18 z 18 Egzamin	-	24-11-2024	16:45	17:30	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	4 900,00 PLN
Koszt usługi netto	4 900,00 PLN
Koszt godziny brutto	153,13 PLN
Koszt godziny netto	153,13 PLN
W tym koszt walidacji brutto	300,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	300,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	0,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Przemysław Kubiak

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego, kierunek wychowanie fizyczne.
Absolwent Wyższej Szkoły Fizjoterapii we Wrocławiu.

Student Akademii Osteopatii.

Uczestnik szkoleń fizjoterapeutycznych: Metoda GDS, FM I, II, III, OMT Kaltenborn-Evjenth.

Instruktor sportów siłowych oraz karate sportowego.

Instruktor 2 stopnia GIRYA Strong First – najbardziej znana i prestiżowa federacja, która prowadzi ogólnoswiatowe szkolenia z zakresu treningu z użyciem odważników kulowych kettlebell, sztang oraz ćwiczeń kalenistycznych.

Instruktor EXOS – jedno z najbardziej znanych szkoleń na świecie z zakresu przygotowania motorycznego, ergonomii treningu dla podniesienia wydajności w pracy. Exos szkoli sportowców NBA, NFL, NHL oraz wszystkich pragnących nauczyć się prozdrowotnego treningu.

Wielokrotny Mistrz Polski w Karate WKF w formule kumite i kata.

Były członek Kadry Narodowej Polski oraz Akademickiej Kadry Polski w Karate WKF.

15 lat doświadczenia w pracy jako fizjoterapeuta.

26 lat stażu treningowego.

19 lat doświadczenia w pracy jako trener i instruktor.

Dyrektor zarządzający projektem szkoleniowym Kettlebells for Health.

Dyrektor wyszkolenia ds. Treningu Medycznego i Fizjoterapii w Centrum FSM.

Instruktor Kettlebell Giriewoj Sport.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają skrypty z materiałami szkoleniowymi w postaci drukowanej lub elektronicznej.

Dostęp do filmów online, prezentujących technikę wykonywania ćwiczeń przedstawionych na kursie.

Koszulka treningowa, sygnowana logo Kettlebells For Health.

Informacje dodatkowe

Uczestnicy otrzymują materiały dydaktyczne w postaci prezentacji / skryptu dotyczące tematyki szkolenia w formie papierowej lub elektronicznej.

Realizator szkolenia zastrzega, że w przypadku braku minimalnej liczby uczestników szkolenie może zostać przesunięte w terminie jego realizacji lub odwołane.

Podatek VAT

Usługa szkoleniowa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie ze środków publicznych wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczane jest 23% VAT

Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 roz. Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w spr.zwolnień od podatku od towarów i usług (...)

(Dz.U. z 2018 r., poz. 701)

Koszt szkolenia nie obejmuje kosztów dojazdu i zakwaterowania podczas szkolenia.

Adres

ul. Inwestycyjna 8

55-040 Domasław

woj. dolnośląskie

Centrum Sportu Domasław:

- obiekt sportowy o powierzchni 1600 m kw.

- szatnia, pomieszczenia sanitarne, jadalnia, kuchnia, salka konferencyjna

- duży bezpłatny parking na terenie obiektu

- zaplecze hotelowe w odległości 1 km
- wi-fi

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Zaplecze sanitarne i socjalne dla uczestników szkolenia Bezpłatny parking

Kontakt



Jarosław Nieradka

E-mail j.nieradka@profiteogroup.pl

Telefon (+48) 697 712 771