



Kurs Trenera Medycznego w Global Sport Academy

Numer usługi 2024/08/08/126640/2256662

3 499,00 PLN brutto

3 499,00 PLN netto

74,45 PLN brutto/h

74,45 PLN netto/h

GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ



📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 47 h

📅 21.09.2024 do 13.10.2024

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Każda osoba pełnoletnia zainteresowana tematem treningu medycznego.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	18-09-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	47
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 przygotuje 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
Potrafi odpowiednio analizować ruch	Stosuje techniki analizy ruchu, tj. testy badania zakresów ruchomości w stawie, testy elastyczności mięśni testy wad postawy i asymetrii mięśni oraz testy pracy mięśni	Wywiad swobodny
umie trafnie rozpoznać zaburzenia wzorców ruchowych	Rozpoznaje czynniki wywołujące ból kręgosłupa, bóle przeciążeniowe, zmiany zwyrodnieniowe, bóle korzeniowe, wady postawy	Wywiad swobodny
zna anatomię, biomechanikę i dysfunkcję wybranych elementów ciała	Operuje technikami dla rozpoznania i poprawy mobilności okolicy stawu biodrowego, mobilności stopy i stawów skokowych, poprawy mobilności okolicy stawu kolanowego, kompleksu barkowego, okolicy szyjno - piersiowej i lędźwiowo krzyżowej	Wywiad swobodny
trafnie diagnozuje klientów bólowych	Przeprowadza wywiad medyczny, socjalny, zdrowotny, treningowy	Wywiad swobodny
wie jak wspierać proces dochodzenia do pełnej sprawności fizycznej	Przeprowadza aktywację mięśniową, oraz stosuje ćwiczenia poprawiające motorykę, stabilizację, budowanie balansu i utrzymanie równowagi	Wywiad swobodny
wie jak skutecznie i bezpiecznie programować treningi medyczne.	Prowadzi i praktykuje ćwiczenia mobility& stretching	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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie 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 omówienie stawu kolanowego i skokowego:

- anatomia
- najczęstsze dolegliwości bólowe
- kontuzje w obrębie stawów
- profilaktyka i postępowanie
- patofizjologia urazów

1. RTS (return to sport) - ACL

- rehabilitacja apo rekonstrukcji ACL

- najczęstsze problemy w protokole rehabilitacyjnym
- protokół naprawczy po ACL
- przykłady ćwiczeń i praktyka działań

1. PFPS (zespół bólowy ze stawu rzepkowo-udowego):

- kolano skoczka
- 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. Łąkotka:

- anatomia
- typy uszkodzeń
- omówienie najważniejszych problemów
- rehabilitacja po meniscektomii

1. Techniki i przebieg zabiegów artroskopii w wybranych jednostkach:

- zerwanie ACL-a
- reparacja chrząstki
- naprawa łąkotek

1. Skręcenie stawu skokowego:

- kompendium rehabilitacji
- protokół postępowania leczniczego

1. Tendinopatie ścięgna Achillesa.

2. Halux Valgus.

3. Regeneracja i gojenie się tkanek:

- protokół POLICE
- fizjologia w trakcie remodelacji tkanek

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. Systemy mobilizacyjne w treningu medycznym

- Mobilizacje stawowe
 - Podstawy teoretyczne
 - Techniki
- Rozluźnianie mięśniowo powięziowe / Rolowanie / SMR
 - Podstawy teoretyczne
 - Narzędzia
 - Techniki
- Stretching
 - Statyczny
 - Dynamiczny
- Techniki energii mięśniowej (MET)
 - Inhibicja autogeniczna
 - Inhibicja recyprokalna
 - Przykładowe techniki
- Neuromobilizacje
 - Podstawy teoretyczne
 - Testy rozciągowe
 - Mobilizacje
- Terapia punktów spustowych
 - Kompresja ischemiczna
 - Techniki Jonesa
 - Mapa punktów spustowych
 - Przykładowe techniki

2. Podstawy tworzenia planów mobilizacyjnych

- Sposoby implementacji
- Dobór parametrów
- Określenie priorytetu usprawniania

3. Strategie postępowania dla kluczowych zaburzeń ruchomości

- Techniki dla poprawy mobilności okolicy stawu biodrowego
- Techniki dla poprawy mobilności stopy i stawów skokowych
- Techniki dla poprawy mobilności okolicy stawu kolanowego
- Techniki dla poprawy mobilności kompleksu barkowego
- Techniki dla poprawy mobilności okolicy szyjno - piersiowej
- Techniki dla poprawy mobilności okolicy lędźwiowo krzyżowej

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	3 499,00 PLN
Koszt usługi netto	3 499,00 PLN
Koszt godziny brutto	74,45 PLN
Koszt godziny netto	74,45 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

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), masażysta w drużynie Rugby Legia Warszawa;

od 08.2019 - Szkoleniowiec prowadzący kursy: trenera medycznego, kinesiologii, kinesiologii i 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

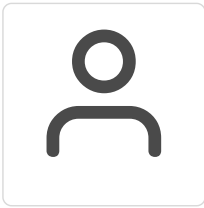
Kurs Igłoterapia Sucha - Akupunktura Kliniczna Moduł Podstawowy 27.02.2022



2 z 3

Jakub Materla

Kinezyterapeuta, trener medyczny i student fizjoterapii. Specjalizujący się w treningach stawu kolanowego, szczególnie sportowców i pacjentów pooperacyjnych po: rekonstrukcji ACL, szyciu i naprawach łąkotek, artrofibrozii, leczeniu „kolan opornych”. Autor i twórca licznych szkoleń z zakresu medycyny sportowej, warsztatów edukacyjnych, współpracujący z licznymi specjalistami z całej Polski. Zdecydowanie stawia na relację z pacjentem opartą na zaufaniu, autentyczności, edukacji pacjenta i rzetelnym przekazywaniu wiedzy.



3 z 3

Kamil Borański

Wykształcenie: Wyższa Szkoła Rehabilitacji w Warszawie
Rehabilitacja , Magister Fizjoterapii
Specjalizacja: Fizjoterapia ortopedyczna/sportowa,
Trening personalny/trening medyczny,
Przygotowanie motoryczne
Przebyte szkolenia PST, PSD, PSO, S&P*
Współczesna kinezyterapia
Mace Lifting

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały przekazane zostaną w formie elektronicznej.

Warunki uczestnictwa

Ukończony 18 rok życia.

Adres

ul. Zakopiańska 72D
31-536 Kraków
woj. małopolskie

Crossfit 72D, ul. Zakopiańska 72D

oraz

CROSSFIT DEKERTA, UL. JANA DEKERTA 47

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661