



ASKREATE.COM  
ALEKSANDRA  
SKOWRONEK



## Zielone Kompetencje - Diagnostyka i prewencja urazów kończyn w sportach indywidualnych i grupowych z uwzględnieniem działań eko i świadomości proekologicznej

Numer usługi 2024/08/24/154524/2277241

📍 Chorzów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 26 h

📅 26.10.2024 do 27.10.2024

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

192,31 PLN brutto/h

192,31 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Medycyna
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie jest skierowane do trenerów, studentów fizjoterapii (min. 3 rok studiów), fizjoterapeutów, lekarzy sportowych, dietetyków oraz innych specjalistów związanych z przygotowaniem sportowców do zawodów chcących rozwinąć swoje umiejętności w diagnostyce urazów poprzez zdobycie wiedzy, umiejętności oraz postaw związanych z ochroną środowiska i poszukiwania innowacyjnych rozwiązań w metodach tych diagnostyk. <b>Wszystkie osoby zainteresowane ochroną środowiska i zrównoważonym rozwojem w branży medycznej w kierunku fizjoterapii.</b>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	6
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	14
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	24-10-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	26
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przekazanie uczestnikom wiedzy z zakresu zielonej kultury życia, prewencji urazów oraz praktycznych umiejętności w zakresie oceny deficytów mięśniowych, ryzyka urazu poszczególnych mięśni i struktur, dysbalansu mięśniowego, stabilizacji, siły mięśniowej, wad statycznych kończyn dolnych oraz zdolności motorycznych pacjenta. Uczestnicy dowiedzą się w jaki sposób zapobiegać kontuzjom lub przeciążeniom, poprawiać ogólną sprawność pacjenta przy świadomości zielonej transformacji.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnicy poznają anatomię i fizjologię człowieka w kontekście urazów	Rozróżnia poszczególne elementy i części ciała człowieka biorąc pod uwagę ich motorykę i ergonomię działania	Wywiad swobodny
	Znają podstawowe struktury anatomiczne oraz procesy fizjologiczne, które mają związek z urazami.	Wywiad swobodny
	Uczestnicy będą w stanie prawidłowo zidentyfikować i opisać główne układy ciała ludzkiego oraz wyjaśnić, w jaki sposób urazy wpływają na funkcjonowanie tych układów	Deбата swobodna
	Uczestnicy analizując przypadki urazów, poprawnie zidentyfikują dotknięte struktury anatomiczne oraz mechanizm urazu	Wywiad swobodny
Uczestnicy rozumieją, jakie są przyczyny urazów	Uczestnicy charakteryzują rodzaje urazów i ich przyczyn oraz wpływ środowiska zewnętrznego na ich powstawanie jak i eliminowanie zwiększając wiedzę w zakresie zielonej gospodarki	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
	Zdiagnozują uraz na podstawie opisanych objawów	Wywiad swobodny
Uczestnicy poznają teorie i modele prewencji urazów, diagnozy urazów, technik prewencyjnych będących elementem zrównoważonego rozwoju	Charakteryzują teorie i modele prewencji urazów oraz wpływ jakości życia w zielonym środowisku na powstawanie urazów	Debata swobodna
Uczestnicy nauczą się planować i wdrażać programy prewencyjne w zmieniającym się środowisku pracy i kompetencji cyfrowych	Opiszą wybrane teorie prewencji urazów i ich zastosowanie w praktyce	Debata swobodna
	Poprawnie zademonstrują co najmniej 3 techniki prewencji urazów (np. prawidłowe użycie sprzętu ochronnego, rozgrzewka przed wysiłkiem) podczas ćwiczeń praktycznych biorąc pod uwagę optymalne wykorzystanie energii w Zrównoważonym Środowisku	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnicy stworzą plan programu prewencyjnego, obejmujący analizę potrzeb, cele programu, metody monitorowania i ewaluacji, oraz harmonogram działań, świadomego na wpływ zielonych miejsc pracy, kompetencji cyfrowych jako składniki budowania ekologicznego środowiska życia i pracy	Wywiad swobodny
	Uczestnicy poprawnie dobiorą techniki prewencyjne do przedstawionych sytuacji w symulowanych przypadkach działając w sposób zrównoważony	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
	<p>Poprawnie zastosują techniki aktywnego słuchania, zadawania otwartych pytań oraz udzielania wyjaśnień w sposób jasny i empatyczny. Poprawność komunikacji będzie oceniana na podstawie zdolności do zrozumienia potrzeb pacjenta oraz zapewnienia mu odpowiednich informacji</p>	Wywiad swobodny
Uczestnicy nauczą się poprawnej komunikacji z pacjentem i zespołem	Umiejętnie wyrażają empatię, zrozumienie i dostosowują język do poziomu pacjenta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	<p>Komunikuje się w sposób efektywny i przejrzysty, jest świadomy wpływu komunikacji na organizację pracy w firmach opartych na zrównoważonym rozwoju. Buduje kulturę organizacji opartą na wspieraniu zielonych i cyfrowych kompetencji</p>	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Poprawnie identyfikują etyczne zagrożenia i proponują właściwe rozwiązania zgodne z zasadami etycznymi	Wywiad swobodny
Uczestnicy poznają zasady etyki w diagnostyce i prewencji urazów	<p>Rozwiną zdolności do identyfikacji etycznych problemów i zastosowania odpowiednich zasad etycznych w praktyce</p> <p>Charakteryzują wartości etyczne, na których opiera się praca z pacjentem</p> <p>Uczestnik buduje szacunek i zaufanie do swojej osoby jako pracownik w zielonych organizacjach poprzez konsekwentne i przejrzyste działania oraz wykazywanie zrozumienia dla zielonej gospodarki. Uczestnik podejmuje działania i decyzje wykorzystując zasady zrównoważonego rozwoju, prezentuje postawę wzorowego i świadomego na wpływ zielonych miejsc pracy, kompetencji cyfrowych jako składniki budowania ekologicznej organizacji</p>	<p>Debata swobodna</p> <p>Debata swobodna</p> <p>Debata swobodna</p>

# 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 (certyfikat ukończenia szkolenia) 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 (certyfikat ukończenia szkolenia) 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 (certyfikat ukończenia szkolenia) potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji

## Program

Materiały szkoleniowe (skrypty) dostarczy trener w dniu rozpoczęcia usługi. W trakcie usługi prowadzona będzie prezentacja części teoretycznej oraz część praktyczna prowadzona na nowoczesnych urządzeniach diagnostyczno-treningowych, funkcjonalnych.

Usługa realizowana będzie w godzinach dydaktycznych (godzina dydaktyczna rozumiana jest jako 45 minut).

### DZIEŃ 1

#### Część 1:

1. Rodzaje i specyfika techniki biegowej
2. Biomechanika biegu, skoku, strzału
3. Przykłady urazów kończyn dolnych podczas różnych faz biegów.
4. Specyficzne ruchy dla różnych dyscyplin, w których dominuje bieg.
5. Różnice pomiędzy szybkim, a długim bieganiem
6. Bieganie w grach zespołowych
7. Wady postawy i urazy w sportach drużynowych

#### Część 2:

Diagnostyka sportowa – teoria

1. Testy funkcjonalnie (FMS, YBC, kineza, kozetka)
2. Testy statyczne (platforma stabilometryczna)
- 3. Testy siłowe (izometria i izokinetyka)
- 4. Testy dynamiki i mocy (IMPT, RFD, RSI)
5. Ekscentryka
6. Testy skocznościowe (Hop test)
7. Analiza ruchu, biegu

### DZIEŃ 2

1. Diagnostyka sportowa – praktyka :
2. Testy funkcjonalnie (FMS, YBC, kineza, kozetka)
3. Testy statyczne (platforma stabilometryczna)
4. Testy siłowe (izometria i izokinetyka)
5. Testy dynamiki i mocy (IMPT, RFD, RSI)
6. Testy skocznościowe (Hop test)
7. Analiza ruchu, biegu

## 8. Podsumowanie :

- wnioski z wykonanych testów,
- postawienie diagnozy,
- ustalenie słabych ogniw

- strategię wzmacniające
- prewencja urazów sportowych
- planowanie rehabilitacji

## 9. Zakończenie i walidacja

Na każdy dzień szkoleniowy przypada 30 min przerwy, która zaplanowana jest na ok. godzinę 13:00 (zaplanowany czas przerwy obiadowej może się różnić w zależności od wymagań grupy i procesu wykonywania programu szkolenia).

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 20</b> Wstęp na temat diagnostyki w sporcie	Łukasz Pawlas	26-10-2024	08:00	08:30	00:30
<b>2 z 20</b> Rodzaje i specyfika techniki biegowej. Biomechanika biegu, skoku, strzału.	Łukasz Pawlas	26-10-2024	08:30	09:30	01:00
<b>3 z 20</b> Przykłady urazów kończyn dolnych	Maciej Bulej	26-10-2024	09:30	10:30	01:00
<b>4 z 20</b> Bieganie w grach zespołowych oraz typowe urazy w sportach drużynowych	Maciej Bulej	26-10-2024	10:30	11:00	00:30
<b>5 z 20</b> Diagnostyka sportowa – teoria	Łukasz Pawlas	26-10-2024	11:00	11:30	00:30
<b>6 z 20</b> Zadanie dla uczestników - przygotowanie do diagnostyki	Łukasz Pawlas	26-10-2024	11:30	12:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>7 z 20</b> Prowadzenie diagnostyki przez uczestników szkolenia	Łukasz Pawlas	26-10-2024	12:30	13:30	01:00
<b>8 z 20</b> Przerwa obiadowa	Łukasz Pawlas	26-10-2024	13:30	14:00	00:30
<b>9 z 20</b> Diagnostyka sportowa – teoria i testy: funkcjonalne, siłowe, statyczne, dynamiki i mocy, ekscentryka, skocznościowe; analiza ruchu i biegu	Przemysław Burliga	26-10-2024	14:00	18:00	04:00
<b>10 z 20</b> Diagnostyka sportowa – praktyka: testy funkcjonalne	Maciej Bulej	27-10-2024	08:00	10:00	02:00
<b>11 z 20</b> Testy statyczne (platforma stabilometryczna)	Łukasz Pawlas	27-10-2024	10:00	11:00	01:00
<b>12 z 20</b> Testy siłowe (izometria i izokinetyka)	Przemysław Burliga	27-10-2024	11:00	12:30	01:30
<b>13 z 20</b> Podsumowanie zebranych wyników z testów	Łukasz Pawlas	27-10-2024	12:30	13:00	00:30
<b>14 z 20</b> Przerwa obiadowa	Łukasz Pawlas	27-10-2024	13:00	13:30	00:30
<b>15 z 20</b> Testy skocznościowe (Hop test)	Łukasz Pawlas	27-10-2024	13:30	14:30	01:00
<b>16 z 20</b> Analiza ruchu, biegu	Łukasz Pawlas	27-10-2024	14:30	15:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>17 z 20</b> Podsumowanie zebranych wyników z testów	Łukasz Pawlas	27-10-2024	15:30	16:30	01:00
<b>18 z 20</b> Analiza wyników z całego dnia	Łukasz Pawlas	27-10-2024	16:30	17:00	00:30
<b>19 z 20</b> Ustalenie słabych ogniw oraz dobór strategii wzmacniających	Łukasz Pawlas	27-10-2024	17:00	17:30	00:30
<b>20 z 20</b> Zakończenie szkolenia/Podsumowanie/Walidacja	Łukasz Pawlas	27-10-2024	17:30	18:00	00:30

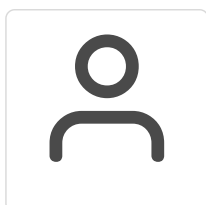
## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	192,31 PLN
Koszt osobogodziny netto	192,31 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



**1 z 3**

### Łukasz Pawlas

Magister fizjoterapii z 15 letnim stażem, trener motoryki, szkoleniowiec. Specjalizuje się w diagnostyce sportowej, treningu inercyjnym oraz treningu z odważnikami Kettleball. Doświadczenie szkoleniowe zdobywał od roku 2015 prowadząc liczne kursy masażu klasycznego, sportowego,



drenażu limfatycznego oraz masażu tkanek głębokich ze współpracy z As Edukacja. Od 2020 roku mentor oraz szkoleniowiec trenerów, fizjoterapeutów, dietetyków, lekarzy z obsługi aparatów wysokoenergetycznych, nowoczesnych urządzeń diagnostycznych, reedukacji chodu, platform stabilometrycznych, urządzeń z biofeedbackiem. Specjalista diagnostyki klinicznej i sportowej, dzięki czemu współpracuję z najlepszymi sportowcami pod względem prewencji urazu, diagnostyki oraz planowaniu rehabilitacji.



2 z 3

### Maciej Bulej

Jest absolwentem Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach. Jest terapeutą manualnym oraz ruchowym, zajmuje się również prowadzeniem treningu motorycznego sportowców młodzieżowych oraz seniorów różnych dyscyplin. Od początku przygody z fizjoterapią fascynowała go praca z aparatem ruchu, przywracanie pacjentom sprawności oraz prewencja urazów. Miał przyjemność uczestniczyć w wielu szkoleniach i konferencjach, ale także prowadzić szkolenia z zakresu obsługi platformy stabilometrycznej, obiektywizacji procesu powrotu do zdrowia oraz treningu, wykorzystania fizykoterapii wysokoenergetycznej. Współtworzył również ścieżkę diagnostyczną „Return to sport” dla ośrodka Fizjo Factory. W wolnych chwilach aktywnie trenuje sporty siłowe oraz tenisa stąd wie, jak ważna jest sprawność narządu ruchu.



3 z 3

### Przemysław Burliga

Jest absolwentem studiów magisterskich na kierunku Fizjoterapia na Akademii Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki w Katowicach. Specjalizuje się w fizjoterapii i rehabilitacji sportowej, ortopedycznej i treningu funkcjonalnym. W swojej pracy wykorzystuje metody terapii tkanek miękkich i terapii powięziowej, łącząc to z aktywną pracą pacjenta. Posiada doświadczenie związane z wykorzystaniem nowoczesnych technologii w procesie rehabilitacji na podstawie szkoleń odbytych w Polsce i za granicą. Aktywny trener specjalizujący się w:

1. diagnostyce i treningu siły mięśniowej w warunkach izokinetycznych, izotonicznych, izometrycznych, koncentrycznych, ekscentrycznych z wykorzystaniem Biodex System 4;
2. diagnostyce i treningu równowagi z wykorzystaniem platformy w warunkach stabilnego i niestabilnego podłoża: terapia i diagnostyka pacjentów na bieżni z wykorzystaniem, platformy do badania sił reakcji podłoża, systemu oporowania lub wspomaganie pacjenta za pomocą ekspanderów - oporu elastycznego, pracy z pacjentem w warunkach odciążenia masy ciała oraz wykorzystaniem biofeedbacku w rehabilitacji.
3. Trening ekscentryczny kończyn dolnych - wykorzystanie w rehabilitacji pacjentów, ortopedycznych i sportowych;
4. Diagnostyka i trening w rehabilitacji z wykorzystaniem rozwiązań robotycznych - ocena i trening w warunkach izotonicznych i izokinetycznych;
5. wykorzystanie bieżni ponadnormatywnych w sportach zawodowych.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w wersji papierowej i elektronicznej tj.;

- prezentacja PP,

- podręcznik trenera w wersji papierowej,

- niezbędne materiały biurowe.

## Warunki uczestnictwa

Przed zapisaniem się na usługę, bardzo proszę o kontakt e-mail: [info@aleksandraskowronek.pl](mailto:info@aleksandraskowronek.pl) lub pod numer telefonu +48 517 555 871 w celu potwierdzenia dostępności miejsca w grupie szkoleniowej.

Uczestnik szkolenia powinien posiadać podstawową wiedzę z zakresu fizjoterapii.

## Informacje dodatkowe

Jedna godzina rozumiana jest jako 45 minut (godzina dydaktyczna). Do harmonogramu szkolenia została doliczona 30-minutowa przerwa obiadowa.

Szkolenie zostanie przeprowadzone zgodnie z obecnie obowiązującymi przepisami prawa oraz zaleceniami Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Program szkolenia stanowi własność intelektualną firmy ASkreate.com Aleksandra Skowronek.

Podstawa zwolnienia z podatku VAT: Art. 43 ust 1 pkt 29 lit. a Ustawy o VAT oraz paragraf 3 ust 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra finansów z dnia 20 grudnia 2013 w sprawie zwolnień od podatku.

## Adres

ul. Graniczna 92  
41-506 Chorzów  
woj. śląskie

Sala dydaktyczna w Ośrodku Rehabilitacyjnym Fizjo Factory w Chorzowie przy ul. Granicznej 92

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Aleksandra Skowronek**

**E-mail** [info@aleksandraskowronek.pl](mailto:info@aleksandraskowronek.pl)

**Telefon** (+48) 517 555 871