

DAWID KASOLIK  
SYNTONIC

## DNS Strength Training

Numer usługi 2024/09/13/35015/2308296

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 21 h

📅 17.01.2025 do 19.01.2025

**3 800,00 PLN** brutto

3 800,00 PLN netto

180,95 PLN brutto/h

180,95 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Medycyna
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Fizjoterapeuci, trenerzy personalni, trenerzy przygotowania motorycznego, masażyści - z conajmniej 3 miesięcznym doświadczeniem na w/w stanowisku pracy.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	15
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	25
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	14-01-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	21
<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

Usługa - DNS Strength Training przygotowuje do samodzielnego przeprowadzenia treningu z klientem dzięki wykorzystaniu technik uwzględniających trening siłowy i jego specyfikę.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Poznaje i wykorzystuje ćwiczenia dns w różnych pozycjach w aspekcie ich wykorzystania do sportów siłowych.	Wykonanie prawidłowego opisu sytuacji pacjenta. Dokonanie wyboru odpowiednich technik pracy z pacjentem.	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Wywiad swobodny
		Debata swobodna

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

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

Usługodawca po zrealizowaniu usługi wystawia uczestnikowi kursu zaświadczenie potwierdzające osiągnięcie zakładanego efektu uczenia, które zawiera m.in. dane uczestnika, nazwę usługi oraz informację na temat efektów uczenia się, które uczestnik kursu nabył w trakcie realizacji treści programu kursu.

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

W trakcie i po zakończeniu kursu następuje sprawdzenie wiedzy uczestników poprzez wywiad swobodny i obserwacje, obejmującą wiedzę wynikającą z treści programu kursu oraz samodzielne wykonanie terapii. Kryteria ich weryfikacji zawarte są w efektach nauczania.

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

Przeprowadzenie obserwacji w warunkach symulowanych, oraz wywiadu swobodnego obejmującego wiedzę teoretyczną, którą uczestnicy zdobyli podczas kursu oraz jego sprawdzenie przeprowadza osoba, która nie jest związana bezpośrednio z procesem kształcenia co zawarte jest w w/w zaświadczeniu

## Program

**Szkolenie odbywa się stacjonarnie w sali zaopatrzonej w rzutnik multimedialny oraz miejsce z matami do ćwiczeń.**

**W trakcie zajęć teoretycznych uczestnicy korzystają z miejsca przeznaczonego na naukę tematów teoretycznych.**

Wykładowca wykonuje pokaz technik treningowych następnie uczestnicy pod nadzorem wykładowcy samodzielnie wykonują **ćwiczenia na sobie i na partnerze z pary.**

**W czasie praktyki korzystają z mat do ćwiczeń przyrządów treningowych jak sztangi, kettleballe, hantle.**

Usługa adresowana jest do uczestników, którzy mają doświadczenia w prowadzeniu treningów/ ćwiczeń dla klientów i pragną zwiększyć swój warsztat pracy **oraz zdobyć większe doświadczenie w wykorzystaniu metody neurologicznych w codziennej pracy**

**Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka związaną z funkcjonowaniem układu nerwowego.**

Czas trwania szkolenia liczony jest w godzinach zegarowych.

Zagadnienia poruszane na zajęciach to teoria i praktyka potrzebne do uzyskania przez uczestnika umiejętności teoretycznych oraz praktycznych na temat samodzielnego stosowania treningu neurologicznego NeuroRevolution.

W celu osiągnięcia tego celu uczestnik powinien poznać takie szczegółowe zagadnienia przedstawiane w poszczególne dni jak:

Dzień 1.

1. Biomechanika przysiadu, martwego ciągu i wyciskania na ławce

Dzień 2

1. Warianty przysiadu (górnym, dolnym i przednim przysiad) w celu dokładniejszego zastosowania w treningu.

Dzień 3.

Kinematyka stabilizacji podczas podnoszenia ciężarów.

Szkolenie odbywa się w formie zajęć grupowej na sali przygotowanej do wykładu - rzutnik multimedialny, komputer.

Zajęcia teoretyczne odbywają się w dużej grupie.

Zajęcia praktyczne odbywają się w parach.

Każda para posiada przygotowane stanowisko do teorii oraz wydzielone miejsce do ćwiczeń praktycznych.

W trakcie szkolenia uczestnicy wykorzystują urządzenia i sprzęty rehabilitacyjne takie jak hantle, sztangi, gryfy.

Czas trwania szkolenia liczony jest w godzinach zegarowych.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 3</b> Biomechanika przysiadu, martwego ciągu i wyciskania na ławce	Jakub Novak	17-01-2025	09:00	16:00	07:00
<b>2 z 3</b> Warianty przysiadu (górnym, dolnym i przednim przysiad)	Jakub Novak	18-01-2025	09:00	16:00	07:00
<b>3 z 3</b> Kinematyka stabilizacji podczas podnoszenia ciężarów	Jakub Novak	19-01-2025	09:00	16:00	07:00

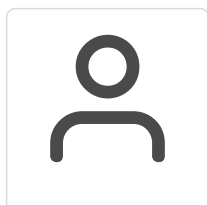
## Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	180,95 PLN
Koszt osobogodziny netto	180,95 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Jakub Novak

ukończył studia magisterskie na II Wydziale Lekarskim Uniwersytetu Karola. Odbił miesięczny staż w klinice sportowej Do Dragao w Portugalii. Jakub pracuje w Klinice Rehabilitacji i Medycyny Sportowej Szpitala Uniwersyteckiego Motol w Pradze jako fizjoterapeuta od 2016 roku. W 2018 roku rozpoczął nauczanie studentów fizjoterapii i medycyny na II Wydziale Lekarskim Uniwersytetu Karola. W 2018 roku Jakub został fizjoterapeutą w Profesor Prywatne Centrum Medycyny Ruchu Kolarza zlokalizowane w Pradze (<http://www.cmpmk.cz>).

Od 2013 roku Jakub jest fizjoterapeutą drużynowym Czeskiej Kadry Narodowej w hokeju na lodzie oraz Czeskiej Kadry Narodowej w biegach na orientację. Na co dzień ocenia i leczy elitarnych sportowców, a także podróżuje z zespołami na Międzynarodowe Mistrzostwa Świata. W swojej pracy z zawodowymi sportowcami Jakub koncentruje się na leczeniu, profilaktyce i poprawie wyników sportowych. Jakub specjalizuje się w ocenie funkcjonalnej i leczeniu dzieci starszych, młodych sportowców, dorosłych sportowców i sportowców zawodowych.

Jest certyfikowanym instruktorem „Podejścia Kolarza do dynamicznej stabilizacji nerwowo-mięśniowej”:

Model kinezylogii rozwojowej” Prowadził liczne kursy zarówno w Czechach i na Słowacji, jak iw innych krajach europejskich.

Jakub pracuje obecnie nad doktoratem.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają dostęp do materiałów w formie online oraz skrypt w formie papierowej.

### Warunki uczestnictwa

Uczestnik zobowiązany jest do wcześniejszego zarejestrowania się na szkolenie poprzez stronę syntonic.pl w celu rezerwacji miejsca na szkolenie.

Wykształcenie medyczne - fizjoterapeuci, masażyści, lekarze, osteopaci lub wykształcenie dotyczące nauki o zdrowiu np: trenerzy przygotowania motorycznego, trenerzy.

## Informacje dodatkowe

Jeśli potrzebujesz pomocy to wejdź na naszą stronę, zaloguj się do panelu klienta i daj znać czy potrzebujesz nocleg, transport z lotniska lub chcesz zamówić jedzenie w trakcie szkolenia. W razie jakichkolwiek pytań zapraszamy do kontaktu z naszym centrum szkoleniowym.

[www.syntonic.pl](http://www.syntonic.pl)

**Podstawa zwolnienia z VAT: art.43 ust. 1 pkt 26 lit. a ustawy o podatku od towarów i usług. Kurs organizowany w ramach Niepublicznej Placówki Kształcenia Ustawicznego „Syntonic” (numer RSPO: 478 034)**

Przyjmujemy pełną odpowiedzialność za prawdziwość powyższego oświadczenia, w tym odpowiedzialność materialną w przypadku, gdyby odbiorca oświadczenia w związku z jego nieprawdziwością poniósł jakąkolwiek szkodę.

## Adres

ul. Juliusza Lea 116

30-133 Kraków

woj. małopolskie

Crossfit Lea

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Aleksandra Gregorczyk**

**E-mail** [kasolik@syntonic.pl](mailto:kasolik@syntonic.pl)

**Telefon** (+48) 577 365 999