



Kurs: Bieganie bez bólu - technika, prewencja, leczenie

Numer usługi 2024/10/04/36350/2344550

1 100,00 PLN brutto

1 100,00 PLN netto

122,22 PLN brutto/h

122,22 PLN netto/h

Niepubliczna

Placówka

Kształcenia

Ustawicznego "MED

COACH"



📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 9 h

📅 01.02.2025 do 01.02.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Grupę docelową usługi stanowią: - fizjoterapeuci/ terapeuci manualni/masażyści/osteopaci/lekarze/dietetycy - studenci kierunków fizjoterapia/osteopatia/technik masażysta - osoby posiadające kierunkowe wykształcenie w zawodzie: masażysta, technik fizjoterapii, technik masażysta, trener personalny, trener przygotowania motorycznego, trener sportu Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu "Małopolski pociąg do kariery - sezon 1" i/lub dla Uczestników Projektu "Nowy start w Małopolsce z EURESem".
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	26
Data zakończenia rekrutacji	27-01-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	9
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu jest przedstawienie wiedzy dotyczącej dogłębnej analizy biegu z punktu widzenia fizjoterapeuty. Uczestnik nauczy się oceniać technikę biegu, analizować pracę stóp, kolan, bioder i tułowia oraz w oparciu o znajomość prawidłowej techniki biegu - korygować ruch. Uczestnik nabierze umiejętności do podejmowania autonomicznych i odpowiedzialnych decyzji, a także pozna zasady etyki pracy z pacjentem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik opisuje pracę stóp, kolan, bioder i tułowia podczas biegu oraz rozumie interakcję mięśni i ich wpływ na prawidłowy ruch podczas biegu	ocenia, testuje i koryguje ustawienia stawów podczas biegu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	analizuje ruch określając problem terapeutyczny	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik rozróżnia i charakteryzuje zaburzenia jakie mogą występować podczas biegu	dobiera odpowiednie metody terapeutyczne do problemu pacjenta i stosuje techniki leczące objawy bólowe	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak. Po zrealizowaniu usługi Usługodawca wystawia Uczestnikowi zaświadczenie potwierdzające osiągnięcie zakładanych 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?

Tak, dokument wydawany Uczestnikowi 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, że zapewniono zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Łączna liczba dni, w których zostanie przekazana wiedza oraz umiejętności praktyczne opisane w programie: 1 dzień

Liczba godzin kursu: 9 h dydaktycznych, co stanowi około 7 h zegarowych bez przerw (8h zegarowych z wliczoną przerwą).

W harmonogramie ujęto również przerwy- łącznie 1 h zegarowa w ciągu 1 dnia.

Przerwy w czasie kursu dostosowane będą do tempa pracy uczestników szkolenia oraz ich potrzeb.

Zakres tematyczny:

1. Bieg jako naturalna forma ruchu dla wszystkich
2. Urazy związane z biegiem
3. Główne zasady techniki biegu
4. Filmowanie osoby biegnącej – zasady
5. Najważniejszy punkt szkolenia – nauka „czytania” filmów
6. Ciekawe przypadki - omówienie szczegółów postępowania rehabilitacyjnego
7. Zalecenia prewencyjne

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Bieg jako naturalna forma ruchu dla wszystkich	dr Ryszard Biernat	01-02-2025	09:00	10:15	01:15
2 z 8 Urazy związane z biegiem	dr Ryszard Biernat	01-02-2025	10:15	11:00	00:45
3 z 8 Przerwa	dr Ryszard Biernat	01-02-2025	11:00	11:15	00:15
4 z 8 Główne zasady techniki biegu	dr Ryszard Biernat	01-02-2025	11:15	12:15	01:00
5 z 8 Filmowanie osoby biegnącej – zasady. Najważniejszy punkt szkolenia – nauka „czytania” filmów	dr Ryszard Biernat	01-02-2025	12:15	14:45	02:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 8 Przerwa obiadowa	dr Ryszard Biernat	01-02-2025	14:45	15:30	00:45
7 z 8 Ciekawe przypadki - omówienie szczegółów postępowania rehabilitacyjnego	dr Ryszard Biernat	01-02-2025	15:30	16:45	01:15
8 z 8 Walidacja	-	01-02-2025	16:45	17:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 100,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	122,22 PLN
Koszt osobogodziny netto	122,22 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

dr Ryszard Biernat

Ryszard Biernat jest absolwentem Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie na kierunku wychowanie fizyczne ze specjalizacją w rehabilitacji ruchowej. W 2008 roku uzyskał stopień Doktora w zakresie rehabilitacji ruchowej. W latach 1978 – 84 Ryszard Biernat był odpowiedzialny za rehabilitację i odnowę biologiczną kadry Polski w piłce ręcznej mężczyzn. Uczestniczył m.in. w Igrzyskach Olimpijskich w Moskwie w 1980 i Mistrzostwach Świata w Dortmundzie w 1982, na których reprezentacja Polski zdobyła brązowy medal. W latach 1985-2004 pracował w Zjednoczonych Emiratach Arabskich jako fizjoterapeuta odpowiedzialny za rehabilitację piłkarzy nożnych drużyn ligowych, a także reprezentacji ZEA. Współpracował z takimi trenerami jak Antoni Piechniczek, Jan Tomaszewski, Bernard Blaut czy Piet Hamberg. W 2005 roku został zatrudniony na stanowisku kierownika Centrum Rehabilitacji Ruchowej przy

Olsztyńskiej Szkole Wyższej. Jest również pracownikiem naukowo-dydaktycznym na stanowisku adiunkta oraz wykładowcą przedmiotów związanych z fizjoterapią: kinezylogia, biomechanika i patobiomechanika. Dr Ryszard Biernat jest twórcą i pomysłodawcą Centrum Sportu i Rehabilitacji Biernat. Aktualnie prowadzi firmę pod nazwą Ruch i Rehabilitacja. Jest autorem pierwszej w Polsce książki na temat prewencji urazów w sporcie pt. „Prewencja urazów w siatkówce”. Uczestnik, prelegent, organizator wielu międzynarodowych szkoleń i konferencji w zakresie medycyny sportowej, treningu i fizjoterapii

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizator zapewnia materiały szkoleniowe, takie jak: skrypt, notatnik, długopisy oraz dostęp do filmów instruktażowych.

Do dyspozycji uczestników są także materiały kosmetyczno- higieniczne oraz specjalistyczny sprzęt fizjoterapeutyczny (jedna leżanka na dwie osoby wyposażona w półwałek, poduszkę, koc i pisaki do ciała).

Na Sali znajdować się będą modele anatomiczne: kręgosłup, szkielet całego człowieka, czaszka osteopatyczna.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest :

1. Posiadanie ważnego numeru ID wsparcia
2. Zapisanie się na wybraną usługę przez stronę Med Coach (z zaznaczeniem opcji: Dofinansowanie BUR):
<https://med-coach.pl/szkolenia-kursy/bieganie-bez-bolu-technika-prewencja-leczenie/517>
3. Przesłanie na adres: dofinansowania@med-coach.pl podpisanego oświadczenia dotyczącego udziału i pokrycia kosztów szkolenia, który zostanie automatycznie przesłany po zapisie.
4. W szkoleniu mogą wziąć udział osoby wskazane w sekcji "Grupa docelowa usługi"

Informacje dodatkowe

- Cena kursu nie zawiera kosztów wyżywienia, zakwaterowania i podróży.
- Szkolenie jest zwolnione z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 punkt 26 podpunkt a ustawa o VAT lub w przypadku kursów dofinansowanych ze środków publicznych w min. 70% zwolnione z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 punkt 29 c.
- W zależności od wymogów Operatorów i kwot dofinansowań, mogą pojawić się dodatkowe dopłaty do kursu.
- **Godziny przerw są podane orientacyjnie- w zależności od dynamiki i tempa grupy- mogą ulec zmianie.**

Adres

ul. Jagiellońska 4
03-721 Warszawa
woj. mazowieckie

Fizjo4life
ul. Jagiellońska 4
03-721 Warszawa

Dokładny dojazd komunikacją miejską oraz samochodem zostanie podany w wiadomości od organizatora.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Anita Boczar-Lipińska

E-mail dofinansowania@med-coach.pl

Telefon (+48) 796 988 428