



Kurs trener medyczny w dysfunkcjach mięśniowo-szkieletowych

Numer usługi 2024/10/22/161937/2373889

4 000,00 PLN brutto

4 000,00 PLN netto

75,47 PLN brutto/h

75,47 PLN netto/h

FIT ACADEMY
LESŁAW BLACHA
MICHAŁ
MOCZULSKI
SPÓŁKA JAWNA



📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 53 h

📅 07.12.2024 do 15.12.2024

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Identyfikator projektu	Kierunek - Rozwój
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Trener personalny, trener przygotowania motorycznego, fizjoterapeuta, trener fitness, instruktor siłowni, trener boks, sportów walki, instruktor jogi, pilates, trener lekkoatletyczny, kulturystyki, crossfit, masażysta, dietetyk sportowy, trener rehabilitacji ruchowej, kinezyterapeuta, chiropraktyk, trener rehabilitacji ruchowej, sportowcy. Usługa kierowana jest również do Uczestników Projektu Kierunek-Rozwój.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	06-12-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	53
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem jest rozwinięcie umiejętności kursantów w postępowaniu treningowym, o metody prewencji występowania kontuzji oraz wzbogacenie umiejętności o najskuteczniejsze techniki rehabilitacji ruchowej, które można wykorzystać na Sali treningowej czy siłowni.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA: charakteryzuje zaburzenia wzorców ruchowych powodujące ból	definiuje czynniki wywołujące ból kręgosłupa, bóle przeciążeniowe, zmiany zwyrodnieniowe, bóle korzeniowe, wady postawy	Test teoretyczny
UMIEJETNOŚCI: diagnozuje klientów bólowych i wykonuje różnego rodzaju zabiegi wg poznanych metod	dokuje diagnozy na podstawie rozmowy i wykonywania konkretnych ćwiczeń ruchowych aby móc zdiagnozować źródło bólu i dobrać odpowiednie zabiegi pozwalające na przeciwdziałanie temu stanowi.	Test teoretyczny
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Komunikuje wskazania i przeciwwskazania do wykonywania konkretnych czynności ruchowych	Przeprowadza konsultacje przed zabiegiem w celu wyeliminowania działań niepożądanych, korzystając z zasad prowadzenia efektywnej komunikacji	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK

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

TAK

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

TAK

Program

W celu aktywizacji uczestników oraz usystematyzowania i efektywnego przyswojenia wiedzy – na kursach stosowane jest studium przypadków. Rozwiązywanie realnych problemów występujących w codziennej pracy.

Przeprowadzenie oceny statycznej sylwetki: praktykowanie ocen

kilkudziesięciu punktów na ciele

Charakterystyka wad postawy:

- Zespół skrzyżowania górnego
- Zespół skrzyżowania dolnego
- Plecy okrągłe/ płaskie/ wklęsło -wypukłe/ sway back

Testy mięśniowe: wybór kilkudziesięciu testów mięśniowych: ćwiczenia

prawidłowego wykonania testów, ćwiczenia prawidłowej interpretacji testów,

ćwiczenia stosowania testów w prawidłowych kontekstach

Testy wzorców ruchowych: wybór kilkudziesięciu testów wzorców

ruchowych: ćwiczenia prawidłowego wykonania testów, ćwiczenia prawidłowej

interpretacji testów, ćwiczenia stosowania testów w prawidłowych

kontekstach.

Dobór sekwencji oceny

Kinezio Taping:

1. Część teoretyczna –

omówienie materiałów stosowanych w tapingu,

wskazania /przeciwwskazania do tapingu.

2. Część praktyczna -

W tej części szkolenia prowadzący omawia poszczególne przypadki, demonstruje

sposób wykonania aplikacji oraz uzasadnia jej zastosowanie. Następnie kursanci

wykonują aplikację pod kontrolą prowadzącego. W czasie kursu uczestnicy otrzymują

teoretyczną i praktyczną wiedzę przydatną bezpośrednio do pracy z

klientem/pacjentem.

W części praktycznej kursanci poznają aplikacje na:

-biodro + udo (pasmo biodrowo-piszczelowe podudzie,

-syndrom napięcia przyśrodkowej strony piszczeli,

-syndrom napięcia przyśrodkowo-tylnej strony piszczeli,

-mięsień czworogłowy, mięśnie kulszowo-goleniowe,

-pachwinę, zginacze biodra, mięsień pośladkowy),

Staw kolanowy (ból po stronie bocznej – gęsia stopka,

- ból po stronie przysródkowej, pełne wsparcie stawu kolanowego,
- choroba Osgooda-Schlattera, tylną stroną stawu kolanowego),
- Stopa,
- staw skokowy (stan zapalny ścięgna Achillesa, stabilizacja stawu skokowego, rozciągną podeszwowe, ścięgna strzałkowe, podeszwową stroną stopy, grzbietową stroną stopy, piętę, haluks),
- Tułów, plecy (staw krzyżowo-biodrowy, kręgosłup odcinka lędźwiowego, kręgosłup odcinka piersiowego, żebra, kręgosłup – punkt bolesności, brzuch),
- Szyja,
- barki (stożek rotatorów, staw obojczykowo-barkowy, stabilizacja barku),
- Ramiona
- ręce (nadgarstek, „łokiec tenisisty”,

Techniki mobilizujące: wybór po kilka ćwiczeń na kierunkową mobilizację w każdym segmencie wg joint by joint, ćwiczenia w ustalaniu prawidłowego kontekstu dla zastosowania każdego z tych narzędzi.

- - PNF Stretching
- - PIR
- -AIS
- -streetching statyczny a dynamiczny

Techniki stabilizujące odcinki: wybór po kilka ćwiczeń stabilizacyjnych w każdym segmencie wymagającym stabilizacji wg joint by joint.

Studia przypadków przykładowych klientów: Od oceny poprzez planowanie i programowanie, aż do przeprowadzania treningów i progresji

Chroniczne bóle pleców: Omówienie wskazań i przeciwwskazań- case study, oceny programowanie.

Postępowanie w nagłych uszkodzeniach tkanek oraz implikacje do ćwiczeń w stanach przeciążeniowych: Omówienie wskazań i przeciwwskazań/ case study, oceny programowanie.

- naciągnięcia mięśni
- skręcenia (więzadeł)
- stany przeciążeniowe
- chondromelacje (np rzepki)
- stan zapalny/ uszkodzenie stożka rotatorów
- łokiec golfisty
- łokiec tenisisty
- zespół cieśni nadgarstka

- zapalenie kaletki krętarza większego
- zespół pasma biodrowo - piszczelowego
- zespół bólu rzepkowo udowego
- shin splints
- ostroga piętową
- zapalenie rozciągna podeszwowego

Walidacja

Zakończenie

Usługa jest realizowana w formie godzin dydaktycznych 45 min. Podczas szkolenia będzie prowadzona praca grupowa. uczestnicy wykonują praktyczne szkolenia na sobie. Przerwy są realizowane na prośbę uczestników. maksymalnie 10 min,

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Przeprowadzenie oceny statystycznej sylwetki	Grzegorz Tomczak	07-12-2024	09:00	11:00	02:00
2 z 17 Charakterystyka wad podstawy	Grzegorz Tomczak	07-12-2024	11:00	12:00	01:00
3 z 17 Przerwa	Grzegorz Tomczak	07-12-2024	12:00	12:15	00:15
4 z 17 Testy mięśniowe	Grzegorz Tomczak	07-12-2024	12:15	15:00	02:45
5 z 17 Testy wzorców ruchowych	Grzegorz Tomczak	07-12-2024	15:00	18:00	03:00
6 z 17 Dobór sekwencji oceny	Grzegorz Tomczak	07-12-2024	18:00	20:00	02:00
7 z 17 Kineziotaping cz. 1	Łukasz Michałowski	08-12-2024	09:00	13:00	04:00
8 z 17 Przerwa	Łukasz Michałowski	08-12-2024	13:00	13:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 17 Kinezio Taping cz. 2	Łukasz Michałowski	08-12-2024	13:15	17:00	03:45
10 z 17 Techniki mobilizujące	Grzegorz Tomczak	14-12-2024	09:00	12:00	03:00
11 z 17 Przerwa	Grzegorz Tomczak	14-12-2024	12:00	12:15	00:15
12 z 17 Techniki stabilizujące	Grzegorz Tomczak	14-12-2024	12:15	16:00	03:45
13 z 17 Studia przypadków przykładowych klientów	Grzegorz Tomczak	14-12-2024	16:00	19:00	03:00
14 z 17 Chroniczne bóle pleców	Grzegorz Tomczak	15-12-2024	09:00	13:45	04:45
15 z 17 Przerwa	Grzegorz Tomczak	15-12-2024	13:45	14:00	00:15
16 z 17 Postępowanie w nagłych uszkodzeniach tkanek oraz implikacje do ćwiczeń w stanach przeciążeniowych	Grzegorz Tomczak	15-12-2024	14:00	19:30	05:30
17 z 17 Walidacja	-	15-12-2024	19:30	19:45	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 000,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

75,47 PLN

Koszt osobogodziny netto

75,47 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Łukasz Michałowski

Fizjoterapeuta, doktor nauk o kulturze fizycznej. Pracownik naukowo-dydaktyczny AWF Poznań oraz PWSZ Piła. Były fizjoterapeuta RehaSport Clinic.

Uczestnik wielu szkoleń z zakresu fizjoterapii, przygotowania motorycznego oraz oceny funkcjonalnej w sporcie: McKenzie, PNF, Kinesiology Taping, Functional Fascial Taping, Fascial Distortion Model, Functional Movement Screen, Nowoczesny trening motoryczny w grach zespołowych, Performance Stability.

Współautor przewodnika do ćwiczeń profilaktyczno – korekcyjnych pt.: „Diagnostyka zaburzeń postawy ciała u dzieci – profilaktyka i postępowanie korekcyjne”.

Były członek sztabu medycznego reprezentacji Nowej Zelandii we wioślarstwie oraz kadry narodowej Islandii w piłce ręcznej.

Instruktor kulturystyki oraz pływania.

Trener kursu TAPING - PLASTROWANIE DLA FIZJOTERAPEUTÓW.

Aktualne 5 lat aktywnie działa w branży.



2 z 2

Grzegorz Tomczak

Magister fizjoterapii z tytułem uzyskanym na Poznańskiej Akademii Wychowania Fizycznego. Wśród ukończonych szkoleń znajdują się: ☒ Masaż tkanek głębokich i rozluźnienie mięśniowo powięziowe ☒ Fascial Distortion Model (moduł: 1,2,3) ☒ Badanie, Diagnostyka i leczenie dysfunkcji dolnego odcinka kręgosłupa ☒ Terapia manualna w dolegliwościach bólowych i dysfunkcji kończyn ☒ Współczesna Diagnostyka funkcjonalna ☒ Training summit ☒ Biomechanika i periodyzacja ☒ Współpraca z drużyną AZS AWF Poznań - Taekwondo Olimpijskie Ostatnie 5 lat aktywnie działa w fizjo.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy kursant otrzymuje:

- certyfikat ukończenia MEN
- schematy szkoleniowe

Warunki uczestnictwa

- Uczestnicy muszą mieć ukończone 18 lat,

Informacje dodatkowe

- Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych tj. za godzinę usługi szkoleniowej rozumie się 45 minut
- Po zrealizowanym szkoleniu uczestnik otrzyma certyfikat potwierdzający uczestnictwo w szkoleniu - wymagane jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć.
- Uczestnicy zobowiązani się do podpisania listy obecności , potwierdzającej ich udział w usłudze.
- W trakcie każdego dnia szkoleniowego trwającego więcej niż 4 godziny uczestnicy mają prawo do co najmniej 1 przerwy, trwającej co najmniej 15 minut.
- Walidacja i przerwy wliczają się w czas trwania

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek-Rozwój

Adres

ul. Termalna 1
61-028 Poznań
woj. wielkopolskie

Kontakt



Michał Moczulski

E-mail michal.moczulski00@gmail.com

Telefon (+48) 607 422 771