



Smart Idea Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością



Szkolenie: Trener przygotowania motorycznego z elementami kinesiotapingu.

Numer usługi 2024/10/29/51136/2386007

📍 Łomża / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 28 h

📅 10.01.2025 do 12.01.2025

6 580,00 PLN brutto

6 580,00 PLN netto

235,00 PLN brutto/h

235,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane do fizjoterapeutów, techników fizjoterapii, studentów fizjoterapii, studentów medycyny, lekarzy, masażyistów, terapeutów manualnych, trenerów personalnych, osób pracujących z ciałem człowieka.
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	09-01-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	28
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Celem usługi jest przygotowanie uczestników do planowania, przeprowadzania i oceny treningu motorycznego, z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i możliwości oraz specyfiki różnych dyscyplin sportowych. Szkolenie ma na celu również zapoznanie uczestników z podstawami technik oddechowych, ruchowych i stabilizacyjnych, a także z metodami

prewencji urazów/kontuzji. Usługa przygotowuje również uczestników do samodzielnego stosowania technik kinesiotapingu w pracy trenera przygotowania motorycznego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje podstawowe wzorce oddechowe i ruchowe	wykonuje poprawne techniki oddechowe i stosuje je w różnych pozycjach ciała	Obserwacja w warunkach symulowanych
	rozpoznaje wady postawy i potrafi je korygować w kontekście treningu motorycznego	Obserwacja w warunkach symulowanych
	identyfikuje i ocenia ruchomość stawów za pomocą podstawowych testów	Obserwacja w warunkach symulowanych
Opisuje zasady treningu motorycznego	Uczestnik potrafi wyjaśnić definicję i cechy treningu motorycznego.	Test teoretyczny
	określa metody i techniki treningowe oraz stosuje je w praktyce	Test teoretyczny Obserwacja w warunkach symulowanych
	opracowuje periodyzację treningu i identyfikuje przeciwwskazania	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dostosowuje trening motoryczny do wieku i poziomu zaawansowania odbiorcy	planuje i dostosowuje program treningowy do różnych grup wiekowych i poziomów zaawansowania	Test teoretyczny
	określa specyfikę treningu motorycznego w kontekście zawodowców, amatorów i osób trenujących rekreacyjnie stosuje różne metody treningu dla dzieci, młodzieży, dorosłych i osób starszych	Test teoretyczny Obserwacja w warunkach symulowanych
Określa zastosowanie treningu motorycznego w różnych dyscyplinach sportowych	wyjaśnia specyfikę treningu motorycznego w wybranych dyscyplinach sportowych	Test teoretyczny
	opracowuje i przeprowadza ćwiczenia na kondycję, siłę, zwinność, wytrzymałość i gibkość	Obserwacja w warunkach symulowanych
	tworzy praktyczne plany treningowe dla różnych dyscyplin sportowych	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
	opisuje najczęstsze urazy w poszczególnych dyscyplinach sportowych	Test teoretyczny
Zapobiega i stosuje prewencję urazów i kontuzji w treningu motorycznym	opracowuje i stosuje trening prewencyjny w celu minimalizacji ryzyka urazów	Obserwacja w warunkach symulowanych
	ocenia ryzyko urazów w kontekście braku treningu motorycznego i określa metody jego redukcji	Test teoretyczny
	wyjaśnia zasady działania kinesiotapingu i różnic między kinesiotapingiem a tapingiem medycznym	Test teoretyczny
Stosuje kinesiotaping w treningu motorycznym	aplikuje taśmy kinesiotapingowe na różne stawy i części ciała	Obserwacja w warunkach symulowanych
	ocenia skuteczność aplikacji kinesiotapingu w kontekście prewencji urazów i kontuzji	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

Tak

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa/Kategoria Podmiotu prowadzącego walidację	FUNDACJA VCC
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

MODUŁ I TRENING MOTORYCZNY (teoria 10 godz/dyd + praktyka 10 godz/dyd)

Podstawowe wzorce oddechowe i ruchowe

- poprawna postawa (wady postawy)
- poprawny oddech
- mięśnie stabilizujące tułów
- wpływ mięśni stabilizujących tułów na pracę aparatu ruchu
- wady postawy w kontekście treningu motorycznego
- normy zakresu ruchu w obrębie danego stawu

Wprowadzenie do treningu motorycznego

- definicja treningu motorycznego
- omówienie cech motorycznych
- metody i techniki treningowe
- periodyzacja treningowa
- przeciwwskazania do treningu motorycznego

Trening motoryczny w kontekście wieku, dojrzałości motorycznej oraz stopnia zaawansowania

- trening motoryczny w różnych grupach wiekowych
- trening motoryczny zawodowców
- trening motoryczny amatorów
- trening motoryczny skierowany do osób trenujących rekreacyjnie
- różnice w treningu motorycznym kobiet i mężczyzn

Trening motoryczny w różnych dyscyplinach sportowych

- tenis ziemny
- piłka nożna
- piłka siatkowa
- piłka ręczna
- sporty walki
- lekkoatletyka
- sporty siłowe
- pływanie

Trening motoryczny w kontekście urazów i kontuzji

- najczęstsze urazy w dyscyplinach sportowych
- wpływ treningu motorycznego na występowanie urazów i kontuzji
- brak treningu motorycznego a ryzyko wystąpienia urazów i kontuzji
- trening prewencyjny w kierunku zminimalizowania urazów i kontuzji

Najczęstsze błędy w treningu motorycznym

- trening motoryczny niedostosowany indywidualnie do potrzeb zawodnika
- zbyt duże obciążenia treningowe
- zbyt duża objętość treningowa
- niedopasowanie odpowiednich cech motorycznych do potrzeb zawodnika w zależności od dyscypliny sportowej

Zajęcia praktyczne

Wprowadzenie do zajęć praktycznych

- omówienie celów praktycznej części szkolenia
- przedstawienie zasad bezpieczeństwa i organizacji pracy w grupach

Ćwiczenia praktyczne dotyczące poprawnej postawy i wzorców oddechowych

- zastosowanie technik oddechowych w określonych pozycjach ciała
- wykorzystanie podstawowych testów do określenia norm ruchomości stawowej
- ćwiczenia na stabilizację tułowia

Trening motoryczny w kontekście wieku i dojrzałości motorycznej

- praktyczne sesje treningowe dostosowane do różnych grup wiekowych
- przykłady ćwiczeń dla dzieci, młodzieży i dorosłych
- ćwiczenia dla osób starszych
- analiza różnic w podejściu do treningu motorycznego w zależności od stopnia zaawansowania

Trening motoryczny w różnych dyscyplinach sportowych

- praktyczne zajęcia dotyczące treningu motorycznego w wybranych dyscyplinach sportowych
- ćwiczenia na kondycję, siłę, zwinność, wytrzymałość i gibkość
- ćwiczenia na poprawę szybkości i koordynacji
- współpraca w grupach, tworzenie praktycznych planów treningowych dla wybranej dyscypliny sportowej

Praktyczne zastosowanie treningu motorycznego w kontekście urazów

- symulacje sytuacji urazowych oraz zastosowanie odpowiednich ćwiczeń prewencyjnych
- praktyczne sesje dotyczące treningu prewencyjnego, w tym ćwiczenia lateralizacji, aktywujące i mobilizujące

Analiza błędów w treningu motorycznym

- praca w parach, ocena technik wykonywania ćwiczeń
- praktyczne wskazówki dotyczące poprawnej techniki i dostosowania obciążeń do indywidualnych potrzeb

MODUŁ II ELEMENTY KINESIOTAPINGU

(teoria 2 godz/dyd + praktyka 4 godz/dyd)

Wprowadzenie do kinesiotalpingu

- czym jest kinesiotalping?
- zasady działania kinesiotalpingu?
- różnice między kinesiotalpingiem a tapingiem medycznym?

Zastosowanie kinesiotalpingu w treningu motorycznym

- korzyści z użycia kinesiotalpingu
- najczęstsze kontuzje i dolegliwości, które można wspierać kinesiotalpingiem
- zastosowanie kinesiotalpingu w różnych dyscyplinach sportowych

Przegląd rodzajów taśm i technik

- rodzaje taśm do kinesiotalpingu
- techniki aplikacji: podstawowe i zaawansowane

Zajęcia praktyczne

Demonstracja technik aplikacji

- aplikacja taśmy na staw kolanowy
- aplikacja taśmy na staw skokowy
- aplikacja taśmy na staw barkowy
- aplikacja taśmy na lędźwiowy odcinek kręgosłupa

Praktyczne ćwiczenia z aplikacją taśmy do kinesiotalpingu – praca w parach

Zastosowanie kinesiotalpingu w kontekście urazów

- wybór odpowiedniej techniki aplikacji taśmy dla danego urazu
- omówienie skuteczności aplikacji oraz analiza poprawności wykonania

EGZAMIN 2 godz/dyd

Szkolenie realizowane jest w godzinach dydaktycznych (1h = 45 minut). W trakcie szkolenia zaplanowane są przerwy, które nie wliczają się w czas usługi.

Metody szkoleniowe: wykład, ćwiczenia praktyczne, pogadanka, dyskusje. Zajęcia praktyczne podczas szkolenia przewidują pracę w grupach/w parach oraz indywidualne. Uczestnicy wykonują elementy treningu motorycznego z wykorzystaniem dostępnego sprzętu i wyposażenia sali. Podczas zajęć praktycznych Uczestnicy mają dostęp do sprzętu siłowego i treningowego, np. piłki gimnastyczne, sztangi, maty, hantle, taśmy treningowe i inne.

Egzamin: Szkolenie kończy się uzyskaniem certyfikatu VCC potwierdzającym uzyskanie kwalifikacji: „Trener przygotowania motorycznego z elementami kinesiotapingu.” Egzamin składa się z części teoretycznej (test jednokrotnego wyboru) i praktycznej (obserwacja w warunkach symulowanych) i jest prowadzony przez uprawnionego, zewnętrznego egzaminatora. Część teoretyczna egzaminu odbywa się online poprzez platformę egzaminacyjną znajdującą się pod adresem <https://vccsystem.eu/>

Część praktyczna egzaminu odbywa się w formie stacjonarnej na sali szkoleniowej.

Koszt egzaminu zawarty jest w cenie szkolenia.

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 przypadający na 1 uczestnika brutto	6 580,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 580,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	235,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	235,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	461,25 PLN
W tym koszt walidacji netto	461,25 PLN

W tym koszt certyfikowania brutto

461,25 PLN

W tym koszt certyfikowania netto

461,25 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Robert Szwarc

Trener z wieloletnim doświadczeniem, który z pasją łączy różne aspekty fizjoterapii, rehabilitacji, treningu motorycznego oraz sportów walki. Medalista ogólnopolskich zawodów w brazylijskim jiu jitsu. Pracuje w Klinice Zdrowia i Ruchu MedBox 3.0, gdzie wspiera pacjentów z problemami bólowymi oraz usprawnia ich po urazach ortopedycznych, dostosowując indywidualne programy rehabilitacyjne oraz prowadzi

treningi motoryczne. Trener sportów walki w Rio Jits&Gym, gdzie przygotowuje zawodników do startów profesjonalnych pod kątem technicznym i treningu motorycznego. Przygotowuje również motorycznie sportowców z różnych dyscyplin sportowych, takich jak triathlon, piłka nożna, piłka siatkowa, a także lekkoatletyka. Licencjonowany pedagog, który stale poszerza swoją wiedzę o liczne kursy i szkolenia z zakresu fizjoterapii, treningów, np. Movement Strategy, Strategia ruchu segmentów ciała; mobilność i stabilność; Rehabilitacja po zabiegach ortopedycznych; Terapia tkanek miękkich z mięśniowo-powięziowym masażem głębokim, terapią punktów spustowych, kinesiotapingiem, masażem sportowym i shantala; Specjalizacja: Trener personalny; Igioterapia sucha punktów spustowych; Fizjoterapia uroginekologiczna; Psychosomatyka w Terapii Manualnej Rakowskiego; Kompleksowa diagnostyka narządu ruchu w fizjoterapii. W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadził kilka kursów i szkoleń z zakresu treningu motorycznego.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik podczas szkolenia otrzymuje materiały dydaktyczne w formie skryptu. Podczas zajęć praktycznych Uczestnik korzysta z wyposażenia sali. Organizator zapewnia sprzęt siłowy i treningowy niezbędny do ćwiczeń.

Warunki uczestnictwa

W przypadku szkoleń dofinansowanych warunkiem uczestnictwa w szkoleniach jest założenie przez Uczestnika konta w Bazie Usług Rozwojowych oraz spełnienie warunków, które są przedstawione przez danego Operatora, do którego składane są dokumenty o dofinansowanie do usługi rozwojowej.

Informacje dodatkowe

Warunkiem ukończenia szkolenia (a zarazem otrzymania zaświadczenia o ukończeniu) jest frekwencja na poziomie minimum 80%.

Adres

Łomża

Łomża

woj. podlaskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Marta Szefler

E-mail marta.szefler@smartszkolenia.pl

Telefon (+48) 666 610 564