



SPASJA CENTRUM
SZKOLENIOWE
DAWID MARCINIAK
SPÓŁKA
KOMANDYTOWA



Kurs Rehabilitacja sportowa. Biodro i kręgosłup – od diagnostyki po trening

Numer usługi 2024/12/31/168153/2480281

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 15.11.2025 do 16.11.2025

1 400,00 PLN brutto

1 400,00 PLN netto

77,78 PLN brutto/h

77,78 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Sposób dofinansowania

wsparcie dla osób indywidualnych
wsparcie dla pracodawców i ich pracowników

Grupa docelowa usługi

Nasze szkolenia z rehabilitacji ortopedycznej są dostępne dla odbiorców z branży medycznej i sportowej. Kurs rehabilitacji sportowej jest przeznaczony dla osób, które chcą mądrze i skutecznie pracować z kontuzjami swoich pacjentów.

Preferowana grupa to:

- fizjoterapeuci,
- rehabilitanci,
- terapeuci ruchowi,
- trenerzy personalni,
- trenerzy przygotowania motorycznego,
- lekarze,
- osteopaci,
- dyplomowani masażyści,
- studenci wyżej wymienionych kierunków.

Organizator dopuszcza udział uczestników spoza grup wymienionych powyżej, jednak obligatoryjne jest posiadanie wiedzy z zakresu anatomii, fizjologii oraz biomechaniki ludzkiego ciała. Każdy przypadek rozpatrywany jest indywidualnie, a ostateczna decyzja dotycząca udziału w kursie zależy od decyzji Instruktora.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

06-11-2025

Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	18
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu Rehabilitacja sportowa-Biodro i kręgosłup od diagnostyki po trening jest przekazanie uczestnikom wiedzy na temat kontuzji biodra i kręgosłupa w ujęciu sportowym, z naciskiem na rehabilitację i przygotowanie motoryczne. Kurs przygotowuje do tego jak skutecznie programować treningi, dobierać ćwiczenia profilaktyczne oraz diagnozować i leczyć urazy. Uczestnicy poznają najnowsze metody terapeutyczne oparte na Evidence Based Medicine & Practice.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik posiada wiedzę niezbędną do prowadzenia rehabilitacji po kontuzji biodra i kręgosłupa oraz bezpiecznego planowania treningów	Uczestnik opisuje budowę anatomiczną i biomechanikę biodra i kręgosłupa	Test teoretyczny
	Uczestnik wymienia cele i kryteria poszczególnych faz rehabilitacji sportowej	Test teoretyczny
	Uczestnik opisuje strukturę poszczególnych protokołów postępowania w urazach i kontuzjach biodra i kręgosłupa	Test teoretyczny
	Uczestnik opisuje testy i kryteria przejścia do kolejnych faz rehabilitacji	Test teoretyczny
	Uczestnik wymienia czerwone flagi w odniesieniu do urazów i kontuzji biodra i kręgosłupa	Test teoretyczny
Uczestnik prowadzi samodzielną diagnostykę oraz zna postępowanie w przypadku kontuzji i urazów biodra i kręgosłupa	Uczestnik stosuje odpowiednie procedury podczas diagnostyki i badania biodra i kręgosłupa	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik planuje trening dostosowany do problemu pacjenta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik stosuje odpowiednie techniki i ćwiczenia profilaktyczne w przypadku kontuzji i urazów biodra i kręgosłupa	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zdobył kompetencje społeczne stosowane podczas rehabilitacji biodra i kręgosłupa	Uczestnik komunikuje się z pacjentem, uwzględniając aspekty emocjonalne i fizyczne podczas rehabilitacji	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji 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?

Dokument 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?

Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Kształcenie ma charakter stacjonarny i trwa 2 dni. Są to zajęcia teoretyczno-praktyczne. Uczestnicy pracują w parach i wykonują poznane techniki na sobie nawzajem, pracując przy kozetkach, znajdujących się na sali pod okiem Instruktora.

Nasze szkolenia z rehabilitacji ortopedycznej są dostępne dla odbiorców z branży medycznej i sportowej. Kurs rehabilitacji sportowej jest przeznaczony dla osób, które chcą mądrze i skutecznie pracować z kontuzjami swoich pacjentów.

Preferowana grupa to:

- fizjoterapeuci,
- rehabilitanci,
- terapeuci ruchowi,
- trenerzy personalni,
- trenerzy przygotowania motorycznego,
- lekarze,
- osteopaci,
- dyplomowani masażyści,
- studenci wyżej wymienionych kierunków.

Organizator dopuszcza udział uczestników spoza grupy wymienionej powyżej, jednak obligatoryjne jest wiedzy z zakresu anatomii, fizjologii oraz biomechaniki ludzkiego ciała. Każdy przypadek rozpatrywany jest indywidualnie, a decyzja dotycząca udziału w kursie zależy od decyzji Instruktora.

Kurs trwa łącznie 18 godzin szkoleniowych, które są ujęte w harmonogramie.

Przerwy:

Przerwy nie są wliczone do czasu kursu.

Przerwy ujęte w harmonogramie (niewliczone do czasu kursu) nie zostały wyszczególnione oddzielnie ze względu na praktyczny charakter kursu. Osoba prowadząca szkolenie robi je w momencie zakończenia danego etapu zabiegu. Tempo wykonywania zabiegu może się różnić dla każdego uczestnika, więc nie ma możliwości podania precyzyjnego czasu rozpoczęcia i zakończenia przerwy.

- 1. Szczegółowa anatomia i biomechanika obręczy barkowej i kręgosłupa
- 2. Testy funkcjonalne
- 3. Ocena centralizacji stawu biodrowego
- 4. Objawy przy kontuzjach biodra i kręgosłupa. Modele, metody postępowania i leczenia
- 5. Przerwa obiadowa
- 6. Protokół po FAI
- 7. Protokół po Snapping hip
- 8. Protokół po urazach mięśni grupy kulszowo-goleniowej (HSI)
- 9. Protokół po urazach pachwiny sportowca i przedniej części biodra (ARGP)
- 10. Wytyczne leczenia zachowawczego patologii ścięgien
- 11. Protokół po LBP
- 12. Przerwa obiadowa
- 13. Trening okluzyjny (BFR) i wykorzystanie w każdej fazie rehabilitacji sportowej od terapii aż po trening
- 14. Metoda treningu ukierunkowanego na hipertrofię
- 15. Zaawansowane modele treningu siły 1-5 RM
- 16. Metodyka treningu ekscentrycznego, koncentrycznego i izometrii
- 17. Podstawy plyometrii Metody kształtowania mocy na różnym poziomie zaawansowania
- 18. Walidacja i zakończenie

Walidacja w formie testu odbywa się na zakończenie kursu. Obserwacja w warunkach symulowanych odbywa się poprzez zebranie nagrań podczas wykonywania wybranych ćwiczeń praktycznych. Testy i nagrania są sprawdzane przez osobę prowadzącą walidację najpóźniej w dzień następujący po kursie i wtedy znane są wyniki walidacji.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 18

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Szczegółowa anatomia i biomechanika obręczy barkowej i kręgosłupa	KAMIL MALINOWSKI	15-11-2025	09:00	10:00	01:00
2 z 18 Testy funkcjonalne. W bloku szkol. uwzględniono 15 min. przerwy	KAMIL MALINOWSKI	15-11-2025	10:00	12:00	02:00
3 z 18 Ocena centralizacji stawu biodrowego	KAMIL MALINOWSKI	15-11-2025	12:00	12:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 18 Objawy przy kontuzjach biodra i kręgosłupa. Modele, metody postępowania i leczenia	KAMIL MALINOWSKI	15-11-2025	12:30	13:00	00:30
5 z 18 Przerwa obiadowa	KAMIL MALINOWSKI	15-11-2025	13:00	14:00	01:00
6 z 18 Protokół po FAI	KAMIL MALINOWSKI	15-11-2025	14:00	15:00	01:00
7 z 18 Protokół po Snapping hip	KAMIL MALINOWSKI	15-11-2025	15:00	16:00	01:00
8 z 18 Protokół po urazach mięśni grupy kulszowo-goleniowej (HSI)	KAMIL MALINOWSKI	15-11-2025	16:00	17:00	01:00
9 z 18 Protokół po urazach pachwiny sportowca i przedniej części biodra (ARGP)	KAMIL MALINOWSKI	16-11-2025	09:00	10:00	01:00
10 z 18 Wytyczne leczenia zachowawczego patologii ścięgien	KAMIL MALINOWSKI	16-11-2025	10:00	11:00	01:00
11 z 18 Protokół po LBP	KAMIL MALINOWSKI	16-11-2025	11:00	12:00	01:00
12 z 18 Przerwa obiadowa	KAMIL MALINOWSKI	16-11-2025	12:00	12:30	00:30
13 z 18 Trening okluzyjny (BFR) i wykorzystanie w każdej fazie rehabilitacji sportowej od terapii aż po trening	KAMIL MALINOWSKI	16-11-2025	12:30	13:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 18 Metoda treningu ukierunkowanego na hipertrofię.	KAMIL MALINOWSKI	16-11-2025	13:30	14:30	01:00
15 z 18 Zaawansowane modele treningu siły 1-5 RM	KAMIL MALINOWSKI	16-11-2025	14:30	15:00	00:30
16 z 18 Metodyka treningu ekscentrycznego, koncentrycznego i izometrii	KAMIL MALINOWSKI	16-11-2025	15:00	15:30	00:30
17 z 18 Podstawy plyometrii Metody kształtowania mocy na różnym poziomie zaawansowania	KAMIL MALINOWSKI	16-11-2025	15:30	16:00	00:30
18 z 18 Walidacja	-	16-11-2025	16:00	16:15	00:15

Cennik

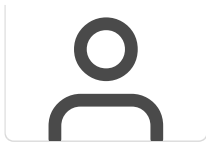
Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	77,78 PLN
Koszt osobogodziny netto	77,78 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1



KAMIL MALINOWSKI

Wykładowca akademicki WSEWS w Warszawie, konsultant, trener i terapeuta, w trakcie doktoratu. Prowadzi prelekcje na największych branżowych targach Physio Expert Summit, FIWE, EU4YA, PEI. Łączy dwa światy w postaci tworzenia ram rehabilitacji sportowej oraz treningu siłowego jako prewencji kontuzji. Jedyny w Polsce stworzył system analizy i diagnostyki funkcjonalnej dla REPs Polska (największa akredytowana organizacja dla trenerów) oraz system studiów podyplomowych FIZJOTERAPIA W SPORCIE-TRENER MEDYCZNY.

Osiągnięcia:

Autor i opiekun merytoryczny studiów podyplomowych Fizjoterapia w sporcie – trener medyczny WAM w Warszawie

Autor i opiekun merytoryczny studiów podyplomowych Fizjoterapia w sporcie – trener medyczny SAN w Łodzi

Egzaminator/ Szkoleniowiec REPs Polska EQF6

Szkoleniowiec, autor publikacji- Praktyczna Fizjoterapia i Rehabilitacja

Szkoleniowiec/ Prelegent- Ptak Warsaw EXPO FIWE, PEI, EU4YA, Physio Olympic Day

Najważniejsze kursy:

ASCA LEVEL 1

EXOS Performance Specialist-trener przygotowania motorycznego

NSCA-Trener przygotowania fizycznego

ADVANCED STRENGTH AND POWER FEATURING DAN BAKER

Bark/Kolano/biodro/analiza biegu dr Ryszard Biernat

ACL Injuries-from theory to practice

ACL Rehab System Athletes Authority

RTS- NGP

VBT- NGP

Metodyka Treningu poziom 1,2

Functional Movement Screen

Kinetic Control Kręgosłup LS, biodro, Kręgosłup szyjny, bark

Taping w rehabilitacji

Manualne techniki leczenia dyskopatii lędźwiowej w ostrej fazie

Dry Needling suche igłowanie

i inne

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W cenie kursu każdy uczestnik otrzymuje:

1. obszerny skrypt z materiałami dydaktycznymi
2. narzędzia do pracy podczas kursu
3. certyfikat ukończenia kursu w języku polskim
4. zaświadczenie MEN-III/1

Warunki uczestnictwa

-Przed dokonaniem zapisu na usługę, prosimy o kontakt z Organizatorem w celu potwierdzenia dostępności miejsc. Prosimy o kontakt mailowy spasja@spasja.pl lub telefoniczny 604-914-051

-Następnie należy wypełnić formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie <https://spasja.pl> pod opisem wybranego szkolenia. Procedura opisana jest na stronie [www - Dofinansowania BUR](http://www.dofinansowaniaBUR.pl) - Spasja Centrum Szkoleniowe

-W komentarzu należy zaznaczyć, że kurs będzie dofinansowany ze środków BUR oraz podać pełne dane do faktury.

- Po wysłaniu formularza i potwierdzeniu zapisu przez organizatora, można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR.
- Wymagane jest przeczytanie i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych SPASJA.

Informacje dodatkowe

- Kurs odbywa się w języku polskim
- Zwolnienie z VAT ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (art. 43 ust 1 ustawy o VAT)
- Liczba godzin szkolenia została podana w godzinach szkoleniowych (1h szkoleniowa = 45 minut)
- Kurs trwa łącznie 18 godzin szkoleniowych, które są ujęte w harmonogramie
- Przerwy kawowe ujęte w harmonogramie (niewliczone do czasu kursu) nie zostały ujęte oddzielnie ze względu na praktyczny charakter kursu. Osoba prowadząca kurs robi je w momencie zakończenia danego etapu zabiegu. Tempo wykonywania zabiegu może się różnić dla każdego uczestnika, więc nie ma możliwości podania precyzyjnego czasu rozpoczęcia i zakończenia przerwy.
- Walidacja w formie testu jednokrotnego wyboru odbywa się na zakończenie kursu. Testy są sprawdzane przez osobę prowadzącą walidację najpóźniej w dzień następujący po kursie i wtedy znane są wyniki walidacji. Obserwacja w warunkach symulowanych odbywa się podczas wykonywania wybranych ćwiczeń praktycznych.

Adres

ul. Wyścigowa 56E
53-012 Wrocław
woj. dolnośląskie

Budynek ProConcept - numer sali szkoleniowej przesyłany jest uczestnikowi mailowo na kilka dni przed kursem.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Sala szkoleniowa spełnia wymogi Sanepidu i Straży Pożarnej: bezpieczne i higieniczne warunki pracy.

Kontakt



Magdalena Gubała

E-mail spasja@spasja.pl

Telefon (+48) 534 226 006