

**Kurs: Bark - nie musi być skomplikowany**

Numer usługi 2025/01/20/36350/2512229

1 116,00 PLN brutto

1 116,00 PLN netto

124,00 PLN brutto/h

124,00 PLN netto/h

Niepubliczna

Placówka

Kształcenia

Ustawicznego "MED
COACH"

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 9 h

📅 07.12.2025 do 07.12.2025

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 - osoby aktywne ruchowo, zainteresowane trenowaniem bez urazów 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	28-11-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	9

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje uczestników do testowania, ocieniania, analizowania i leczenia dysfunkcji stawu barkowego. Celem kursu jest przedstawienie roli stawu barkowego w funkcjonowaniu człowieka, opisanie jego typowych problemów oraz przekazanie wskazówek, jak radzić sobie z różnymi zaburzeniami i bólem w obszarze barku.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik diagnozuje pacjenta, planuje oraz przeprowadzenia fizjoterapię zachowawczą i pooperacyjną stawu barkowego	definiuje anatomię oraz biomechanikę stawu barkowego	Obserwacja w warunkach symulowanych
	bada staw barkowy oraz dokonuje jego oceny funkcjonalnej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	definiuje patologie w obrębie stawu barkowego	Obserwacja w warunkach symulowanych
	planuje efektywną fizjoterapię dostosowaną do potrzeb i wymagań pacjenta oraz dobiera odpowiednie techniki terapeutyczne	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?

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 wliczonych przerw (8 h zegarowych z wliczoną przerwą - jak w harmonogramie poniżej).

1h dydaktyczna = 45 min zegarowych

W harmonogramie ujęto również przerwy, które nie wliczają się do godzin dydaktycznych szkolenia - łącznie 1 h zegarowa w ciągu 1 dnia.

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

Zakres tematyczny:

- Ocena i „czytanie” kompleksu barkowego
 - co każdy terapeuta powinien wiedzieć
 - łopatką - neutralna pozycja
 - szyja i głowa – współzależność z łopatką
 - centralizacja stawu ramiennego i jak ją ocenić
 - rotacja w stawie ramiennym a położenie łopatki
 - zakresy ruchu – jak prawidłowo ocenić
- „Fajne” mięśnie – czyli co warto uwzględnić w terapii
 - anatomia i biomechanika pod kątem ćwiczącego
 - przykłady ćwiczeń
- „Łobuzy” mięśnie – czyli co zrobić, aby nie potęgować problemu
 - dawka anatomii i biomechaniki
 - przykłady technik mobilizacyjnych?
- Opis typowych dysfunkcji i zaburzeń w kompleksie barkowym i jak sobie z nimi radzić:
 - bark dominujący w sportach rzutowych
 - bark komputerowy
 - bark pływaka
 - decentralizacja głowy kości ramiennej
 - przeskakiwania w stawach: ramiennym, mostkowo-obojczykowym
 - ruch łopatki a ruch w stawie ramiennym
- Ćwiczenia korygujące zaburzenia w stawie barkowym
- Ćwiczenia mobilizujące:
 - stawu ramiennego
 - kompleksu barkowego
 - odcinka piersiowego kręgosłupa
- Ćwiczenia stabilizacyjne w CKC (zamkniętym łańcuchu kinematycznym) i OKC (otwartym łańcuchu kinematycznym)
- Opis techniki ruchu „pchania” i „ciągnięcia”
- Ćwiczenia globalne “biodro-bark”
- Ciekawostki:
 - dobre ćwiczenie, złe wykonanie (UT-LT)
 - pompka, W-V, lateral raise (scapula plane)
 - chin-up vs inverted row
 - biomechanika shrugsów, zmodyfikowany shrug
 - swing i jego rodzaje oraz cele

Warunki organizacyjne:

Forma szkolenia: wykład /praca w parach połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia.

- zajęcia teoretyczne prowadzone są w formie wykładu

- zajęcia praktyczne odbywają się w grupach dwuosobowych

- podczas części praktycznej uczestnicy pracują w parach, na sobie nawzajem lub na modelach - każda para/grupa 2 osobowa ma do dyspozycji stanowisko pracy, na które składa się: leżanka, zestaw materiałów higieniczno- kosmetycznych

Sposób walidacji: obserwacja w warunkach symulowanych

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Ocena i „czytanie” kompleksu barkowego: łopátka - neutralna pozycja, centralizacja stawu ramiennego i ją ocenić, rotacja w stawie ramiennym a położenie łopátki, zakresy ruchu	Dr Ryszard Biernat	07-12-2025	09:00	10:00	01:00
2 z 8 Fajne” mięśnie– czyli co warto uwzględnić w terapii: anatomia i biomechanika pod kątem ćwiczącego/ „Łobuzy” mięśnie – czyli co zrobić, aby nie potęgować problemu: dawka anatomii i biomechaniki	Dr Ryszard Biernat	07-12-2025	10:00	11:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 8 Opis typowych dysfunkcji i zaburzeń w kompleksie barkowym: bark dominujący, bark komputerowy, bark pływaka, decentralizacja głowy kości ramiennej, przesłakiwania w stawach	Dr Ryszard Biernat	07-12-2025	11:00	12:00	01:00
4 z 8 Ćwiczenia korygujące zaburzenia w stawie barkowym. Ćwiczenia mobilizujące	Dr Ryszard Biernat	07-12-2025	12:00	13:00	01:00
5 z 8 Przerwa obiadowa	Dr Ryszard Biernat	07-12-2025	13:00	14:00	01:00
6 z 8 Ćwiczenia stabilizacyjne w CKC i OKC. Opis techniki ruchu „pchania” i „ciągnięcia”. Ćwiczenia globalne “biodro-bark”	Dr Ryszard Biernat	07-12-2025	14:00	15:00	01:00
7 z 8 Pompka, W-V, lateral raise (scapula plane), chin-up vs inverted row, biomechanika shrugsów, zmodyfikowany shrug, swing i jego rodzaje oraz cele	Dr Ryszard Biernat	07-12-2025	15:00	16:45	01:45
8 z 8 walidacja	-	07-12-2025	16:45	17:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 116,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 116,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	124,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	124,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Dr Ryszard Biernat

Ryszard Biernat jest absolwentem AWF im. Józefa Piłsudskiego w Warszawie (kierunek wychowanie fizyczne ze specjalizacją w rehabilitacji ruchowej). W 2008 roku uzyskał stopień Doktora w zakresie rehabilitacji ruchowej. W latach 1978–84 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 (pracownik naukowo-dydaktyczny oraz wykładowca przedmiotów związanych z fizjoterapią: kinezylogia, biomechanika i patobiomechanika). Jest twórcą 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”. Prelegent i organizator wielu międzynarodowych szkoleń i konferencji w zakresie medycyny sportowej, treningu i fizjoterapii. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.

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/bark-nie-musi-byc-skomplikowany/2>
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.

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu "Małopolski pociąg do kariery - sezon 1" i/lub dla Uczestników Projektu "Nowy start w Małopolsce z EURESem".

Adres

ul. Beskidzka 30C
30-611 Kraków
woj. małopolskie

ul. Beskidzka 30C
30-611 Kraków
(Centrum LaLoba Care&Activity)

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) 694 806 689