



ENEDU Sp. z o.o.

★★★★★ 4,8 / 5

551 ocen

Kurs Fizjoterapia biegacza

Numer usługi 2025/05/30/140486/2782443

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 29.11.2025 do 30.11.2025

1 790,00 PLN brutto

1 790,00 PLN netto

89,50 PLN brutto/h

89,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Grupa docelowa usługi	Kurs jest skierowany do : studentów fizjoterapii, fizjoterapeutów, trenerów personalnych oraz trenerów biegania.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	17-11-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	20
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do samodzielnej pracy z biegaczem w zakresie diagnostyki, terapii i prewencji najczęstszych kontuzji przeciążeniowych kończyny dolnej. Uczestnik zdobywa wiedzę i umiejętności z zakresu biomechaniki biegu, oceny funkcjonalnej, technik manualnych oraz indywidualnego doboru obuwia, wkładek i planu treningowego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje podstawy anatomii i biomechaniki biegu oraz potrafi przeanalizować technikę biegu pod kątem najczęstszych dysfunkcji i kontuzji.	Identyfikuje biomechanikę biegu i chodu, wskazując kluczowe zależności anatomiczne (stawy, mięśnie, kończyna dolna, miednica). Identyfikuje typowe błędy techniczne biegaczy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje lokalizacje bólowe typowe dla biegaczy (kolano, biodro, stopa) oraz omawia ich biomechaniczne przyczyny.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Planuje ocenę funkcjonalną biegacza oraz wdrożyć odpowiednią terapię manualną i środki wspomagające leczenie kontuzji.	Dobiera testy prowokacyjne i ocenia ruchomość stawów oraz wydolność mięśni.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Planuje techniki manualne w terapii stawu biodrowego, kolanowego i skokowego. Opisuje jak Potrafi wdrożyć leczenie kontuzji stawowych w oparciu o diagnostykę funkcjonalną.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Planuje działania profilaktyczne u biegaczy, uwzględniając dobór obuwia, wkładek, stretching oraz trening uzupełniający.	Identyfikuje odpowiednie obuwie biegowe, wkładki ortopedyczne na podstawie analizy biomechanicznej oraz techniki prewencji urazów, w tym stretching i elementy treningu siłowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

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

2 dni

Liczba godzin kursu: 20h dydaktycznych, co stanowi 15h zegarowych

- zajęcia teoretyczne: 6h,
- zajęcia praktyczne: 14h.

W harmonogramie ujęto również przerwy - łącznie 2h zegarowych w ciągu 2 dni.

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

Godziny przerwy są podane orientacyjnie- w zależności od dynamiki i tempa grupy- mogą ulec zmianie.

Przerwy nie są wliczone w liczbę godzin usługi.

W zakresie ewaluacji dodatkowo jest stosowana ankieta satysfakcji, którą kursanci uzupełniają po zakończeniu części szkoleniowej.

Obowiązek uczestnictwa w min. 80% zajęć. Frekwencja zostanie potwierdzona dzięki indywidualnej liście obecności do każdego dnia.

Zakres tematyczny:

Dzień 1:

- Omówienie zagadnień merytorycznych
- Anatomia kończyny dolnej i miednicy
- Biomechanika biegu i chodu
- Ocena ruchomości stawów i wydolności mięśni
- Szczegółne lokalizacji bólowe - biodro, kolano i stopa biegacza
- Różne błędy biegaczy amatorów
- Najczęstsze kontuzje biegowe
- Analiza biegu - teren / bieżnia mechaniczna (Video)
- Wstęp do diagnostyki - testy prowokacyjne

Dzień 2:

- Dobór obuwia biegowego + wkładki ortopedycznej
- Diagnostyka poszczególnych stawów
- Leczenie kontuzji w obrębie poszczególnych stawów
- Staw Biodrowy - techniki manualne
- Staw Kolanowy - techniki manualne
- Staw Skokowy - techniki manualne
- Prewencja kontuzji biegowej + Stretching
- Trening uzupełniający (siłowy) + przegląd ćwiczeń
- Pierwsza pomoc po urazie (taping, flossing, ortezy)
- Podsumowanie szkolenia

Po części szkoleniowej jest przeznaczony 15 minut na wypełnienie testu.

Warunku organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia: Kursanci pracują w parach. Podczas ćwiczeń praktycznych uczestnicy mają do dyspozycji 1 leżankę na dwie osoby.

Warunki niezbędne do spełnienia przez uczestników, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie określonego celu: szkolenie jest skierowane do studentów fizjoterapii, fizjoterapeutów, trenerów personalnych oraz trenerów biegania.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 22

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 Omówienie zagadnień merytorycznych	Łukasz Kłos	29-11-2025	09:00	09:15	00:15
2 z 22 Anatomia kończyny dolnej i miednicy	Łukasz Kłos	29-11-2025	09:15	10:00	00:45
3 z 22 Przerwa	Łukasz Kłos	29-11-2025	10:00	10:15	00:15
4 z 22 Biomechanika biegu i chodu	Łukasz Kłos	29-11-2025	10:15	10:45	00:30
5 z 22 Ocena ruchomości stawów i wydolności mięśni	Tomasz Fijołek	29-11-2025	10:45	11:30	00:45
6 z 22 Szczegółne lokalizacji bólowe - biodro, kolano i stopa biegacza	Tomasz Fijołek	29-11-2025	11:30	12:30	01:00
7 z 22 Różne błędy biegaczy amatorów	Tomasz Fijołek	29-11-2025	12:30	13:15	00:45
8 z 22 Przerwa	Tomasz Fijołek	29-11-2025	13:15	14:00	00:45
9 z 22 Najczęstsze kontuzje biegowe	Tomasz Fijołek	29-11-2025	14:00	15:00	01:00
10 z 22 Analiza biegu - teren/ bieżnia mechaniczna (Video)	Tomasz Fijołek	29-11-2025	15:00	16:30	01:30
11 z 22 Wstęp do diagnostyki - testy prowokacyjne	Tomasz Fijołek	29-11-2025	16:30	18:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 22 Dobór obuwia biegowego + wkładki ortopedycznej	Łukasz Kłos	30-11-2025	09:00	09:30	00:30
13 z 22 Diagnostyka poszczególnych stawów	Łukasz Kłos	30-11-2025	09:30	10:30	01:00
14 z 22 Przerwa	Łukasz Kłos	30-11-2025	10:30	10:45	00:15
15 z 22 Leczenie kontuzji w obrębie poszczególnych stawów	Łukasz Kłos	30-11-2025	10:45	11:30	00:45
16 z 22 Techniki manualne -Staw Biodrowy, Staw Kolanowy, Staw Skokowy	Łukasz Kłos	30-11-2025	11:30	13:30	02:00
17 z 22 Przerwa	Tomasz Fijołek	30-11-2025	13:30	14:15	00:45
18 z 22 Prewencja kontuzji biegowej + Stretching	Tomasz Fijołek	30-11-2025	14:15	15:00	00:45
19 z 22 Trening uzupełniający (siłowy) + przegląd ćwiczeń	Tomasz Fijołek	30-11-2025	15:00	15:45	00:45
20 z 22 Pierwsza pomoc po urazie (taping, flossing, ortezy)	Tomasz Fijołek	30-11-2025	15:45	16:30	00:45
21 z 22 Podsumowanie szkolenia	Tomasz Fijołek	30-11-2025	16:30	16:45	00:15
22 z 22 Walidacja	-	30-11-2025	16:45	17:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 790,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 790,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	89,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	89,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Łukasz Kłos

Fizjoterapeuta, Terapeuta manualny OMT

Specjalista Ortopedycznej Terapii Manualnej posiadający międzynarodowy dyplom OMT zgodny ze standardami International Federation of Orthopaedic Manipulative Physical Therapists (IFOMPT). Organizacja ta podlega pod Światową Federację Fizjoterapii (WCPT) i nadzoruje program kształcenia w tym zakresie od USA, przez Europę po Australię. Jest to kilkuletni program międzynarodowej specjalizacji w Ortopedycznej Terapii Manualnej obejmujący 1000 godzin szkoleniowych z zakresu treningu rehabilitacyjnego, manipulacji stawowych, neuromobilizacji, anatomii, osteopatii trzewnej, fizjologii, radiologii i kursów klinicznych prowadzonych przez specjalistów danej dziedziny z całego świata.

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Tytuł magistra fizjoterapii na tej uczelni uzyskał w 2010 roku. Swoją przygodę z fizjoterapią zaczął jeszcze przed studiami, uczęszczając zaraz po szkole średniej do Studium Medycznego o takim samym profilu – Fizjoterapia.

Zaraz po skończeniu studiów podjąłem pracę i po dziś dzień nieprzerwalnie praktykuję i zdobywam doświadczenie zawodowe. Obecnie prowadzę własny gabinet w Warszawie na Ursynowie i poprzez kolejne cykle szkoleń w Ortopedycznej Terapii Manualnej. Opisane doświadczenie nawiązuje do ponad ostatnich pięciu lat.



2 z 2

Tomasz Fijołek

Fizjoterapeuta, Terapeuta manualny OMT

Specjalista Ortopedycznej Terapii Manualnej posiadający międzynarodowy dyplom OMT zgodny ze standardami International Federation of Orthopaedic Manipulative Physical Therapists (IFOMPT). Organizacja ta podlega pod Światową Federację Fizjoterapii (WCPT) i nadzoruje program kształcenia w tym zakresie od USA, przez Europę po Australię. Jest to kilkuletni program międzynarodowej specjalizacji w Ortopedycznej Terapii Manualnej obejmujący 1000 godzin

szkoleniowych z zakresu treningu rehabilitacyjnego, manipulacji stawowych, neuromobilizacji, anatomii, osteopatii trzewnej, fizjologii, radiologii i kursów klinicznych prowadzonych przez specjalistów danej dziedziny z całego świata

Jest absolwentem Wyższej Szkoły Fizjoterapii we Wrocławiu. Tytuł ten uzyskałem w 2011 roku, natomiast przygodę z dodatkowym kształceniem się w zawodzie Fizjoterapeuty rozpocząłem już na studiach licencjackich. Chęć niesienia pomocy ludziom i jak najefektywniejszej pracy z ludzkim ciałem popchnęła mnie w kierunku terapii manualnej.

Opisane doświadczenie nawiązuje do ponad ostatnich pięciu lat.

Do dziś dnia zgłębi jej tajniki na szkoleniach z zakresu OMT (Ortopedycznej Terapii Manualnej wg standardów IFOMPT), kształcąc się także w innych kierunkach i odłamach fizjoterapii.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma skrypt obejmujący całość omawianego materiału oraz certyfikat.

Warunki uczestnictwa

Przed wysłaniem zgłoszenia prosimy o zapis przez stronę www.enedu.pl w celu rezerwacji miejsca na szkoleniu.

Wszelkie informacje o obowiązujących procedurach znajdują się w regulaminie szkoleń dostępnym na stronie www.enedu.pl

Informacje dodatkowe

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych.

Cena kursu nie obejmuje kosztów dojazdu oraz zakwaterowania.

Każdego dnia przewidziane są przerwy dla uczestników szkolenia.

Podstawa zwolnienia z VAT: Art. 43 ust.1 pkt 26 lit. a Ustawy o VAT.

W zakresie ewaluacji dodatkowo jest stosowana ankieta satysfakcji, którą kursanci uzupełniają po zakończeniu części szkoleniowej.

Adres

Warszawa

Warszawa

woj. mazowieckie

Szczegółowy adres sali szkoleniowej podamy wkrótce.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Wiktoria Rębisz

E-mail dofinansowania@enedu.pl

Telefon (+48) 730 333 802