



CENTRUM
ZDROWIA GARBARY
64 SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

76 ocen

Szkolenie: Od terapii do treningu. Nowoczesny trening medyczny.

Numer usługi 2025/06/09/178006/2803198

📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 51 h

📅 19.12.2025 do 18.01.2026

3 000,00 PLN brutto

3 000,00 PLN netto

58,82 PLN brutto/h

58,82 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest dla:

- fizjoterapeutów/osteopatów/masażystów/terapeutów manualnych/lekarzy,
- studentów powyższych kierunków,
- trenerów personalnych, trenerów przygotowania motorycznego, terapeutów ruchowych.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

24

Data zakończenia rekrutacji

17-12-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

51

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

Usługa przygotowuje do skutecznej rehabilitacji i treningu medycznego w pracy z pacjentami po urazach stawu kolanowego i obręczy barkowej. Uczestnicy zdobędą wiedzę o diagnostyce, metodach leczenia i programowaniu treningu w oparciu o Evidence Based Medicine & Practice. Nauczą się analizować wzorce ruchowe, dobierać ćwiczenia profilaktyczne i oceniać postępy pacjentów. Rozwiną kompetencje w zakresie komunikacji i podejmowania decyzji terapeutycznych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wykazuje się znajomością anatomii, biomechaniki oraz metod diagnostycznych i treningowych stosowanych w rehabilitacji sportowej.	Charakteryzuje anatomię i biomechanikę stawu kolanowego, obręczy barkowej, stawu biodrowego i kręgosłupa.	Test teoretyczny
	Definiuje kluczowe testy diagnostyczne stosowane w fizjoterapii sportowej.	Test teoretyczny
	Rozróżnia poszczególne fazy rehabilitacji sportowej i przygotowania motorycznego.	Test teoretyczny
	Uzasadnia zastosowanie treningu okluzyjnego (BFR), ekscentrycznego, plyometrycznego oraz innych metod w procesie rehabilitacji.	Test teoretyczny
Uczestnik potrafi analizować i dobierać odpowiednie metody diagnostyczne i treningowe w procesie rehabilitacji sportowej.	Analizuje wyniki diagnostyki funkcjonalnej i strukturalnej dla stawu kolanowego, barkowego, biodrowego i kręgosłupa.	Test teoretyczny
	Dobiera odpowiednie ćwiczenia rehabilitacyjne i treningowe do określonych przypadków klinicznych.	Test teoretyczny
	Ocenia czynniki ryzyka urazów i projektuje działania prewencyjne.	Test teoretyczny
Uczestnik świadomie podejmuje decyzje zawodowe i dba o skuteczną komunikację oraz współpracę w procesie rehabilitacji pacjentów.	Rozpoznaje znaczenie współpracy z innymi specjalistami w kontekście rehabilitacji pacjenta.	Test teoretyczny
	Identyfikuje kluczowe zasady skutecznej komunikacji z pacjentem.	Test teoretyczny
	Analizuje dylematy etyczne w pracy fizjoterapeuty i ich wpływ na relację z pacjentem.	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

Sposób realizacji zajęć:

Część teoretyczna zajęć będzie prowadzona z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej wyświetlonej za pomocą projektora multimedialnego. Uczestnicy będą korzystali ze skryptów. Sala wyposażona będzie w krzesła i sprzęt rehabilitacyjny – stoły.

Zajęcia praktyczne odbywają się głównie na stołach rehabilitacyjnych, na jeden stół przypadają 2 osoby. Jeśli będzie nieparzysta liczba osób to będzie jedna trójka przy stole. Kursanci wykonują techniki na sobie nawzajem. Każdy uczestnik ma możliwość przećwiczenia każdej z technik. Cały sprzęt wykorzystywany do realizacji szkolenia zapewniony jest przez instytucję. W trakcie trwania szkolenia jest ogólnodostępny dla kursantów.

Czas trwania: 51 godzin zegarowych (w zakres godzinowy kursu są wliczane przerwy)

Godziny kursu :

Moduł 1: termin 19-21 grudnia 2025

- piątek - 9:00 - 17:30
- sobota - 9:00 - 17:30
- niedziela - 9:00 - 17:30

Moduł 2: termin 16-18 stycznia 2025

- piątek - 9:00 - 17:30
- sobota - 9:00 - 17:30
- niedziela - 9:00 - 17:30

Zakres tematyczny

Teoria + Praktyka - każde zagadnienie, każda praktyka jest poprzedzana krótką teorią

Moduł 1

Kolano

- Szczegółowa anatomia i biomechanika stawu kolanowego
- Diagnostyka i badanie stawu kolanowego
- Poznasz matryce powrotu do sportu po rekonstrukcji ACL
- Cele i kryteria fazy przedoperacyjnej

- Cele i kryteria fazy wczesnej pooperacyjnej
- Cele i kryteria fazy pooperacyjnej
- Cele i kryteria fazy wstępnego obciążenia
- Cele i kryteria fazy RTR- środkowy ACL
- Cele i kryteria Fazy RTP
- Struktura protokołu
- Kolano Valgus , kolano Varus
- Czym jest PFPS
- Czym jest ITBS kolano biegacza
- Leczenie zachowawcze i rehabilitacja pooperacyjna w kontuzjach stawu kolanowego
- Nauczysz się jakie są potencjalne przyczyny wystąpienia kontuzji?
- Jakie testy warto wykonać i jakie kryteria spełnić by przejść do kolejnych faz
- Jakie ćwiczenia wykonywać w odpowiednich fazach?
- Profilaktyka urazów stawu kolanowego- jak powinien być zaprogramowany trening by nie doszło do urazu
- Jak programować trening, gdy bolą kolana?
- Jakie ćwiczenia profilaktyczne wykonywać, aby dbać swoje kolana
- Czerwone flagi

Bark

- Szczegółowa anatomia i biomechanika obręczy barkowej
- Diagnostyka i badanie
- Łopatka prawidłowe ułożenie
- Jak ocenić dyskinezę łopatki i czy ma wpływ na ból barku?
- Centralizacja stawu ramiennego, ocena i korekta
- Poznasz matryce powrotu do sportu
- Czym jest SIS/SAIS i jak to naprawić?
- Czym jest PII, GIRD
- Jakie są czynniki ryzyka?
- Nauczysz się jakie są potencjalne przyczyny wystąpienia kontuzji?
- Jakie są objawy konfliktu podbarkowego?
- Czy diagnostyka obrazowa jest potrzebna?
- Jakie są modele, metody postępowania i leczenia?
- Leczenie zachowawcze i rehabilitacja pooperacyjna w kontuzjach
- Farmakoterapia i jej skuteczność
- Profilaktyka urazów barku- jak powinien być zaprogramowany trening by nie doszło do urazu
- Jak programować trening, gdy bolą barku?
- Jakie ćwiczenia profilaktyczne wykonywać, aby dbać swoje barki?
- Ćwiczenia na stożek rotatorów
- Ćwiczenia mobilizacyjne
- Czerwone flagi

Moduł 2

Biodro i kręgosłup

- Szczegółowa anatomia i biomechanika Diagnostyka i badanie
- Poznasz praktyczne ćwiczenia, które mają być mocnym fundamentem pod dalszy świadomy rozwój każdego trenera/ terapeuty
- Jak ocenić centralizację stawu biodrowego? Poznasz matryce powrotu do sportu Protokół po FAI
- Protokół po Snapping hip
- Protokół po urazach mięśni grupy kulszowo-goleniowej (HSI)
- Protokół po urazach pachwiny sportowca i przedniej części biodra (ARGP) Wytyczne leczenia zachowawczego patologii ścięgien
- Protokół po LBP
- Jakie są czynniki ryzyka?
- Nauczysz się jakie są potencjalne przyczyny wystąpienia kontuzji? Jakie są objawy?
- Czy diagnostyka obrazowa jest potrzebna?
- Jakie są modele, metody postępowania i leczenia?
- Leczenie zachowawcze i rehabilitacja pooperacyjna w kontuzjach
- Profilaktyka urazów jak powinien być zaprogramowany trening by nie doszło do urazu Jak programować trening, gdy bolą biodra, kręgosłup?
- Jakie są zależności pomiędzy postawą ciała a ryzykiem pojawienia się epizodu bólowego? Jakie ćwiczenia profilaktyczne wykonywać, aby dbać swoje biodra, kręgosłup?
- Jaka progresję ćwiczeń zastosować, aby stopniowo odbudować sprawność funkcjonalna dolnego odcinka kręgosłupa?
- Czerwone flagi

Techniki i modele treningowe

- Trening okluzyjny (BFR) i wykorzystanie w każdej fazie rehabilitacji sportowej od terapii aż po treningMetoda treningu ukierunkowanego na hipertrofię Zaawansowane modele treningu siły 1-5 RM
- Metodyka treningu ekscentrycznego, koncentrycznego i izometrii Podstawy plyometria
- Metody kształtowania mocy na różnym poziomie zaawansowania Metody specjalne
- Wykorzystanie treningu siły mięśniowej jako PAP
- Wykorzystanie innych form treningu jako PAP dla treningu siły mięśniowej Kiedy wykorzystać bloki testowe

Walidacja

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 53

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 53 Kolano. Szczegółowa anatomia i biomechanika stawu kolanowego	KAMIL MALINOWSKI	19-12-2025	09:00	10:15	01:15
2 z 53 Diagnostyka i badanie stawu kolanowego	KAMIL MALINOWSKI	19-12-2025	10:15	11:30	01:15
3 z 53 Matryce powrotu do sportu po rekonstrukcji ACL	KAMIL MALINOWSKI	19-12-2025	11:30	12:45	01:15
4 z 53 Przerwa obiadowa	KAMIL MALINOWSKI	19-12-2025	12:45	13:30	00:45
5 z 53 Cele i kryteria fazy przedoperacyjnej	KAMIL MALINOWSKI	19-12-2025	13:30	14:15	00:45
6 z 53 Cele i kryteria fazy wczesnej pooperacyjnej	KAMIL MALINOWSKI	19-12-2025	14:15	15:00	00:45
7 z 53 Cele i kryteria fazy wstępnego obciążenia	KAMIL MALINOWSKI	19-12-2025	15:00	15:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 53 Cele i kryteria fazy RTR- środkowy ACL	KAMIL MALINOWSKI	19-12-2025	15:45	16:30	00:45
9 z 53 Cele i kryteria Fazy RTP	KAMIL MALINOWSKI	19-12-2025	16:30	17:30	01:00
10 z 53 Postępowanie w PFPS	KAMIL MALINOWSKI	20-12-2025	09:00	10:00	01:00
11 z 53 Postępowanie w ITBS	KAMIL MALINOWSKI	20-12-2025	10:00	11:00	01:00
12 z 53 Przerwa obiadowa	KAMIL MALINOWSKI	20-12-2025	11:00	12:00	01:00
13 z 53 Jakie ćwiczenia wykonywać w odpowiednich fazach	KAMIL MALINOWSKI	20-12-2025	12:00	12:45	00:45
14 z 53 Profilaktyka urazów stawu kolanowego	KAMIL MALINOWSKI	20-12-2025	12:45	13:30	00:45
15 z 53 Implikacja bloków testowych w FRAMEWORK	KAMIL MALINOWSKI	20-12-2025	13:30	14:30	01:00
16 z 53 Szczegółowa anatomia i biomechanika obręczy barkowej	KAMIL MALINOWSKI	20-12-2025	14:30	15:30	01:00
17 z 53 Testy funkcjonalne Staw barkowy	KAMIL MALINOWSKI	20-12-2025	15:30	16:30	01:00
18 z 53 Ocena dyskinety łopatk i centralizacja stawu ramiennego	KAMIL MALINOWSKI	20-12-2025	16:30	17:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 53 Postępowanie po rekonstrukcji stożka rotatorów. SIS/SAIS	KAMIL MALINOWSKI	21-12-2025	09:00	10:00	01:00
20 z 53 Matryce powrotu do sportu- KLASYFIKACJA RUCHU	KAMIL MALINOWSKI	21-12-2025	10:00	11:30	01:30
21 z 53 Postępowanie po PII, GIRD	KAMIL MALINOWSKI	21-12-2025	11:30	12:45	01:15
22 z 53 Przerwa obiadowa	KAMIL MALINOWSKI	21-12-2025	12:45	13:30	00:45
23 z 53 Czynniki ryzyka i potencjalne przyczyny wystąpienia kontuzji	KAMIL MALINOWSKI	21-12-2025	13:30	14:30	01:00
24 z 53 Leczenie zachowawcze i rehabilitacja pooperacyjna w kontuzjach - Przypadki kliniczne	KAMIL MALINOWSKI	21-12-2025	14:30	15:15	00:45
25 z 53 Profilaktyka urazów barku- jak powinien być zaprogramowany trening by nie doszło do urazu	KAMIL MALINOWSKI	21-12-2025	15:15	16:15	01:00
26 z 53 Implikacja bloków testowych w FRAMEWORK	KAMIL MALINOWSKI	21-12-2025	16:15	17:30	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
27 z 53 Szczegółowa anatomia i biomechanika obręczy biodrowej i kręgosłupa	KAMIL MALINOWSKI	16-01-2026	09:00	10:15	01:15
28 z 53 Testy funkcjonalne	KAMIL MALINOWSKI	16-01-2026	10:15	11:30	01:15
29 z 53 Ocena centralizacji stawu biodrowego	KAMIL MALINOWSKI	16-01-2026	11:30	12:45	01:15
30 z 53 Przerwa obiadowa	KAMIL MALINOWSKI	16-01-2026	12:45	13:30	00:45
31 z 53 Objawy przy kontuzjach biodra	KAMIL MALINOWSKI	16-01-2026	13:30	14:15	00:45
32 z 53 Objawy przy kontuzjach kręgosłupa	KAMIL MALINOWSKI	16-01-2026	14:15	15:00	00:45
33 z 53 Modele, metody postępowania i leczenia	KAMIL MALINOWSKI	16-01-2026	15:00	15:45	00:45
34 z 53 Protokół po FAI	KAMIL MALINOWSKI	16-01-2026	15:45	16:30	00:45
35 z 53 Protokół po Snapping hip	KAMIL MALINOWSKI	16-01-2026	16:30	17:30	01:00
36 z 53 Protokół po urazach mięśni grupy kulszowo-goleniowej (HSI)	KAMIL MALINOWSKI	17-01-2026	09:00	10:00	01:00
37 z 53 Protokół po urazach pachwiny sportowca i przedniej części biodra (ARGP)	KAMIL MALINOWSKI	17-01-2026	10:00	11:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
38 z 53 Przerwa obiadowa	KAMIL MALINOWSKI	17-01-2026	11:00	12:00	01:00
39 z 53 Wytyczne leczenia zachowawczego patologii ścięgien	KAMIL MALINOWSKI	17-01-2026	12:00	12:45	00:45
40 z 53 Protokół po LBP	KAMIL MALINOWSKI	17-01-2026	12:45	13:30	00:45
41 z 53 Implikacja bloków testowych w FRAMEWORK	KAMIL MALINOWSKI	17-01-2026	13:30	14:30	01:00
42 z 53 Trening okluzyjny (BFR) i wykorzystanie w każdej fazie rehabilitacji sportowej od terapii aż po trening	KAMIL MALINOWSKI	17-01-2026	14:30	15:30	01:00
43 z 53 Metoda treningu ukierunkowanego na hipertrofię	KAMIL MALINOWSKI	17-01-2026	15:30	16:30	01:00
44 z 53 Zaawansowane modele treningu siły 1-5 RM	KAMIL MALINOWSKI	17-01-2026	16:30	17:30	01:00
45 z 53 Metodyka treningu ekscentrycznego, koncentrycznego	KAMIL MALINOWSKI	18-01-2026	09:00	10:00	01:00
46 z 53 Metodyka treningu koncentrycznego	KAMIL MALINOWSKI	18-01-2026	10:00	11:30	01:30
47 z 53 Metodyka treningu izometrii	KAMIL MALINOWSKI	18-01-2026	11:30	12:45	01:15
48 z 53 Przerwa obiadowa	KAMIL MALINOWSKI	18-01-2026	12:45	13:30	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
49 z 53 Metody kształtowania mocy na różnym poziomie zaawansowania Metody specjalne	KAMIL MALINOWSKI	18-01-2026	13:30	14:30	01:00
50 z 53 Wykorzystanie treningu siły mięśniowej jako PAP	KAMIL MALINOWSKI	18-01-2026	14:30	15:15	00:45
51 z 53 Wykorzystanie innych form treningu jako PAP dla treningu siły mięśniowej	KAMIL MALINOWSKI	18-01-2026	15:15	16:15	01:00
52 z 53 Implikacja bloków testowych w FRAMEWORK	KAMIL MALINOWSKI	18-01-2026	16:15	17:10	00:55
53 z 53 Walidacja	-	18-01-2026	17:10	17:30	00:20

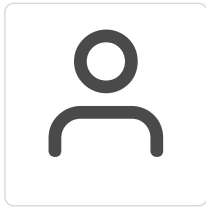
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	58,82 PLN
Koszt osobogodziny netto	58,82 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

**1 z 1**

KAMIL MALINOWSKI

Jest konsultantem, wykładowcą akademickim w Warszawie, trenerem i terapeutą. Obecnie piszę doktorat. Jako pierwszy w Polsce stworzył swoje studia podyplomowe Fizjoterapia w sporcie- trener medyczny. Łączy dwa światy wewnętrznej spójności w postaci tworzenia ram rehabilitacji sportowej oraz zewnętrznej skuteczności w roli treningu siłowego jako prewencja kontuzji.

Jako szkoleniowiec i wykładowca prowadzi prelekcję na największych branżowych targach Physio Expert Summit, FIWE, EU4YA, PEI i podobne. Pomaga ludziom i organizacjom osiągnąć zaplanowane cele osobiste i zawodowe poprzez dostarczanie kompetencji trenerskich – umiejętności zarządzania programowaniem, zmiennych treningu, monitoringu w sporcie oraz prewencji kontuzji. Te wartości umożliwiają osiąganie wyznaczonych celów w życiu zawodowym i osobistym. Bazują one na wiedzy pochodzącej z różnych dziedzin nauk i przyjmują formę konkretnych narzędzi stosowanych w praktyce.

Napisał 12 książek, jest autorem licznych artykułów publikowanych w Polsce.. Wdraża projekty, konsultuje, prowadzi warsztaty i szkolenia, wydaje produkty cyfrowe na wielu rynkach, wyklada na uczelniach wyższych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje:

- obszerny skrypt szkoleniowy

Warunki uczestnictwa

- Przed zapisem na kurs prosimy o kontakt z organizatorem w celu sprawdzenia dostępności wolnych miejsc.
- W celu dokonania zgłoszenia na kurs należy wysłać maila na adres szkolenia@szkoleniauryzaj.pl lub zadzwonić pod numer +48 663 041 233
- Po potwierdzeniu dostępności miejsc przez organizatora można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR.

Informacje dodatkowe

- Szkolenie prowadzone jest w języku polskim.
- Przed zapisaniem się prosimy o wcześniejszy kontakt mailowy: szkolenia@szkoleniauryzaj.pl.

Adres

ul. Garbary 64
61-758 Poznań
woj. wielkopolskie

Centrum Osteopatii i Ruchu, ul. Garbary 64 Poznań

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



MARTA MICHALAK

E-mail szkolenia@szkoleniauryzaj.pl

Telefon (+48) 663 041 233