



NAM Aneta
Nazarow-Sobik

★★★★★ 4,9 / 5

92 oceny

Eksperckie Szkolenie z Masażu Sportowego - Masaż Przedstartowy i Regeneracyjny – Praktyczne techniki wspierające wydolność i regenerację sportowców

Numer usługi 2025/07/10/178215/2870859

📍 Rybnik / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 27.09.2025 do 28.09.2025

5 262,50 PLN brutto

5 262,50 PLN netto

328,91 PLN brutto/h

328,91 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Grupa docelowa usługi

Szkolenie przeznaczone jest dla **profesjonalistów**, a także **amatorów** i pasjonatów zdrowia oraz sportu, którzy chcą nauczyć się profesjonalnych technik masażu sportowego – zarówno w celu wykorzystania ich w pracy, jak i w celach prywatnych.

Uczestnicy **nie muszą posiadać wcześniejszego doświadczenia** w masażu ani wykształcenia kierunkowego. Szkolenie prowadzone jest od podstaw, z naciskiem na **praktyczne umiejętności**, które można od razu wykorzystać w pracy z zawodnikami sportowymi lub w kontekście własnej aktywności fizycznej.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

26-09-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do samodzielnego i świadomego wykonywania masażu sportowego w dwóch kluczowych formach: przedstartowej (pobudzającej) oraz regeneracyjnej (rozluźniającej) – zarówno w celach zawodowych, jak i prywatnych. Szkolenie stanowi doskonały wstęp do dalszego kształcenia w zakresie terapii manualnej, masażu sportowego i pracy z osobami aktywnymi fizycznie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia zasady masażu sportowego i jego rolę w przygotowaniu oraz regeneracji zawodnika	Wymienia rodzaje masażu sportowego, wskazania i przeciwwskazania	Test teoretyczny
Rozróżnia techniki masażu przedstartowego i regeneracyjnego	Klasyfikuje techniki masażu w zależności od celu: pobudzenie, regeneracja, rozluźnienie	Test teoretyczny
Dobiera odpowiedni masaż do dyscypliny sportowej i etapu treningowego	Przedstawia plan masażu dla konkretnego przypadku	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykonuje techniki masażu przedstartowego z właściwą intensywnością i rytmem	Prawidłowo wykonuje masaż pobudzający na wybranych grupach mięśniowych	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykonuje techniki masażu regeneracyjnego po wysiłku	Wykonuje poprawnie techniki: głaskania, rozcierania, ugniatania i drenażu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Stosuje techniki masażu izometrycznego	Stosuje techniki z odpowiednią siłą nacisku i czasem działania	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Analizuje potrzeby klienta na podstawie wywiadu i obserwacji	Zadaje trafne pytania, dokonuje wstępnej oceny stanu mięśniowego	Wywiad swobodny
Zachowuje zasady ergonomii i bezpieczeństwa pracy	Przyjmuje poprawną pozycję terapeuty i dba o komfort zawodnika	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Przestrzega zasad higieny, etyki zawodowej i komunikacji z zawodnikiem	Omawia zasady higieny, etyki oraz reaguje na sytuacje konfliktowe	Wywiad swobodny

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 Podmiotu prowadzącego walidację	FUNDACJA MY PERSONALITY SKILLS
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	FUNDACJA MY PERSONALITY SKILLS
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Dzień 1 – Masaż przedstartowy (8h)

1. Wprowadzenie do masażu sportowego: funkcje, wskazania, przeciwwskazania
2. Teoria i techniki masażu przedstartowego:
 - Pobudzanie układu mięśniowego
 - Techniki szybkiego opracowania mięśni
 - Kolejność i czas trwania zabiegu
3. Praca z zawodnikiem – symulacje
4. Ćwiczenia praktyczne – masaż dynamiczny, pobudzający
5. Studium przypadku: różne dyscypliny sportowe

Dzień 2 – Masaż regeneracyjny (8h)

1. Teoria masażu regeneracyjnego – cele i czas wykonania
2. Techniki wyciszające, rozluźniające i drenujące
3. Zastosowanie masażu w protokołach potreningowych
4. Ćwiczenia praktyczne:
 - Masaż regenerujący
 - Techniki izometryczne
5. Planowanie sesji masażu sportowego
6. Walidacja -egazmin

1. Unikalna wartość merytoryczna i praktyczna – sport, regeneracja, nowoczesna fizjoterapia

To intensywne szkolenie z masażu sportowego prowadzone przez **Pawła Lamparskiego – Mistrza Świata w Masażu**, uznanego autorytetu w dziedzinie pracy z ciałem sportowców i osób aktywnych fizycznie.

Uczestnicy uczą się:

- technik stosowanych w pracy z zawodowymi sportowcami i triathlonistami,
- nowoczesnych metod wspomagających regenerację i prewencję urazów,
- świadomej pracy z układem mięśniowym w warunkach obciążenia fizycznego,
- elementów terapii powięziowej, stretchingu i terapii punktów spustowych.

To wiedza, której nie ma w podręcznikach i którą trudno zdobyć na typowych kursach – bo pochodzi z praktyki najwyższej klasy specjalisty.

2. Intensywny program – 16 godzin praktyki + certyfikacja zewnętrzna

Szkolenie trwa 2 dni i obejmuje:

- pokaz autorskich technik Mistrza Świata,
- praktyczne ćwiczenia pod jego bezpośrednim nadzorem,
- przygotowanie do pracy z osobami aktywnymi fizycznie i sportowcami,
- materiały szkoleniowe i dostęp do wiedzy popartej sukcesami międzynarodowymi,
- egzamin końcowy i certyfikat potwierdzający kompetencje zawodowe.

Dodatkowo, uczestnicy otrzymują certyfikat w standardzie **MY PERSONALITY SKILLS® (EIT Climate-KIC, UE)** – uznany dokument potwierdzający kwalifikacje w ramach europejskiego systemu walidacji.

3. Najwyższy poziom trenerski – szkolenie prowadzi Mistrz Świata

Paweł Lamparski – Mistrz Świata w Masażu (World Championship in Massage, Kopenhaga) to nie tylko tytuł, ale przede wszystkim:

- tysiące przeprowadzonych terapii,
- doświadczenie w pracy z profesjonalnymi sportowcami,
- status międzynarodowego eksperta i instruktora,
- wystąpienia na konferencjach, pokazach i eventach branżowych w całej Europie.

Szkolenie prowadzi **człowiek, który reprezentuje najwyższy poziom sztuki masażu** – i dzieli się swoją wiedzą bez tajemnic.

4. Kompleksowe wyposażenie i komfort nauki

W ramach szkolenia zapewniamy:

- profesjonalne stanowiska do masażu,
- dostęp do specjalistycznych kosmetyków i preparatów,
- materiały edukacyjne,
- **komfortowe warunki szkoleniowe** (sala z klimatyzacją, windą, Wi-Fi, parkingiem),

5. Odpowiedź na realne potrzeby rynku – specjalizacja, która się opłaca

Masaż sportowy to jedna z najszybciej rozwijających się dziedzin w branży beauty & wellness:

- rośnie liczba osób aktywnych fizycznie, uprawiających sport amatorsko i zawodowo,
- klienci szukają realnych efektów, nie tylko relaksu,
- specjalistyczne techniki to wyższe stawki i lojalniejsi klienci,

To szkolenie **realnie zwiększa wartość usług uczestnika na rynku** – i daje mu narzędzia do pracy z nową, wymagającą grupą klientów.

Szkolenie kończy się walidacją przeprowadzoną przez uprawnioną osobę. Uczestnik otrzymuje **certyfikat potwierdzający zdobycie kwalifikacji**, wydany przez Fundację My Personality Skills.

Po zakończeniu szkolenia zostanie przeprowadzony zewnętrzny egzamin - WALIDACJA w standardzie MY PERSONALITY SKILLS® potwierdzający: Nabycie kwalifikacji zawodowej **Specjalista masażu sportowego**

Walidacja szkolenia zostanie przeprowadzona w dwóch etapach: egzaminie teoretycznym oraz egzaminie praktycznym, których celem jest sprawdzenie poziomu opanowania wiedzy i umiejętności zdobytych przez uczestników podczas szkolenia.

Egzamin teoretyczny

Uczestnicy przystąpią do pisemnego egzaminu teoretycznego składającego się z 40 pytań jednokrotnego wyboru.

Egzamin praktyczny

Egzamin praktyczny składa się z 5 zadań, które uczestnicy będą realizowali indywidualnie.

Egzamin oceniany jest według arkusza oceny praktycznej, a każde zadanie punktowane będzie oddzielnie.

Egzamin ten potwierdza nabycie kwalifikacji zawodowej.

Warunki niezbędne do spełnienia przez uczestników: brak wymagań

Ćwiczenia praktyczne – rotacyjna praca uczestników w parach umożliwia naukę poprzez doświadczanie technik zarówno w roli wykonującego, jak i osoby poddawanej zabiegowi. W przypadku nieparzystej liczby uczestników, organizator zapewnia modela pokazowego.

Walidacja jest wliczona do procesu kształcenia.

W trakcie realizacji usługi zaplanowane zostały przerwy, które wliczają się wliczają się do procesu kształcenia

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych

Szkolenie składa się z 2 godzin zegarowych teorii oraz z 13 godziny zegarowej praktyki (w tym zawarte przerwy) oraz 1 godziny zegarowej egzaminu-walidacji.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Masaż przedstartowy – wprowadzenie do masażu sportowego	Paweł Lamparski	27-09-2025	08:00	09:00	01:00
2 z 12 Przerwa	Paweł Lamparski	27-09-2025	09:00	09:15	00:15
3 z 12 Zajęcia teoretyczno-praktyczne masażu przedstartowego wraz z pokazem trenerskim	Paweł Lamparski	27-09-2025	09:15	12:00	02:45
4 z 12 Przerwa obiadowa	Paweł Lamparski	27-09-2025	12:00	12:30	00:30
5 z 12 Zajęcia praktyczne - techniki opracowania mięśni - praca z klientem	Paweł Lamparski	27-09-2025	12:30	15:00	02:30
6 z 12 Omówienie efektów-feedback od instruktora	Paweł Lamparski	27-09-2025	15:00	16:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 12 Masaż regeneracyjny – wprowadzenie teoretyczne do masażu	Paweł Lamparski	28-09-2025	08:00	09:00	01:00
8 z 12 Przerwa	Paweł Lamparski	28-09-2025	09:00	09:15	00:15
9 z 12 Zajęcia teoretyczno - praktyczne masażu regeneracyjnego wraz z pokazem trenerskim	Paweł Lamparski	28-09-2025	09:15	12:00	02:45
10 z 12 Przerwa obiadowa	Paweł Lamparski	28-09-2025	12:00	12:30	00:30
11 z 12 Zajęcia praktyczne - techniki opracowania mięśni powysiłku - praca z klientem	Paweł Lamparski	28-09-2025	12:30	15:00	02:30
12 z 12 Walidacja szkolenia - egzamin	-	28-09-2025	15:00	16:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 262,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 262,50 PLN
Koszt osobogodziny brutto	328,91 PLN
Koszt osobogodziny netto	328,91 PLN
W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN

W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Paweł Lamparski

Paweł Lamparski - magister wychowania fizycznego, trener i koordynator sportowy, masażysta, Mistrz Świata w Masażu.

Absolwent studiów licencjackich na kierunku Wychowanie Fizyczne Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy (2009) i studiów magisterskich Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku (2011). Posiada ponad 5 letnie doświadczenie zawodowe oraz w prowadzeniu szkoleń.

Uczestnik kursów i szkoleń zawodowych z dziedziny sportu, rehabilitacji i masażu, m.in.:

- Trener Piłki Nożnej Szkocki Związek Piłki Nożnej-2013-2014,
- Masaż klasyczny - szwedzki - 2015,
- Kinesio Taping podstawowy i zaawansowany – 2017,
- Masaż sportowy (Szkola Masażu Bio-Studio) – 2019,
- Masaż bańką chińską (Szkola Masażu Bio-Studio) – 2019,
- Masaż gorącymi kamieniami (Szkola Masażu Bio-Studio) –2019

Od 2016 roku właściciel i masażysta w Studio Masażu Massage Therapy PRO LIFE w Dundee, Szkocja.

Od 2017 roku trener i koordynator sportowy w Szkółce Piłkarskiej Football Academy Dundee and Perth, Szkocja.

W latach 2018-2019 uczestnik Międzynarodowych Mistrzostw w Masażu „Massage Spa Talent” we Włoszech (International Massage Championship in Italy) .

W 2019 roku Zwycięzca Międzynarodowych Mistrzostw w Masażu „Massage Spa Talent” w Paestum we Włoszech w kategorii Międzynarodowa Nowa Generacja (Winner - 1st. Place - International Massage Championship „Massage Spa Talent” in Lecce in Italy in Category: International New Generation)

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt szkoleniowy

Pełne wyposażenie do przeprowadzenia masażu: stoły do masażu, środki pielęgnacyjne, akcesoria

Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT:

Szkolenie finansowane w co najmniej 70% zgodnie z § 3 pkt 1 ust. 14 Obwieszczenie Ministra Finansów z dnia 14 czerwca 2025 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Finansów w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. 2025 poz. 832)

W przypadku braku dofinansowania lub dofinansowania na poziomie niższym niż 70% - do ceny usługi należy doliczyć 23% VAT

Adres

ul. Chabrowa 19
44-210 Rybnik
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Aneta Nazarow - Sobik

E-mail anetanazarow@gmail.com

Telefon (+48) 500 051 126