



Medyczny Trener Personalny - specjalność: trening medyczny profilaktyczny i prewencja urazów w sporcie

Numer usługi 2025/07/29/28768/2909817

2 500,00 PLN brutto
2 500,00 PLN netto
78,13 PLN brutto/h
78,13 PLN netto/h

Centrum
Kształcenia Kadr
Sportowych
Bartłomiej Cieniało

★★★★★ 4,9 / 5
2 776 ocen

📍 Biała Podlaska / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 27.09.2025 do 12.10.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Szkolenie Medyczny Trener Personalny, specjalność: rekonwalescencja pourazowa i pooperacyjna przeznaczone jest dla trenerów personalnych, instruktorów zajęć prozdrowotnych oraz studentów kierunków medycznych i sportowych.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	26-09-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	32
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

Absolwent podejmuje się indywidualnej i grupowej pracy z zawodnikami, ich dolegliwościami czy dysfunkcjami aparatu ruchu jako medyczny trener personalny ukierunkowany na działanie profilaktyczne i zapobiegające urazom w sporcie. Szkolenie poszerza zakresu wiedzy w tematyce medyczno-sportowej dotyczącej pracy ze sportowcami jako profilaktyka zdrowotna. Nabyta wiedza pozwala na wprowadzenie nowej usługi.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się wiedzą z zakresu anatomii, biomechaniki, fizjologii wysiłku, urazów i operacji ortopedycznych	Wymienia kości i połączenia stawowe	Test teoretyczny
	Opisuje działanie mięśni	Test teoretyczny
	Wyjaśnia pojęcia siła, wytrzymałość, sprawność fizyczna	Test teoretyczny
	Wymienia przeciwwskazania do ćwiczeń w zależności od grupy wiekowej	Test teoretyczny
	Opisuje proces rekonwalescencji pourazowej	Test teoretyczny
	Stosuje podstawowe zasady dietytyki i suplementacji	Test teoretyczny
Prowadzi zajęcia efektywnie i bezpiecznie	Monitoruje efekty treningowe używając odpowiednich narzędzi	Test teoretyczny
	Dostosowuje metodykę ćwiczeń do grupy wiekowej kursanta	Test teoretyczny
	Prezentuje ćwiczenia na różnych grupach mięśniowych	Test teoretyczny
	Opracowuje programy treningu medycznego dla podopiecznych	Test teoretyczny
Stosuje różne formy prowadzenia zajęć	Planuje indywidualne sesje treningowe	Test teoretyczny
	Monitoruje intensywność ćwiczeń	Test teoretyczny
	Przeprowadza bezpiecznie trening funkcjonalny	Test teoretyczny
	Przeprowadza i planuje trening oporowy i trening na wolnych ciężarach	Test teoretyczny
	Przeprowadza ćwiczenia rekonwalescencyjne po zabiegach operacyjnych	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykorzystuje umiejętności w zakresie dzielenia się wiedzą i doświadczeniem oraz samokształcenia	Komunikuje się w sposób kulturalny i zrozumiały dla klienta	Test teoretyczny
	Organizuje i optymalizuje czas treningów	Test teoretyczny
	Zadaje dodatkowe zadania do wykonania poza treningami	Test teoretyczny
Opracowuje treningi zgodnie z przyjętymi zasadami	Wykorzystuje różne rodzaje ćwiczeń, w tym także: ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia wyciszające	Test teoretyczny
	Wymienia i opisuje systemy treningów kulturyistycznych	Test teoretyczny
	Używa metod treningu kształtującego wydolność krążeniowo-oddechową	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

CZĘŚĆ TEORETYCZNA ZJAZD I

1. Anatomia człowieka: budowa kręgosłupa, kręgów i krążka międzykręgowego, mięśnie przykręgosłupowe, grzbietu, brzucha, obręczy barkowej, obręczy miednicznej.
2. Podstawowe funkcje kręgosłupa oraz funkcje mięśni stabilizujących kręgosłup

3. Opis prawidłowej postawy ciała, analiza postawy uczestników
4. Krzywizny kręgosłupa oraz wady postawy
5. Główne schorzenia kręgosłupa: dyskopatia, przepuklina, rwa kulszowa
6. Przyczyny bólów pleców oraz sposoby radzenia sobie z bólem.
7. Wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń
7. Metodyka ćwiczeń prozdrowotnych

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

1. Ćwiczenia rozluźniające i wzmacniające mięśnie karku i szyi
2. Ćwiczenia rozciągające i wzmacniające obręcz barkową
3. Ćwiczenia rozciągające i wzmacniające mięśnie grzbietu
4. Ćwiczenia wzmacniające i aktywujące mięśnie brzucha
5. Ćwiczenia rozciągające i wzmacniające obręcz miedniczną
6. Ćwiczenia rozciągające biodra i grupę kulszowo-goleniową
7. Wady postawy - przykłady postępowania oraz doboru ćwiczeń korekcyjnych
8. Ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu: mała, duża piłka, rollery, gumy
9. Nauka wydawania poleceń i prowadzenia zajęć
10. Przykładowy trening z omówieniem
11. Nauka prowadzenia samodzielnie zajęć.

CZĘŚĆ TEORETYCZNA ZJAZD II

1. Pojęcia profilaktyka i prewencja
2. Czym jest mobilność oraz sposoby jej kształtowania
3. Stabilizacja mięśniowa wewnętrzna i zewnętrzna
4. Sposoby poprawy stabilizacji mięśniowej
5. Stabilizacja dynamiczna w treningu prozdrowotnym
6. Zasady budowania jednostki treningowej w treningu prozdrowotnym
7. Mobilność i stabilność w poszczególnych segmentach aparatu ruchowego
8. Omówienie podstawowych urazów w poszczególnych stawach
9. Przodopochylenie miednicy, butt wink, glute amnesia i sposoby ich zapobiegania
10. Sposoby szacowania ryzyka wystąpienia kontuzji (FMS)
11. Najczęstsze urazy w sporcie i ich omówienie
12. Dysfunkcje aparatu ruchu i jego konsekwencje
13. Rola i funkcje stosowania stabilizatorów.

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

1. Składowe indywidualnej rozgrzewki oraz schemat jej przeprowadzenia
2. Rolowanie oraz praca na punktach spustowych z użyciem wałka i piłek
3. Przykładowe ćwiczenia z użyciem wałka w treningu prozdrowotnym

4. Ćwiczenia mobilizujące poszczególne aparaty ruchu
5. Podstawowe wzorce ruchowe w treningu
6. Zasady nauczania wzorców ruchowych
3. Ćwiczenia na mięśnie głębokie brzucha - stabilizacja statyczna
4. Stabilizacja dynamiczna mięśni core z wykorzystaniem przyborów
5. Aktywacja mięśni pośladkowych oraz stóp
6. Stabilizacja dynamiczna mięśni nóg
6. Aktywacja mięśni obręczy barkowej
7. Przykładowy trening stabilizacji głębokiej FBW w treningu prozdrowotnym
8. Przykładowy trening medyczny wykorzystywany w sportach drużynowych i indywidualnych
9. Podstawowe ćwiczenia na siłowni, ich prawidłowe wzorce oraz metodyka nauczania
10. Stretching indywidualny oraz asystowany
11. Podstawowe testy funkcjonalne i ocena funkcjonalna poszczególnych segmentów aparatu ruchu
12. Tworzenie przykładowych planów korekcyjnych oraz funkcjonalnych w treningu medycznym
13. Najczęstsze błędy popełniane w profilaktyce urazów.
14. Opracowanie indywidualnych planów przez uczestników.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 40

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 40 Anatomia człowieka. Podstawowe funkcje kręgosłupa oraz funkcje mięśni stabilizujących kręgosłup (teoria)	Anna Tarsińska	27-09-2025	09:00	09:45	00:45
2 z 40 Opis prawidłowej postawy ciała, analiza postawy uczestników. Krzywizny kręgosłupa oraz wady postawy (teoria)	Anna Tarsińska	27-09-2025	09:45	10:30	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 40 Główne schorzenia kręgosłupa: dyskopatia, przepuklina, rwa kulszowa. Przyczyny bólów pleców oraz sposoby radzenia sobie z bólem. (teoria)	Anna Tarsińska	27-09-2025	10:30	11:15	00:45
4 z 40 przerwa kawowa	Anna Tarsińska	27-09-2025	11:15	11:30	00:15
5 z 40 Wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń. Metodyka ćwiczeń prozdrowotnych (teoria)	Anna Tarsińska	27-09-2025	11:30	12:15	00:45
6 z 40 Ćwiczenia rozluźniające i wzmacniające mięśnie karku i szyi oraz obręczy barkowej (praktyka)	Anna Tarsińska	27-09-2025	12:15	13:00	00:45
7 z 40 przerwa obiadowa	Anna Tarsińska	27-09-2025	13:00	13:45	00:45
8 z 40 Ćwiczenia rozciągające i wzmacniające mięśnie grzbietu i brzucha (praktyka)	Anna Tarsińska	27-09-2025	13:45	14:30	00:45
9 z 40 Ćwiczenia rozciągające i wzmacniające obręcz miedniczną oraz grupę kulszowo-goleniową (praktyka)	Anna Tarsińska	27-09-2025	14:30	15:15	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 40 Wady postawy - przykłady postępowania oraz doboru ćwiczeń korekcyjnych (praktyka)	Anna Tarsińska	27-09-2025	15:15	16:00	00:45
11 z 40 Ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu: mała, duża piłka, rollery, gumy. Nauka wydawania poleceń i prowadzenia zajęć. (praktyka)	Anna Tarsińska	28-09-2025	09:00	09:45	00:45
12 z 40 Przykładowy trening z omówieniem. Nauka prowadzenia samodzielnie zajęć (praktyka)	Anna Tarsińska	28-09-2025	09:45	10:30	00:45
13 z 40 Pojęcia profilaktyka i prewencja. Czym jest mobilność oraz sposoby jej kształtowania. (teoria)	Anna Tarsińska	28-09-2025	10:30	11:15	00:45
14 z 40 przerwa kawowa	Anna Tarsińska	28-09-2025	11:15	11:30	00:15
15 z 40 Stabilizacja mięśniowa wewnętrzna i zewnętrzna (teoria)	Anna Tarsińska	28-09-2025	11:30	12:15	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 40 Sposoby poprawy stabilizacji mięśniowej. Stabilizacja dynamiczna w treningu prozdrowotnym (praktyka)	Anna Tarsińska	28-09-2025	12:15	13:00	00:45
17 z 40 przerwa obiadowa	Anna Tarsińska	28-09-2025	13:00	13:45	00:45
18 z 40 Zasady budowania jednostki treningowej w treningu prozdrowotnym. Omówienie podstawowych urazów w poszczególnych stawach (teoria)	Anna Tarsińska	28-09-2025	13:45	14:30	00:45
19 z 40 Mobilność i stabilność w poszczególnych segmentach aparatu ruchowego (praktyka)	Anna Tarsińska	28-09-2025	14:30	15:15	00:45
20 z 40 Przodopochylenie miednicy, butów, gluteus, amnesia i sposoby ich zapobiegania. (praktyka)	Anna Tarsińska	28-09-2025	15:15	16:00	00:45
21 z 40 Sposoby szacowania ryzyka wystąpienia kontuzji (FMS) (praktyka)	Anna Tarsińska	11-10-2025	09:00	09:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 40 Najczęstsze urazy w sporcie i ich omówienie. Dysfunkcje aparatu ruchu i jego konsekwencje. Rola i funkcje stosowania stabilizatorów (teoria)	Anna Tarsińska	11-10-2025	09:45	10:30	00:45
23 z 40 Składowe indywidualnej rozgrzewki oraz schemat jej przeprowadzenia . Zasady nauczania wzorców ruchowych. (teoria)	Anna Tarsińska	11-10-2025	10:30	11:15	00:45
24 z 40 przerwa kawowa	Anna Tarsińska	11-10-2025	11:15	11:30	00:15
25 z 40 Rolowanie oraz praca na punktach spustowych z użyciem wałka i piłek. Przykładowe ćwiczenia z użyciem wałka w treningu prozdrowotnym. (praktyka)	Anna Tarsińska	11-10-2025	11:30	12:15	00:45
26 z 40 Ćwiczenia mobilizujące poszczególne aparaty ruchu. Podstawowe wzorce ruchowe w treningu (praktyka)	Anna Tarsińska	11-10-2025	12:15	13:00	00:45
27 z 40 przerwa obiadowa	Anna Tarsińska	11-10-2025	13:00	13:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
28 z 40 Ćwiczenia na mięśnie głębokie brzucha - stabilizacja statyczna. Stabilizacja dynamiczna mięśni core z wykorzystaniem przyborów (praktyka)	Anna Tarsińska	11-10-2025	13:45	14:30	00:45
29 z 40 Aktywacja mięśni pośladkowych oraz stóp. Stabilizacja dynamiczna mięśni nóg. (praktyka)	Anna Tarsińska	11-10-2025	14:30	15:15	00:45
30 z 40 Aktywacja mięśni obręczy barkowej (praktyka)	Anna Tarsińska	11-10-2025	15:15	16:00	00:45
31 z 40 Przykładowy trening stabilizacji głębokiej FBW w treningu prozdrowotnym. (praktyka)	Anna Tarsińska	12-10-2025	09:00	09:45	00:45
32 z 40 Przykładowy trening medyczny wykorzystywany w sportach drużynowych i indywidualnych (praktyka)	Anna Tarsińska	12-10-2025	09:45	10:30	00:45
33 z 40 Stretching indywidualny oraz asystowany (praktyka)	Anna Tarsińska	12-10-2025	10:30	11:15	00:45
34 z 40 przerwa kawowa	Anna Tarsińska	12-10-2025	11:15	11:30	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
35 z 40 Podstawowe testy funkcjonalne i ocena funkcjonalna poszczególnych segmentów aparatu ruchu (praktyka)	Anna Tarsińska	12-10-2025	11:30	12:15	00:45
36 z 40 Tworzenie przykładowych planów korekcyjnych oraz funkcjonalnych w treningu medycznym (teoria)	Anna Tarsińska	12-10-2025	12:15	13:00	00:45
37 z 40 przerwa obiadowa	Anna Tarsińska	12-10-2025	13:00	13:45	00:45
38 z 40 Najczęstsze błędy popełniane w profilaktyce urazów.(teoria)	Anna Tarsińska	12-10-2025	13:45	14:30	00:45
39 z 40 Opracowanie indywidualnych planów przez uczestników (teoria)	Anna Tarsińska	12-10-2025	14:30	15:15	00:45
40 z 40 Walidacja	-	12-10-2025	15:15	16:00	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

78,13 PLN

Koszt osobogodziny netto

78,13 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Tarsińska

Absolwentka studiów drugiego stopnia Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie Filia w Białej Podlaskiej na kierunku Fizjoterapia, certyfikowany międzynarodowy trener personalny IFAA Personal Trainer oraz terapeuta ruchowy. W pracy wykorzystuje elementy treningu & fizjoterapii. Z pasji i zamiłowania zawodniczka sportów walki (MMA).

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały udostępnione przez trenera.

Warunki uczestnictwa

Uczestnikami kursów trenerskich mogą być osoby:

- mają ukończone 18 lat;

Po szkoleniu uczestnik otrzymuje: Zaświadczenie zgodne z wymogami operatora.

Adres

ul. Aleja Jana Pawła II 100

21-500 Biała Podlaska

woj. lubelskie

I piętro (Fizjo Studio)

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Karolina Florczak



E-mail sekretariat@ckks.pl

Telefon (+48) 733 330 303