



Kurs trenera medycznego w Global Sport Academy

Numer usługi 2025/10/08/126640/3065109

4 999,00 PLN brutto
4 999,00 PLN netto
99,98 PLN brutto/h
99,98 PLN netto/h

GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

391 ocen

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 50 h

📅 10.08.2026 do 16.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do pełnoletnich osób, które chcą rozwijać swoją karierę zawodową w branży fitness i rehabilitacji, zdobywając kompetencje z zakresu treningu medycznego – pracy z osobami po urazach, z dysfunkcjami narządu ruchu oraz dolegliwościami bólowymi.

Adresatami kursu są osoby zainteresowane bezpiecznym prowadzeniem treningu z klientami po kontuzjach, z wadami postawy, ograniczeniami ruchowymi lub przewlekłymi dolegliwościami bólowymi.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

05-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

50

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 szkoleniowa ma charakter edukacyjny i wspiera ideę uczenia się przez całe życie poprzez rozwój specjalistycznych kompetencji zawodowych w obszarze treningu medycznego i profilaktyki ruchowej. Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania, prowadzenia i monitorowania treningu medycznego, ukierunkowanego na poprawę funkcjonowania narządu ruchu, eliminowanie dysfunkcji oraz wspieranie procesu powrotu do pełnej sprawności fizycznej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
charakteryzuje budowę i funkcje stawów biodrowego, kolanowego, skokowego, ramiennego oraz odcinków kręgosłupa w ujęciu funkcjonalnym	poprawnie wskazuje struktury anatomiczne i ich rolę w ruchu	Wywiad swobodny
omawia zasady diagnostyki funkcjonalnej i wzorców ruchowych w obrębie poszczególnych stawów	opisuje przebieg testów (FADIR, FABER, Y-balance, Linek test) i ich znaczenie	Wywiad swobodny
definiuje typowe dysfunkcje i przeciążenia układu ruchu oraz zależności między mobilnością, stabilnością i bólem	rozdziela rodzaje dysfunkcji (FAI, ACL, impingement) oraz ich objawy	Wywiad swobodny
wyjaśnia zasady budowania planu treningu medycznego oraz fazy powrotu do aktywności po urazach	przedstawia etapy adaptacji i progresji treningu (RTP)	Wywiad swobodny
przeprowadza diagnostykę funkcjonalną w obrębie wybranych stawów i kręgosłupa	wykonuje testy funkcjonalne zgodnie z procedurą i interpretuje wyniki	Obserwacja w warunkach symulowanych
dobiera techniki mobilizacyjne, stabilizacyjne i aktywacyjne adekwatne do zdiagnozowanego problemu	stosuje odpowiednie ćwiczenia (floss, joint distraction, mobility drills)	Obserwacja w warunkach symulowanych
planuje i prowadzi jednostkę treningową ukierunkowaną na poprawę mobilności, stabilizacji i wzorców ruchowych	opracowuje plan treningu dostosowany do potrzeb klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
analizuje technikę ćwiczeń złożonych (przysiad, martwy ciąg, OHP) i dokonuje korekty błędów	wskazuje nieprawidłowości, wprowadza korekty i modyfikacje	Obserwacja w warunkach symulowanych
integruje pracę segmentów ciała (core–miednica–kończyny) w planie treningowym	demonstruje ćwiczenia aktywujące i stabilizujące złożone układy ruchu	Obserwacja w warunkach symulowanych
stosuje zasady etyki zawodowej i bezpieczeństwa w pracy z klientem bólowym	dba o komfort i bezpieczeństwo ćwiczącego, respektuje jego ograniczenia	Obserwacja w warunkach symulowanych
komunikuje się w sposób empatyczny i motywujący w procesie treningowym	wykazuje postawę wspierającą i umiejętność słuchania klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
potrafi współpracować z fizjoterapeutą lub innym specjalistą w procesie treningowym	prawidłowo interpretuje zalecenia i dostosowuje program	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

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

Charakter usługi: edukacyjny

Usługa ma na celu rozwój wiedzy, umiejętności i kompetencji niezbędnych do prowadzenia bezpiecznego, skutecznego treningu medycznego z osobami z dysfunkcjami narządu ruchu, po kontuzjach lub z ograniczeniami funkcjonalnymi.

Warunki realizacji usługi:

- Zajęcia prowadzone w formie warsztatów praktycznych.
- Grupy maksymalnie 30-osobowe.
- Każdy uczestnik ma zapewnione stanowisko treningowe wyposażone w: matę, taśmy oporowe, floss band, roller, hantle, kettlebell.
- Szkolenie prowadzone przez certyfikowanego trenera medycznego i fizjoterapeutę z doświadczeniem praktycznym.
- Czas trwania: 50 godzin dydaktycznych
- Przerwy: 15 minut przerwy na 45 minut zajęć

Zakres tematyczny szkolenia:

MODUŁ I: Staw biodrowy – biomechanika, diagnostyka i terapia ruchem

- Anatomia funkcjonalna i powiązania z miednicą i kręgosłupem lędźwiowym.
- Diagnostyka zakresu ruchu i wzorców kontroli motorycznej (Thomas Test, FADIR, FABER).
- Typowe dysfunkcje: FAI, tendinopatie, przeciążenia sportowe.
- Techniki mobilizacyjne i stabilizacyjne w treningu biodra.
- Integracja pośladków i core w ćwiczeniach funkcjonalnych (lunge, single-leg squat).

MODUŁ II: Staw skokowy i kolanowy – diagnostyka i interwencje ruchowe

- Anatomia i biomechanika kończyny dolnej.
- Testy mobilności i stabilności (dorsiflexion wall test, Y-balance).
- Typowe urazy: ACL, kolano biegacza, kolano skoczka, skręcenie kostki.
- Ćwiczenia propriocepcyjne, stabilizacyjne i jednostronne (Bosu, step-down, split squat).
- Protokół powrotu do aktywności (RTP) – progresja i prewencja urazów.

MODUŁ III: Kręgosłup – diagnostyka funkcjonalna, prewencja i trening

- Budowa i funkcje odcinków kręgosłupa.
- Ocena postawy i ruchomości (Linek test, test palce–podłoga).
- Stabilizacja centralna (core) i rola oddechu w kontroli motorycznej.
- Techniki SMR, mobilizacji i aktywacji.
- Trening kręgosłupa w kontekście sportów siłowych i rekreacyjnych.

MODUŁ IV: Staw ramienny i kończyna górna – mobilność i prewencja

- Anatomia funkcjonalna barku i łopatki.
- Diagnostyka ruchu (Apley test, scapular winging, wall slide).
- Dysfunkcje i przeciążenia: impingement, niestabilność, „zamrożony bark”.
- Trening rotatorów i stabilizatorów łopatki (T/Y/W, band external rotation).
- Ćwiczenia prewencyjne w treningu siłowym i wykorzystanie taśm oporowych.

Warunki organizacyjne:

- Zajęcia odbywają się w sali treningowej z wyposażeniem siłowo-funkcjonalnym.
- Wskazane jest, aby uczestnicy posiadali podstawową wiedzę z zakresu anatomii i treningu funkcjonalnego.
- Zalecane: wygodny strój sportowy, obuwie treningowe, notatnik.
- Materiały dydaktyczne (elektroniczne) udostępniane uczestnikom.

Metody dydaktyczne:

- mini-wykłady z prezentacją multimedialną,
- warsztaty praktyczne i praca w parach,
- analiza przypadków (case study),
- symulacje sytuacji treningowych z klientem bólowym.

Rezultat usługi:

Uczestnik po ukończeniu kursu potrafi samodzielnie przeprowadzić diagnozę funkcjonalną klienta, dobrać odpowiedni zestaw ćwiczeń terapeutycznych i profilaktycznych, a także zaplanować trening medyczny dostosowany do potrzeb i ograniczeń podopiecznego.

Harmonogram kursu zostanie uzupełniony w wymaganym terminie, zgodnym z regulaminem BUR.

Godziny szkolenia, lokalizacja oraz prowadzący kurs mogą ulec zmianie z przyczyn losowych, niemożliwych do przewidzenia przez Dostawcę Usługi na dzień publikacji karty usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 999,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 999,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	99,98 PLN
Koszt osobogodziny netto	99,98 PLN

Prowadzący

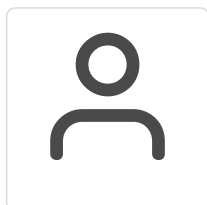
Liczba prowadzących: 4



1 z 4

Michał Smykała

Wykształcenie: 2015 - Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu - Wydział Fizjoterapii, kierunek: Fizjoterapia (magister). Ścieżki specjalizacyjne: Fizjoterapia w sporcie, Zdrowe starzenie się
Doświadczenie zawodowe: 01.2013 - 05.2015 - Fizjoterapeuta Kliniczny w: Samodzielny Publiczny zakład opieki zdrowotnej MSWiA we Wrocławiu; Uniwersytecki Szpital Kliniczny we Wrocławiu; Medyczne centrum rehabilitacji Popielówek 1 od 03.2016 - Fizjoterapeuta i Trener Medyczny - Praca z klientem indywidualnym od 01.2023 - Szkoleniowiec - prowadzenie kursów na trenera medycznego
Szkolenia i certyfikaty: EQF level 5 - Szkoleniowiec REPS Ultrasonografia Narządu ruchu - poziom podstawowy Kończyna dolna - procedury po zabiegach operacyjnych Terapia Wisceralna. Terapia Blizn. Suche igłowanie Pierwszy moduł szkolenia EFDMA. Pierwszy stopień, certyfikatu NCSC w Elite Performance Institute Liczne seminaria, szkolenia oraz warsztaty o tematyce sportowej i fizjoterapeutycznej.



2 z 4

Jakub Materla

od 2020 r. Kinezyterapeuta, trener medyczny od 2020 r. - obecnie - szkoleniowiec na kursach trenera medycznego i trenera personalnego



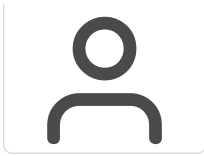
3 z 4

Kamil Borański

2015 r. - uzyskanie tytułu magistra fizjoterapii
2016 r. - uzyskanie tytułu trenera personalnego
2017 r. - zdobycie tytułu Mistrza Polski Juniorów w kulturystyce i w trójboju siłowym
2019 r. - obecnie - prowadzenie kursów na trenera personalnego
2021 r. - obecnie - prowadzenie studia fizjoterapeutycznego



4 z 4



Kamil Szczęśniak

Fizjoterapeuta, naukowiec, wykładowca akademicki. Specjalizuje się w fizjoterapii kardiologicznej, a doświadczenie zdobywał pracując w Narodowym Instytucie Kardiologii w Warszawie. Dodatkowo jestem wykładowcą Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały przekazane zostaną w formie elektronicznej, do których dostęp uczestnik otrzyma przed kursem na naszej własnej platformie do nauki - egza.

Warunki uczestnictwa

Ukończony 18 rok życia.

Informacje dodatkowe

Obowiązek uczestnictwa w minimum 80% zajęć

Sposób potwierdzania frekwencji na szkoleniu - lista obecności

Zwolnienie ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a)

www.gsacademy.pl

<https://www.facebook.com/gsa.akademia>

<https://www.instagram.com/gsa.akademia>

<https://www.tiktok.com/@gsa.akademia>

Adres

ul. Podskarbińska 14

00-005 Warszawa

woj. mazowieckie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661