



Kurs trenera medycznego w Global Sport Academy

Numer usługi 2025/10/08/126640/3065261

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
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

463 oceny

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 50:00 h

📅 03.08.2026 do 09.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery, Nowy start w Małopolsce z EURESEM
Grupa docelowa usługi	<u>BRAK MIEJSC! ZAPRASZAMY NA TERMIN 17.08-23.08.2026</u> 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. Usługa skierowana również do uczestników programu Małopolski Pociąg do Kariery oraz innych uczestników posiadających dofinansowanie.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	6
Data zakończenia rekrutacji	29-07-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	50

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
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
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 lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają 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 10-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 wliczają się w czas trwania szkolenia i są ustalane z wykładowcą

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 pozycji harmonogramu: 7

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 STAW BIODROWY – POSTĘPOWANIE I METODYKA DZIAŁAŃ	Kamil Borański	03-08-2026	09:00	16:00	07:00
2 z 7 STAW BIODROWY – POSTĘPOWANIE I METODYKA DZIAŁAŃ	Kamil Borański	04-08-2026	09:00	16:00	07:00
3 z 7 STAW SKOKOWY I KOLANOWY – POSTĘPOWANIE I METODYKA DZIAŁAŃ	Wiktor Wrzesiński	05-08-2026	09:00	15:00	06:00
4 z 7 STAW SKOKOWY I KOLANOWY – POSTĘPOWANIE I METODYKA DZIAŁAŃ	Wiktor Wrzesiński	06-08-2026	09:00	15:00	06:00
5 z 7 STAW RAMIENNY I KOŃCZYNA GÓRNA – POSTĘPOWANIE I METODYKA DZIAŁAŃ	Wiktor Wrzesiński	07-08-2026	09:00	15:00	06:00
6 z 7 STAW RAMIENNY I KOŃCZYNA GÓRNA, KRĘGOSŁUP – POSTĘPOWANIE I METODYKA DZIAŁAŃ	Wiktor Wrzesiński	08-08-2026	12:00	17:00	05:00
7 z 7 Walidacja	-	09-08-2026	12:00	12:30	00:30

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: 2



1 z 2

Wiktor Wrzesiński

Doświadczony wykładowca, szkoleniowiec i ekspert w dziedzinie biomechaniki ruchu, w branży fitness znany jako „Biomechanicbeast”. Specjalizuje się w edukacji trenerów personalnych, instruktorów oraz fizjoterapeutów, koncentrując się na praktycznym zastosowaniu anatomii i fizyki w treningu siłowym. Jest założycielem platformy edukacyjnej „Biomechanika Inaczej” oraz głównym prelegentem certyfikowanych kursów i warsztatów (m.in. dla Global Sport Academy). Jako wykładowca odchodzi od schematów i sztywnych reguł. Jego styl nauczania opiera się na analizie inżynierskiej: uczy zrozumienia rozkładu sił, ramion dźwigni oraz indywidualnej anatomii podopiecznego. Tłumaczy skomplikowane zjawiska biomechaniczne na prosty, przystępny język. Kładzie nacisk na myślenie przyczynowo-skutkowe, co pozwala uczestnikom szkoleń samodzielnie i bezpiecznie programować treningi. Jego misją jest podnoszenie standardów pracy polskiej kadry trenerskiej poprzez wiedzę opartą na dowodach.

Zdobył następujące Kwalifikacje:

- Ben Yanes mentorship 2024r
- Szkolenia modułowe Exercise Professional 2023/2024r
- Fundamenty Biomechaniki Outstanding Performance 2025r
- Szkoła Programowania Treningowego 2024r
- Vademecum Pośladków cz. 1 2025 r.
- Vademecum Pośladków cz. 2 2025 r.
- Vademecum Pośladków cz. 3 2025 r.



2 z 2

Kamil Borański

Magister Fizjoterapii Wyższej Szkoły Rehabilitacji w Warszawie z roku 2022. Swoje doświadczenie zdobył przeprowadzając od 2020 roku wiele szkoleń w następujących zakresach tematycznych:

- Diagnostyka Funkcjonalna (Kurs Trenera Personalnego GSA)
- Podstawy Treningu Medycznego (Kurs Trenera Personalnego GSA)

- Metodyka Treningu Mobility (Kurs Trenera Personalnego GSA)
 - Metodyka treningu Siłowego (Kurs Trenera Personalnego GSA)
 - Metodyka treningu Funkcjonalnego (Kurs Trenera Personalnego GSA)
 - Autorskie warsztaty z Ergonomii i Wellbeing'u dla Warszawskich Przedsiębiorstw - Healthy Spine Project - 5 edycji
 - Szkolenia z Ergonomii Online
 - Warsztaty edukacyjne dla Fizjoterapeutów 1:1
 - Szkolenia z treningu medycznego (Kurs Trenera Medycznego GSA)
 - moduł staw ramienny i kończyna górna
 - moduł kręgosłup
 - moduł staw biodrowy
- Członek Polskiego Towarzystwa Artroskopowego dla Lekarzy i Fizjoterapeutów (PT Artro).
 Członek, Fizjoterapeuta Krajowej Izby Fizjoterapii (KIF) PWzF 77427.
 Uczestnik konferencji ortopedycznych, m.in. Joint Preservation Congress i Zjazdów PT Artro.
 Uczestnik międzynarodowych Forum Rehabilitacji 2024/2025 - Ptak Warsaw EXPO Nadarzyn.
 Od 2020 roku wziął udział w następujących szkoleniach specjalistycznych:
- Obóz szkoleniowy z ultrasonografii – mgr Adam Michoński
 - Szkolenie z fizjoterapii inwazyjnej pod kontrolą USG – Neuromodulacja i Elektroliza przezskórna (mgr Mieszko Podleśny)
 - Kurs kadawerowy CEM – Chirurgia stawu ramennego (dr Michał Drwięga)

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 - egsa.

Warunki uczestnictwa

Ukończony 18 rok życia.

Informacje dodatkowe

Podpisano umowę z WUP KRAKÓW.

Wymóg frekwencji: 80%.

www.gsacademy.pl

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

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

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

Adres

ul. Pocieszka 31-408
 30-001 Kraków
 woj. małopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661