

**Kurs: Bieganie bez bólu - technika, prewencja, leczenie**

Numer usługi 2025/11/18/36350/3155052

1 300,00 PLN brutto

1 300,00 PLN netto

130,00 PLN brutto/h

130,00 PLN netto/h

Niepubliczna

Placówka

Kształcenia

Ustawicznego "MED
COACH"

★★★★★ 4,7 / 5

3 716 ocen

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 07.02.2026 do 07.02.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Grupę docelową usługi stanowią:

- fizjoterapeuci/ terapeuci manualni/masażyści/osteopaci/lekarze/dietetycy
- studenci kierunków fizjoterapia/osteopatia/technik masażysta
- osoby posiadające kierunkowe wykształcenie w zawodzie: masażysta, technik fizjoterapii, technik masażysta, trener personalny, trener przygotowania motorycznego, trener sportu
- osoby aktywne ruchowo, zainteresowane trenowaniem bez urazów

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu "Małopolski pociąg do kariery - sezon 1" i/lub dla Uczestników Projektu "Nowy start w Małopolsce z EURESem".

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój (WUP w Toruniu)

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

26

Data zakończenia rekrutacji

30-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

10

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do dogłębnej analizy biegu z punktu widzenia fizjoterapeuty. Uczestnik nauczy się oceniać technikę biegu, analizować pracę stóp, kolan, bioder i tułowia oraz w oparciu o znajomość prawidłowej techniki biegu - korygować ruch. Uczestnik nabierze umiejętności do podejmowania autonomicznych i odpowiedzialnych decyzji, a także pozna zasady etyki pracy z pacjentem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik opisuje pracę stóp, kolan, bioder i tułowia podczas biegu oraz rozumie interakcję mięśni i ich wpływ na prawidłowy ruch podczas biegu	ocenia, testuje i koryguje ustawienia stawów podczas biegu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	analizuje ruch określając problem terapeutyczny	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik rozróżnia i charakteryzuje zaburzenia jakie mogą występować podczas biegu	dobiera odpowiednie metody terapeutyczne do problemu pacjenta i stosuje techniki leczące objawy bólowe	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

Liczba godzin kursu: Liczba godzin kursu: 10 h dydaktycznych, co stanowi 7:30h zegarowych bez przerw (8 h zegarowych z wliczonymi przerwami)

1 h dydaktyczna = 45 min zegarowych

5 h dydaktycznych - zajęcia praktyczne

5 h dydaktycznych - zajęcia teoretyczne

W harmonogramie ujęto również przerwę obiadową, które nie wliczają się do godzin dydaktycznych szkolenia - łącznie 30 min zegarowych w ciągu 1 dnia.

Przerwy w czasie kursu dostosowane będą do tempa pracy uczestników szkolenia oraz ich potrzeb.

Zakres tematyczny:

1. Bieg jako naturalna forma ruchu dla wszystkich
2. Urazy związane z biegiem
3. Główne zasady techniki biegu
4. Filmowanie osoby biegnącej – zasady
5. Najważniejszy punkt szkolenia – nauka „czytania” filmów
6. Ciekawe przypadki i zalecenia prewencyjne - omówienie szczegółów postępowania rehabilitacyjnego
7. walidacja

Sala szkoleniowa dostosowana jest do wymogów szkolenia (przestrzeń, wyposażenie).

Podczas części praktycznych szkolenia kursanci pracują w parach mając do dyspozycji leżankę (jedna leżanka na dwie osoby).

Sposób walidacji: obserwacja w warunkach symulowanych.

Do przeprowadzenia walidacji wykorzystane zostaną metody: obserwacja w warunkach symulowanych dla całego szkolenia + 15 minut po zakończonej części praktycznej dla każdego uczestnika na omówienie wyników obserwacji. (walidator obecny na sali podczas całego szkolenia)

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Bieg jako naturalna forma ruchu dla wszystkich	dr Ryszard Biernat	07-02-2026	09:00	10:15	01:15
2 z 7 Urazy związane z biegiem	dr Ryszard Biernat	07-02-2026	10:15	11:00	00:45
3 z 7 Główne zasady techniki biegu	dr Ryszard Biernat	07-02-2026	11:00	13:00	02:00
4 z 7 Przerwa obiadowa	dr Ryszard Biernat	07-02-2026	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 7 Filmowanie osoby biegnącej – zasady. Najważniejszy punkt szkolenia – nauka „czytania” filmów dr Ryszard Biernat	dr Ryszard Biernat	07-02-2026	13:30	15:00	01:30
6 z 7 Ciekawe przypadki i zalecenia prewencyjne-omówienie szczegółów postępowania rehabilitacyjnego	dr Ryszard Biernat	07-02-2026	15:00	16:45	01:45
7 z 7 walidacja	-	07-02-2026	16:45	17:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 300,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	130,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	130,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

dr Ryszard Biernat

Ryszard Biernat jest absolwentem AWF im. Józefa Piłsudskiego w Warszawie (kierunek wychowanie fizyczne ze specjalizacją w rehabilitacji ruchowej). W 2008 roku uzyskał stopień Doktora w zakresie rehabilitacji ruchowej. W latach 1978–84 był odpowiedzialny za rehabilitację i odnowę biologiczną kadry Polski w piłce ręcznej mężczyzn. Uczestniczył m.in. w Igrzyskach Olimpijskich w Moskwie w

1980 i Mistrzostwach Świata w Dortmundzie w 1982, na których reprezentacja Polski zdobyła brązowy medal. W latach 1985-2004 pracował w Zjednoczonych Emiratach Arabskich jako fizjoterapeuta odpowiedzialny za rehabilitację piłkarzy nożnych drużyn ligowych, a także reprezentacji ZEA. Współpracował z takimi trenerami jak Antoni Piechniczek, Jan Tomaszewski, Bernard Blaut czy Piet Hamberg. W 2005 roku został zatrudniony na stanowisku kierownika Centrum Rehabilitacji Ruchowej przy Olsztyńskiej Szkole Wyższej (pracownik naukowo-dydaktyczny oraz wykładowca przedmiotów związanych z fizjoterapią: kinezyjologia, biomechanika i patobiomechanika). Jest twórcą Centrum Sportu i Rehabilitacji Biernat. Aktualnie prowadzi firmę pod nazwą Ruch i Rehabilitacja. Jest autorem pierwszej w Polsce książki na temat prewencji urazów w sporcie pt. „Prewencja urazów w siatkówce”. Prelegent o organizator wielu międzynarodowych szkoleń i konferencji w zakresie medycyny sportowej, treningu i fizjoterapii. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizator zapewnia materiały szkoleniowe, takie jak: skrypt, notatnik, długopisy oraz dostęp do filmów instruktażowych.

Do dyspozycji uczestników są także materiały kosmetyczno- higieniczne oraz specjalistyczny sprzęt fizjoterapeutyczny (jedna leżanka na dwie osoby wyposażona w półwałek, poduszkę, koc i pisaki do ciała), a także taśmy theraband, powerbandy, skosy, ciężarki.

Na Sali znajdować się będą modele anatomiczne: kręgosłup, szkielet całego człowieka, czaszka osteopatyczna.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest :

1. Posiadanie ważnego numeru ID wsparcia
2. Zapisanie się na wybraną usługę przez stronę Med Coach (z zaznaczeniem opcji: Dofinansowanie BUR):

<https://med-coach.pl/szkolenia-kursy/bieganie-bez-bolu-technika-prewencja-leczenie/517>

3. Przesłanie na adres: **dofinansowania@med-coach.pl** podpisanego oświadczenia dotyczącego udziału i pokrycia kosztów szkolenia, który zostanie automatycznie przesłany po zapisie.

4. W szkoleniu mogą wziąć udział osoby wskazane w sekcji "Grupa docelowa usługi"

Informacje dodatkowe

- Cena kursu nie zawiera kosztów wyżywienia, zakwaterowania i podróży.

- Szkolenie jest zwolnione z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 punkt 26 podpunkt a ustawa o VAT lub w przypadku kursów dofinansowanych ze środków publicznych w min. 70% zwolnione z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 punkt 29 c.

- W zależności od wymogów Operatorów i kwot dofinansowań, mogą pojawić się dodatkowe dopłaty do kursu.

- **Godziny przerw są podane orientacyjnie- w zależności od dynamiki i tempa grupy- mogą ulec zmianie.**

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój

Adres

ul. Przechodnia 2
00-100 Warszawa
woj. mazowieckie

Centrum Rehabilitacji Sportowej
ul. Przechodnia 2
00-100 Warszawa

Dokładny dojazd komunikacją miejską oraz samochodem zostanie podany w wiadomości od organizatora.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Anita Boczar-Lipińska

E-mail dofinansowania@med-coach.pl

Telefon (+48) 796 988 428