

**Kurs: Bark - nie musi być skomplikowany**

Numer usługi 2025/11/26/36350/3173904

1 300,00 PLN brutto

1 300,00 PLN netto

130,00 PLN brutto/h

130,00 PLN netto/h

162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

Niepubliczna

Placówka

Kształcenia

Ustawicznego "MED
COACH"

★★★★★ 4,7 / 5

3 944 oceny

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 10:00 h

📅 07.06.2026 do 07.06.2026

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)

Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

Do udziału w szkoleniu zapraszamy również uczestników projektów realizowanych przez innych Operatorów BUR. Usługa jest dostępna dla osób spełniających wymagania kwalifikacyjne, niezależnie od tego, z którego projektu lub operatora korzystają.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

26

Data zakończenia rekrutacji	01-06-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	10
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje uczestników do testowania, ocieniania, analizowania i leczenia dysfunkcji stawu barkowego. Celem kursu jest przedstawienie roli stawu barkowego w funkcjonowaniu człowieka, opisanie jego typowych problemów oraz przekazanie wskazówek, jak radzić sobie z różnymi zaburzeniami i bólem w obszarze barku.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik diagnozuje pacjenta, planuje oraz przeprowadza fizjoterapię zachowawczą i pooperacyjną stawu barkowego	definiuje anatomię oraz biomechanikę stawu barkowego	Obserwacja w warunkach symulowanych
	bada staw barkowy oraz dokonuje jego oceny funkcjonalnej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	definiuje patologie w obrębie stawu barkowego	Obserwacja w warunkach symulowanych
	planuje efektywną fizjoterapię dostosowaną do potrzeb i wymagań pacjenta oraz dobiera odpowiednie techniki terapeutyczne	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie 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 wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie 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.

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

Zakres tematyczny:

- Ocena i „czytanie” kompleksu barkowego
 - co każdy terapeuta powinien wiedzieć
 - łopatka - neutralna pozycja
 - szyja i głowa – współzależność z łopatką
 - centralizacja stawu ramiennego i jak ją ocenić
 - rotacja w stawie ramiennym a położenie łopatki
 - zakresy ruchu – jak prawidłowo ocenić
- „Fajne” mięśnie– czyli co warto uwzględnić w terapii
 - anatomia i biomechanika pod kątem ćwiczącego
 - przykłady ćwiczeń
- „Łobuzy” mięśnie – czyli co zrobić, aby nie potęgować problemu
 - dawka anatomii i biomechaniki
 - przykłady technik mobilizacyjnych?
- Opis typowych dysfunkcji i zaburzeń w kompleksie barkowym i jak sobie z nimi radzić:
 - bark dominujący w sportach rzutowych
 - bark komputerowy
 - bark pływaka
 - decentralizacja głowy kości ramiennej
 - przeskakowania w stawach: ramiennym, mostkowo-obojczykowym
 - ruch łopatki a ruch w stawie ramiennym
- Ćwiczenia korygujące zaburzenia w stawie barkowym
- Ćwiczenia mobilizujące:
 - stawu ramiennego
 - kompleksu barkowego
 - odcinka piersiowego kręgosłupa
- Ćwiczenia stabilizacyjne w CKC (zamkniętym łańcuchu kinematycznym) i OKC (otwartym łańcuchu kinematycznym)
- Opis techniki ruchu „pchania” i „ciągnięcia”

- Ćwiczenia globalne "biodro-bark"
- Ciekawostki:
 - dobre ćwiczenie, złe wykonanie (UT-LT)
 - pompka, W-V, lateral raise (scapula plane)
 - chin-up vs inverted row
 - biomechanika shrugsów, zmodyfikowany shrug
 - swing i jego rodzaje oraz cele

Warunki organizacyjne:

Forma szkolenia: wykład /praca w parach połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia.

- zajęcia teoretyczne prowadzone są w formie wykładu

- zajęcia praktyczne odbywają się w grupach dwuosobowych

- podczas części praktycznej uczestnicy pracują w parach, na sobie nawzajem lub na modelach - każda para/grupa 2 osobowa ma do dyspozycji stanowisko pracy, na które składa się: leżanka, zestaw materiałów higieniczno- kosmetycznych

Sposób walidacji: obserwacja w warunkach symulowanych

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 9

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Ocena i „czytanie” kompleksu barkowego: łopátka - neutralna pozycja, centralizacja stawu ramiennego i jak ją ocenić, rotacja w stawie ramiennym a położenie łopátki, zakresy ruchu	Dr Ryszard Biernat	07-06-2026	08:00	09:00	01:00
2 z 9 „Fajne” mięśnie- czyli co warto uwzględnić w terapii: anatomia i biomechanika pod kątem ćwiczącego	Dr Ryszard Biernat	07-06-2026	09:00	10:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 9 „Łobuzy” mięśnie – czyli co zrobić, aby nie potęgować problemu: dawka anatomii i biomechaniki	Dr Ryszard Biernat	07-06-2026	10:00	11:00	01:00
4 z 9 Opis typowych dysfunkcji i zaburzeń w kompleksie barkowym: bark dominujący, bark komputerowy, bark pływaka, decentralizacja głowy kości ramiennej, przeskakiwania w stawach	Dr Ryszard Biernat	07-06-2026	11:00	12:00	01:00
5 z 9 Przerwa obiadowa	Dr Ryszard Biernat	07-06-2026	12:00	12:30	00:30
6 z 9 Ćwiczenia korygujące zaburzenia w stawie barkowym. Ćwiczenia mobilizujące.	Dr Ryszard Biernat	07-06-2026	12:30	13:30	01:00
7 z 9 Ćwiczenia stabilizacyjne w CKC i OKC. Opis techniki ruchu „pchania” i „ciągnięcia”. Ćwiczenia globalne “biodro-bark”	Dr Ryszard Biernat	07-06-2026	13:30	14:45	01:15
8 z 9 Pompka, W-V, lateral raise (scapula plane), chin-up vs inverted row, biomechanika shrugsów, zmodyfikowany shrug, swing i jego rodzaje oraz cele	Dr Ryszard Biernat	07-06-2026	14:45	15:45	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 9 Walidacja	-	07-06-2026	15:45	16:00	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: kinezylogia, 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 i 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).

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/bark-nie-musi-byc-skomplikowany/2>

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.**

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

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

Zawarto umowę z Wojewódzki Urząd Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

Adres

ul. Przechodnia 2
00-100 Warszawa
woj. mazowieckie

Centrum Rehabilitacji Sportowej Tomasz Wiliński
Przechodnia 2
00-100 Warszawa, Polska

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) 694 806 689