



## Kurs trenera medycznego w Global Sport Academy

Numer usługi 2026/02/10/126640/3320014

4 999,00 PLN brutto

4 999,00 PLN netto

99,98 PLN brutto/h

99,98 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

GLOBAL SPORT  
ACADEMY SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

407 ocen

📍 Wrocław

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 50:00 h

📅 23.05.2026 do 14.06.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Sport
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>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.</p> <p>Adresatami kursu są osoby zainteresowane bezpiecznym prowadzeniem treningu z klientami po kontuzjach, z wadami postawy, ograniczeniami ruchowymi lub przewlekłymi dolegliwościami bólowymi.</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	2
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	30
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	20-05-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	50
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	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 nie wliczają się w czas trwania usługi (15 minut przerwy na dzień usługi)
- Harmonogram rozpisany w trybie godzin zegarowych (50h dydaktycznych = 37,30h zegarowych).

### 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 pośladdocków 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: 22

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 Moduł 1	Michał Smykała	23-05-2026	09:00	12:00	03:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 22 Przerwa	Michał Smykała	23-05-2026	12:00	12:15	00:15
3 z 22 Moduł 1	Michał Smykała	23-05-2026	12:15	15:15	03:00
4 z 22 Moduł 1	Michał Smykała	24-05-2026	09:00	12:00	03:00
5 z 22 Przerwa	Michał Smykała	24-05-2026	12:00	12:15	00:15
6 z 22 Moduł 1	Michał Smykała	24-05-2026	12:15	15:15	03:00
7 z 22 Moduł 2	Jakub Materla	30-05-2026	09:00	12:00	03:00
8 z 22 Przerwa	Jakub Materla	30-05-2026	12:00	12:15	00:15
9 z 22 Moduł 2	Jakub Materla	30-05-2026	12:15	14:15	02:00
10 z 22 Moduł 2	Jakub Materla	31-05-2026	09:00	12:00	03:00
11 z 22 Przerwa	Jakub Materla	31-05-2026	12:00	12:15	00:15
12 z 22 Moduł 2	Jakub Materla	31-05-2026	12:15	14:15	02:00
13 z 22 Moduł 3	Kamil Borański	06-06-2026	09:00	12:00	03:00
14 z 22 Przerwa	Kamil Borański	06-06-2026	12:00	12:15	00:15
15 z 22 Moduł 3	Kamil Borański	06-06-2026	12:15	14:15	02:00
16 z 22 Moduł 3	Kamil Borański	07-06-2026	09:00	12:00	03:00
17 z 22 Przerwa	Kamil Borański	07-06-2026	12:00	12:15	00:15
18 z 22 Moduł 3	Kamil Borański	07-06-2026	12:15	14:15	02:00
19 z 22 Moduł 4	Łukasz Zimny	13-06-2026	09:00	12:00	03:00
20 z 22 Przerwa	Łukasz Zimny	13-06-2026	12:00	12:15	00:15
21 z 22 Moduł 4	Łukasz Zimny	13-06-2026	12:15	14:15	02:00
22 z 22 Walidacja	-	14-06-2026	09:00	09:30	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: 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.

Pracuje jako szkoleniowiec od stycznia 2023.

Prowadzi szkolenia z zakresu Treningu Personalnego w zakresie tematycznym:

- Podstawy treningu medycznego, Diagnostyka Funkcjonalna, Techniki pracy nad mobilnością.

A także szkolenia z zakresu Treningu Medycznego w zakresie tematycznym:

- Techniki odzyskiwania zakresu mobilności układu ruchu



2 z 4

### Jakub Materla

od 2020 r. Kinezyterapeuta, trener medyczny od 2020 r. - obecnie - szkoleniowiec na kursach trenera medycznego i trenera personalnego. Ukończył studia na kierunku - Wychowanie Fizyczne - specjalizacja instruktorsko- sportowa na PWSZ w Krośnie w 2012 roku.

Przeprowadził około 100 szkoleń dla GSA z tematyki diagnostyki, mobility i treningu medycznego oraz prywatne szkolenia z tematyki treningu funkcjonalnego i przygotowania motorycznego.

Posiada doświadczenie i kwalifikacje zdobyte nie później niż 5 lat przed usługą.



3 z 4



## 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 Arthro).

Członek, Fizjoterapeuta Krajowej Izby Fizjoterapii (KIF) PWzF 77427.

Uczestnik konferencji ortopedycznych, m.in. Joint Preservation Congress i Zjazdów PT Arthro.

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 ramiennego (dr Michał Drwięga)



4 z 4

## Łukasz Zimny

Absolwent studiów magisterskich Wyższej Szkoły Turystyki i Języków Obcych w Warszawie z roku 2014, a także Policealnej Szkoły Medycznej Beaty Mydlowskiej w Warszawie z roku 2020 z tytułem Technika masażysty.

Swoje doświadczenie zawodowe zdobył pracując od 2021 roku w GSA jako szkoleniowiec z:

- Szkolenie Trener Personalny - 15 szkoleń / 180 h (Diagnostyka Funkcjonalna, Trening Medyczny, mobility/stretching)
- Szkolenie Trener Medyczny - 8 szkoleń / 96 h (Obręcz barkowa i ramię, kręgosłup)
- Warsztat Trening Medyczny w praktyce - 3 szkolenia / 21 h

A także w Akademii Mistrzostwa Sportowego Rekreacji i Turystyki, przeprowadzając szkolenia od 2020 do 08.2021 takie jak:

- Kinesiology Taping - 7 szkoleń / 112 h
- Zdrowy kręgosłup - 2 szkolenia / 16 h
- Trening medyczny - 2 szkolenia / 32 h
- Masaż tkanek głębokich - 1 szkolenie / 16 h

Od 2019 roku prowadzi również własną działalność gospodarczą - Sprawnie i Zdrowo w zakresie treningu, masażu i zdrowia:

- Trening (medyczny, siłowy, funkcjonalny)
- Masaż (lecniczy, sportowy, pourazowy, relaksacyjny, tkanek głębokich, taping, limfatyczny)
- Promowanie edukacji zdrowotnej

Swoje kwalifikacje zdobył biorąc udział w kursach i szkoleniach takich jak:

- Kurs: The Musculoskeletal system: The science of staying active into old age 02.2021 University of Sheffield, Liverpool, Newcastle and CIMA
- Kurs: Trener Medyczny 25.04.2021 Bodywork

- Szkolenie: Postępowanie fizjoterapeutyczne w chorobie zwyrodnieniowej stawów 01.2022  
Uniqskills

## 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

[www.gsacademy.pl](http://www.gsacademy.pl)

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

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

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

## Adres

ul. Zwycięska 14a

53-033 Wrocław

woj. dolnośląskie

Studio WuEf

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

## Kontakt



**Aleksandra Tomaszewska**

**E-mail** [aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl](mailto:aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl)

**Telefon** (+48) 575 400 661