



Kurs | Funkcjonalny Trening Sensomotoryczny | BeBalanced Functional Training

Numer usługi 2026/02/16/55596/3338763

990,00 PLN brutto
990,00 PLN netto
99,00 PLN brutto/h
99,00 PLN netto/h
162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

ODNOVA Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

9 822 oceny

📍 Bydgoszcz

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 10:00 h

📅 15.11.2026 do 15.11.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do:

- fizjoterapeutów,
- lekarzy (specjalistów rehabilitacji medycznej, ortopedów, neurologów, reumatologów, anestezjologów),
- studentów w/w kierunków,
- usługa adresowana jest również do uczestników projektów: Kierunek-Rozwój, Akademia HR, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Małopolski pociąg do kariery - sezon 1, Nowy start w Małopolsce z EURESem, Lubuskie Bony Rozwojowe, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe .

Warunek niezbędny do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.

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

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

14-11-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

10

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik po ukończeniu kursu będzie przygotowany do samodzielnej pracy za pomocą funkcjonalnego treningu sensomotorycznego w fizjoterapii pooperacyjnej i pourazowej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje czucie głębokie i posiada wiedzę o jego znaczeniu w życiu codziennym, w sporcie, w leczeniu chorych po urazach, a także o stabilizacji stawowej i charakterystyce pracy mięśni.	Uczestnik definiuje pojęcia równowagi, mobilności i stabilności statycznej	Test teoretyczny
	Uczestnik określa koordynację ruchową i stabilność dynamiczną	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje sensoryczny układ ruchu – priopriocepcję	Test teoretyczny
	<p>Uczestnik rozróżnia: zasady, dobór grup oraz testy do ćwiczenia równowagi a także niezbędny sprzęt</p> <p>Uczestnik samodzielnie stosuje ćwiczenia bebalanced wzmacniając wzorzec ruchowy charakterystyczny dla danej dyscypliny</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Analiza dowodów i deklaracji</p>
Uczestnik stosuje funkcjonalny trening sensomotoryczny w fizjoterapii sportowej, pooperacyjnej i pourazowej	Uczestnik samodzielnie dopasowuje ćwiczenia: kręgosłupa, stabilizacji głębokiej, kardio, funkcjonalne do grupy ćwiczących	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik poprawnie diagnozuje i dobiera proces terapii	Uczestnik samodzielnie przeprowadza testy równowagi	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik skutecznie prowadzi wywiad z pacjentem	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik poprawnie diagnozuje i dobiera proces terapii	Uczestnik komunikuje się z pacjentem w sposób zrozumiały, wyjaśniając mechanizm działania terapii i cele postępowania.	Analiza dowodów i deklaracji

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

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Celem łatwiejszego osiągnięcia celu głównego uczestnicy powinni zapoznać się z materiałami dydaktycznymi otrzymanymi na kursie oraz zapoznać się z ogólnodostępną literaturą naukową.

Uczestnik po ukończeniu kursu będzie przygotowany do samodzielnej pracy za pomocą funkcjonalnego treningu sensomotorycznego w fizjoterapii pooperacyjnej i pourazowej.

Forma szkolenia: Trening połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia, praca na sobie nawzajem lub na modelach. Uczestnicy pracują w parach, każda z par przy jednym stole fizjoterapeutycznym.

Czas: 10 godzin dydaktycznych

PROGRAM KURSU :

Część I – teoretyczna

1. Równowaga:

- Podział;
- Czynniki równowagi;
- Wpływ równowagi na kości, chrząstki, ścięgna, więzadła i mięśnie;
- Rodzaje;
- Równowaga a wiek;
- Etapy kształtowania równowagi (mobilność, stabilność, mobilność a stabilność, koordynacja, zręczność);
- Mobilność (prawidłowe zakresy ruchów, prawidłowa siła mięśniowa);
- Stabilność statyczna (zależność pomiędzy tułowiem, kolanem, stawem kolanowym, stopą).

2. Otwarty i zamknięty łańcuch kinematyczny, a trening funkcjonalny.

3. Koordynacja ruchowa, a stabilność dynamiczna:

- Sterowanie ruchem (sterowanie a koordynacja);
- Wyznaczniki koordynacji (umiejętność reakcji, umiejętność przystosowania, umiejętność różnicowania ruchu);
- Zręczność a stabilność reaktywna;
- Wyznaczniki zręczności;
- Funkcjonalna niestabilność;
- Łuk odruchowy;
- Sprężenie zwrotne;

- Odruch więzadłowo-mięśniowy.

4. Sensoryczny układ ruchu – propriocepcja:

- Receptory proprioceptywne;
- Dlaczego propriocepcja jest tak ważna?
- Co dzieje się w przypadku zaburzenia procesów kontroli nerwowo-mięśniowej i czucia głębokiego?
- Czy urazy i schorzenia wpływają na zmiany w propriocepcji/ kinestezji i kontroli nerwowo-mięśniowej stawów?
- Jakie jest znaczenie propriocepcji i kontroli nerwowo-mięśniowej dla funkcjonowania stawów?
- Przyczyny nieprawidłowego funkcjonowania układu sensomotorycznego;
- Wskazania i przeciwwskazania dla ćwiczeń propriocepcji;
- Trening funkcjonalny.

5. Ćwiczenia równowagi – zasady, dobór grup, testy:

- Równowaga statyczna;
- Równowaga dynamiczna;
- Równowaga dynamiczna w utrudnionych warunkach;
- Równowaga reaktywna – po zakończonym ruchu.

6. Sprzęt wykorzystywany w treningu funkcjonalnym.

Część II – praktyczna:

1. Ćwiczenia bebalanced
2. Główne zasady
3. Dobór grupy ćwiczącej:

- Seniorzy;
- Sportowcy;
- Kobiety;
- Dzieci;
- Osoby wymagające rehabilitacji.

4. Testy równowagi.

5. Ćwiczenia kręgosłupa.

6. Ćwiczenia stabilizacji głębokiej.

7. Ćwiczenia kardio.

8. Ćwiczenia funkcjonalne.

9. Praca w grupach.

10. Walidacja-test teoretyczny, analiza dowodów i deklaracji

Walidację przeprowadza walidator w czasie przeznaczonym na walidację bez udziału uczestników. Minimalny próg zaliczenia z obu metod walidacji to 80%.

Test teoretyczny:

Trener rozda test teoretyczny, przy zastrzeżeniu, że nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Następnie je zbierze.

Analiza dowodów i deklaracji:

Trener w trakcie zajęć dokonuje na różnych etapach nagrań i zdjęć wykonywania przez poszczególnych uczestników zadań praktycznych, które następnie zostaną udostępnione walidatorowi. W uzasadnionych przypadkach utrwalenia będzie dokonywał pracownik/współpracownik wyznaczony i upoważniony Organizatora. Uczestnicy powinni wyrazić stosowną zgodę na nagrywanie ich wizerunku wyłącznie celem przedłożenia dowodów walidatorowi, bądź poinformować osobę dokonującą utrwalenia ich wizerunku o braku wyrażania stosownej zgody, wówczas nagranie zostanie przeprowadzone w sposób uniemożliwiający identyfikację wizerunku uczestnika.

Walidator będzie włączony dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników. Nie bierze bezpośrednio udziału w procesie kształcenia i nie podejmuje działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Test teoretyczny - minimalny próg zaliczenia 80% poprawnych odpowiedzi.

Analiza zebranych dowodów i deklaracji - minimalny próg zaliczenia 80% przedłożonych dowodów i deklaracji zawiera poprawnie wykonane kryteria weryfikacji.

Walidacja-weryfikacja, prowadzona stacjonarnie pod adresem: ul. Wiosenna 5, Trzyczyn.

Trening sensomotoryczny inaczej zwany treningiem propriocepcji, równoważnym lub czucia głębokiego powoduje odtworzenie zniszczonych receptorów lub przejęcie ich funkcji przez inne struktury, uczy nasze ciało reagowania na nieprzewidziane bodźce, usprawnia reakcję motoryczną, a także wyznacza nowe wzorce ruchowe.

Jeśli pracujesz z pacjentem, sportowcem, osobą aktywną fizycznie i chcesz osiągać świetne rezultaty terapii czy treningu sportowego ten kurs jest dla Ciebie. Trening funkcjonalny wywodzi się z funkcjonalnych metod fizjoterapeutycznych. Ze względu na dużą efektywność jest wykorzystywany w sporcie zarówno w pracy z zawodnikami jak i osobami rekreacyjnie uprawiającymi sport oraz w terapii pacjentów ortopedycznych. Nie ma możliwości właściwego i efektywnego przeprowadzenia treningu funkcjonalnego bez podstawowej wiedzy z zakresu anatomii, fizjologii i biomechaniki. Na szkoleniu powiemy o naukowych fundamentach wiedzy z zakresu zdolności koordynacji, omówimy i scharakteryzujemy ruch oraz system motoryczny. Powiemy o czuciu głębokim i jego znaczeniu w życiu codziennym, w sporcie, w leczeniu chorych po urazach. Dowiesz się o stabilizacji stawowej i charakterystyce pracy mięśni.

Dowiesz się:

- jak efektywniej prowadzić trening i osiągać lepsze wyniki
- jak pracować funkcjonalnie
- jak w prosty sposób utrudnić ćwiczenie
- jak chronić stawy przed przypadkowym urazem
- jak ćwiczyć równowagę
- nt. różnych sposobów pracy mięśniowej

Propriocepcja, czyli czucie głębokie jest zmysłem orientacji ułożenia części własnego ciała. Receptory tego zmysłu znajdują się w mięśniach i ścięgnach. Dostarczają mózgowi informacji o napięciu mięśniowym. Dzięki temu zmysłowi wiemy jak ułożone są nasze kończyny bez patrzenia. Ćwiczenia proprioceptywne należą do treningu funkcjonalnego, poprawiającego określone funkcje i zdolności motoryczne.

Odpowiednia reakcja motoryczna na nagłe zmiany w otoczeniu, podłożu, może znacznie obniżyć ryzyko urazów. Trening wskazany jest dla każdego, a szczególnie dla ludzi uprawiających sport (poprawa kondycji), osób starszych (zmniejszenie ryzyka upadków) i po urazach (powrót do sprawności). Podlega na stymulowaniu odruchowych mechanizmów kontroli, ustawienia ciała poprzez ćwiczenia równoważne statyczne i dynamiczne, najczęściej w niestabilnych pozycjach (np. na jednej nodze) oraz ćwiczenia bez kontroli wzrokowej.

Tego rodzaju ćwiczenia wykonywane funkcjonalnie i wielopłaszczyznowo, a z uwzględnieniem taśm anatomicznych przynoszą najlepsze rezultaty.

Trening sensomotoryczny wykorzystuje się jako przygotowanie w każdej dyscyplinie sportowej. Polega na wzmacnianiu wzorca ruchowego charakterystycznego dla danej dyscypliny. Prawidłowa integracja w obrębie układu propriocepcji jest niezbędna do dobrego rozwoju mięśni.

Liczba godzin kursu: 10 h dyd., co stanowi 7 h i 30 min. zegarowych. W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 30min. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu. Krótkie przerwy realizowane w czasie trwania kursu dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. 1h dydaktyczna = 45 min

Metoda weryfikacji obecności - lista obecności podpisywana przez uczestników kursu.

Liczba godzin kursu obejmuje:

zajęcia teoretyczne - 3 godz. dydakt.

zajęcia praktyczne - 7 godz. dydakt.

Warunek ukończenia kursu - obecności na co najmniej 80% zajęć.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 5

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 5 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - część I, punkty 1-6	Marcin Struensee	15-11-2026	08:30	12:15	03:45
2 z 5 Przerwa	Marcin Struensee	15-11-2026	12:15	12:45	00:30
3 z 5 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - część II, punkty 1-9	Marcin Struensee	15-11-2026	12:45	15:30	02:45
4 z 5 Walidacja- przeprowadzenie testu, zebranie dowodów i deklaracji	Marcin Struensee	15-11-2026	15:30	15:45	00:15
5 z 5 Walidacja - weryfikacja testów teoretycznych oraz analiza dowodów i deklaracji.	-	15-11-2026	15:45	16:30	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	990,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	990,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	99,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	99,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marcin Struensee

dr n. o zdr. Marcin Struensee

Absolwent Collegium Medicum im. L. Rydygiera w Bydgoszczy UMK w Toruniu na kierunku fizjoterapia. Asystent w Katedrze Fizjoterapii Collegium Medicum im. L. Rydygiera w Bydgoszczy Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu. Fizjoterapeuta na Oddziale Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu z Centrum Kompleksowego Leczenia Urazów Sportowych w Szpitalu Uniwersyteckim nr 2 im. dr. Jana Bizuela w Bydgoszczy

Z wykształcenia i zamiłowania fizjoterapeuta z 15 letnim doświadczeniem, entuzjasta i propagator zdrowego stylu życia, miłośnik sportu i zdrowego odżywiania, zawodowo pracujący przede wszystkim z pacjentami ortopedycznymi po operacjach, urazach sportowych, prelegent i uczestnik konferencji naukowych, uczestnik szkoleń i warsztatów Polskiego Towarzystwa Traumatologii Sportowej, instruktor BeBalanced.

Ukończył m.in.:

Kurs PNF,

kurs McKenziego (Terapeuta Certyfikowany),

SET,

kinesiotaping,

medycyna manualna według Lewita przy PTLMM,

współczesne metody diagnozowania i terapia tkanek miękkich,

staw kolanowy i barkowy przy PTTS (Carolina Medical Center),

kurs Terapii Punktów Spustowych w dysfunkcjach narządu ruchu

kurs masażu drugiego stopnia.

Trener zrealizował co najmniej 100h szkoleniowych w ciągu ostatnich 12 m-cy oraz posiada nieprzerwane i ciągłe doświadczenie zawodowe w branży od co najmniej 5 lat, liczone wstecz od daty rozpoczęcia usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na początku kursu kursanci otrzymują skrypt obejmujący materiał dydaktyczny przygotowany dla danego szkolenia.

Warunki uczestnictwa

1. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.
2. Przed dokonaniem zapisu na usługę w BUR wymagane jest zgłoszenie poprzez formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie <https://odnova.org.pl/kursy> pod opisem wybranego szkolenia, w celu potwierdzenia dostępności miejsca.
3. Uczestniczki będące w ciąży, bądź podejrzewające, że mogą być w ciąży, winny skonsultować z Organizatorem swój stan, celem ustalenia czy mogą wziąć udział w usłudze.
4. Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych ODNOVA.
5. Zapis w BUR na usługę powinien nastąpić najpóźniej na 1 dzień przed rozpoczęciem kursu.

6. Uczestnicy przyjmują do wiadomości i wyrażają zgodę na utrwalanie ich wizerunku podczas prowadzonej walidacji w celu dokonania analizy dowodów i deklaracji przez walidatora. W innych celach niż wskazany wymagana jest odrębna zgoda uczestnika.

Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT: art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a Ustawa o podatku od towarów i usług

Kurs nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności Organizator nie pokrywa oraz nie dokonuje zwrotu kosztów związanych z dojazdem uczestnika na usługę, jego zakwaterowaniem oraz wyżywieniem.

Organizator zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób ze szczególnymi potrzebami funkcjonalnymi zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027. Zatem uczestnik ze szczególnymi potrzebami powinien na co najmniej 7 dni kalendarzowych przed rozpoczęciem kursu zgłosić Organizatorowi dodatkowe wymagania/swoje potrzeby umożliwiające mu udział w usłudze.

Zawarto umowę z: WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek-Rozwój, WUP w Krakowie w ramach projektu "Małopolski pociąg do kariery" oraz "Nowy start w Małopolsce z EURESem, WUP w Szczecinie w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe .

Adres

ul. Grudziądzka 3
85-130 Bydgoszcz
woj. kujawsko-pomorskie

Odnova

Walidacja-weryfikacja: ul. Wiosenna 5, 86-011 Trzszczyn

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala dydaktyczna będzie dostosowana do potrzeb kursu. Będą bezpieczne i higieniczne warunki pracy.

Kontakt



Joanna Dobska

E-mail szkolenia@odnova.org.pl

Telefon (+48) 694 225 457