



Medyczne Szkolenia
Podyplomowe Pakt
Joanna Cybulska

★★★★★ 4,8 / 5
672 oceny

Fizjoterapia w kontuzjach związanych z bieganiem (Szkolenie może być dofinansowane w ramach projektu Małopolski pociąg do kariery; Nowy start w Małopolsce z EURESem. Usługa pozwala na uzyskanie kwalifikacji)

Numer usługi 2026/02/25/11086/3362481

📍 Katowice
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
🕒 20:00 h
📅 12.12.2026 do 13.12.2026

2 100,00 PLN brutto
2 100,00 PLN netto
105,00 PLN brutto/h
105,00 PLN netto/h
162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Grupa docelowa usługi	Pracownicy służby zdrowia (lekarze, pielęgniarki, fizjoterapeuci, masażyści). (Szkolenie może być dofinansowane w ramach projektu Małopolski pociąg do kariery; Nowy start w Małopolsce z EURESem)
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	11-12-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	20
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat ISO 21001: 2018 Organizacje edukacyjne – „Systemy zarządzania dla organizacji edukacyjnych – wymagania ze wskazówkami dotyczącymi użytkowania”

Cel

Cel edukacyjny

Usługa Fizjoterapia w kontuzjach związanych z bieganiem przygotowuje do samodzielnego przeprowadzenia rehabilitacji u pacjentów, którzy aktywnie biegają

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik szkolenia wykazuje się wiedzą w zakresie przeprowadzenia procedur w zakresie kontuzji związanych z bieganiem</p>	<p>Uczestnik szkolenia: Potrafi scharakteryzować biomechanikę i anatomię biegu i chodu</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Potrafi zinterpretować najczęstsze kontuzje związane z bieganiem - częstotliwość i czas leczenia</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Potrafi omówić przyczyny występowania urazów i kontuzji przeciążeniowych</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Potrafi omówić prewencję kontuzji biegowych</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Potrafi zdefiniować kryteria powrotu do biegania i sportu po urazach i kontuzjach</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Potrafi analizować techniki biegowe</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Potrafi omówić dobór obuwia i wykorzystanie wkładek ortopedycznych</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik stosuje procedury rehabilitacyjne w zakresie kontuzji związanych z bieganiem</p>	<p>Uczestnik szkolenia: Potrafi zastosować diagnostykę obrazową - wykorzystanie, wskazania i czerwone flagi</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Potrafi przeprowadzić rehabilitację - fizykoterapię, techniki manualne</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Potrafi dobrać ćwiczenia i zasady progresji</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Potrafi przeprowadzić testy diagnostyczne i prowokacyjne</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Potrafi zarządzać obciążeniem treningowym</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Potrafi przeprowadzić testy wydolności poszczególnych grup mięśniowych</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Potrafi zastosować trening siłowy i wzmacniający w treningu biegacza - kluczowe struktury i rodzaj treningu w zależności od celu i etapu przygotowań</p>	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stosuje kompetencje społeczne w pracy z pacjentem, uwzględniając jego potrzeby fizyczne i emocjonalne.	Uczestnik szkolenia: Potrafi komunikować się z pacjentem w sposób empatyczny i zrozumiały.	Test teoretyczny
	Potrafi uwzględnić indywidualne potrzeby pacjenta w procesie diagnozy i terapii.	Test teoretyczny
	Potrafi współpracować z pacjentem i zespołem terapeutycznym w oparciu o zasady etyki zawodowej.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewiązane do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://msp-pakt.pl/>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

Medyczne Szkolenia Podyplomowe Pakt Joanna Cybulska

Nazwa Podmiotu certyfikującego

Fundacja My Personality Skills

Program

Szkolenie adresowane do: Pracowników służby zdrowia (lekarze, pielęgniarki, fizjoterapeuci, masażyści).

Usługa prowadzi do uzyskania kwalifikacji tj. przeprowadzenia rehabilitacji u pacjentów, którzy aktywnie biegają. Dana kwalifikacja jest nadawana na podstawie pozytywnej weryfikacji (walidacji i procesu certyfikacji) wiedzy i umiejętności nabytych podczas udziału w usłudze. Po pozytywnym zakończeniu walidacji i procesu certyfikacji uczestnik otrzyma Certyfikat. Certyfikat potwierdza uzyskanie kwalifikacji i stanowi wiarygodny dokument potwierdzający przygotowanie do wykonywania określonych zadań zawodowych i może być wykorzystywany zarówno w Polsce, jak i na rynku międzynarodowym. Proces certyfikacji realizowany jest zgodnie z obowiązującymi standardami jakości oraz procedurami Fundacji MY PERSONALITY SKILLS.

Warunki organizacyjne:

Sposób kształcenia: kształcenie ustawiczne; podyplomowe; tryb dzienny; weekendowy

Rodzaj zajęć praktycznych: zajęcia praktyczne pod nadzorem instruktora; szczegółowe pokazanie procedur w zakresie kontuzji biegaczy; ćwiczenia w mikrogrupach 2-osobowych; środki dydaktyczne: stoliki, krzesła, kozetki medyczne; fantom, modele anatomiczne; środki higieniczne; aparaty USG; obowiązuje strój sportowy

Rodzaj zajęć teoretycznych: wykłady; panel dyskusyjny; pytania otwarte; środki dydaktyczne: stoliki, krzesła, skrypt; materiały piśmiennicze; fantom; plansze, modele anatomiczne; rzutnik multimedialny; laptop

Sposób organizacji walidacji: rozdanie testu teoretycznego uczestnikom oraz przekazanie informacji, że czas wypełnienia to 20 minut. Następnie po 20 minutach zebranie testu, sprawdzenie i przekazanie informacji o wyniku.

Kurs realizowany łącznie podczas 20 godzin dydaktycznych po 45 min. (15 godzin zegarowych po 60 min).

Zajęcia praktyczne: 12 godzin dydaktycznych po 45 min (9 godzin zegarowych po 60 min) .

Zajęcia teoretyczne: 8 godzin dydaktycznych po 45 min (6 godzin zegarowych po 60 min) .

Przerwy wliczają się w czas trwania usługi.

Program kursu:

DZIEŃ I

Biomechanika i anatomia biegu i chodu

Najczęstsze kontuzje związane z bieganiem - częstotliwość i czas leczenia

Przyczyny występowania urazów i kontuzji przeciążeniowych

Testy diagnostyczne i prowokacyjne

Diagnostyka obrazowa - wykorzystanie, wskazania i czerwone flagi

Rehabilitacja - fizyoterapia, techniki manualne, dobór ćwiczeń i zasady progresji

Zajęcia praktyczne

II DZIEŃ

Prewencja kontuzji biegowych

Zarządzanie obciążeniem treningowym

Kryteria powrotu do biegania i sportu po urazach i kontuzjach

Testy wydolności poszczególnych grup mięśniowych

Analiza techniki biegowej

Trening siłowy i wzmacniający w treningu biegacza - kluczowe struktury i rodzaj treningu w zależności od celu i etapu przygotowań

Dobór obuwia i wykorzystanie wkładek ortopedycznych

Zajęcia praktyczne

Walidacja – Egzamin wewnętrzny

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 22

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 Biomechanika i anatomia biegu i chodu	mgr Mateusz Górski	12-12-2026	09:00	09:30	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 22 Najczęstsze kontuzje związane z bieganiem - częstotliwość i czas leczenia	mgr Mateusz Górski	12-12-2026	09:30	10:30	01:00
3 z 22 Przyczyny występowania urazów i kontuzji przeciążeniowych	mgr Mateusz Górski	12-12-2026	10:30	11:00	00:30
4 z 22 Przerwa	mgr Mateusz Górski	12-12-2026	11:00	11:10	00:10
5 z 22 Testy diagnostyczne i prowokacyjne	mgr Mateusz Górski	12-12-2026	11:10	12:10	01:00
6 z 22 Diagnostyka obrazowa - wykorzystanie, wskazania i czerwone flagi	mgr Mateusz Górski	12-12-2026	12:10	13:00	00:50
7 z 22 Przerwa	mgr Mateusz Górski	12-12-2026	13:00	13:10	00:10
8 z 22 Rehabilitacja - fizykoterapia, techniki manualne, dobór ćwiczeń i zasady progresji	mgr Mateusz Górski	12-12-2026	13:10	14:00	00:50
9 z 22 Przerwa	mgr Mateusz Górski	12-12-2026	14:00	14:30	00:30
10 z 22 Zajęcia praktyczne	mgr Mateusz Górski	12-12-2026	14:30	16:30	02:00
11 z 22 Prewencja kontuzji biegowych	mgr Mateusz Górski	13-12-2026	08:00	09:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 22 Zarządzanie obciążeniem treningowym	mgr Mateusz Górski	13-12-2026	09:00	10:00	01:00
13 z 22 Kryteria powrotu do biegania i sportu po urazach i kontuzjach	mgr Mateusz Górski	13-12-2026	10:00	10:10	00:10
14 z 22 Testy wydolności poszczególnych grup mięśniowych	mgr Mateusz Górski	13-12-2026	10:10	11:00	00:50
15 z 22 Analiza techniki biegowej	mgr Mateusz Górski	13-12-2026	11:00	12:00	01:00
16 z 22 Przerwa	mgr Mateusz Górski	13-12-2026	12:00	12:10	00:10
17 z 22 Trening siłowy i wzmacniający w treningu biegacza - kluczowe struktury i rodzaj treningu w zależności od celu i etapu przygotowań	mgr Mateusz Górski	13-12-2026	12:10	13:00	00:50
18 z 22 Dobór obuwia i wykorzystanie wkładek ortopedycznych	mgr Mateusz Górski	13-12-2026	13:00	14:00	01:00
19 z 22 Przerwa	mgr Mateusz Górski	13-12-2026	14:00	14:10	00:10
20 z 22 Zajęcia praktyczne	mgr Mateusz Górski	13-12-2026	14:10	14:50	00:40
21 z 22 Przerwa	mgr Mateusz Górski	13-12-2026	14:50	15:00	00:10

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 22 Walidacja - egzamin wewnętrzny	-	13-12-2026	15:00	15:30	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 100,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	105,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	105,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	150,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	150,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	150,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	150,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

mgr Mateusz Górski

Fizjoterapeuta. Absolwent AWF Katowice. Właściciel gabinetu FIZJOMAT. Opierający swoją praktykę o zdobytą wiedzę i doświadczenie w wieloletniej pracy z pacjentami bólowymi, ortopedycznymi i urazowymi. W podejściu do pacjenta łączy techniki terapii manualnej oraz współczesnej kinezyterapii i treningu oporowego indywidualnie dobranego do danego schorzenia. W swojej pracy wykorzystuje ultrasonografię narządu ruchu. Nieustannie poszerza swoje kompetencje przez udział w konferencjach, szkoleniach oraz śledząc najnowsze publikacje naukowe, aby stosować możliwie najbardziej aktualną wiedzę w pracy z pacjentem. Aktywny i trenujący pasjonat biegania długodystansowego.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Autorski skrypt

Warunki uczestnictwa

Zapisy dokonywane są poprzez Bazę Usług Rozwojowych.

Przed podjęciem decyzji o udziale w usłudze prosimy o kontakt w celu potwierdzenia dostępności miejsc.

Informacje dodatkowe

Usługa zwolniona z VAT na podstawie § 3 ust.1 pkt.14 Rozporządzenia Ministra Finansów z 20.12.2013 r.

oraz

Usługa zwolniona z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o podatku od towarów i usług

Podczas szkolenia stosowane są ćwiczenia praktyczne, pokazy i demonstracje w celu zaangażowania uczestników szkolenia do aktywnego w nim uczestnictwa

Forma warsztatowa umożliwi wielokrotne przećwiczenie poznanych metod pod fachowym okiem doświadczonego instruktora

Szkolenie realizowane jest w małych grupach szkoleniowych a indywidualizacja formy i treści przekazywanej wiedzy korzystnie wpływa na końcowy rezultat szkolenia

Przed rozpoczęciem szkolenia oraz po zakończeniu przeprowadzane jest badanie ewaluacyjne za pomocą wywiadu oraz ankiet.

Kurs realizowany łącznie podczas 20 godzin dydaktycznych (15 godzin zegarowych). Jedna godzina dydaktyczna to 45 minut.

Usługa również adresowana dla Uczestników projektu Małopolski pociąg do kariery - sezon 1; Nowy start w Małopolsce z EURESem.

Adres

ul. Henryka Jordana 18/-

40-043 Katowice

woj. śląskie

Obiekt konferencyjny

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Magdalena Pilch

E-mail biuro@msp-pakt.pl

Telefon (+48) 502 213 544