

**kurs: "Moc, szybkość, zwinność –
podstawy fizjoterapii sportowej"**

Numer usługi 2026/04/09/8530/3473992

2 214,00 PLN brutto
1 800,00 PLN netto
116,53 PLN brutto/h
94,74 PLN netto/h
162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

Rehaintegro sp. z
o.o. sp. k.

★★★★★ 4,7 / 5

4 461 ocen

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 19:00 h

📅 05.09.2026 do 06.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Kurs skierowany jest do osób posiadających dyplom ukończenia studiów fizjoterapeutycznych (magister, licencjat), studentów 3 roku fizjoterapii, terapeutów integracji sensorycznej, lekarzy, instruktorów gimnastyki korekcyjnej, trenerów

Grupa docelowa usługi

Usługa również adresowana dla:

- Uczestników Projektu "Małopolski pociąg do kariery - sezon 1", "Nowy Start w Małopolsce z EURESem",
- Uczestników Projektu Kierunek - Rozwój,
- Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

28-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

19

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Kurs "Moc, szybkość, zwinność – podstawy fizjoterapii sportowej" przygotowuje do samodzielnego planowania, przeprowadzania i oceniania kolejnych faz treningu medycznego i motorycznego, obejmujących diagnostykę funkcjonalną, kształtowanie siły, kontroli nerwowo-mięśniowej oraz przygotowania do powrotu do sportu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik szkolenia wyjaśnia zasady progresji przygotowania motorycznego, opisuje cele poszczególnych faz powrotu do sprawności oraz różnicuje standardowe testy funkcjonalne i stosuje je do kwalifikowania podopiecznego do kolejnych etapów treningu.</p>	<p>- definiuje i nazywa podstawy treningu motorycznego i medycznego, - poprawnie przyporządkowuje ćwiczenia oraz parametry treningowe do konkretnej fazy, - przeprowadza i interpretuje podstawowe testy funkcjonalne kończyn dolnych,</p>	Test teoretyczny
		Analiza dowodów i deklaracji
<p>Uczestnik klasyfikuje ćwiczenia plyometryczne, wyjaśnia zasady mechanizmu SSC (stretch-shortening cycle) oraz planuje jednostkę treningową ukierunkowaną na siłę, moc, szybkość i zwinność, zachowując zasady bezpieczeństwa i progresji.</p>	<p>- dobiera ćwiczenia plyometryczne do poziomu zaawansowania podopiecznego, - konstruuje rozgrzewkę zgodną ze specyfiką części głównej, - dobiera objętość i intensywność do możliwości podopiecznego, - uzasadnia wprowadzanie kolejnych progresji treningowych,</p>	Test teoretyczny
		Analiza dowodów i deklaracji
<p>Uczestnik wykonuje i demonstruje ćwiczenia z kategorii siłowej, plyometrycznej, szybkościowej i zwinnościowej oraz projektuje trening zwinności, w tym ćwiczenia zmiany kierunku ruchu, oceniając przy tym gotowość pacjenta do powrotu do sportu.</p>	<p>- ocenia jakość ruchu i wskazuje korekty, - stosuje kryteria przejścia do treningu zwinności (na podstawie testów), - dobiera ćwiczenia zmiany kierunku ruchu i uzasadnia ich progresję, - analizuje wyniki finalnych testów funkcjonalnych pod kątem powrotu do sportu,</p>	Test teoretyczny
		Analiza dowodów i deklaracji

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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu:

Szkolenie adresowane jest do osób posiadających dyplom ukończenia studiów fizjoterapeutycznych (magister, licencjat), studentów 3 roku fizjoterapii, terapeutów integracji sensorycznej, lekarzy, instruktorów gimnastyki korekcyjnej, trenerów. Uczestnik powinien znać anatomię i fizjologię człowieka.

Czas 2 dni, 19 godzin dydaktycznych, w tym 4 godziny zajęć teoretycznych i 15 godzin zajęć praktycznych. 1 godzina szkolenia = 45 minut. Przerwy nie są wliczane w czas trwania usługi.

W trakcie szkolenia szczegółowo zostanie omówiona tematyka przygotowania motorycznego z perspektywy fizjoterapii sportowej, obejmująca zarówno fundamenty teoretyczne, jak i szeroki zakres praktycznych umiejętności.

Kurs koncentruje się na rozwoju siły, mocy, szybkości oraz zwinności – kluczowych elementów sprawności sportowej, niezbędnych w procesie powrotu do pełnej funkcji i prewencji urazów.

Podczas pierwszego dnia szkolenia uczestnicy poznają podstawy treningu medycznego i motorycznego. Zostaną omówione najważniejsze definicje, zasady progresji oraz różnice między fazami przygotowania fizycznego. W szczególności przedstawione zostaną cele drugiej fazy powrotu do sprawności – związanej z budowaniem siły i kontroli nerwowo-mięśniowej – co stanowi podstawę do bezpiecznego wdrażania intensywniejszych bodźców treningowych. Omówione i przećwiczone zostaną kluczowe wzorce ruchowe kończyn dolnych, takie jak przysiad, martwy ciąg, ruch zawiasowy oraz wzorce unilateralne. Uczestnicy nauczą się także wykonywać i interpretować standardowe testy funkcjonalne, które pozwalają weryfikować jakość ruchu oraz kwalifikować podopiecznego do kolejnych faz przygotowania motorycznego.

Drugi dzień szkolenia w całości poświęcony jest praktycznemu rozwijaniu umiejętności. Uczestnicy nauczą się techniki podrzutu oraz przygotowujących do niego ćwiczeń, co pozwoli im lepiej ocenić zdolności generowania mocy przez podopiecznych. Omówione i przećwiczone zostaną elementy treningu szybkości – w tym praca przy ścianie, skipy oraz ruchy z dociążeniem – które stanowią fundament efektywnego przyspieszenia. Osobny moduł dotyczyć będzie kształtowania zwinności, ze szczególnym uwzględnieniem zmian kierunku i zasad ich programowania w powrocie do sportu. Ostatnim elementem szkolenia jest planowanie jednostki treningowej – od rozgrzewki po część główną – tak aby poszczególne elementy były spójne i dopasowane do indywidualnych potrzeb oraz aktualnych możliwości pacjenta.

Ćwiczenia praktyczne odbywają się w parach z wykorzystaniem sprzętu do ćwiczeń.

Program kursu:

DZIEŃ 1

9:00 – 11.00 Cz. teoretyczna:

- Podstawy treningu medycznego i motorycznego – definicje i najważniejsze pojęcia.
- Faza I – gojenie tkanek i kryteria zakwalifikowania pacjenta do treningu.
- Faza II – siła i kontrola nerwowo – mięśniowa. Cele oraz wytyczne – przygotowanie bazy siłowej do podjęcia treningu motorycznego.

11:00 – 11.15 PRZERWA

11:15 – 13.30 Cz. Praktyczna

Podstawowe wzorce kończyn dolnych:

- • – Pchanie pionowe – Przysiad
- • – Ruch zawiasowy w biodrze – Martwy ciąg
- • – Wzorce unilateralne
- • Testy funkcjonalne, oceniające skuteczność ćwiczeń oraz możliwość bezpiecznego wprowadzenia podopiecznego w kolejną fazę.

13.30 – 14.15 PRZERWA

14:15 – 17.30 Cz. Praktyczna c.d.

Faza III – bieganie, lądowanie oraz zwinność. Cele oraz wytyczne.

- Wprowadzenie do plyometrii
- Programowanie treningu mocy w oparciu o skoki i hopy
- Wprowadzenie do szybkości i przyspieszenia.
- Programowanie treningu w oparciu o ćwiczenia przy ścianie, skipy, ruchy z dociążeniem

DZIEŃ 2

9:00 – 11:00 Cz. Praktyczna c.d.

- Nauka techniki podrzutu.
- Ćwiczenia przygotowujące
- Power Clean

11:00 – 11:15 PRZERWA

11:15 – 13:30 Cz. Praktyczna c.d.

- Wprowadzenie do ćwiczeń kształtujących zwinność (zmiana kierunku ruchu)
- Programowanie treningu kształtującego zwinność

13.30 – 14.15 PRZERWA

14:15 – 16.15 Cz. Praktyczna c.d.

- Testy funkcjonalne, oceniające skuteczność ćwiczeń oraz możliwość bezpiecznego wprowadzenia podopiecznego w kolejną fazę – powrót do sportu
- Planowanie jednostki treningowej pod poszczególne fazy przygotowania motorycznego z uwzględnieniem rozgrzewki – specyficznej i spójnej z częścią główną treningu.

16.15- 16.45 Walidacja

Walidacja umiejętności praktycznych odbywa się w trakcie procesu kształcenia. Walidator nie jest obecny podczas procesu kształcenia. Test teoretyczny: Osoba będąca na miejscu z ramienia organizatora rozdaje testy w formie papierowej uczestnikom, którzy wypełniają go równocześnie. Po ich wypełnieniu, testy są zbierane, a całości przekazane drogą elektroniczną walidatorowi celem poddania ich walidacji. Trener nie ingeruje w jakikolwiek sposób w proces wypełniania testu oraz uzyskanie wyniku przez uczestnika.

Analiza dowodów i deklaracji: Podczas procesu kształcenia czynności wykonywane przez Uczestników są nagrywane w formie krótkich filmików, a następnie przekazywane drogą elektroniczną walidatorowi celem poddania ich walidacji. Trener nie ingeruje w poprawność wykonywanych poleceń przez uczestników, co mogłoby wpływać na wynik, jaki uczestnik uzyska z walidacji (pozytywny lub negatywny). Próg zaliczenia - min. 70% poprawnie wykonanych czynności przez uczestnika, adekwatnie do przyjętych kryteriów weryfikacji. Trener nie ingeruje w jakikolwiek sposób w realizację walidacji w części praktycznej, czy teoretycznej. Zachowana została rozdzielność funkcji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Podstawy treningu medycznego i motorycznego – definicje i najważniejsze pojęcia.	Mateusz Szweda	05-09-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 11 przerwa	Mateusz Szweda	05-09-2026	11:00	11:15	00:15
3 z 11 Testy funkcjonalne, oceniające skuteczność ćwiczeń oraz możliwość bezpiecznego wprowadzenie podopiecznego w kolejną fazę.	Mateusz Szweda	05-09-2026	11:15	13:30	02:15
4 z 11 przerwa	Mateusz Szweda	05-09-2026	13:30	14:15	00:45
5 z 11 Faza III – bieganie, lądowanie oraz zwinność. Cele oraz wytyczne.	Mateusz Szweda	05-09-2026	14:15	17:30	03:15
6 z 11 Nauka techniki podrzutu. Ćwiczenia przygotowujące. Power Clean.	Mateusz Szweda	06-09-2026	09:00	11:00	02:00
7 z 11 przerwa	Mateusz Szweda	06-09-2026	11:00	11:15	00:15
8 z 11 Wprowadzenie do ćwiczeń kształtujących zwinność (zmiana kierunku ruchu). Programowanie treningu kształtującego zwinność	Mateusz Szweda	06-09-2026	11:15	13:30	02:15
9 z 11 przerwa	Mateusz Szweda	06-09-2026	13:30	14:15	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 11 Testy funkcjonalne, oceniające skuteczność ćwiczeń oraz możliwość bezpiecznego wprowadzenie podopiecznego w kolejną fazę – powrót do sportu.	Mateusz Szweda	06-09-2026	14:15	16:15	02:00
11 z 11 Walidacja	-	06-09-2026	16:15	16:45	00:30

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 214,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	116,53 PLN
Koszt osobogodziny netto	94,74 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Mateusz Szweda

Fizjoterapeuta, absolwent Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. Od 2019 roku prowadzi prywatną praktykę, gdzie zajmuje się rehabilitacją sportową i ortopedyczną. Przez dwa lata pracował z zawodnikami klubu siatkarskiego – Aluron Warta Zawiercie. Prowadził zawodników po kontuzjach w takich dyscyplinach jak: piłka nożna, tenis ziemny, badminton, lekkoatletyka. W swojej pracy łączy techniki terapii manualnej oraz treningu. Uczestnik wielu szkoleń dla fizjoterapeutów, m. in.: Koncepcja kształtowania motorycznego w treningu funkcjonalnym (2018); Masaż tkanek

głębokich (2018); Anatomia palpacyjna i modele dysfunkcji osteopatycznych (2019); Movement expert (2020); Suche igłowanie – medyczna akupunktura (2021); Podstawy terapii manualnej z wprowadzeniem do technik manipulacji (2021) i inne.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe w formie skryptu autorstwa instruktora prowadzącego kurs. Dodatkowo otrzymują długopisy.

Warunki uczestnictwa

Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych przez firmę Rehaintegro.

W tym celu należy wypełnić formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie rehaintegro.pl - „ZAPISZ SIĘ NA SZKOLENIE”

Link do formularza:

<https://www.rehaintegro.pl/kursy/moc-szybkosc-zwinosc-podstawy-fizjoterapii-sportowej/>

Informacje dodatkowe

Prosimy o kontakt z organizatorem w celu potwierdzenia wolnych miejsc.

Osoby które otrzymały dofinansowanie w wysokości 70% i wyżej obowiązuje cena netto zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013r. Nr 73, poz. 1722)

W celu wystawienia faktury zwolnionej z podatku VAT należy wysłać oświadczenie o wysokości dofinansowania - dokument dostępny na stronie Rehaintegro:

<http://www.rehaintegro.pl/dofinansowanie/>

Zastosowanie zwolnienia od podatku VAT na podstawie art.43 ust. 1 pkt 29 lit. a ustawy o VAT dla usług szkoleniowych świadczonych dla fizjoterapeutów.

Koszty dojazdu i zakwaterowania ponosi Uczestnik.

Zawarto umowę z:

- WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek-Rozwój,
- WUP w Krakowie w ramach projektu "Małopolski pociąg do kariery", „Nowy Start w Małopolsce z EURESem”,
- WUP w Szczecinie.

Adres

ul. Gajowa 16
30-426 Kraków
woj. małopolskie

Hotel CITY

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



MAŁGORZATA SKOCZYLAS

E-mail m.skoczylas@rehaintegro.pl

Telefon (+48) 534 278 203