



HealthConcept  
Katarzyna Stobiecka

★★★★★ 4,8 / 5

192 oceny

## Programowanie treningu na potrzeby sportu amatorskiego i fizjoterapii.

Numer usługi 2026/04/10/186142/3478316

📍 Łódź

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 32:00 h

📅 10.07.2026 do 12.07.2026

2 300,00 PLN brutto

2 300,00 PLN netto

71,88 PLN brutto/h

71,88 PLN netto/h

162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

### Grupa docelowa usługi

Szkolenia HealthConcept skierowane są do specjalistów z zakresu fizjoterapii, terapii manualnej, osteopatii, rehabilitacji oraz innych zawodów medycznych i okołomedycznych, którzy chcą pogłębić wiedzę i rozwijać praktyczne umiejętności terapeutyczne. Uczestnikami mogą być także studenci kierunków medycznych i fizjoterapeutycznych posiadający podstawową znajomość anatomii i fizjologii. Oferta kursów uwzględnia potrzeby zarówno osób rozpoczynających pracę w danym obszarze, jak i doświadczonych praktyków poszukujących aktualizacji wiedzy i wymiany doświadczeń.

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu „Nowy Start w Małopolsce z Euresem”

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój.

### Minimalna liczba uczestników

1

### Maksymalna liczba uczestników

12

### Data zakończenia rekrutacji

09-07-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

32

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego programowania treningu fizycznego oraz dobierania parametrów treningowych adekwatnie do celu terapii lub treningu w pracy z pacjentem i sportowcem amatorem

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje teoretyczne podstawy kształtowania zdolności motorycznych oraz systemów energetycznych człowieka.	Identyfikuje strefy tętna i intensywności wysiłku w treningu wytrzymałościowym.	Analiza dowodów i deklaracji
Rozróżnia metody periodyzacji treningu w sporcie amatorskim i fizjoterapii.	Charakteryzuje różnice w programowaniu treningu dla różnych poziomów zaawansowania.	Analiza dowodów i deklaracji
Dobiera parametry treningowe takie jak objętość, intensywność, tempo oraz akcesoria treningowe.	Konstruuje plan pojedynczej jednostki treningowej zawierający rozgrzewkę, trening siłowy i conditioning.	Analiza dowodów i deklaracji
Wykonuje analizę funkcjonalną oraz ocenę techniki biegu i siły mięśniowej pacjenta.	Korzysta z dynamometru oraz bieżni mechanicznej do monitorowania postępów.	Analiza dowodów i deklaracji
Buduje profesjonalną relację z pacjentem opartą na motywacji i wspieraniu nawyków zdrowotnych.	Formułuje zalecenia treningowe w sposób zrozumiały i dostosowany do możliwości pacjenta.	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 wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

# Program

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego programowania treningu fizycznego oraz dobierania parametrów treningowych adekwatnie do celu terapii lub treningu w pracy z pacjentem i sportowcem amatorem

Szkolenia HealthConcept skierowane są do specjalistów z zakresu fizjoterapii, terapii manualnej, osteopatii, rehabilitacji oraz innych zawodów medycznych i okołomedycznych, którzy chcą pogłębić wiedzę i rozwijać praktyczne umiejętności terapeutyczne. Uczestnikami mogą być także studenci kierunków medycznych i fizjoterapeutycznych posiadający podstawową znajomość anatomii i fizjologii. Oferta kursów uwzględnia potrzeby zarówno osób rozpoczynających pracę w danym obszarze, jak i doświadczonych praktyków poszukujących aktualizacji wiedzy i wymiany doświadczeń.

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu „Nowy Start w Małopolsce z Euresem”

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój.

## Program szkolenia:

1. Omówienie wybranych zagadnień teoretycznych związanych z treningiem fizycznym.
2. Zdolności motoryczne człowieka. Jak je mierzyć, rozwijać i od czego zależy ich poziom?
3. Systemy energetyczne wysiłku. Strefy tętna i strefy intensywności wysiłku w treningu wytrzymałościowym. Adaptacja zaawansowanych metod treningowych do realiów współpracy z amatorami sportu i generalną populacją.
4. Programowanie treningu w sporcie amatorskim i fizjoterapii. Metody periodyzacji w przełożeniu na praktykę fizjoterapeuty we współpracy z amatorami sportu i generalną populacją.
5. Motywacja i wspomaganie tworzenia sprzyjających nawyków u pacjentów. Formułowanie zaleceń i tworzenie planów treningowych na różnym stopniu zaawansowania.
6. Omówienie i dobór parametrów treningowych w zależności od założonego celu: Objętość, intensywność, tempo, akcesoria treningowe.
7. Pomysły i sposoby na zaprojektowanie pojedynczej jednostki treningowej: rozgrzewka, trening siłowy, conditioning, mobility, trening uzupełniający, rehabilitacja
8. Warsztat treningowy: czym dysponujemy? I jak to wykorzystać?
  - Ćwiczenia jedno i wielostawowe.
  - Ćwiczenia push/pull.
  - Podstawowe wzorce ruchowe.
  - Ćwiczenia ekscentryczne i izometryczne.
  - Ćwiczenia koordynacyjne i lokomocyjne.
  - Ćwiczenia mobility, stretching i inne metody zwiększania zakresów ruchomości w stawach.
  - Ćwiczenia plyometryczne, drop and catch
  - Drille lokomocyjne.
  - Trening interwałowy, EMOM, trening obwodowy.
9. Analiza funkcjonalna i technika wykonywania ćwiczeń. Metody progresji i regresji ćwiczeń.
10. Ocena techniki biegu za pomocą bieżni mechanicznej. Metody korekcji i wyciąganie wniosków.
11. Ocena siły mięśniowej za pomocą dynamometru oraz testów sprawnościowych.
12. Ocena i monitorowanie postępów w budowaniu sprawności fizycznej pacjenta bez specjalistycznego sprzętu pomiarowego.

## Walidacja

Po zrealizowanym szkoleniu uczestnik otrzyma certyfikat o ukończeniu usługi.

Warunkiem uzyskania certyfikatu jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych tj. za godzinę usługi szkoleniowej rozumie się 45 minut

Szkolenie zawiera 10h teorii i 22h praktyki (jw.)

Fakt uczestnictwa w każdym dniu usługi rozwojowej musi zostać potwierdzony przez uczestnika własnoręcznym podpisem złożonym na udostępnionej przez organizatora liście obecności

Walidacja wlicza się w czas trwania usługi

Trener dostosowuje przerwy do potrzeb uczestników (max. 10 min.) i **odpowiednio wydłuża zajęcia**. Przerwy nie są wpisane w harmonogram szkolenia i nie stanowią kosztów kwalifikowalnych.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 8</b> Rozpoczęcie szkolenia - omówienie kwestii organizacyjnych	Mateusz Goczał	10-07-2026	08:00	08:15	00:15
<b>2 z 8</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – punkty 1-2- w bloku szkoleniowym	Mateusz Goczał	10-07-2026	08:15	12:30	04:15
<b>3 z 8</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem punkt 3 - 4 w bloku szkoleniowym	Mateusz Goczał	10-07-2026	12:30	16:00	03:30
<b>4 z 8</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – punkty 5-6- w bloku szkoleniowym	Mateusz Goczał	11-07-2026	08:00	12:30	04:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 8 Realizacja szkolenia zgodnie z programem punkt 7- 8 w bloku szkoleniowym	Mateusz Goczał	11-07-2026	12:30	16:00	03:30
6 z 8 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – punkty 9-10- w bloku szkoleniowym	Mateusz Goczał	12-07-2026	08:00	12:30	04:30
7 z 8 Realizacja szkolenia zgodnie z programem punkt 11-12 w bloku szkoleniowym	Mateusz Goczał	12-07-2026	12:30	15:30	03:00
8 z 8 Walidacja,	-	12-07-2026	15:30	16:00	00:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	2 300,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	2 300,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	71,88 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	71,88 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1



## Mateusz Goczał

Fizjoterapeuta z wykształceniem medycznym i sportowym, absolwent Wydziału Rehabilitacji Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie (studia licencjackie) oraz Wydziału Wojskowo-Lekarskiego Uniwersytetu Medycznego w Łodzi (studia magisterskie na kierunku fizjoterapia). Od ponad 8 lat prowadzi prywatną praktykę fizjoterapeutyczną, obecnie pod marką HoliClinic. Doświadczenie zawodowe zdobywał w renomowanych placówkach, takich jak Enel-Sport, FizjoAdventure, CareSolutions, Pallmed, Aneta Clinic Dental Art, a także współpracując z klubami sportowymi: MUKS Widzew Łódź i Olimp Karate.

W ciągu ostatnich 5 lat systematycznie rozwijał swoje kompetencje zawodowe, uczestnicząc w zaawansowanych szkoleniach krajowych i międzynarodowych z zakresu terapii manualnej, leczenia ruchem, diagnostyki funkcjonalnej i terapii inwazyjnej. Specjalizuje się w pracy z pacjentami ortopedycznymi, sportowcami oraz osobami z przewlekłym bólem. W codziennej praktyce integruje podejście manualne, nowoczesną kinezyterapię i elementy obrazowania funkcjonalnego. Jako szkoleniowiec skupia się na praktycznym zastosowaniu skutecznych metod pracy w oparciu o aktualną wiedzę i doświadczenie kliniczne.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

skrypt szkoleniowy

### Informacje dodatkowe

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu „Nowy Start w Małopolsce z Euresem”

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój.

Usługa zwolniona z VAT na podstawie art.43 ust.1 pkt.29 lit.a ustawy o podatku VAT lub art.113 ust.1 ustawy o podatku VAT

## Adres

ul. Piotrkowska 276D

90-361 Łódź

woj. łódzkie

Hustle Fitness PSA  
Piotrkowska 276D  
90-361 Łódź, Polska

## Kontakt

**KATARZYNA STOBIECKA**

**E-mail** healthconcept.kursy@gmail.com

**Telefon** (+48) 731 800 505

