



Kurs trenera medycznego w Global Sport Academy

Numer usługi 2026/04/13/126640/3482897

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

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 50:00 h

📅 21.11.2026 do 13.12.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

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.

Adresatami kursu są osoby zainteresowane bezpiecznym prowadzeniem treningu z klientami po kontuzjach, z wadami postawy, ograniczeniami ruchowymi lub przewlekłymi dolegliwościami bólowymi.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

19-11-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

50

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

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 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 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: 15 minut przerwy na 45 minut zajęć

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 pośladków 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.

Zajęcia praktyczne: 46h dydaktycznych

Zajęcia teoretyczne: 4h dydaktyczne.

Metody dydaktyczne:

- mini-wykłady z prezentacją multimedialną,
- warsztaty praktyczne i praca w parach,
- analiza przypadków (case study),
- symulacje sytuacji treningowych z klientem bólowym.

Sposób przeprowadzenia walidacji:

Forma: egzamin praktyczno-ustny (30 min)

Studium przypadku + omówienie (ok. 10 min)

Uczestnik losuje 1 przypadek kliniczno-treningowy (np. ból biodra przy lunge, kolano biegacza, ograniczona rotacja barku, ból odcinka lędźwiowego). Zadania: wskazać potencjalną przyczynę funkcjonalną, dobrać 2–3 testy diagnostyczne, zinterpretować możliwy wynik, zaproponować kierunek terapii/treningu.

Ocena obejmuje: logiczne wnioskowanie, poprawność doboru testów, adekwatność interwencji.

Czas trwania walidacji: 30 minut.

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: 0

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| Brak wyników. | | | | | |

Cennik

Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 4 999,00 PLN |
| Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT | |
| 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.



2 z 4

Jakub Materla

Posiada tytuł Magistra Fizjoterapii na Wydziale Fizjoterapii AWF w Katowicach im. Jerzego Kukuczki z 2025 roku.

Od roku 2021 pracuje jako szkoleniowiec i wykładowca w GSA.

Od 2022 roku przeprowadził około 20 autorskich szkoleń z zakresu rehabilitacji stawu kolanowego po operacjach i urazach.

Od 2023 roku prowadzi wykłady dla studentów Uniwersytetu Medycznego w Katowicach o tematyce rehabilitacji stawu kolanowego.

Utworzył w 2022 autorski projekt ogólnopolskiej konferencji i debaty dla młodych fizjoterapeutów, trenerek/trenerów, specjalistów z dziedzin medycyny i treningu, oraz studentów kierunków medyczny - „Forum” oraz w roku 2021 autorski projekt edukacji zdrowia wśród kobiet

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



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 Artro).

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

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

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



4 z 4

Kamil Szcześniak

Fizjoterapeuta, naukowiec, wykładowca akademicki. Specjalizuje się w fizjoterapii kardiologicznej, a doświadczenie zdobywał pracując w Narodowym Instytucie Kardiologii w Warszawie.

Dodatkowo jest wykładowcą Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Posiada wiedzę i doświadczenie zdobyte nie później niż 5 lat przed kursem.

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

Harmonogram zajęć, miejsce szkolenia oraz prowadzący mogą ulec zmianie z powodów losowych, niemożliwych do przewidzenia przez Dostawcę Usług na dzień tworzenia karty usługi.

Wymóg Operatora dla uczestników "projektu pt. „Kompetentni i wykwalifikowani mieszkańcy Podregionu Radomskiego”: *Warunkiem ukończenia szkolenia jest udział w co najmniej 80% zajęć dydaktycznych – (zgodnie z wymogiem Operatora) oraz zaliczenie egzaminu końcowego. Frekwencja uczestników będzie potwierdzana za pomocą imiennej listy obecności podpisywanej na każdych zajęciach.*

Usługa szkoleniowa jest zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. a ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. 2024 poz. 361 z późn. zm.)

Realizując usługę, firma zobowiązuje się do zapewnienia dostępności zgodnie z przepisami ustawy o dostępności.

Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że usługa z dofinansowaniem może być poddana monitoringowi z ramienia Operatora lub PARP i wyrażają na to zgodę.

Adres

ul. Podskarbińska 14

00-005 Warszawa

woj. mazowieckie

Uwaga! Możliwa zmiana miejsca szkolenia na:

No Limit Gym, Dzika 4, Warszawa

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661