



Kurs trenera medycznego w Global Sport Academy

Numer usługi 2026/04/13/126640/3482916

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

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 50:00 h

📅 07.11.2026 do 29.11.2026

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

3

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

05-11-2026

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.

Metody dydaktyczne:

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

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

od 2020 r. Kinezyterapeuta, trener medyczny od 2020 r. - obecnie - szkoleniowiec na kursach trenera medycznego i trenera personalnego

3 z 4





Kamil Borański

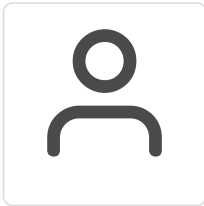
2015 r. - uzyskanie tytułu magistra fizjoterapii

2016 r. - uzyskanie tytułu trenera personalnego

2017 r. - zdobycie tytułu Mistrza Polski Juniorów w kulturystyce i w trójboju siłowym

2019 r. - obecnie - prowadzenie kursów na trenera personalnego

2021 r. - obecnie - prowadzenie studia fizjoterapeutycznego



4 z 4

Kamil Szczęśniak

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

Dodatkowo jestem wykładowcą Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie

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

www.gsacademy.pl

<https://www.facebook.com/gsa.akademia>

<https://www.instagram.com/gsa.akademia>

<https://www.tiktok.com/@gsa.akademia>

Adres

ul. Jana Dekerta 47

30-001 Kraków

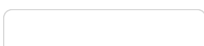
woj. małopolskie

Crossfit Dekerta

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska



E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661