

**KURS TRENERA MEDYCZNEGO- szkolenie**

Numer usługi 2026/05/13/184047/3556919

4 918,77 PLN brutto

3 999,00 PLN netto

153,71 PLN brutto/h

124,97 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

ROCKFIT SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★☆ 3,0 / 5

1 ocena

📍 Katowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 32:00 h

📅 20.06.2026 do 28.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Grupę docelową usługi stanowią trenerzy personalni, trenerzy przygotowania motorycznego, instruktorzy aktywności fizycznej, studenci oraz absolwenci kierunków związanych z fizjoterapią, kulturą fizyczną i sportem, a także osoby pracujące ruchem, które chcą rozwinąć kompetencje w zakresie diagnostyki funkcjonalnej, treningu medycznego, analizy biomechaniki ruchu oraz programowania procesu treningowego u osób po urazach, z przeciążeniami i dolegliwościami bólowymi.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

19-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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

Celem usługi jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego przeprowadzania diagnostyki funkcjonalnej, analizy biomechaniki ruchu oraz planowania i prowadzenia procesu treningu medycznego u osób z bólem, po urazach i

zabiegach ortopedycznych, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa, monitorowania obciążeń treningowych oraz doboru ćwiczeń wspierających powrót do sprawności i aktywności fizycznej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|--|---|-------------------------------------|
| Wyjaśnia zasady pracy trenera medycznego w kontekście treningu osób po urazach i z dolegliwościami bólowymi. | rozdziela kompetencje trenera medycznego i fizjoterapeuty, | Test teoretyczny |
| | wskazuje granice prowadzenia procesu treningowego | Test teoretyczny |
| | identyfikuje zasady bezpieczeństwa pracy z osobą po urazie. | Test teoretyczny |
| Wykonuje analizę funkcjonalną i biomechaniczną ruchu w kontekście planowania treningu. | ocenia wzorce ruchowe kończyn dolnych i górnych | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| | wskazuje nieprawidłowości biomechaniczne | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Stosuje zasady odpowiedzialności zawodowej w pracy z osobą po urazie. | podejmuje decyzje zgodne z zakresem kompetencji, | Wywiad swobodny |
| | reaguje na sytuacje ryzyka zdrowotnego, | Wywiad swobodny |

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

Dzień 1 – Fundamenty pracy trenera medycznego oraz postępowanie po urazach stawu kolanowego

- Rola trenera medycznego – kompetencje zawodowe oraz granice działania.
- Pierwsza konsultacja z podopiecznym – schemat postępowania i analiza najważniejszych informacji.
- Badanie funkcjonalne oraz interpretacja wyników na potrzeby treningu medycznego.
- Anatomia funkcjonalna i biomechanika stawu kolanowego.
- Najczęstsze uszkodzenia więzadłowe stawu kolanowego.
- Protokół postępowania w pierwszym okresie po urazie.
- Ocena funkcjonalna i motoryczna po rekonstrukcji ACL.
- Dynamika stawu kolanowego w treningu medycznym.
- Kryteria powrotu do aktywności sportowej po urazach stawu kolanowego.
- Dyskusja i podsumowanie dnia szkoleniowego.

Dzień 2 – Postępowanie treningowe po urazach stawu skokowego i obręczy barkowej

- Anatomia funkcjonalna i biomechanika stawu skokowego oraz ścięgna Achillesa.
- Najczęstsze urazy ostre stawu skokowego.
- Postępowanie treningowe po urazach stawu skokowego i ścięgna Achillesa.
- Kryteria powrotu do aktywności sportowej po urazach kończyny dolnej.
- Anatomia funkcjonalna i biomechanika obręczy barkowej.
- Postępowanie treningowe po urazach obręczy barkowej.
- Kryteria powrotu do aktywności sportowej po urazach barku.
- Monitoring obciążeń treningowych w procesie powrotu do zdrowia.
- Zarządzanie objętością i intensywnością treningową.
- Dyskusja i podsumowanie dnia szkoleniowego.

Dzień 3 – Urazy przeciążeniowe oraz analiza biomechaniki biegu

- Charakterystyka urazów przeciążeniowych aparatu ruchu.
- Tendinopatie i przeciążenia w treningu oraz sporcie.
- Analiza przeciążeń i strategię postępowania treningowego.
- Przeciążenia ścięgna Achillesa – charakterystyka problemu i możliwości pracy treningowej.
- Problemy przeciążeniowe więzadła rzepki i pasma biodrowo-piszczelowego (ITBS).
- Przeciążenia grupy mięśni przywodzicieli oraz obręczy barkowej.
- Możliwości pracy treningowej w przypadku przeciążeń prostowników nadgarstka.
- Analiza techniki biegu na potrzeby treningu medycznego.
- Ocena biomechaniki biegu i identyfikacja błędów ruchowych.
- Dyskusja i podsumowanie dnia szkoleniowego.

Dzień 4 – Programowanie treningu medycznego i analiza przypadków klinicznych

- Ocena i postępowanie w przypadku niespecyficzných bólów kręgosłupa.
- Najczęstsze błędy w pracy z osobami z dolegliwościami bólowymi.
- Planowanie procesu treningu medycznego w wybranych przypadkach klinicznych.
- Programowanie odnowy biologicznej i regeneracji.
- Analiza przypadków klinicznych w treningu medycznym.
- Programowanie autoterapii oraz praktyczne strategie postępowania.
- Projektowanie procesu powrotu do sprawności i aktywności fizycznej.
- Walidacja

Warunki organizacyjne

Usługa realizowana jest w formie stacjonarnej, w obiekcie sportowym przystosowanym do prowadzenia zajęć praktycznych (siłownia / obiekt typu box treningowy). Szkolenie odbywa się w grupach liczących od 5 do 30 uczestników. Organizator zapewnia dostęp do stanowisk treningowych oraz niezbędnego sprzętu siłowego (m.in. sztangi, hantle, maszyny, gumy oporowe, piłki fitness). Uczestnicy otrzymują materiały dydaktyczne przygotowane przez organizatora (skrypty, prezentacje, zestawy ćwiczeń).

Metody weryfikacji efektów uczenia się

Efekty uczenia się sprawdzane są poprzez test teoretyczny oraz zadanie praktyczne w formie symulacji (wywiad, ocena funkcjonalna, planowanie i omówienie treningu).

Informacje organizacyjne

Harmonogram kursu zostanie uzupełniony zgodnie z regulaminem BUR. Godziny, lokalizacja oraz prowadzący mogą ulec zmianie z przyczyn losowych.

Zajęcia dydaktyczne: 32 h = 1920 min

Teoria: 840 min

Praktyka 840 min

Przerwy: 240 min

Walidacja: 75 min

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 29

| Przedmiot / temat | Typ aktywności | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|----------------|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 29 Rola trenera medycznego – kompetencje zawodowe, granice działania, pierwsza konsultacja z podopiecznym oraz schemat postępowania diagnostycznego | Zajęcia | Bartosz Kiedrowski | 20-06-2026 | 10:30 | 12:00 | 01:30 |
| 2 z 29 - | Przerwa | - | 20-06-2026 | 12:00 | 12:15 | 00:15 |
| 3 z 29 Anatomia i biomechanika stawu kolanowego. Uszkodzenia więzadłowe. Postępowanie po urazie | Zajęcia | Bartosz Kiedrowski | 20-06-2026 | 12:15 | 14:00 | 01:45 |
| 4 z 29 - | Przerwa | - | 20-06-2026 | 14:00 | 14:30 | 00:30 |

| Przedmiot / temat | Typ aktywności | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|----------------|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 5 z 29 Postępowanie po rekonstrukcji ACL – ocena funkcjonalna i motoryczna | Zajęcia | Bartosz Kiedrowski | 20-06-2026 | 14:30 | 16:00 | 01:30 |
| 6 z 29 - | Przerwa | - | 20-06-2026 | 16:00 | 16:15 | 00:15 |
| 7 z 29 Dynamika stawu kolanowego. Kryteria powrotu do aktywności sportowej | Zajęcia | Bartosz Kiedrowski | 20-06-2026 | 16:15 | 18:30 | 02:15 |
| 8 z 29 Anatomia funkcjonalna i biomechanika stawu skokowego oraz ścięgna Achillesa. Najczęstsze urazy | Zajęcia | Bartosz Kiedrowski | 21-06-2026 | 10:30 | 12:00 | 01:30 |
| 9 z 29 - | Przerwa | - | 21-06-2026 | 12:00 | 12:15 | 00:15 |
| 10 z 29 Postępowanie treningowe po urazach stawu skokowego i ścięgna Achillesa. Kryteria powrotu do aktywności | Zajęcia | Bartosz Kiedrowski | 21-06-2026 | 12:15 | 14:00 | 01:45 |
| 11 z 29 - | Przerwa | - | 21-06-2026 | 14:00 | 14:30 | 00:30 |
| 12 z 29 Anatomia i biomechanika obręczy barkowej. Postępowanie po urazach barku | Zajęcia | Bartosz Kiedrowski | 21-06-2026 | 14:30 | 16:00 | 01:30 |

| Przedmiot / temat | Typ aktywności | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|----------------|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 13 z 29 - | Przerwa | - | 21-06-2026 | 16:00 | 16:15 | 00:15 |
| 14 z 29 Monitoring obciążeń treningowych. Zarządzanie objętością i intensywnością | Zajęcia | Bartosz Kiedrowski | 21-06-2026 | 16:15 | 18:30 | 02:15 |
| 15 z 29 Urazy przeciążeń aparatu ruchu – tendinopatie i mechanizmy przeciążeń | Zajęcia | Bartosz Kiedrowski | 27-06-2026 | 10:30 | 12:00 | 01:30 |
| 16 z 29 - | Przerwa | - | 27-06-2026 | 12:00 | 12:15 | 00:15 |
| 17 z 29 Analiza przeciążeń i strategię postępowania treningowego | Zajęcia | Bartosz Kiedrowski | 27-06-2026 | 12:15 | 14:00 | 01:45 |
| 18 z 29 - | Przerwa | - | 27-06-2026 | 14:00 | 14:30 | 00:30 |
| 19 z 29 Problemy przeciążeń: Achilles, rzepka, ITBS, przywodziciele, obręcz barkowa | Zajęcia | Bartosz Kiedrowski | 27-06-2026 | 14:30 | 16:00 | 01:30 |
| 20 z 29 - | Przerwa | - | 27-06-2026 | 16:00 | 16:15 | 00:15 |
| 21 z 29 Analiza techniki biegu w treningu medycznym | Zajęcia | Bartosz Kiedrowski | 27-06-2026 | 16:15 | 18:30 | 02:15 |

| Przedmiot / temat | Typ aktywności | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|----------------|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 22 z 29 Bóle kręgosłupa – ocena i postępowanie . Najczęstsze błędy w pracy z pacjentem bólowym | Zajęcia | Bartosz Kiedrowski | 28-06-2026 | 10:30 | 12:00 | 01:30 |
| 23 z 29 - | Przerwa | - | 28-06-2026 | 12:00 | 12:15 | 00:15 |
| 24 z 29 Planowanie procesu treningu medycznego w przypadkach klinicznych | Zajęcia | Bartosz Kiedrowski | 28-06-2026 | 12:15 | 14:00 | 01:45 |
| 25 z 29 - | Przerwa | - | 28-06-2026 | 14:00 | 14:30 | 00:30 |
| 26 z 29 Programowanie odnowy biologicznej i autoterapii | Zajęcia | Bartosz Kiedrowski | 28-06-2026 | 14:30 | 15:45 | 01:15 |
| 27 z 29 - | Przerwa | - | 28-06-2026 | 15:45 | 16:00 | 00:15 |
| 28 z 29 Analiza przypadków klinicznych i strategię powrotu do sprawności | Zajęcia | Bartosz Kiedrowski | 28-06-2026 | 16:00 | 17:15 | 01:15 |
| 29 z 29 - | Walidacja | - | 28-06-2026 | 17:15 | 18:30 | 01:15 |

Podsumowanie

| Rodzaj godzin | Liczba godzin |
|-------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi | 32:00 |
| w tym suma godzin zajęć | 26:45 |
| w tym suma godzin walidacji | 01:15 |

| Rodzaj godzin | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| w tym suma przerw | 04:00 |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 37:15 |

Cennik

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

Cennik

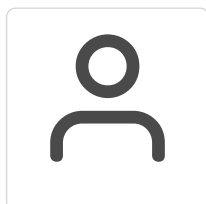
| Rodzaj ceny | Cena |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 4 918,77 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 3 999,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto | 153,71 PLN |
| Koszt osobogodziny netto | 124,97 PLN |

Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin | Liczba godzin |
|---------------------------------|---------------|
| Liczba godzin zegarowych usługi | 32:00 |

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Bartosz Kiedrowski

Fizjoterapia ortopedyczne, przygotowanie motoryczne, trening ukierunkowany na prewencję kontuzji Fizjoterapeuta oraz trener motoryczny, specjalizujący się w urazach sportowych oraz szeroko pojętej ortopedii. Na co dzień pracuje w Rehasport Clinic w Poznaniu oraz prowadzi zajęcia dydaktyczne na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu. Od 2012 roku związany z zawodowym sportem poprzez współpracę z reprezentacjami Polski w lekkiej atletyce oraz piłce ręcznej mężczyzn. Kierownik projektu badawczego dotyczącego oceny

pacjentów po rekonstrukcji ścięgna Achillesa oraz współtwórca projektu szkoleniowego Akademia Rehasport. Regularny prelegent konferencji branżowych dla fizjoterapeutów i lekarzy ortopedów, łączący praktykę kliniczną z doświadczeniem pracy w sporcie wyczynowym.

Ostatnie 5 lat aktywnie działa w branży fitness na bieżąco podnosząc swoje kompetencje i umiejętności.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt szkoleniowy i materiały do części teoretycznej.

Warunki uczestnictwa

- ukończony 18 rok życia,

Adres

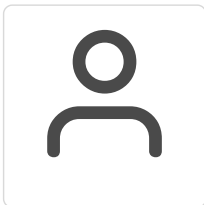
ul. Szewska 11/9
40-649 Katowice
woj. śląskie

Kurs realizowany jest w w pełni wyposażonej siłowni z wydzielonymi strefami treningowymi oraz salą wykładowo-warsztatową na wyłączność. Obiekt zapewnia zaplecze sanitarne dla uczestników.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Zapewnione są warunki lokalowe, sprzętowe i organizacyjne niezbędne do realizacji usługi.

Kontakt



Paula Orzeł

E-mail rockfitacademy@gmail.com

Telefon (+48) 530 794 288