



ROCKFIT SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★☆ 4,0 / 5

2 oceny

KURS TRENERA MEDYCZNEGO- szkolenie

Numer usługi 2026/07/03/184047/3667804

📍 Katowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 32:00 h

📅 12.09.2026 do 27.09.2026

4 409,55 PLN brutto

3 585,00 PLN netto

137,80 PLN brutto/h

112,03 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

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.

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

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

11-09-2026

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 ostrego 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 niespecyficznych 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 strategię 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	Zajęcia	Bartosz Kiedrowski	12-09-2026	10:30	12:00	01:30
2 z 29 -	Przerwa	-	12-09-2026	12:00	12:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 29 Anatomia i biomechanika stawu kolanowego. Uszkodzenia więzadłowe. Postępowanie po urazie	Zajęcia	Bartosz Kiedrowski	12-09-2026	12:15	14:00	01:45
4 z 29 -	Przerwa	-	12-09-2026	14:00	14:30	00:30
5 z 29 Postępowanie po rekonstrukcji ACL – ocena funkcjonalna i motoryczna	Zajęcia	Bartosz Kiedrowski	12-09-2026	14:30	16:00	01:30
6 z 29 -	Przerwa	-	12-09-2026	16:00	16:15	00:15
7 z 29 Dynamika stawu kolanowego. Kryteria powrotu do aktywności sportowej	Zajęcia	Bartosz Kiedrowski	12-09-2026	16:15	18:30	02:15
8 z 29 Anatomia funkcjonalna i biomechanika stawu skokowego oraz ścięgna Achillesa. Najczęstsze urazy	Zajęcia	Bartosz Kiedrowski	13-09-2026	10:30	12:00	01:30
9 z 29 -	Przerwa	-	13-09-2026	12:00	12:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 29 Postępowanie treningowe po urazach stawu skokowego i ścięgna Achillesa. Kryteria powrotu do aktywności	Zajęcia	Bartosz Kiedrowski	13-09-2026	12:15	14:00	01:45
11 z 29 -	Przerwa	-	13-09-2026	14:00	14:30	00:30
12 z 29 Anatomia i biomechanika obręczy barkowej. Postępowanie po urazach barku	Zajęcia	Bartosz Kiedrowski	13-09-2026	14:30	16:00	01:30
13 z 29 -	Przerwa	-	13-09-2026	16:00	16:15	00:15
14 z 29 Monitoring obciążeń treningowych. Zarządzanie objętością i intensywnością	Zajęcia	Bartosz Kiedrowski	13-09-2026	16:15	18:30	02:15
15 z 29 Urazy przeciążeń aparatu ruchu – tendinopatie i mechanizmy przeciążeń	Zajęcia	Bartosz Kiedrowski	26-09-2026	10:30	12:00	01:30
16 z 29 -	Przerwa	-	26-09-2026	12:00	12:15	00:15
17 z 29 Analiza przeciążeń i strategię postępowania treningowego	Zajęcia	Bartosz Kiedrowski	26-09-2026	12:15	14:00	01:45
18 z 29 -	Przerwa	-	26-09-2026	14:00	14:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 29 Problemy przeciążeń: Achilles, rzepka, ITBS, przywodziciele, obręcz barkowa	Zajęcia	Bartosz Kiedrowski	26-09-2026	14:30	16:00	01:30
20 z 29 -	Przerwa	-	26-09-2026	16:00	16:15	00:15
21 z 29 Analiza techniki biegu w treningu medycznym	Zajęcia	Bartosz Kiedrowski	26-09-2026	16:15	18:30	02:15
22 z 29 Bóle kręgosłupa – ocena i postępowanie . Najczęstsze błędy w pracy z pacjentem bólowym	Zajęcia	Bartosz Kiedrowski	27-09-2026	10:30	12:00	01:30
23 z 29 -	Przerwa	-	27-09-2026	12:00	12:15	00:15
24 z 29 Planowanie procesu treningu medycznego w przypadkach klinicznych	Zajęcia	Bartosz Kiedrowski	27-09-2026	12:15	14:00	01:45
25 z 29 -	Przerwa	-	27-09-2026	14:00	14:30	00:30
26 z 29 Programowanie odnowy biologicznej i autoterapii	Zajęcia	Bartosz Kiedrowski	27-09-2026	14:30	15:45	01:15
27 z 29 -	Przerwa	-	27-09-2026	15:45	16:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
28 z 29 Analiza przypadków klinicznych i strategię powrotu do sprawności	Zajęcia	Bartosz Kiedrowski	27-09-2026	16:00	17:15	01:15
29 z 29 -	Walidacja	-	27-09-2026	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
w tym suma przerw	04:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	37:15

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 409,55 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 585,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	137,80 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,

Informacje dodatkowe

ZAWARTO UMOWĘ Z WUP KRAKÓW NA ROZLICZANIE USŁUG Z WYKORZYSTANIEM ELEKTRONICZNYCH BONÓW SZKOLENIOWYCH W RAMACH PROJEKTU NOWY START W MAŁOPOLSCE Z EURES-em i Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Usługa będzie zwolniona z VAT, w przypadku gdy uczestnik posiada dofinansowanie na poziomie minimum 70%. zgodnie z paragraf. 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dn. 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień

Adres

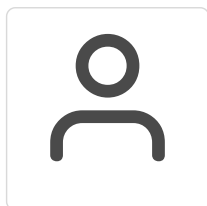
ul. Szewska 11/9
40-649 Katowice
woj. śląskie

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