

**Kurs: Bieganie bez bólu - technika, prewencja, leczenie**

Numer usługi 2026/07/30/36350/3718681

1 300,00 PLN brutto

1 300,00 PLN netto

162,50 PLN brutto/h

162,50 PLN netto/h

162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

Niepubliczna

Placówka

Kształcenia

Ustawicznego "MED
COACH"

★★★★★ 4,7 / 5

4 081 ocen

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 08:00 h

📅 24.01.2027 do 24.01.2027

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Grupę docelową usługi stanowią:

- fizjoterapeuci/ terapeuci manualni/masażyści/osteopaci/lekarze/dietetycy
- studenci kierunków fizjoterapia/osteopatia/technik masażysta
- osoby posiadające kierunkowe wykształcenie w zawodzie: masażysta, technik fizjoterapii, technik masażysta, trener personalny, trener przygotowania motorycznego, trener sportu
- osoby aktywne ruchowo, zainteresowane trenowaniem bez urazów

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu "Małopolski pociąg do kariery - sezon 1" i/lub dla Uczestników Projektu "Nowy start w Małopolsce z EURESem".

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój (WUP w Toruniu)

Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

26

Data zakończenia rekrutacji

18-01-2027

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do dogłębnej analizy biegu z punktu widzenia fizjoterapeuty. Uczestnik nauczy się oceniać technikę biegu, analizować pracę stóp, kolan, bioder i tułowia oraz w oparciu o znajomość prawidłowej techniki biegu - korygować ruch. Uczestnik nabierze umiejętności do podejmowania autonomicznych i odpowiedzialnych decyzji, a także pozna zasady etyki pracy z pacjentem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik opisuje pracę stóp, kolan, bioder i tułowia podczas biegu oraz rozumie interakcję mięśni i ich wpływ na prawidłowy ruch podczas biegu	ocenia, testuje i koryguje ustawienia stawów podczas biegu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	analizuje ruch określając problem terapeutyczny	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik rozróżnia i charakteryzuje zaburzenia jakie mogą występować podczas biegu	dobiera odpowiednie metody terapeutyczne do problemu pacjenta i stosuje techniki leczące objawy bólowe	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Liczba godzin kursu: Liczba godzin kursu: 8 h zegarowych

4 h -zajęcia praktyczne

4 h - zajęcia teoretyczne

Zakres tematyczny:

- 1. Bieg jako naturalna forma ruchu dla wszystkich
- 2. Urazy związane z biegiem
- 3. Główne zasady techniki biegu
- 4. Filmowanie osoby biegnącej – zasady
- 5. Najważniejszy punkt szkolenia – nauka „czytania” filmów
- 6. Ciekawe przypadki i zalecenia prewencyjne - omówienie szczegółów postępowania rehabilitacyjnego
- 7. walidacja

Sala szkoleniowa dostosowana jest do wymogów szkolenia (przestrzeń, wyposażenie).

Podczas części praktycznych szkolenia kursanci pracują w parach mając do dyspozycji leżankę (jedna leżanka na dwie osoby).

Sposób walidacji: obserwacja w warunkach symulowanych.

Do przeprowadzenia walidacji wykorzystane zostaną metody: obserwacja w warunkach symulowanych dla całego szkolenia + 15 minut po zakończonej części praktycznej dla każdego uczestnika na omówienie wyników obserwacji. (walidator obecny na sali podczas całego szkolenia)

Warunki zaliczenia:

Obecność na kursie z frekwencją nie mniejszą niż 80% czasu trwania usługi, potwierdzona listą obecności.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Bieg jako naturalna forma ruchu dla wszystkich	Zajęcia	dr Ryszard Biernat	24-01-2027	08:00	09:00	01:00
2 z 10 Urazy związane z biegiem	Zajęcia	dr Ryszard Biernat	24-01-2027	09:00	10:00	01:00
3 z 10 -	Przerwa	-	24-01-2027	10:00	10:15	00:15
4 z 10 Główne zasady techniki biegu	Zajęcia	dr Ryszard Biernat	24-01-2027	10:15	12:00	01:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 10 Filmowanie osoby biegnącej – zasady.	Zajęcia	dr Ryszard Biernat	24-01-2027	12:00	12:30	00:30
6 z 10 -	Przerwa	-	24-01-2027	12:30	13:15	00:45
7 z 10 Najważniejszy punkt szkolenia – nauka „czytania” filmów dr Ryszard Biernat	Zajęcia	dr Ryszard Biernat	24-01-2027	13:15	14:45	01:30
8 z 10 -	Przerwa	-	24-01-2027	14:45	15:00	00:15
9 z 10 Ciekawe przypadki i zalecenia prewencyjne-omówienie szczegółów postępowania rehabilitacyjnego	Zajęcia	dr Ryszard Biernat	24-01-2027	15:00	15:45	00:45
10 z 10 -	Walidacja	-	24-01-2027	15:45	16:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:00
w tym suma godzin zajęć	06:30
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	01:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	09:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 300,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	162,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	162,50 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	08:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

dr Ryszard Biernat

Ryszard Biernat jest absolwentem AWF im. Józefa Piłsudskiego w Warszawie (kierunek wychowanie fizyczne ze specjalizacją w rehabilitacji ruchowej). W 2008 roku uzyskał stopień Doktora w zakresie rehabilitacji ruchowej. W latach 1978–84 był odpowiedzialny za rehabilitację i odnowę biologiczną kadry Polski w piłce ręcznej mężczyzn. Uczestniczył m.in. w Igrzyskach Olimpijskich w Moskwie w 1980 i Mistrzostwach Świata w Dortmundzie w 1982, na których reprezentacja Polski zdobyła brązowy medal. W latach 1985-2004 pracował w Zjednoczonych Emiratach Arabskich jako fizjoterapeuta odpowiedzialny za rehabilitację piłkarzy nożnych drużyn ligowych, a także reprezentacji ZEA. Współpracował z takimi trenerami jak Antoni Piechniczek, Jan Tomaszewski, Bernard Blaut czy Piet Hamberg. W 2005 roku został zatrudniony na stanowisku kierownika Centrum Rehabilitacji Ruchowej przy Olsztyńskiej Szkole Wyższej (pracownik naukowo-dydaktyczny oraz wykładowca przedmiotów związanych z fizjoterapią: kinezylogia, biomechanika i patobiomechanika). Jest twórcą Centrum Sportu i Rehabilitacji Biernat. Aktualnie prowadzi firmę pod nazwą Ruch i Rehabilitacja. Jest autorem pierwszej w Polsce książki na temat prewencji urazów w sporcie pt. „Prewencja urazów w siatkówce”. Prelegent i organizator wielu międzynarodowych szkoleń i konferencji w zakresie medycyny sportowej, treningu i fizjoterapii. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizator zapewnia materiały szkoleniowe, takie jak: skrypt, notatnik, długopisy oraz dostęp do filmów instruktażowych.

Do dyspozycji uczestników są także materiały kosmetyczno- higieniczne oraz specjalistyczny sprzęt fizjoterapeutyczny (jedna leżanka na dwie osoby wyposażona w półwałek, poduszkę, koc i pisaki do ciała), a także tasmy theraband, powerbandy, skosy, ciężarki.

Na Sali znajdować się będą modele anatomiczne: kręgosłup, szkielet całego człowieka, czaszka osteopatyczna.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest :

1. Posiadanie ważnego numeru ID wsparcia
2. Zapisanie się na wybraną usługę przez stronę Med Coach (z zaznaczeniem opcji: Dofinansowanie BUR):

<https://med-coach.pl/szkolenia-kursy/bieganie-bez-bolu-technika-prewencja-leczenie/517>

3. Przesłanie na adres: **dofinansowania@med-coach.pl** podpisanego oświadczenia dotyczącego udziału i pokrycia kosztów szkolenia, który zostanie automatycznie przesłany po zapisie.

4. W szkoleniu mogą wziąć udział osoby wskazane w sekcji "Grupa docelowa usługi"

Informacje dodatkowe

- Cena kursu nie zawiera kosztów wyżywienia, zakwaterowania i podróży.

- Szkolenie jest zwolnione z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 punkt 26 podpunkt a ustawa o VAT lub w przypadku kursów dofinansowanych ze środków publicznych w min. 70% zwolnione z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 punkt 29 c.

- W zależności od wymogów Operatorów i kwot dofinansowań, mogą pojawić się dodatkowe dopłaty do kursu.

- **Godziny przerw są podane orientacyjnie- w zależności od dynamiki i tempa grupy- mogą ulec zmianie.**

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój

Zawarto umowę z Wojewódzki Urząd Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

Adres

ul. Beskidzka 30C
30-611 Kraków
woj. małopolskie

ul. Beskidzka 30C
30-611 Kraków
(Centrum LaLoba Care&Activity)

Dokładny dojazd komunikacją miejską oraz samochodem zostanie podany w wiadomości od organizatora.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

- Wi-fi

Kontakt



Anita Boczar-Lipińska

E-mail dofinansowania@med-coach.pl

Telefon (+48) 796 988 428