



HealthConcept
Katarzyna Stobiecka

★★★★★ 4,8 / 5

218 ocen

Programowanie treningu na potrzeby sportu amatorskiego i fizjoterapii.

Numer usługi 2026/08/05/186142/3730467

📍 Łódź

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 24:00 h

📅 23.10.2026 do 25.10.2026

2 300,00 PLN brutto

2 300,00 PLN netto

95,83 PLN brutto/h

95,83 PLN netto/h

162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Szkolenia HealthConcept skierowane są do specjalistów z zakresu fizjoterapii, terapii manualnej, osteopatii, rehabilitacji oraz innych zawodów medycznych i okołomedycznych, którzy chcą pogłębić wiedzę i rozwijać praktyczne umiejętności terapeutyczne. Uczestnikami mogą być także studenci kierunków medycznych i fizjoterapeutycznych posiadający podstawową znajomość anatomii i fizjologii. Oferta kursów uwzględnia potrzeby zarówno osób rozpoczynających pracę w danym obszarze, jak i doświadczonych praktyków poszukujących aktualizacji wiedzy i wymiany doświadczeń.

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

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

22-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego programowania treningu fizycznego oraz dobierania parametrów treningowych adekwatnie do celu terapii lub treningu w pracy z pacjentem i sportowcem amatorem

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje teoretyczne podstawy kształtowania zdolności motorycznych oraz systemów energetycznych człowieka.	Identyfikuje strefy tętna i intensywności wysiłku w treningu wytrzymałościowym.	Analiza dowodów i deklaracji
Rozróżnia metody periodyzacji treningu w sporcie amatorskim i fizjoterapii.	Charakteryzuje różnice w programowaniu treningu dla różnych poziomów zaawansowania.	Analiza dowodów i deklaracji
Dobiera parametry treningowe takie jak objętość, intensywność, tempo oraz akcesoria treningowe.	Konstruuje plan pojedynczej jednostki treningowej zawierający rozgrzewkę, trening siłowy i conditioning.	Analiza dowodów i deklaracji
Wykonuje analizę funkcjonalną oraz ocenę techniki biegu i siły mięśniowej pacjenta.	Korzysta z dynamometru oraz bieżni mechanicznej do monitorowania postępów.	Analiza dowodów i deklaracji
Buduje profesjonalną relację z pacjentem opartą na motywacji i wspieraniu nawyków zdrowotnych.	Formułuje zalecenia treningowe w sposób zrozumiały i dostosowany do możliwości pacjenta.	Analiza dowodów i deklaracji

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?

Program

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego programowania treningu fizycznego oraz dobierania parametrów treningowych adekwatnie do celu terapii lub treningu w pracy z pacjentem i sportowcem amatorem

Szkolenia HealthConcept skierowane są do specjalistów z zakresu fizjoterapii, terapii manualnej, osteopatii, rehabilitacji oraz innych zawodów medycznych i okołomedycznych, którzy chcą pogłębić wiedzę i rozwijać praktyczne umiejętności terapeutyczne. Uczestnikami mogą być także studenci kierunków medycznych i fizjoterapeutycznych posiadający podstawową znajomość anatomii i fizjologii. Oferta kursów uwzględnia potrzeby zarówno osób rozpoczynających pracę w danym obszarze, jak i doświadczonych praktyków poszukujących aktualizacji wiedzy i wymiany doświadczeń.

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

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój.

Program szkolenia:

1. Omówienie wybranych zagadnień teoretycznych związanych z treningiem fizycznym.
2. Zdolności motoryczne człowieka. Jak je mierzyć, rozwijać i od czego zależy ich poziom?
3. Systemy energetyczne wysiłku. Strefy tętna i strefy intensywności wysiłku w treningu wytrzymałościowym. Adaptacja zaawansowanych metod treningowych do realiów współpracy z amatorami sportu i generalną populacją.
4. Programowanie treningu w sporcie amatorskim i fizjoterapii. Metody periodyzacji w przełożeniu na praktykę fizjoterapeuty we współpracy z amatorami sportu i generalną populacją.
5. Motywacja i wspomaganie tworzenia sprzyjających nawyków u pacjentów. Formułowanie zaleceń i tworzenie planów treningowych na różnym stopniu zaawansowania.
6. Omówienie i dobór parametrów treningowych w zależności od założonego celu: Objętość, intensywność, tempo, akcesoria treningowe.
7. Pomysły i sposoby na zaprojektowanie pojedynczej jednostki treningowej: rozgrzewka, trening siłowy, conditioning, mobility, trening uzupełniający, rehabilitacja
8. Warsztat treningowy: czym dysponujemy? I jak to wykorzystać?
 - Ćwiczenia jedno i wielostawowe.
 - Ćwiczenia push/pull.
 - Podstawowe wzorce ruchowe.
 - Ćwiczenia ekscentryczne i izometryczne.
 - Ćwiczenia koordynacyjne i lokomocyjne.
 - Ćwiczenia mobility, stretching i inne metody zwiększania zakresów ruchomości w stawach.
 - Ćwiczenia plyometryczne, drop and catch
 - Drille lokomocyjne.
 - Trening interwałowy, EMOM, trening obwodowy.
9. Analiza funkcjonalna i technika wykonywania ćwiczeń. Metody progresji i regresji ćwiczeń.
10. Ocena techniki biegu za pomocą bieżni mechanicznej. Metody korekcji i wyciąganie wniosków.
11. Ocena siły mięśniowej za pomocą dynamometru oraz testów sprawnościowych.
12. Ocena i monitorowanie postępów w budowaniu sprawności fizycznej pacjenta bez specjalistycznego sprzętu pomiarowego.

Walidacja

Po zrealizowanym szkoleniu uczestnik otrzyma certyfikat o ukończeniu usługi.

Warunkiem uzyskania certyfikatu jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych tj. za godzinę usługi szkoleniowej rozumie się 45 minut

Szkolenie zawiera 10h teorii i 22h praktyki (jw.)

Fakt uczestnictwa w każdym dniu usługi rozwojowej musi zostać potwierdzony przez uczestnika własnoręcznym podpisem złożonym na udostępnionej przez organizatora liście obecności

Walidacja wlicza się w czas trwania usługi

Trener dostosowuje przerwy do potrzeb uczestników (max. 10 min.) i **odpowiednio wydłuża zajęcia**. Przerwy nie są wpisane w harmonogram szkolenia i nie stanowią kosztów kwalifikowalnych.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 22

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 Wprowadzenie i omówienie zagadnień wstępnych	Zajęcia	Mateusz Goczał	23-10-2026	08:00	10:00	02:00
2 z 22 -	Przerwa	-	23-10-2026	10:00	10:15	00:15
3 z 22 Część teoretyczno-warsztatowa	Zajęcia	Mateusz Goczał	23-10-2026	10:15	12:15	02:00
4 z 22 -	Przerwa	-	23-10-2026	12:15	12:45	00:30
5 z 22 Ćwiczenia praktyczne – część 1	Zajęcia	Mateusz Goczał	23-10-2026	12:45	14:30	01:45
6 z 22 -	Przerwa	-	23-10-2026	14:30	14:45	00:15
7 z 22 Ćwiczenia praktyczne – część 2 i podsumowanie dnia	Zajęcia	Mateusz Goczał	23-10-2026	14:45	16:00	01:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 22 Rozwinięcie tematyki i zaawansowane metody	Zajęcia	Mateusz Goczał	24-10-2026	08:00	10:00	02:00
9 z 22 -	Przerwa	-	24-10-2026	10:00	10:15	00:15
10 z 22 Analiza przypadków (Case Study)	Zajęcia	Mateusz Goczał	24-10-2026	10:15	12:15	02:00
11 z 22 -	Przerwa	-	24-10-2026	12:15	12:45	00:30
12 z 22 Praca w zespołach / warsztaty praktyczne	Zajęcia	Mateusz Goczał	24-10-2026	12:45	14:30	01:45
13 z 22 -	Przerwa	-	24-10-2026	14:30	14:45	00:15
14 z 22 Prezentacja wyników i podsumowanie dnia	Zajęcia	Mateusz Goczał	24-10-2026	14:45	16:00	01:15
15 z 22 Dobre praktyki i optymalizacja działań	Zajęcia	Mateusz Goczał	25-10-2026	08:00	10:00	02:00
16 z 22 -	Przerwa	-	25-10-2026	10:00	10:15	00:15
17 z 22 Tworzenie samodzielnych rozwiązań	Zajęcia	Mateusz Goczał	25-10-2026	10:15	12:15	02:00
18 z 22 -	Przerwa	-	25-10-2026	12:15	12:45	00:30
19 z 22 Weryfikacja umiejętności i konsultacje	Zajęcia	Mateusz Goczał	25-10-2026	12:45	14:30	01:45
20 z 22 -	Przerwa	-	25-10-2026	14:30	14:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 22 Podsumowanie szkolenia	Zajęcia	Mateusz Goczał	25-10-2026	14:45	15:45	01:00
22 z 22 -	Walidacja	-	25-10-2026	15:45	16:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	24:00
w tym suma godzin zajęć	20:45
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	28:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 300,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	95,83 PLN
Koszt osobogodziny netto	95,83 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	24:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Mateusz Goczał

Fizjoterapeuta z wykształceniem medycznym i sportowym, absolwent Wydziału Rehabilitacji Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie (studia licencjackie) oraz Wydziału Wojskowo-Lekarskiego Uniwersytetu Medycznego w Łodzi (studia magisterskie na kierunku fizjoterapia). Od ponad 8 lat prowadzi prywatną praktykę fizjoterapeutyczną, obecnie pod marką HoliClinic. Doświadczenie zawodowe zdobywał w renomowanych placówkach, takich jak Enel-Sport, FizjoAdventure, CareSolutions, Pallmed, Aneta Clinic Dental Art, a także współpracując z klubami sportowymi: MUKS Widzew Łódź i Olimp Karate.

W ciągu ostatnich 5 lat systematycznie rozwijał swoje kompetencje zawodowe, uczestnicząc w zaawansowanych szkoleniach krajowych i międzynarodowych z zakresu terapii manualnej, leczenia ruchem, diagnostyki funkcjonalnej i terapii inwazyjnej. Specjalizuje się w pracy z pacjentami ortopedycznymi, sportowcami oraz osobami z przewlekłym bólem. W codziennej praktyce integruje podejście manualne, nowoczesną kinezyterapię i elementy obrazowania funkcjonalnego. Jako szkoleniowiec skupia się na praktycznym zastosowaniu skutecznych metod pracy w oparciu o aktualną wiedzę i doświadczenie kliniczne.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

skrypt szkoleniowy

Informacje dodatkowe

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

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój.

Usługa zwolniona z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt. 29 lit. a ustawy o podatku VAT lub art. 113 ust. 1 ustawy o podatku VAT

Adres

ul. Piotrkowska 276D

90-361 Łódź

woj. łódzkie

Hustle Fitness PSA

Piotrkowska 276D

90-361 Łódź, Polska

Kontakt



KATARZYNA STOBIECKA

E-mail healthconcept.kursy@gmail.com

Telefon (+48) 731 800 505