



GLOBAL SPORT  
ACADEMY SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
CIĄ



## Kurs trenera personalnego + trenera medycznego (Pakiet Premium)

Numer usługi 2025/04/28/126640/2713225

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 80 h

📅 10.05.2025 do 29.06.2025

6 999,20 PLN brutto

6 999,20 PLN netto

87,49 PLN brutto/h

87,49 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                     | Styl życia / Sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Identyfikator projektu        | Małopolski Pociąg do kariery                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Sposób dofinansowania         | wsparcie dla osób indywidualnych<br>wsparcie dla pracodawców i ich pracowników                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Grupa docelowa usługi         | <p><b>W Kursie mogą brać udział osoby korzystające z różnych programów dofinansowania.</b></p> <p>Każda osoba pełnoletnia zainteresowana tematem treningu medycznego, która chce nauczyć się rozpoznawać podstawowe zaburzenia wzorców ruchowych, najpowszechniejsze kontuzje oraz zwyrodnienia oraz dowiedzieć się jak prawidłowo dobierać ćwiczenia korekcyjne, które wzmocnią osłabione partie mięśniowe</p> <p>oraz</p> <p>każda pełnoletnia osoba, która chce rozpocząć karierę jako trener personalny i poszukuje kompleksowego szkolenia w renomowanej firmie szkoleniowej, które w jasny i praktyczny sposób przedstawi kluczowe w tym zawodzie zagadnienia.</p> <p>Usługa skierowana jest także do Uczestników Projektów MP i/lub NSE.</p> |
| Minimalna liczba uczestników  | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Maksymalna liczba uczestników | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Data zakończenia rekrutacji   | 07-05-2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Forma prowadzenia usługi      | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                 |                                                                                                                  |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Liczba godzin usługi            | 80                                                                                                               |
| 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

Kurs przygotowuje uczestnika do pracy z wybranymi przypadkami zaburzeń układu ruchu. Kurs wyposaży Cię w niezbędną wiedzę, umiejętności oraz narzędzia terapeutyczne w pracy trenera medycznego, pozwoli Ci na trafne diagnozowanie klientów bólowych, pokaże od A do Z jak wspierać proces dochodzenia do pełnej sprawności fizycznej oraz jak programować skuteczne i przede wszystkim bezpieczne treningi medyczne oraz personalne.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                        | Kryteria weryfikacji                                                                                                               | Metoda walidacji                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Potrafi odpowiednio analizować ruch.                                                                                                                                      | Prawidłowo określa wzorce ruchowe.                                                                                                 | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Umie trafnie rozpoznać zaburzenia wzorców ruchowych.                                                                                                                      | Prawidłowo wskazuje dysfunkcje podczas analizy ruchu.                                                                              | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Zna anatomię, biomechanikę i dysfunkcję wybranych elementów ciała.                                                                                                        | Trafnie wskazuje i nazywa mięśnie człowieka, zna właściwości mechaniczne tkanek oraz potrafi wskazać przypadłości elementów ciała. | Wywiad swobodny                     |
| Trafnie diagnozuje klientów bólowych, wie jak wspierać proces dochodzenia do pełnej sprawności fizycznej, wie jak skutecznie i bezpiecznie programować treningi medyczne. | Przeprowadza odpowiednie testy funkcjonalne                                                                                        | Wywiad swobodny                     |
| Wie jak planować proces treningu personalnego.                                                                                                                            | Programuje odpowiedni trening dla klienta o szczególnych potrzebach.                                                               | Wywiad swobodny                     |
| Prowadzi jednostki treningowe.                                                                                                                                            | Realizuje proces treningu personalnego osób, które chcą schudnąć, wymodelować sylwetkę, rozwinąć i utrzymać formę fizyczną.        | Wywiad swobodny                     |

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

## Warunki uznania kompetencji

### Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

### Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

### Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

## Program

### 1. Diagnostyka funkcjonalna i postępowanie z klientem:

- wywiad medyczny, socjalny, zdrowotny, treningowy
- testy kliniczne
- testy badania zakresów ruchomości w stawie
- testy elastyczności mięśni
- testy wad postawy i asymetrii mięśni
- testy pracy mięśni

### 1. Analiza praktyczna i charakterystyka kręgosłupa piersiowego i lędźwiowego:

- czynniki wywołujące ból kręgosłupa
- rys anatomiczny kręgosłupa
- bóle przeciążeniowe
- zmiany zwyrodnieniowe
- bóle korzeniowe
- wady postawy

### 1. Postępowanie praktyczne w wyżej wymienionych jednostkach wadach:

- ćwiczenia mobility& stretching
- aktywacja mięśniowa
- budowanie balansu i równowagi
- wzmacnianie stabilizacji
- ćwiczenia poprawiające motorykę

### 1. Analiza i charakterystyka obręczy barkowej.

- dysfunkcje i kontuzje w rejonie obręczy barkowej
- rys anatomiczny obręczy barkowej i kończyny górnej
- zespół bolesnego barku
- uszkodzenia stożka rotatorów
- zespół ciasnoty podbarkowej
- łokieć tenisisty
- łokieć golfisty
- zespół cieśni nadgarstka

### 1. Protokół postępowania i dobór ćwiczeń w wyżej wymienionych przypadkach

### 2. Charakterystyka i analiza stawu biodrowego:

- rola i budowa stawu biodrowego
- anatomia i biomechanika ruchu w zakresie stawu biodrowego
- funkcjonalne zakresy ruchu

- funkcje zginaczy i prostowników biodra

#### 1. Analiza i rodzaje chodu:

- wpływ stawu biodrowego na lokomocję
- zaburzenia i kompensacje wynikające ze złego poruszania się
- korekcja i naprawa chodu

#### 1. Dysfunkcje i wady stawu biodrowego:

- przodopochylenie miednicy
- tyłopochylenie miednicy
- swayback

#### 1. Buttwalk:

- z czego wynika?
- buttwalk w życiu codziennym jak i treningu oporowym

#### 1. Zespół mięśnia gruszkowatego i rwa kulszowa

#### 2. Najczęstsze kontuzje w obrębie stawu biodrowego

#### 3. Oddech i praca przepony

#### 4. Core:

- mięśnie odpowiedzialne za stabilizację centrum
- core a patologie i dolegliwości kręgosłupa

#### 1. Systemy mobilizacyjne w treningu medycznym:

- mobilizacje torebki stawowej
- mobilizacje układu powięziowego
- mobilizacje układu mięśniowego

#### 1. Podstawy terapii punktów spustowych

#### 2. Tensegracja- układy mięśniowo- powięziowo- więzadłowe. Punkty i oceny:

- mobilizacja stawów skokowych
- mobilizacja stawów kolanowych
- mobilizacja stawów biodrowych
- mobilizacja odcinka piersiowego kręgosłupa

#### 1. Podstawowe taśmy anatomiczne. Przebieg + plan mobilizacyjny

#### 2. Postępowanie prewencyjne w przypadkach patologii ruchowych:

- wzorzec przysiadu. Diagnoza wpływu braku mobilności. Plan postępowania
- wzorzec martwego ciągu. Diagnoza wpływu braku mobilności. Plan postępowania
- wzorzec rąk na głowę. Diagnoza wpływu braku mobilności. Plan postępowania

#### 1. Zasady tworzenia planów mobilizacyjnych

#### 2. Diagnostyka funkcjonalna w procesie treningu personalnego.

- podstawy anatomii funkcjonalnej
- reedukacja podopiecznych
- wywiad i ocena klienta
- podstawowe założenia diagnostyki funkcjonalnej w procesie treningu personalnego
- ocena aparatu ruchu w statyce i dynamice
- testy funkcjonalne i ich wykorzystanie w praktyce
- Case study. Praca grupowa na bazie najczęstszych przypadków, które mogą pojawić się u przyszłych podopiecznych, dostosowanie protokołów naprawczych w procesie planowania treningu

#### 1. Metodyka treningu funkcjonalnego.

- definicja treningu funkcjonalnego i zasady warunkujące funkcjonalność
- piramida przygotowania fizycznego klienta
- rodzaje łańcuchów kinematycznych
- balans strukturalny - czym jest siła i jakie mamy jej rodzaje
- ocena siły funkcjonalnej
- testy siły mięśniowej w ujęciu potrzeb klienta
- budowa funkcjonalnej jednostki treningowej

- wytrzymałość siłowa w ujęciu współpracy z klientem
- podstawy plyometrii i jej zastosowanie u klienta
- modele rozgrzewki w ujęciu treningu funkcjonalnego

1. Metodyka treningu siłowego.

- założenia i definicja treningu siłowego
- zasady i najważniejsze elementy treningu hipertroficznego
- podstawy biomechaniki w treningu siłowym
- analiza aparatu ruchu w podstawowych ćwiczeniach
- przygotowanie do treningu. Analiza modeli rozgrzewkowych: RAMP, PApE.
- metodyka pracy z klientem w ujęciu kończyn dolnych
- metodyka pracy z klientem w ujęciu górnych grup mięśniowych
- postępowanie z osobami z nadwagą i otyłością pierwszego i drugiego stopnia
- podstawy postępowania z dziećmi i seniorami
- postępowanie w kontekście najczęstszych przypadków potencjalnych klientów. Case study.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| Brak wyników.           |            |                       |                     |                     |               |

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 6 999,20 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 6 999,20 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 87,49 PLN    |
| Koszt osobogodziny netto                  | 87,49 PLN    |

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 3

1 z 3

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 3

### Jan Sielczak

Jestem fizjoterapeutą, pracuję w szpitalu - w klinice neurologii i prowadzę własny gabinet. Jako wykładowca AWF Warszawa uczę studentów w jaki sposób usprawniać Pacjentów z chorobami układu nerwowego. Interesuje się w wpływie wysiłku fizycznego na układ nerwowy – neurofizjologią. W pracy rzadko korzystam z leżanki, w większości przypadków stawiam na dobrze dobrany trening.



3 z 3

### Kamil Borański

Na co dzień tworzę Warszawskie Centrum Fizjoterapii i Dietetyki Pracownia Clinic, gdzie jako fizjoterapeuta specjalizuję się w problemach na podłożu ortopedycznym w szczególności w przypadkach bólowych kręgosłupa. W swojej sportowej karierze zdobyłem Mistrzostwo Polski w kulturystyce i w trójboju siłowym, dlatego doskonale pokażę Ci schemat, sposób przygotowań oraz istotę fizjoterapii we współpracy ze sportowcami.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały przekazane zostaną w formie elektronicznej.

### Warunki uczestnictwa

Ukończony 18 rok życia.

Kurs prowadzony jest w formie weekendowej/zaocznej (zajęcia odbywają się w wyznaczonych terminach w soboty i niedzielę).

### Informacje dodatkowe

Usługa skierowana jest do Uczestników Projektów MP i/lub NSE.

**Istnieje możliwość wykorzystania części bonów szkoleniowych + dopłaty różnicy na nasze konto.**

Przygotowaliśmy dla Ciebie praktyczny kurs, na którym nauczysz się jak poprawnie trenować oraz jak układać plany treningowe, a także przywracać sprawność Twoim Klientom po kontuzjach. Zobaczysz jak powinien wyglądać dobry trening personalny i medyczny od A do Z, a także poznasz wiele innych, przydatnych aspektów w pracy trenera personalnego. Nasz kurs to sama praktyka. Sprawdź nas:

[www.gsacademy.pl](http://www.gsacademy.pl)

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

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

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

## Adres

ul. Komandorska 18

50-001 Wrocław

woj. dolnośląskie

Crossfit Black Star

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

## Kontakt



**Aleksandra Tomaszewska**

**E-mail** [aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl](mailto:aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl)

**Telefon** (+48) 575 400 661