



Kurs trenera medycznego w Global Sport Academy

Numer usługi 2026/03/18/126640/3415802

4 999,00 PLN brutto

4 999,00 PLN netto

99,98 PLN brutto/h

99,98 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

407 ocen

📍 Poznań

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 50:00 h

📅 19.09.2026 do 11.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do pełnoletnich osób, które chcą rozwijać swoją karierę zawodową w branży fitness i rehabilitacji, zdobywając kompetencje z zakresu treningu medycznego – pracy z osobami po urazach, z dysfunkcjami narządu ruchu oraz dolegliwościami bólowymi.

Adresatami kursu są osoby zainteresowane bezpiecznym prowadzeniem treningu z klientami po kontuzjach, z wadami postawy, ograniczeniami ruchowymi lub przewlekłymi dolegliwościami bólowymi.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

17-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

50

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

Usługa szkoleniowa ma charakter edukacyjny i wspiera ideę uczenia się przez całe życie poprzez rozwój specjalistycznych kompetencji zawodowych w obszarze treningu medycznego i profilaktyki ruchowej. Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania, prowadzenia i monitorowania treningu medycznego, ukierunkowanego na poprawę funkcjonowania narządu ruchu, eliminowanie dysfunkcji oraz wspieranie procesu powrotu do pełnej sprawności fizycznej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
charakteryzuje budowę i funkcje stawów biodrowego, kolanowego, skokowego, ramiennego oraz odcinków kręgosłupa w ujęciu funkcjonalnym	poprawnie wskazuje struktury anatomiczne i ich rolę w ruchu	Wywiad swobodny
omawia zasady diagnostyki funkcjonalnej i wzorców ruchowych w obrębie poszczególnych stawów	opisuje przebieg testów (FADIR, FABER, Y-balance, Linek test) i ich znaczenie	Wywiad swobodny
definiuje typowe dysfunkcje i przeciążenia układu ruchu oraz zależności między mobilnością, stabilnością i bólem	rozdziela rodzaje dysfunkcji (FAI, ACL, impingement) oraz ich objawy	Wywiad swobodny
wyjaśnia zasady budowania planu treningu medycznego oraz fazy powrotu do aktywności po urazach	przedstawia etapy adaptacji i progresji treningu (RTP)	Wywiad swobodny
przeprowadza diagnostykę funkcjonalną w obrębie wybranych stawów i kręgosłupa	wykonuje testy funkcjonalne zgodnie z procedurą i interpretuje wyniki	Obserwacja w warunkach symulowanych
dobiera techniki mobilizacyjne, stabilizacyjne i aktywacyjne adekwatne do zdiagnozowanego problemu	stosuje odpowiednie ćwiczenia (floss, joint distraction, mobility drills)	Obserwacja w warunkach symulowanych
planuje i prowadzi jednostkę treningową ukierunkowaną na poprawę mobilności, stabilizacji i wzorców ruchowych	opracowuje plan treningu dostosowany do potrzeb klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
analizuje technikę ćwiczeń złożonych (przysiad, martwy ciąg, OHP) i dokonuje korekty błędów	wskazuje nieprawidłowości, wprowadza korekty i modyfikacje	Obserwacja w warunkach symulowanych
integruje pracę segmentów ciała (core-miednica-kończyny) w planie treningowym	demonstruje ćwiczenia aktywujące i stabilizujące złożone układy ruchu	Obserwacja w warunkach symulowanych
stosuje zasady etyki zawodowej i bezpieczeństwa w pracy z klientem bólowym	dba o komfort i bezpieczeństwo ćwiczącego, respektuje jego ograniczenia	Obserwacja w warunkach symulowanych
komunikuje się w sposób empatyczny i motywujący w procesie treningowym	wykazuje postawę wspierającą i umiejętność słuchania klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
potrafi współpracować z fizjoterapeutą lub innym specjalistą w procesie treningowym	prawidłowo interpretuje zalecenia i dostosowuje program	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Charakter usługi: edukacyjny

Usługa ma na celu rozwój wiedzy, umiejętności i kompetencji niezbędnych do prowadzenia bezpiecznego, skutecznego treningu medycznego z osobami z dysfunkcjami narządu ruchu, po kontuzjach lub z ograniczeniami funkcjonalnymi.

Warunki realizacji usługi:

- Zajęcia prowadzone w formie warsztatów praktycznych.
- Grupy maksymalnie 30-osobowe.
- Każdy uczestnik ma zapewnione stanowisko treningowe wyposażone w: matę, taśmy oporowe, floss band, roller, hantle, kettlebell.
- Szkolenie prowadzone przez certyfikowanego trenera medycznego i fizjoterapeutę z doświadczeniem praktycznym.
- Czas trwania: 50 godzin dydaktycznych = 37,5h zegarowej (usługa opublikowana przed 5.05.2026 r.)
- Przerwy wliczają się w czas trwania zajęć.

Zakres tematyczny szkolenia:

MODUŁ I: Staw biodrowy – biomechanika, diagnostyka i terapia ruchem

- Anatomia funkcjonalna i powiązania z miednicą i kręgosłupem lędźwiowym.
- Diagnostyka zakresu ruchu i wzorców kontroli motorycznej (Thomas Test, FADIR, FABER).
- Typowe dysfunkcje: FAI, tendinopatie, przeciążenia sportowe.

- Techniki mobilizacyjne i stabilizacyjne w treningu biodra.
- Integracja pośladków i core w ćwiczeniach funkcjonalnych (lunge, single-leg squat).

MODUŁ II: Staw skokowy i kolanowy – diagnostyka i interwencje ruchowe

- Anatomia i biomechanika kończyny dolnej.
- Testy mobilności i stabilności (dorsiflexion wall test, Y-balance).
- Typowe urazy: ACL, kolano biegacza, kolano skoczka, skręcenie kostki.
- Ćwiczenia propriocepcyjne, stabilizacyjne i jednostronne (Bosu, step-down, split squat).
- Protokół powrotu do aktywności (RTP) – progresja i prewencja urazów.

MODUŁ III: Kręgosłup – diagnostyka funkcjonalna, prewencja i trening

- Budowa i funkcje odcinków kręgosłupa.
- Ocena postawy i ruchomości (Linek test, test palce–podłoga).
- Stabilizacja centralna (core) i rola oddechu w kontroli motorycznej.
- Techniki SMR, mobilizacji i aktywacji.
- Trening kręgosłupa w kontekście sportów siłowych i rekreacyjnych.

MODUŁ IV: Staw ramienny i kończyna górna – mobilność i prewencja

- Anatomia funkcjonalna barku i łopatki.
- Diagnostyka ruchu (Apley test, scapular winging, wall slide).
- Dysfunkcje i przeciążenia: impingement, niestabilność, „zamrożony bark”.
- Trening rotatorów i stabilizatorów łopatki (T/Y/W, band external rotation).
- Ćwiczenia prewencyjne w treningu siłowym i wykorzystanie taśm oporowych.

Warunki organizacyjne:

- Zajęcia odbywają się w sali treningowej z wyposażeniem siłowo-funkcjonalnym.
- Wskazane jest, aby uczestnicy posiadali podstawową wiedzę z zakresu anatomii i treningu funkcjonalnego.
- Zalecane: wygodny strój sportowy, obuwie treningowe, notatnik.
- Materiały dydaktyczne (elektroniczne) udostępniane uczestnikom.

Metody dydaktyczne:

- mini-wykłady z prezentacją multimedialną,
- warsztaty praktyczne i praca w parach,
- analiza przypadków (case study),
- symulacje sytuacji treningowych z klientem bólowym.

Rezultat usługi:

Uczestnik po ukończeniu kursu potrafi samodzielnie przeprowadzić diagnozę funkcjonalną klienta, dobrać odpowiedni zestaw ćwiczeń terapeutycznych i profilaktycznych, a także zaplanować trening medyczny dostosowany do potrzeb i ograniczeń podopiecznego.

Harmonogram kursu zostanie uzupełniony w wymaganym terminie, zgodnym z regulaminem BUR.

Godziny szkolenia, lokalizacja oraz prowadzący kurs mogą ulec zmianie z przyczyn losowych, niemożliwych do przewidzenia przez Dostawcę Usługi na dzień publikacji karty usługi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 9

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Moduł I	Michał Smykała	19-09-2026	09:00	14:00	05:00
2 z 9 Moduł I	Michał Smykała	20-09-2026	09:00	14:00	05:00
3 z 9 Moduł II	Kamil Borański	26-09-2026	09:00	14:00	05:00
4 z 9 Moduł II	Kamil Borański	27-09-2026	09:00	14:00	05:00
5 z 9 Moduł III	Dariusz Harmaciński	03-10-2026	09:00	14:00	05:00
6 z 9 Moduł III	Dariusz Harmaciński	04-10-2026	09:00	14:00	05:00
7 z 9 Moduł IV	Aleksander Próba	10-10-2026	09:00	14:00	05:00
8 z 9 Moduł IV	Aleksander Próba	11-10-2026	09:00	11:00	02:00
9 z 9 Walidacja	-	11-10-2026	11:00	11:30	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 999,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 999,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	99,98 PLN
Koszt osobogodziny netto	99,98 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 4



1 z 4



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.

Doświadczenie zdobyte nie wcześniej niż 5 lat wstecz.



2 z 4

Kamil Borański

jest magistrem fizjoterapii i cenionym ekspertem w dziedzinie kinezyterapii oraz treningu medycznego. Swoje kompetencje dydaktyczne opiera na solidnym wykształceniu medycznym oraz regularnym podnoszeniu kwalifikacji w ramach specjalistycznych kursów, ukończonych i stosowanych w praktyce w ciągu ostatnich 5 lat (2021–2026):

Diagnostyka funkcjonalna: Certyfikowany specjalista metod DNS (Dynamic Neuromuscular Stabilization) oraz koncepcji PRI (American Postural Restoration Institute).

Diagnostyka obrazowa: Wykorzystuje obrazowanie USG w codziennej praktyce do celów diagnostyki funkcjonalnej i doboru terapii.

Przygotowanie motoryczne: Ukończone szkolenia z zakresu nowoczesnej metodyki treningu, w tym zaawansowane kursy programowania treningowego i profilaktyki urazów.

Praktyczna Strona Treningu

Doświadczenie zawodowe i dydaktyczne:

Udokumentowane doświadczenie Kamila Borańskiego obejmuje intensywną działalność szkoleniową i kliniczną w okresie ostatnich 5 lat:

Działalność szkoleniowa (2021–obecnie): Założyciel i główny wykładowca w Pracownia Academy, gdzie prowadzi autorskie kursy z zakresu diagnostyki funkcjonalnej, treningu ortopedycznego oraz kinezyterapii dla fizjoterapeutów i trenerów.

Praktyka kliniczna: Właściciel centrum Pracownia Clinic & Formy w Warszawie (od września 2021 r.), gdzie łączy fizjoterapię z treningiem medycznym, pracując z pacjentami ortopedycznymi i sportowcami.

Regularnie prowadzi kursy, Doświadczenie i kwalifikacje zdobyte nie później niż 5 lat przed



3 z 4

Dariusz Harmaciński

dr n. kf. Dariusz Harmaciński – doktor nauk o kulturze fizycznej, magister fizjoterapii, fizjoterapeuta z ponad 20-letnim doświadczeniem zawodowym. W latach 2008–2019 nauczyciel akademicki na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu oraz Uniwersytecie Medycznym we Wrocławiu, gdzie prowadził zajęcia m.in. z zakresu ćwiczeń siłowych oraz medycznego treningu terapeutycznego.

Specjalizuje się w terapii ruchem, fizjoterapii sportowej oraz prewencji i leczeniu urazów narządu ruchu. Posiada kwalifikacje terapeuty manualnego, certyfikowanego terapeuty w limfologii oraz trenera II klasy kulturystyki. Od 2008 roku prowadzi prywatną praktykę fizjoterapeutyczną, pracując z pacjentami ortopedycznymi, neurologicznymi oraz sportowcami.

Autor pracy doktorskiej pt. „Trening siłowy a zdolność różnicowania kinestetycznego i stabilność postawy ciała studentów AWF we Wrocławiu”. Posiada dorobek naukowy obejmujący publikacje z zakresu treningu siłowego, przygotowania motorycznego oraz biomechaniki.

Ukończył liczne specjalistyczne szkolenia podyplomowe, m.in. z zakresu:

terapii manualnej (szkoła niemiecka),
kompleksowej terapii przeciwobrzękowej,

kinesiotapingu,

przygotowania motorycznego,

fizjoterapii sportowej,

suchego igłowania,

akupunktury w sporcie,

posturologii,

ultrasonografii narządu ruchu (USG),

diagnostyki i terapii nerwowo-mięśniowej.

Doświadczenie i kwalifikacje zdobyte nie później niż 5 lat przed publikacją usługi.



4 z 4

Aleksander Próba

Aleksander Próba jest trenerem medycznym, szkoleniowcem oraz specjalistą w zakresie pracy z ciałem i zdrowiem, posiadającym wykształcenie w obszarze nauk o sporcie. Ukończył studia na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu (kierunek związany z treningiem sportów siłowych) oraz kontynuuje kształcenie w zakresie fizjoterapii i psychologii.

Posiada ponad 8 lat doświadczenia w pracy z klientami oraz zrealizował ponad 5000 godzin szkoleń i pracy edukacyjnej, prowadząc zarówno treningi indywidualne, jak i szkolenia dla trenerów, fizjoterapeutów oraz firm.

Specjalizuje się w:

treningu medycznym i przygotowaniu motorycznym,

pracy z bólem i ograniczeniami ruchowymi,

ergonomii pracy i profilaktyce zdrowia,

diagnostyce funkcjonalnej oraz poprawie wzorców ruchowych.

W swojej pracy wykorzystuje podejście Evidence-Based Practice (EBP), łącząc aktualną wiedzę naukową z praktyką trenerską i fizjoterapeutyczną.

Jest założycielem ośrodka A2 Health & Sport Center, w którym integruje trening, rehabilitację oraz pracę nad zdrowiem i sprawnością.

Doświadczenie i kwalifikacje zdobyte nie później niż 5 lat przed publikacją usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały przekazane zostaną w formie elektronicznej, do których dostęp uczestnik otrzyma przed kursem na naszej własnej platformie do nauki - egsa.

Warunki uczestnictwa

Ukończony 18 rok życia.

Informacje dodatkowe

Minimalna frekwencja: 80%.

Lista obecności będzie prowadzona na zajęciach.

Zwolnienie ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. a ustawy o VAT).

www.gsacademy.pl

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

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

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

Adres

ul. Skórzewska 3
60-185 Poznań
woj. wielkopolskie

UWAGA! MIEJSCE REALIZACJI KUSU:

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661