



FIT ACADEMY  
MICHAŁ  
MOCZULSKI  
SPÓŁKA JAWNA

★★★★☆ 4,4 / 5

488 ocen

## Kurs trener medyczny w dysfunkcjach mięśniowo-szkieletowych

Numer usługi 2026/09/22/161937/3827765

📍 Gdańsk

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 32:00 h

📅 09.01.2027 do 17.01.2027

4 000,00 PLN brutto

4 000,00 PLN netto

125,00 PLN brutto/h

125,00 PLN netto/h

162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                       | Zdrowie i medycyna / Medycyna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Grupa docelowa usługi           | <p>Trener personalny, trener przygotowania motorycznego, fizjoterapeuta, trener fitness, instruktor siłowni, trener boksu, sportów walki, instruktor jogi, pilates, trener lekkoatletyczny, kulturystyki, crossfit, masażysta, dietetyk sportowy, trener rehabilitacji ruchowej, kinezyterapeuta, chiropraktyk, trener rehabilitacji ruchowej, sportowcy.</p> <p>Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój.</p> <p>Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu „Nowy Start w Małopolsce z Euresem</p> |
| Minimalna liczba uczestników    | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Maksymalna liczba uczestników   | 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Data zakończenia rekrutacji     | 08-01-2027                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Forma prowadzenia usługi        | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Podstawa uzyskania wpisu do BUR | Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa „Kurs trener medyczny w dysfunkcjach mięśniowo-szkieletowych” PRZYGOTOWUJE do samodzielnego przeprowadzania wstępnej diagnozy problemów bólowych u pacjentów/klientów na podstawie wywiadu i analizy

wzorców ruchowych oraz doboru odpowiednich technik terapeutycznych. Uczestnik będzie przygotowany do komunikowania wskazań i przeciwwskazań do aktywności ruchowej oraz prowadzenia konsultacji z wykorzystaniem zasad efektywnej komunikacji.

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

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                                     | Kryteria weryfikacji                                                                                                                         | Metoda walidacji             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| WIEDZA: charakteryzuje zaburzenia wzorców ruchowych powodujące ból                                                                                                                                     | definiuje czynniki wywołujące ból kręgosłupa, bóle przeciążeniowe, zmiany zwyrodnieniowe, bóle korzeniowe, wady postawy                      | Test teoretyczny             |
|                                                                                                                                                                                                        | Przeprowadza wywiad z klientem z wykorzystaniem pytań otwartych i kierunkujących                                                             | Analiza dowodów i deklaracji |
|                                                                                                                                                                                                        | Obserwuje wzorce ruchowe klienta w podstawowych ćwiczeniach funkcjonalnych.                                                                  | Analiza dowodów i deklaracji |
| UMIEJETNOŚCI: Uczestnik dokonuje wstępnej oceny błędów ruchowych układu ruchu, mogących przekładać się na dolegliwości bólowe i ograniczenie potencjału wydajności w sporcie i/ lub w życiu codziennym | Identyfikuje główne możliwe źródło dolegliwości bólowych na podstawie zebranych danych.                                                      | Analiza dowodów i deklaracji |
|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                              |                              |
|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                              |                              |
| KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Komunikuje wskazania i przeciwwskazania do wykonywania konkretnych czynności ruchowych                                                                                          | Przeprowadza konsultacje przed zabiegiem w celu wyeliminowania działań niepożądanych, korzystając z zasad prowadzenia efektywnej komunikacji | Analiza dowodów i deklaracji |

**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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

TAK

## Program

W celu aktywizacji uczestników oraz usystematyzowania i efektywnego przyswojenia wiedzy – na kursach stosowane jest studium przypadków. Rozwiązywanie realnych problemów występujących w codziennej pracy.

Kinezio Taping:

### 1. Część teoretyczna –

omówienie materiałów stosowanych w tapingu,  
wskazania /przeciwwskazania do tapingu.

### 2. Część praktyczna -

W tej części szkolenia prowadzący omawia poszczególne przypadki, demonstruje sposób wykonania aplikacji oraz uzasadnia jej zastosowanie. Następnie kursanci wykonują aplikację pod kontrolą prowadzącego. W czasie kursu uczestnicy otrzymują teoretyczną i praktyczną wiedzę przydatną bezpośrednio do pracy z klientem/pacjentem.

W części praktycznej kursanci poznają aplikacje na:

-biodro + udo (pasmo biodrowo-piszczelowe podudzie,

-syndrom napięcia przyśrodkowej strony piszczeli,

-syndrom napięcia przyśrodkowo-tylnej strony piszczeli,

-mięsień czworogłowy, mięśnie kulszowo-goleniowe,

-pachwinę, zginacze biodra, mięsień pośladkowy),

Staw kolanowy (ból po stronie bocznej – gęsia stopka,

-ból po stronie przyśrodkowej, pełne wsparcie stawu kolanowego,

-choroba Osgooda-Schlattera, tylną stronę stawu kolanowego),

-Stopa,

-staw skokowy (stan zapalny ścięgna Achillesa, stabilizacja stawu skokowego,

rozciągną podeszwowe, ścięgna strzałkowe, podeszwową stronę stopy, grzbietową stronę stopy, piętę, haluks),

-Tułów, plecy (staw krzyżowo-biodrowy, kręgosłup odcinka lędźwiowego, kręgosłup odcinka piersiowego, żebra, kręgosłup – punkt bolesności, brzuch),

-Szyja,

-barki (stożek rotatorów, staw obojczykowo-barkowy, stabilizacja barku),

-Ramiona

- ręce (nadgarstek, „łokieć tenisisty”,

Przeprowadzenie oceny statycznej sylwetki: praktykowanie ocen

kilkudziesięciu punktów na ciele

Charakterystyka wad postawy:

- Zespół skrzyżowania górnego
- Zespół skrzyżowania dolnego
- Plecy okrągłe/ płaskie/ wklęsło -wypukłe/ sway back

Testy mięśniowe: wybór kilkudziesięciu testów mięśniowych: ćwiczenia

prawidłowego wykonania testów, ćwiczenia prawidłowej interpretacji testów,

ćwiczenia stosowania testów w prawidłowych kontekstach

Testy wzorców ruchowych: wybór kilkudziesięciu testów wzorców

ruchowych: ćwiczenia prawidłowego wykonania testów, ćwiczenia prawidłowej

interpretacji testów, ćwiczenia stosowania testów w prawidłowych

kontekstach.

Dobór sekwencji oceny

Techniki mobilizujące: wybór po kilka ćwiczeń na kierunkową

mobilizację w każdym segmencie wg joint by joint, ćwiczenia w ustalaniu

prawidłowego kontekstu dla zastosowania każdego z tych narzędzi.

- - PNF Stretching
- - PIR
- -AIS
- -stretching statyczny a dynamiczny

Techniki stabilizujące odcinki: wybór po kilka ćwiczeń stabilizacyjnych

w każdym segmencie wymagającym stabilizacji wg joint by joint.

Studia przypadków przykładowych klientów: Od oceny poprzez

planowanie i programowanie, aż do przeprowadzania treningów i progresji

Chroniczne bóle pleców: Omówienie wskazań i przeciwwskazań- case

study, oceny programowanie.

Postępowanie w nagłych uszkodzeniach tkanek oraz implikacje do

ćwiczeń w stanach przeciążeniowych: Omówienie wskazań i przeciwwskazań/ case

study, oceny programowanie.

- naciągnięcia mięśni

- skręcenia (więzadeł)

- stany przeciążeniowe

- chondromelacje (np rzepki)

- stan zapalny/ uszkodzenie stożka rotatorów

- łokieć golfisty

- łokieć tenisisty

- zespół cieśni nadgarstka

- zapalenie kaletki krętarza większego

- zespół pasma biodrowo - piszczelowego

- zespół bólu rzepkowo udowego

- shin splints

- ostroga piętową

- zapalenie rozciągnięcia podszewowego

Walidacja

Zakończenie

Usługa jest realizowana w formie godzin zegarowych . Podczas szkolenia będzie prowadzona praca grupowa. uczestnicy wykonują praktyczne szkolenia na sobie.

Przerwy wliczają się w liczbę godzin usługi

walidacja wlicza się w liczbę godzin usługi.

Grupa docelowa: Trener personalny, trener przygotowania motorycznego, fizjoterapeuta, trener fitness, instruktor siłowni, trener boksu, sportów walki, instruktor jogi, pilates, trener lekkoatletyczny, kulturystyki, crossfit, masażysta, dietetyk sportowy, trener rehabilitacji ruchowej, kinezyterapeuta, chiropraktyk, trener rehabilitacji ruchowej, sportowcy.

## 1. Test teoretyczny – weryfikacja efektu uczenia się w zakresie wiedzy

Walidacja wiedzy odbywa się w formie testu teoretycznego przeprowadzanego online, przy czym uczestnik wykonuje test **stacjonarnie, w miejscu realizacji szkolenia i pod bezpośrednim nadzorem osoby przeprowadzającej test.**

Przed rozpoczęciem testu uczestnik otrzymuje link do formularza testowego. Uczestnik korzysta z własnego urządzenia lub urządzenia udostępnionego na miejscu i samodzielnie odpowiada na pytania odnoszące się bezpośrednio do zdefiniowanych efektów uczenia się oraz przypisanych do nich kryteriów weryfikacji.

Osoba nadzorująca przebieg testu potwierdza tożsamość uczestnika, przekazuje instrukcję dotyczącą sposobu wykonania testu, kontroluje samodzielność jego realizacji oraz zapewnia jednakowe warunki przeprowadzenia walidacji dla wszystkich uczestników. W czasie testu uczestnik nie korzysta z pomocy trenera ani innych osób.

Po zakończeniu testu system **automatycznie sprawdza udzielone odpowiedzi i generuje wynik**, który stanowi bezpośredni dowód osiągnięcia lub nieosiągnięcia kryteriów weryfikacji. Wynik jest zapisywany w systemie/formularzu i może zostać wykorzystany przez osobę walidującą do sporządzenia dokumentacji potwierdzającej przeprowadzenie walidacji.

Osiągnięcie I etapu walidacji - testu wiedzy - zostaje potwierdzone przez komisję walidacyjną po sprawdzeniu wyników testu i osiągnięciu przez uczestnika wszystkich kryteriów weryfikacji wiedzy.

## 2. Analiza dowodów i deklaracji – weryfikacja umiejętności i kompetencji społecznych

Weryfikacja umiejętności oraz kompetencji społecznych odbywa się poprzez użycie metody **analizy dowodów i deklaracji** uzyskanych przez uczestnika w toku realizacji zadań praktycznych.

Walidator porównuje zgromadzone dowody z wcześniej zdefiniowanymi kryteriami weryfikacji. Dla każdego kryterium odnotowuje, czy zostało ono spełnione na podstawie obserwowanego wykonania zadania, przedstawionego rozwiązania oraz uzasadnienia uczestnika.

Na podstawie kompletności i jakości zgromadzonych dowodów walidator podejmuje decyzję o osiągnięciu lub osiągnięciu danego efektu uczenia się. Wyniki walidacji są dokumentowane w indywidualnej karcie oceny walidacji uczestnika, która zawiera wskazanie zweryfikowanych kryteriów, wynik ich oceny oraz końcową decyzję dotyczącą wyniku walidacji,

Walidację przeprowadza walidator niezaangażowany w żadnym etapie procesu szkolenia. Dzięki temu proces kształcenia i proces walidacji są rozdzielone osobowo i w czasie.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 17

| Przedmiot / temat                                              | Typ aktywności | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 17</div> Przeprowadzenie oceny statystycznej sylwetki | Zajęcia        | Kamil Malinowski | 09-01-2027            | 09:30               | 10:30               | 01:00         |
| <div>2 z 17</div> Charakterystyka wad podstawy                 | Zajęcia        | Kamil Malinowski | 09-01-2027            | 10:30               | 11:30               | 01:00         |
| <div>3 z 17</div> Testy mięśniowe                              | Zajęcia        | Kamil Malinowski | 09-01-2027            | 11:30               | 12:30               | 01:00         |
| <div>4 z 17</div> -                                            | Przerwa        | -                | 09-01-2027            | 12:30               | 13:30               | 01:00         |
| <div>5 z 17</div> Testy wzorców ruchowych                      | Zajęcia        | Kamil Malinowski | 09-01-2027            | 13:30               | 15:30               | 02:00         |
| <div>6 z 17</div> Dobór sekwencji oceny                        | Zajęcia        | Kamil Malinowski | 09-01-2027            | 15:30               | 17:30               | 02:00         |
| <div>7 z 17</div> Techniki mobilizujące                        | Zajęcia        | Kamil Malinowski | 10-01-2027            | 09:30               | 11:30               | 02:00         |
| <div>8 z 17</div> Techniki stabilizujące                       | Zajęcia        | Kamil Malinowski | 10-01-2027            | 11:30               | 13:30               | 02:00         |
| <div>9 z 17</div> -                                            | Przerwa        | -                | 10-01-2027            | 13:30               | 14:30               | 01:00         |
| <div>10 z 17</div> Studia przypadków przykładowych klientów    | Zajęcia        | Kamil Malinowski | 10-01-2027            | 14:30               | 17:30               | 03:00         |
| <div>11 z 17</div> Chroniczne bóle pleców                      | Zajęcia        | Kamil Malinowski | 16-01-2027            | 09:30               | 13:30               | 04:00         |
| <div>12 z 17</div> -                                           | Przerwa        | -                | 16-01-2027            | 13:30               | 14:30               | 01:00         |

| Przedmiot / temat                                                                                             | Typ aktywności | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>13 z 17</b><br>Postępowanie w nagłych uszkodzeniach tkanek oraz implikacje do ćwiczeń w stanach przeciążeń | Zajęcia        | Kamil Malinowski | 16-01-2027            | 14:30               | 17:30               | 03:00         |
| <b>14 z 17</b><br>Kinesiotaping cz I                                                                          | Zajęcia        | Kamil Malinowski | 17-01-2027            | 09:30               | 12:30               | 03:00         |
| <b>15 z 17</b> -                                                                                              | Przerwa        | -                | 17-01-2027            | 12:30               | 13:30               | 01:00         |
| <b>16 z 17</b><br>Kinesiotaping cz II                                                                         | Zajęcia        | Kamil Malinowski | 17-01-2027            | 13:30               | 17:00               | 03:30         |
| <b>17 z 17</b> -                                                                                              | Walidacja      | -                | 17-01-2027            | 17:00               | 17:30               | 00:30         |

### Podsumowanie

| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi        | 32:00         |
| w tym suma godzin zajęć              | 27:30         |
| w tym suma godzin walidacji          | 00:30         |
| w tym suma przerw                    | 04:00         |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 37:15         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                                                                     | Cena         |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto                                       | 4 000,00 PLN |
| Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT |              |

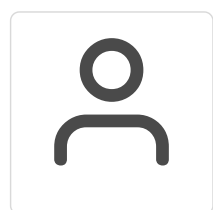
|                                          |              |
|------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 4 000,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                | 125,00 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                 | 125,00 PLN   |

## Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin                   | Liczba godzin |
|---------------------------------|---------------|
| Liczba godzin zegarowych usługi | 32:00         |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

### Kamil Malinowski

Doktorat tryb eksternistyczny- promotor Prof. dr hab. Zbigniew Jastrzębski Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, Wychowanie fizyczne, Studia magisterskie Wyższa Szkoła - Edukacja w Sporcie w Warszawie, Specjalizacja- Trener Przygotowania Motorycznego (TPM) z elementami Dietetyki w sporcie Chiropraktyka- terapia manualna, Studia podyplomowe Wyższa Szkoła Kształcenia Zawodowego , Fizjoterapia, Studia magisterskie Olsztyńska Szkoła Wyższa, Olsztyn Fizjoterapia, Studia licencjackie Wyższa Szkoła Zarządzania. Szkolenia specjalistyczne : ACL FRAMEWORK BODYWORK- mgr Paweł Krótki ACL Rehab System Athletes Authority RTS/ VBT NEXT GENERATION PERFORMANCE ASCA LEVEL 1 Australian Strength and Conditioning Association ACL Injuries- from theory to practice/Rotator cuff/Athletic hip & groin pain/HSI Physiotutors NSCA SCEC- Trener przygotowania fizycznego Strength & Conditioning Education Center Bark/Kolano/biodro/ analiza biegu dr Ryszard Biernat/ MED COACH Kompleks barkowy, ostry dysk, wady postawy, kompleks miednicy, system przepon, Fizjopassion Science& Practise- lower limb/ upper limb/ sport performance/ medicine Artur Mohr ADVANCED STRENGTH AND POWER FEATURING DAN BAKER EXOS- Dan Baker Diagnostyka Kończyna górna, dolna, kręgosłup szyjny, piersiowy i lędźwiowy, terapia kręgosłupa szyjnego, piersiowego oraz kończyny górnej i dolnej ACUS MED EXOS PERFORMANCE SPECIALIST- trener przygotowania motorycznego EXOS Radiolo Aktualne 5 lat aktywnie działa w branży



2 z 2

### Łukasz Michałowski

Fizjoterapeuta, doktor nauk o kulturze fizycznej. Pracownik naukowo-dydaktyczny AWF Poznań oraz PWSZ Piła. Były fizjoterapeuta RehaSport Clinic. Uczestnik wielu szkoleń z zakresu fizjoterapii, przygotowania motorycznego oraz oceny funkcjonalnej w sporcie: McKenzie, PNF, Kinesiology Taping, Functional Fascial Taping, Fascial Distortion Model, Functional Movement Screen, Nowoczesny trening motoryczny w grach zespołowych, Performance Stability. Współautor przewodnika do ćwiczeń profilaktyczno korekcyjnych pt.: „Diagnostyka zaburzeń postawy ciała u dzieci profilaktyka i postępowanie korekcyjne”. Były członek sztabu medycznego reprezentacji Nowej Zelandii we wioślarstwie oraz kadry narodowej Islandii w piłce ręcznej. Instruktor kulturystyki

oraz pływania. Trener kursu TAPING - PLASTROWANIE DLA FIZJOTERAPEUTÓW. Aktualne 5 lat aktywnie działa w branży.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy kursant otrzymuje:

- certyfikat ukończenia MEN
- schematy szkoleniowe

### Warunki uczestnictwa

-Uczestnicy muszą mieć ukończone 18 lat,

### 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

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

- SZKOLENIE ROZLICZANE JEST RÓWNIEŻ W RAMACH PRYZNANYCH BONÓW.

Zwolnienie ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (*Art 43 pkt 26 a*).

Uczestnik musi być obecny na 100% czasu trwania usługi zgodnie z wymogiem projektu Kierunek Rozwój, aby móc prawidłowo zrealizować i ukończy szkolenie.

## Adres

al. Aleja Grunwaldzka 472D  
80-309 Gdańsk  
woj. pomorskie

## Kontakt



**MAGDALENA KOMO-LIBIO**

**E-mail** magdalenakomo.libio@gmail.com

**Telefon** (+48) 537 912 901