



WELL EDU SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★☆ 4,4 / 5

109 ocen

Trening funkcjonalny

Numer usługi 2025/04/09/169989/2680387

📍 Gdańsk / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 17.01.2026 do 18.01.2026

2 350,00 PLN brutto

2 350,00 PLN netto

117,50 PLN brutto/h

117,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Kurs jest skierowany do fizjoterapeutów, trenerów personalnych, terapeutów manualnych, studentów kierunków związanych z fizjoterapią lub medycyną sportową. Uczestnicy powinni mieć solidne podstawy wiedzy o budowie ciała człowieka, szczególnie w kontekście układu ruchu, oraz o zasadach biomechaniki i fizjologii wysiłku fizycznego. Kurs wymaga gotowości do pracy nad specyficznymi przypadkami medycznymi, diagnozą funkcjonalną oraz treningiem osób z problemami zdrowotnymi.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

16-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

20

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 przygotowuje do samodzielnego planowania i prowadzenia treningu funkcjonalnego w pracy z pacjentami i klientami o różnych potrzebach funkcjonalnych – zarówno w celach prozdrowotnych, rehabilitacyjnych, jak i sportowych. Uczestnik szkolenia zdobywa wiedzę teoretyczną z zakresu anatomii funkcjonalnej i biomechaniki oraz nabywa umiejętności praktyczne w zakresie oceny funkcjonalnej, doboru i modyfikacji ćwiczeń oraz tworzenia indywidualnych programów treningowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia podstawy teoretyczne treningu funkcjonalnego i jego różnice względem treningu klasycznego	- Opisuje zasady treningu funkcjonalnego. - Wskazuje cechy odróżniające trening funkcjonalny od tradycyjnego	Test teoretyczny
Przeprowadza ocenę funkcjonalną pacjenta z wykorzystaniem podstawowych testów ruchowych.	- Wykonuje testy funkcjonalne (np. przysiad, wykrok). - Rozpoznaje asymetrie i kompensacje.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Modyfikuje ćwiczenia funkcjonalne w zależności od możliwości i potrzeb klienta (np. po kontuzji).	Uzasadnia wybór ćwiczeń w kontekście rehabilitacji	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Analizuje ćwiczenia funkcjonalne pod kątem ich zastosowania w prewencji urazów	- Wskazuje ćwiczenia prewencyjne dla wybranych grup mięśniowych. - Omawia znaczenie kontroli postawy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK

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

TAK

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

TAK

Program

Czas: 2 dni, 20 godzin dydaktycznych

1 godzina szkolenia = 45 minut. Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

Forma szkolenia: Trening połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia, praca na sobie nawzajem lub na modelach. Uczestnicy pracują w parach, każda z par przy jednym stole fizjoterapeutycznym.

PROGRAM KURSU:

Dzień 1 – Podstawy teoretyczne i analiza funkcjonalna

◆ 1. Wprowadzenie do treningu funkcjonalnego

- Definicja i koncepcja treningu funkcjonalnego
- Historia i rozwój podejścia funkcjonalnego
- Różnice między treningiem funkcjonalnym a tradycyjnym

◆ 2. Anatomia funkcjonalna i biomechanika

- Kluczowe łańcuchy mięśniowo-powięziowe
- Ruch w trzech płaszczyznach
- Znaczenie stabilizacji centralnej (core stability)

◆ 3. Ocena funkcjonalna pacjenta/klienta

- Wprowadzenie do testów funkcjonalnych (np. FMS, SFMA)
- Ocena wzorców ruchowych: przysiad, wyrok, rotacje tułowia
- Analiza asymetrii i kompensacji

◆ 4. Planowanie programu treningowego

- Zasady progresji i regresji ćwiczeń
- Indywidualizacja programu pod kątem celu (rehabilitacja, poprawa sprawności, prewencja urazów)
- Dobór obciążeń i kontrola objętości

◆ 5. Teoria motoryczności i adaptacji fizjologicznych

- Koordynacja nerwowo-mięśniowa
- Mechanizmy adaptacyjne – siła, moc, mobilność
- Znaczenie integracji układów: nerwowego, mięśniowego i oddechowego

◆ 6. Wprowadzenie do części praktycznej – przygotowanie do ćwiczeń

- Rozgrzewka funkcjonalna: mobilizacja, aktywacja, stabilizacja
- Przykładowe protokoły aktywacyjne (glute bridge, dead bug, bird dog)
- Ćwiczenia wzmacniające core

📌 Dzień 2 – Część praktyczna: zastosowanie treningu funkcjonalnego

◆ 1. Trening funkcjonalny w praktyce

- Ćwiczenia wielostawowe z wykorzystaniem masy ciała, taśm, piłek, TRX, BOSU
- Sekwencje ćwiczeń: stabilizacja → mobilność → ruch zintegrowany
- Praca w parach i małych grupach – obwody funkcjonalne

◆ 2. Funkcjonalny trening siły i mocy

- Wzorce ruchowe: push, pull, hinge, squat, carry
- Przykładowe kombinacje siłowe i plyometryczne
- Bezpieczeństwo i kontrola jakości ruchu

◆ 3. Funkcjonalny trening w rehabilitacji

- Adaptacja ćwiczeń w bólu i po kontuzji
- Integracja z terapią manualną i reedukacją ruchową
- Przykłady pracy z pacjentami (np. po urazach ACL, bólu krzyża)

◆ 4. Funkcjonalny trening w prewencji urazów

- Ćwiczenia stabilizacyjne i propriocepcja
- Prewencja urazów w sporcie (kolano, bark, kostka)
- Kontrola techniki i postawy

◆ 5. Egzamin praktyczny i podsumowanie

- Zadanie: ułożenie mini-programu funkcjonalnego dla wybranego przypadku
- Prezentacja i omówienie rozwiązań
- Dyskusja i podsumowanie szkolenia - walidacja

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Wprowadzenie do treningu funkcjonalnego: definicje, cele, różnice vs. trening klasyczny	Sławomir Chomiak	17-01-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 15 Przerwa kawowa	Sławomir Chomiak	17-01-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 15 Anatomia funkcjonalna i biomechanika ruchu	Sławomir Chomiak	17-01-2026	10:45	11:45	01:00
4 z 15 Ocena funkcjonalna: testy i analiza wzorców ruchowych	Sławomir Chomiak	17-01-2026	11:45	13:00	01:15
5 z 15 Przerwa obiadowa	Sławomir Chomiak	17-01-2026	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 15 Planowanie programu treningowego – zasady progresji i indywidualizacji	Sławomir Chomiak	17-01-2026	13:30	15:00	01:30
7 z 15 Aktywacja, mobilizacja i stabilizacja – przygotowanie do części praktycznej	Sławomir Chomiak	17-01-2026	15:00	17:00	02:00
8 z 15 Trening funkcjonalny – ćwiczenia z wykorzystaniem masy ciała, taśm, TRX, BOSU	Sławomir Chomiak	18-01-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 15 Przerwa kawowa	Sławomir Chomiak	18-01-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 15 Trening siły i mocy w ujęciu funkcjonalnym	Sławomir Chomiak	18-01-2026	10:45	12:00	01:15
11 z 15 Funkcjonalny trening w rehabilitacji – modyfikacje dla pacjentów bólowych	Sławomir Chomiak	18-01-2026	12:00	13:30	01:30
12 z 15 Przerwa obiadowa	Sławomir Chomiak	18-01-2026	13:30	14:00	00:30
13 z 15 Prewencja urazów – ćwiczenia propriocepcji i stabilizacji	Sławomir Chomiak	18-01-2026	14:00	16:00	02:00
14 z 15 Podsumowanie, o mówienie przypadków, sesja pytań i odpowiedzi	Sławomir Chomiak	18-01-2026	16:00	16:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 15 walidacja	-	18-01-2026	16:45	17:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 350,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 350,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	117,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	117,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Sławomir Chomiak

Doktor Nauk o Kulturze Fizycznej. Absolwent kierunku i Wydziału Fizjoterapii na wrocławskiej AWF. Fizjoterapeuta, praktyk, badacz i dydaktyk, założyciel marki Physioteam, członek Krajowej Rady Fizjoterapii w I kadencji.

Na drodze rozwoju terapeutycznego, naukowego i dydaktycznego utwierdził się w przekonaniu, że jedną z najważniejszych zdolności ludzkiego organizmu jest adaptacja będąca podstawą rozwoju organizmów żywych, a jednocześnie fundamentem fizjoterapii jako profesji. Umiejętność wykorzystania tego fenomenu stała się siłą napędową jego działań oraz częścią codziennych doświadczeń terapeutycznych i dydaktycznych.

Jako członek zespołu badawczego Zakładu Kinezylogii Wydziału Fizjoterapii Wrocławskiej AWF uczestniczył w kilku projektach naukowych badających neurofizjologiczne mechanizmy jako elementy złożonego fenomenu adaptacji.

W zakresie szczególnych zainteresowań zawodowych terapeuty znajdują się:

praktyczne zastosowanie neurofizjologii ruchu w procesie fizjoterapii,
 terapia manualna,
 trening medyczny,
 nietypowe wielodzielzinowe zastosowania wiedzy fizjoterapeutycznej jak: współtworzenie procesu dydaktyki śpiewu,

diagnostyka i terapia zaburzeń funkcjonalnych układu ruchu i powiązanych z nim układów mających wpływ na umiejętności wokalne,
zastosowanie zasad funkcjonalnego podejścia do wielu dziedzin rekreacji ruchowej, sportu oraz profilaktyki zdrowotnej jak np. biomechanika ergonomii pracy.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na początku kursu uczestnicy otrzymują skrypt obejmujący materiał dydaktyczny przygotowany dla danego szkolenia.

Wymagana obecność 80% na zajęciach , weryfikowana listą obecności.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w kursie jest :

1. Posiadanie ważnego numeru ID wsparcia
2. Zapisanie się na wybraną usługę przez stronę www.well.edu.pl (z zaznaczeniem opcji: **Dofinansowanie BUR**)

Uprzejmie przypominamy, iż zgłoszenie na kurs przez BUR nie stanowi potwierdzenia udziału w kursie. **Obligatoryjny jest kontakt z Organizatorem w celu potwierdzenia wolnych miejsc oraz wykonanie czynności opisanych w pkt.2.**

3. W szkoleniu mogą wziąć udział osoby wskazane w sekcji "Grupa docelowa usługi"- w przypadku wątpliwości związanych z uprawnieniami dotyczącymi udziału w szkoleniach, prosimy o kontakt e-mailowy lub telefoniczny.

Informacje dodatkowe

Organizator zastrzega Sobie prawo do zmiany terminu szkolenia, jeśli wystąpią ku temu przesłanki.

Cena kursu nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności Organizator nie pokrywa oraz nie dokonuje zwrotu kosztów związanych z dojazdem uczestnika na usługę, jego zakwaterowaniem oraz wyżywieniem.

W liczbę godzin dydaktycznych kursu **nie są** wliczone przerwy.

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.

Krótkie przerwy realizowane w czasie trwania kursu dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. **Godziny przerw są podane orientacyjnie- w zależności od dynamiki i tempa grupy- mogą ulec zmianie.**

Adres

Gdańsk

Gdańsk

woj. pomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Jakub Ślaga

E-mail dofinansowania@well.edu.pl

Telefon (+48) 515 240 808