



Diagnostyka Funkcjonalna w treningu - ProFi Academy

Numer usługi 2025/08/19/178482/2947927

1 190,00 PLN brutto
1 190,00 PLN netto
91,54 PLN brutto/h
91,54 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

13 ocen

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 13 h

📅 13.09.2025 do 14.09.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery
Grupa docelowa usługi	Grupa docelowa: W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego oraz spełnia jeden z poniższych wymogów: • posiada uprawnienia Instruktora Siłowni/Trenera Personalnego/Medycznego/Instruktora Fitness • ukończyła szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa Diagnostyka Funkcjonalna w Treningu to kompleksowe szkolenie dla trenerów i fizjoterapeutów. Uczestnik nauczy się patrzeć na ciało z perspektywy funkcji, a nie tylko struktury. Dzięki testom, analizie wzorców ruchowych i zrozumieniu biomechaniki, zlokalizuje źródło problemu i dobierze skuteczne ćwiczenia naprawcze. To klucz do efektywnej pracy, bez zgadywania i bez ryzyka pogorszenia stanu klienta.
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	04-09-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna

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 „Diagnostyka Funkcjonalna w Treningu – ProFi Academy” przygotowuje do samodzielnego wykonywania oceny funkcjonalnej ciała, identyfikowania dysfunkcji ruchowych oraz doboru ćwiczeń w celu poprawy jakości treningu i minimalizacji ryzyka kontuzji.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przeprowadza wywiad umożliwiający długofalową współpracę z klientem	Dobiera pytania adekwatne do celu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje potrzeby klienta	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dokumentuje wyniki rozmowy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Lokalizuje struktury anatomiczne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje nieprawidłowości	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Diagnostuje dysfunkcje układu ruchu z wykorzystaniem anatomii palpacyjnej	Stosuje techniki palpacyjne zgodnie z procedurami	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Formułuje trafne wnioski diagnostyczne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje techniki mobilizacji w celu przywrócenia ruchomości	Dobiera technikę do rodzaju ograniczenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje mobilizacje zgodnie z zasadami bezpieczeństwa	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Ocena efektu bezpośredniego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje techniki rozluźniania mięśniowo-powięziowego	Identyfikuje obszary napięć	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera odpowiednią technikę	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje rozluźnianie zgodnie z procedurą	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Przeprowadza ocenę funkcjonalną klienta	Dobiera odpowiednie testy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Przeprowadza je zgodnie z procedurą	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Analizuje wyniki testów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Formułuje zalecenia terapeutyczne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Interpretuje wzorce ruchowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje ciało klienta w kontekście funkcji, a nie wyłącznie struktury	Uzasadnia powiązania między funkcją a objawem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje ograniczenia w globalnym wzorcu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera i interpretuje testy funkcjonalne do konkretnego problemu	Rozpoznaje odpowiedni test do danego przypadku	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Przeprowadza testy zgodnie z procedurą	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Interpretuje wyniki testu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje kompensacje i słabe ogniwa w wzorcach ruchowych	Obserwuje jakość ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje kompensacje w ciele	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Lokalizuje źródło osłabienia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dokumentuje wnioski diagnostyczne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje ćwiczenia korekcyjne odpowiednio do zdiagnozowanego problemu	Dobiera ćwiczenia do dysfunkcji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje ćwiczenia zgodnie z techniką	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uwzględnia możliwości klienta	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Monitoruje efektywność interwencji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje technikę podstawowych ćwiczeń siłowych pod kątem funkcji i wzorców	Przeprowadza analizę przysiadu, martwego ciągu i wyciskania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje błędy techniczne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Proponuje korekty	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia zasady tensegracji i integracji strukturalnej w pracy z ciałem	Wyjaśnia zasady tensegracji i integracji strukturalnej w pracy z ciałem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Objaśnia ich znaczenie w stabilności i ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Łączy teorię z praktyką treningową	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje wpływ na planowanie ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Grupa docelowa:

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego oraz spełnia jeden z poniższych wymogów:

posiada uprawnienia Instruktora Siłowni/Trenera Personalnego/Medycznego/Sportowego/Instruktora Fitness

ukończył/a szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa

Szkolenie skierowane jest do trenerów personalnych, instruktorów fitness i fizjoterapeutów, którzy chcą nauczyć się diagnozować wzorce ruchowe, eliminować dysfunkcje i budować progresję treningową, która realnie wpływa na sprawność klientów. Uczestnik poznaje fundamenty treningu wielopłaszczyznowego, pracy w różnych łańcuchach biokinematycznych oraz metody unikania przeciążeń i kontuzji.

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i/lub dla Uczestników Projektu NSE.

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie maksymalnie 20 osobowej. Szkolenie odbędzie się na siłowni i sali fitness wyposażonej w specjalistyczny sprzęt w tym w maszyny do ćwiczeń oraz niezbędny sprzęt treningowy potrzebny do przeprowadzenia treningu funkcjonalnego taki jak maty, hantle, powerbandy, minibandy, bosu, kettlebells, taśmy podwieszane, sztangi, drążek do podciągania czy skrzynia.

Podczas zajęć będą wykorzystywane metody interaktywne takie, jak dyskusje grupowe, burze mózgów czy praca w małych grupach.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych (1h=60 min). W czas trwania usługi wliczone są przerwy 20 minutowe. Przerwy wliczone są do procesu kształcenia (czasu trwania i kosztu usługi). Przewidziana jest minimum 1 przerwa dwudziestominutowa.

Sposób organizacji szkolenia: Zajęcia teoretyczne będą się odbywać w sali fitness z wykorzystaniem rzutnika, na którym wyświetlana będzie prezentacja szkoleniowa. Zajęcia praktyczne odbędą się głównie w siłowni oraz w sali fitness.

zajęcia teoretyczne – liczba godzin zegarowych: 6 godzin i 30 minut.

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 4 godziny i 50 minut.

przerwy – liczba godzin zegarowych: 2 x 20 minut

walidacja – liczba godzin zegarowych: 1 godzina

MODUŁ I - Diagnostyka funkcjonalna w Treningu - Dzień 1

1. Jak działa ludzkie ciało? - Anatomia i biomechanika.
2. Najczęstsze dolegliwości, z którymi zmagają się podopieczni - dyskopatia, bóle barków, kręgosłupa, rwa kulszowa, kolano skoczka, ITBS, bóle stawowe i wiele innych.
3. Czerwone flagi - kiedy wymagana będzie konsultacja z innymi specjalistami?
4. Ocena postawy podczas spoczynku.
5. Centrum ciała – miejsce, od którego warto rozpocząć diagnostykę.
6. Rola rozgrzewki w procesie treningowym - czy jest aż tak ważna?
7. Diagnostyka funkcjonalna - jak dobrać odpowiednie testy i kiedy je stosować?

MODUŁ II - Diagnostyka funkcjonalna w Treningu - Dzień 2

1. Analiza wzorców ruchowych na przykładzie podstawowych ćwiczeń: przysiad, wyciskanie horyzontalne i wertykalne, martwy ciąg, podciąganie, wiosłowanie, wykroki, spacer farmera.
2. Ocena ruchu i słabych ogniw podczas ćwiczeń.
3. Teoria tensegracji i integracji strukturalnej – globalne spojrzenie na ciało.
4. Zastosowanie ćwiczeń korekcyjnych dla danego przypadku.
5. Aktywacja/mobilizacja tkanek i stawów poprzez ćwiczenia i narzędzia typu roller, gumy, obciążenie zewnętrzne.
6. Kompetencje trenera - co może, a czego nie podczas pracy z klientem.

Moduł III - Walidacja

Proces walidacji:

Osoba walidująca nie bierze udziału w procesie edukacyjnym. Będzie włączona dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się. Nie bierze bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Harmonogram:

Harmonogram może ulec zmianie - zgodnie z Regulaminem BUR.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 MODUŁ I: Jak działa ludzkie ciało? – Anatomia i biomechanika	Damian Archacki	13-09-2025	12:15	13:00	00:45
2 z 17 MODUŁ I: Najczęstsze dolegliwości klientów: bóle kręgosłupa, barków, kolan, ITBS itd.	Damian Archacki	13-09-2025	13:00	13:45	00:45
3 z 17 MODUŁ I: Czerwone flagi – kiedy klient powinien trafić do innego specjalisty?	Damian Archacki	13-09-2025	13:45	14:30	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 17 PRZERWA	Damian Archacki	13-09-2025	14:30	14:50	00:20
5 z 17 MODUŁ I: Ocena postawy podczas spoczynku – obserwacja i interpretacja	Damian Archacki	13-09-2025	14:50	15:35	00:45
6 z 17 MODUŁ I: Centrum ciała – od czego zacząć diagnostykę?	Damian Archacki	13-09-2025	15:35	16:20	00:45
7 z 17 MODUŁ I: Rola rozgrzewki w treningu – praktyka i omówienie	Damian Archacki	13-09-2025	16:20	17:10	00:50
8 z 17 MODUŁ I: Diagnostyka funkcjonalna – wybór i zastosowanie testów	Damian Archacki	13-09-2025	17:10	18:15	01:05
9 z 17 MODUŁ II: Analiza wzorców ruchowych: przysiad, martwy ciąg, wykroki, wiosłowanie, itp.	Damian Archacki	14-09-2025	08:30	09:15	00:45
10 z 17 MODUŁ II: Ocena słabych ogniw – obserwacja jakości ruchu	Damian Archacki	14-09-2025	09:15	10:00	00:45
11 z 17 MODUŁ II: Teoria tensegracji i integracji strukturalnej – podejście globalne	Damian Archacki	14-09-2025	10:00	10:45	00:45
12 z 17 PRZERWA	Damian Archacki	14-09-2025	10:45	11:05	00:20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 17 MODUŁ II: Dobór ćwiczeń korekcyjnych do indywidualnych przypadków	Damian Archacki	14-09-2025	11:05	12:00	00:55
14 z 17 MODUŁ II: Aktywacja/mobilizacja: wykorzystanie rollera, gum, obciążeń	Damian Archacki	14-09-2025	12:00	12:45	00:45
15 z 17 MODUŁ II: Narzędzia trenera – granice kompetencji i odpowiedzialności	Damian Archacki	14-09-2025	12:45	13:30	00:45
16 z 17 MODUŁ II: Zastosowanie wiedzy w praktyce – case study i sesja Q&A	Damian Archacki	14-09-2025	13:30	14:30	01:00
17 z 17 Moduł III - Walidacja	Damian Archacki	14-09-2025	16:00	17:00	01:00

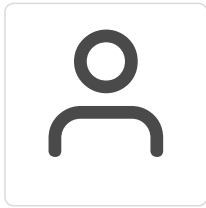
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 190,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 190,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	91,54 PLN
Koszt osobogodziny netto	91,54 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Damian Archacki

Damian Archacki – trener personalny i medyczny, doktorant AWF w Poznaniu, szkoleniowiec ProFi Academy. Na co dzień prowadzi badania nad systemami energetycznymi w sporcie w Zakładzie Lekkiej Atletyki i Przygotowania Motorycznego oraz działa w laboratorium LaBthletics, gdzie zajmuje się testami wydolnościowymi i analizą parametrów motorycznych. Specjalizuje się w pracy z zawodnikami sportów walki (głównie BJJ), ale też z osobami trenującymi rekreacyjnie. Rocznie realizuje ponad 1300 treningów personalnych. Autor i współautor szkoleń z programowania treningu, diagnostyki funkcjonalnej i modelowania sylwetki. Ukończył ponad 30 kursów z zakresu motoryki, siły, oddechu i dietetyki. Łączy naukę z praktyką, stawiając na edukację i świadome podejście do treningu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w wersji elektronicznej. Materiały będą dostępne w panelu klienta po zarejestrowaniu się na stronie <https://profiacademy.pl>

Prezentacje:

- Diagnostyka Funkcjonalna w Treningu

Warunki uczestnictwa

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego oraz spełnia jeden z poniższych wymogów:

- posiada uprawnienia Instruktora Siłowni/Trenera Personalnego/Medycznego/Instruktora Fitness
- ukończyła szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa

Informacje dodatkowe

Karta wraz ze wszystkimi danymi będzie zaktualizowana na 10 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z regulaminem BUR.

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w minimum 80% zajęć, aby podejść do walidacji. Frekwencja będzie sprawdzana za pomocą listy obecności.

Usługa Rozwojowa jest zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. 2004 nr 54 poz. 535 z późn. zm.) jako usługa kształcenia zawodowego finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

www.profiacademy.pl

Adres

ul. Złota 59
00-120 Warszawa
woj. mazowieckie

Szkolenie odbędzie się w klubie: Well Fitness Złote Tarasy, ul. Złota 59 00-120 Warszawa

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala fitness, siłownia, szatnie, toalety.

Kontakt



Piotr Teresiak

E-mail piotr@profi-fitness.com.pl

Telefon (+48) 501 770 026