

**ProFi**  
ACADEMY**Diagnostyka Funkcjonalna w treningu -  
ProFi Academy**

Numer usługi 2025/10/24/178482/3102386

1 200,00 PLN brutto

1 200,00 PLN netto

92,31 PLN brutto/h

92,31 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

170 ocen

📍 Gdańsk / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 13 h

📅 16.05.2026 do 17.05.2026

## Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

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

08-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

13

# 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
Diagnostuje dysfunkcje układu ruchu z wykorzystaniem anatomii palpacyjnej	Identyfikuje nieprawidłowości	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	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
Analizuje ciało klienta w kontekście funkcji, a nie wyłącznie struktury	Interpretuje wzorce ruchowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	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

### 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.

Podział lekcji:

Zajęcia teoretyczne: 6 godzin

Zajęcia praktyczne: 5 godzin i 20 minut

Walidacja: 1 godzina

Przerwy: 40 minut (2 x 20 min)

### 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: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 7</b> MODUŁ I - Diagnostyka funkcjonalna w Treningu - Dzień 1	Damian Archacki	16-05-2026	10:00	13:00	03:00
<b>2 z 7</b> PRZERWA	Damian Archacki	16-05-2026	13:00	13:20	00:20
<b>3 z 7</b> MODUŁ I - Diagnostyka funkcjonalna w Treningu - Dzień 1	Damian Archacki	16-05-2026	13:20	16:00	02:40
<b>4 z 7</b> MODUŁ II - Diagnostyka funkcjonalna w Treningu - Dzień 2	Damian Archacki	17-05-2026	10:00	13:00	03:00
<b>5 z 7</b> PRZERWA	Damian Archacki	17-05-2026	13:00	13:20	00:20
<b>6 z 7</b> MODUŁ II - Diagnostyka funkcjonalna w Treningu - Dzień 2	Damian Archacki	17-05-2026	13:20	16:00	02:40

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 7 MODUŁ III - WALIDACJA TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE	Damian Archacki	17-05-2026	16:00	17:00	01:00

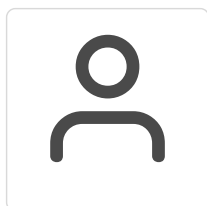
## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	92,31 PLN
Koszt osobogodziny netto	92,31 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Damian Archacki

Damian Archacki – trener personalny i medyczny, doktorant AWF w Poznaniu, szkoleniowiec i autor szkoleń ProFi Academy. Na co dzień prowadzi badania naukowe w zakresie przygotowania motorycznego i współpracuje z zawodnikami sportów walki. Rocznie realizuje ponad 1300 treningów indywidualnych, łącząc doświadczenie praktyczne z solidną wiedzą naukową. Uczy nie tylko techniki, ale też świadomego myślenia o 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 Instruktor 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](http://www.profiacademy.pl)

## Adres

ul. Spacerowa 65  
80-299 Gdańsk  
woj. pomorskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:  
Well Fitness Gdańsk Osowa  
ul. Spacerowa 65

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

## Kontakt



**AGATA MACHAJEWSKA**

**E-mail** [agata@profiacademy.pl](mailto:agata@profiacademy.pl)

**Telefon** (+48) 732 106 119