

**Diagnostyka Funkcjonalna w treningu -  
ProFi Academy**

Numer usługi 2025/10/24/178482/3102402

**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

★★★★★ 4,7 / 5

112 ocen

📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 13 h

📅 21.03.2026 do 22.03.2026

## 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**

18-03-2026

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**Liczba godzin usługi**

13

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa „Diagnostyka Funkcjonalna w Treningu – ProFi Academy” przygotowuje Uczestnika do samodzielnego wykonywania podstawowej oceny funkcjonalnej ciała, identyfikowania dysfunkcji ruchowych oraz doboru ćwiczeń wspierających poprawę wzorców ruchowych i bezpieczeństwo treningu.

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

| Efekty uczenia się                                                                       | Kryteria weryfikacji                                                             | Metoda walidacji                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Charakteryzuje podstawy anatomii funkcjonalnej układu ruchu                              | opisuje budowę układu kostnego i mięśniowego                                     | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                          | wyjaśnia rolę układu mięśniowo-powięziowego w ruchu                              | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                          | rozdziela pojęcia mobilności i stabilności                                       | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                          | charakteryzuje cele rozgrzewki w treningu                                        | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Uzasadnia rolę rozgrzewki w procesie treningowym                                         | wskazuje elementy prawidłowo przeprowadzonej rozgrzewki                          | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                          | ocenia wpływ rozgrzewki na bezpieczeństwo treningu i przygotowanie aparatu ruchu | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Wyjaśnia mechanizmy powstawania kompensacji oraz dysfunkcji i zaburzeń wzorców ruchowych | rozpoznaje podstawowe wzorce ruchowe człowieka                                   | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                          | definiuje pojęcie kompensacji ruchowej                                           | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                          | opisuje zjawisko dysbalansu mięśniowego                                          | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                          | wyjaśnia zależności pomiędzy ograniczeniami mobilności a kompensacją ruchową     | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

| Efekty uczenia się                                                            | Kryteria weryfikacji                                                                 | Metoda walidacji                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Wyjaśnia koncepcję tensegracji oraz integracji strukturalnej w pracy z ciałem | definiuje pojęcie tensegracji                                                        | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                               | wskazuje zależności pomiędzy napięciami w układzie mięśniowo-powięziowym             | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                               | wyjaśnia założenia integracji strukturalnej                                          | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                               | wskazuje znaczenie koncepcji tensegracji i integracji strukturalnej w analizie ruchu | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Charakteryzuje podstawowe testy funkcjonalne oraz zasady ich interpretacji    | uzasadnia cel stosowania testów funkcjonalnych                                       | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                               | rozpoznaje podstawowe testy funkcjonalne stosowane w ocenie ruchu                    | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                               | wyjaśnia zasady interpretacji wyników testów                                         | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Przeprowadza proces oceny funkcjonalnej klienta                               | wskazuje ograniczenia stosowania testów funkcjonalnych                               | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                               | przeprowadza wywiad wstępny dotyczący aktywności fizycznej i dolegliwości ruchowych  | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
|                                                                               | ocenia postawę ciała w pozycji stojącej                                              | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
|                                                                               | dobiera testy funkcjonalne adekwatne do obserwowanych problemów                      | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
|                                                                               | przeprowadza testy funkcjonalne zgodnie z procedurą                                  | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
|                                                                               | interpretuje wyniki przeprowadzonych testów                                          | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
|                                                                               |                                                                                      |                                                       |

| Efekty uczenia się                                                                                         | Kryteria weryfikacji                                                              | Metoda walidacji                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Komunikuje się z klientem podczas procesu oceny funkcjonalnej                                              | przeprowadza wywiad z klientem w sposób uporządkowany i zrozumiały                | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                            | wyjaśnia cel wykonywanych testów funkcjonalnych                                   | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                            | przekazuje wnioski z oceny funkcjonalnej w sposób zrozumiały dla klienta          | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Stosuje zasady bezpieczeństwa podczas pracy z klientem                                                     | rozpoznaje sytuacje wymagające konsultacji z lekarzem lub fizjoterapeutą          | Wywiad swobodny                     |
|                                                                                                            | uwzględnia przeciwwskazania do wysiłku fizycznego                                 | Wywiad swobodny                     |
|                                                                                                            | dostosowuje działania do możliwości klienta                                       | Wywiad swobodny                     |
| Analizuje technikę podstawowych ćwiczeń siłowych<br><br>Identyfikuje kompensacje oraz ograniczenia ruchowe | ocenia technikę wykonania przysiadu, martwego ciągu, ćwiczeń dla obręczy barkowej | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                            | wskazuje błędy techniczne podczas wykonywania ćwiczeń                             | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                            | analizuje jakość wykonywanego ruchu                                               | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                            | rozpoznaje kompensacje w podstawowych wzorcach ruchowych                          | Wywiad swobodny                     |
|                                                                                                            | wskazuje obszary ograniczonej mobilności                                          | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                            | formułuje wnioski z przeprowadzonej oceny funkcjonalnej                           | Wywiad swobodny                     |
| Dobiera ćwiczenia wspierające poprawę wzorców ruchowych                                                    | dobiera ćwiczenia adekwatne do zidentyfikowanej dysfunkcji ruchowej               | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                            | wskazuje cel zastosowania ćwiczeń                                                 | Wywiad swobodny                     |
|                                                                                                            | opisuje sposób wykonania ćwiczeń korekcyjnych                                     | Wywiad swobodny                     |
|                                                                                                            | uwzględnia poziom sprawności i możliwości klienta                                 | Obserwacja w warunkach symulowanych |

# 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.

zajęcia teoretyczne – liczba godzin zegarowych: 4 godziny

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 7 godzin i 20 minut

przerwy – liczba godzin zegarowych: 2 x 20 minut = 40 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 dobierać 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: Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie, Wywiad swobodny, Obserwacja w warunkach symulowanych

#### 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 | 21-03-2026            | 10:15               | 13:15               | 03:00         |
| <b>2 z 7</b> PRZERWA                                                  | Damian Archacki | 21-03-2026            | 13:15               | 13:35               | 00:20         |
| <b>3 z 7</b> MODUŁ I - Diagnostyka funkcjonalna w Treningu - Dzień 1  | Damian Archacki | 21-03-2026            | 13:35               | 16:15               | 02:40         |
| <b>4 z 7</b> MODUŁ II - Diagnostyka funkcjonalna w Treningu - Dzień 2 | Damian Archacki | 22-03-2026            | 08:30               | 11:30               | 03:00         |
| <b>5 z 7</b> PRZERWA                                                  | Damian Archacki | 22-03-2026            | 11:30               | 11:50               | 00:20         |
| <b>6 z 7</b> MODUŁ II - Diagnostyka funkcjonalna w Treningu - Dzień 2 | Damian Archacki | 22-03-2026            | 11:50               | 14:30               | 02:40         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                       | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>7 z 7</div> <b>MODUŁ III -</b><br>Walidacja: Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie, Wywiad swobodny, Obserwacja w warunkach symulowanych | -          | 22-03-2026            | 14:30               | 15:30               | 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 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 diety. 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 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

Poznań 186

60-166 Poznań

woj. wielkopolskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

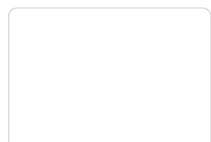
Well Fitness Pixel

ul. Grunwaldzka 186

## 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