



FUNCTIONAL – szkolenie z podstaw treningu funkcjonalnego

Numer usługi 2026/04/02/16108/3460739

1 999,00 PLN brutto
1 625,20 PLN netto
124,94 PLN brutto/h
101,58 PLN netto/h
128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

Fizjo4life Michał
Dachowski

★★★★★ 4,8 / 5

27 ocen

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

🕒 16:00 h

📅 09.05.2026 do 10.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Szkolenie dedykowane jest dla: <ul style="list-style-type: none">• trenerów personalnych i instruktorów sportu• niekoniecznie dla fizjoterapeutów• jeśli jesteś fizjo pracującym ruchowo i chcesz bezpiecznie zacząć obciążać klienta/pacjenta• dla studentów już pracujących z ciałem i ruchem
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	01-05-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
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

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania i prowadzenia treningu funkcjonalnego. Uczestnicy nauczą się oceniać funkcjonalność ruchu, dobierać ćwiczenia dostosowane do indywidualnych potrzeb i

poziomu sprawności klienta, stosować system progresji i korekcji wzorców ruchowych oraz kształtować cechy motoryczne, takie jak siła i moc.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Ocenia funkcjonalność ruchu klienta	wykonuje podstawowe testy funkcjonalne	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera ćwiczenia dostosowane do poziomu i celu klienta	określa cele treningowe dobiera alternatywne ćwiczenia do klasycznych wzorców (np. przysiad, martwy ciąg)	Analiza dowodów i deklaracji Prezentacja
Stosuje system progresji i korekcji wzorców ruchowych	planuje progresję w oparciu o rozwój motoryczny	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wprowadza korekcje lokalne i globalne	Prezentacja
Planuje i prowadzi jednostkę treningową	uwzględnia cele i ograniczenia klienta	Prezentacja

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

TAK

Program

- Wprowadzenie do treningu funkcjonalnego – podstawowe założenia.

- Ocena funkcjonalna – narzędzia i praktyka testów.
- Korekcje lokalne i globalne we wzorcach funkcjonalnych.
- Progresja pracy w oparciu o rozwój motoryczny – zasady planowania
- Techniki reedukacji wzorców ruchowych w oparciu o reaktywny trening nerwowo-mięśniowy.
- Wykorzystanie treningu funkcjonalnego w kształtowaniu cech motorycznych (siła, moc).
- Budowanie jednostki treningowej – struktura, praktyczne przykłady.
- Podsumowanie i dyskusja case studies.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Ocena funkcjonalna	Mariusz Dzięcioł	09-05-2026	10:00	12:00	02:00
2 z 8 Korekcje lokalne i globalne we wzorcach funkcjonalnych	Mariusz Dzięcioł	09-05-2026	12:00	13:00	01:00
3 z 8 Progresja pracy w oparciu o rozwój motoryczny	Mariusz Dzięcioł	09-05-2026	13:00	14:00	01:00
4 z 8 Techniki reedukacji wzorców ruchowych w oparciu o reaktywny trening nerwowo-mięśniowy	Mariusz Dzięcioł	09-05-2026	15:00	15:30	00:30
5 z 8 Wykorzystanie treningu funkcjonalnego w kształtowaniu cech motorycznych (siła, moc)	Mariusz Dzięcioł	09-05-2026	15:30	16:00	00:30
6 z 8 Budowanie jednostki treningowej	Mariusz Dzięcioł	09-05-2026	16:00	18:00	02:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 8 Techniki reedukacji wzorców ruchowych w oparciu o reaktywny trening nerwowo-mięśniowy	Mariusz Dzięcioł	10-05-2026	09:00	13:00	04:00
8 z 8 Budowanie jednostki treningowej	Mariusz Dzięcioł	10-05-2026	14:00	17:00	03:00

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 999,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 625,20 PLN
Koszt osobogodziny brutto	124,94 PLN
Koszt osobogodziny netto	101,58 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Mariusz Dzięcioł

Mariusz Dzięcioł – fizjoterapeuta i trener, specjalizujący się w reedukacji ruchowej i bezpiecznym wprowadzaniu obciążeń. W pracy łączy doświadczenie fizjoterapeutyczne i trenerskie, ucząc jak przeciwdziałać dolegliwościom bólowym poprzez prawidłowy dobór ćwiczeń i progresję treningu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników:

- skrypt z teorią i ćwiczeniami,
- case studies,
- certyfikat ukończenia,
- poczęstunek (kawa, herbata, przekąski).

Warunki uczestnictwa

Złożenie wniosku o dofinansowanie nie jest równoznaczne z zapisem na szkolenie. Aby zagwarantować miejsce, konieczna jest rezerwacja poprzez stronę: <https://fizjo4life.pl/produkt/functional>

Cena usługi nie obejmuje kosztów noclegu ani wyżywienia.

W trakcie szkolenia może zostać przeprowadzona wizytacja ze strony PARP lub innej uprawnionej instytucji w celu weryfikacji prawidłowości realizacji usługi.

Adres

ul. Jagiellońska 4
03-721 Warszawa
woj. mazowieckie

Stacja metra – 5 min, PKP Warszawa Wschodnia – 10 min, komunikacja miejska – 3 min, darmowy parking w weekend

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- parking, szatnia, prysznice, poczęstunek, udogodnienia dla osób z potrzebami

Kontakt



Małgorzata Myśliwiec

E-mail kursy@fizjo4life.pl

Telefon (+48) 602 118 522