



## Diagnostyka Funkcjonalna w treningu - Szkolenie ProFi Academy

Numer usługi 2026/04/16/178482/3491621

1 290,00 PLN brutto  
1 290,00 PLN netto  
99,23 PLN brutto/h  
99,23 PLN netto/h  
198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

A.I. BEST SOLUTION  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 4,6 / 5

🕒 13 h

184 oceny

📅 18.07.2026 do 19.07.2026

## 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

06-07-2026

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
	wskazuje ograniczenia stosowania testów funkcjonalnych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	przeprowadza wywiad wstępny dotyczący aktywności fizycznej i dolegliwości ruchowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przeprowadza proces oceny funkcjonalnej klienta	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	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	
	Identyfikuje kompensacje oraz ograniczenia ruchowe	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 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 rozdzielanie 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

Jak działa ludzkie ciało? - Anatomia i biomechanika.

Najczęstsze dolegliwości, z którymi zmagają się podopieczni - dyskopatia, bóle barków, kręgosłupa, rwa kulszowa, kolano skoczka, ITBS, bóle stawowe i wiele innych.

Czerwone flagi - kiedy wymagana będzie konsultacja z innymi specjalistami?

Ocena postawy podczas spoczynku.

Centrum ciała – miejsce, od którego warto rozpocząć diagnostykę.

Rola rozgrzewki w procesie treningowym - czy jest aż tak ważna?

Diagnostyka funkcjonalna - jak dobrać odpowiednie testy i kiedy je stosować?

## MODUŁ II - Diagnostyka funkcjonalna w Treningu - Dzień 2

Analiza wzorców ruchowych na przykładzie podstawowych ćwiczeń: przysiad, wyciskanie horyzontalne i wertykalne, martwy ciąg, podciąganie, wiosłowanie, wykroki, spacer farmera.

Ocena ruchu i słabych ogniw podczas ćwiczeń.

Teoria tensegracji i integracji strukturalnej – globalne spojrzenie na ciało.

Zastosowanie ćwiczeń korekcyjnych dla danego przypadku.

Aktywacja/mobilizacja tkanek i stawów poprzez ćwiczenia i narzędzia typu roller, gumy, obciążenie zewnętrzne.

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	18-07-2026	12:15	15:15	03:00
<b>2 z 7</b> PRZERWA	Damian Archacki	18-07-2026	15:15	15:35	00:20
<b>3 z 7</b> MODUŁ I - Diagnostyka funkcjonalna w Treningu - Dzień 1	Damian Archacki	18-07-2026	15:35	18:30	02:55
<b>4 z 7</b> MODUŁ II - Diagnostyka funkcjonalna w Treningu - Dzień 2	Damian Archacki	19-07-2026	10:15	13:15	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>5 z 7</b> PRZERWA	Damian Archacki	19-07-2026	13:15	13:35	00:20
<b>6 z 7</b> MODUŁ II - Diagnostyka funkcjonalna w Treningu - Dzień 2	Damian Archacki	19-07-2026	13:35	16:00	02:25
<b>7 z 7</b> MODUŁ III - Walidacja: Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie, Wywiad swobodny, Obserwacja w warunkach symulowanych	-	19-07-2026	16:00	17:00	01:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	1 290,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	1 290,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	99,23 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	99,23 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 dietyki. 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 (**warunek konieczny**) oraz spełnia jeden z poniższych wymogów:

- posiada uprawnienia Instruktora Siłowni/Trenera Personalnego/Medycznego/Instruktora Fitness lub ukończyła szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa (**warunek konieczny**)
- zawarła umowę dwustronną o realizację Usługi Rozwojowej z Dostawcą Usług (Usługodawcą) określającą prawa i obowiązki obu stron w związku z realizacją Usługi Rozwojowej (**warunek konieczny**) lub zawarła umowę trójstronną Operator-Usługodawca-Uczestnik określającą prawa i obowiązki wszystkich stron w związku z realizacją Usługi Rozwojowej (**warunek konieczny**)
- Obecność na szkoleniu jest obowiązkowa od chwili rozpoczęcia do momentu zakończenia.

## Informacje dodatkowe

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

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w 100% 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. Świętokrzyska 3  
00-360 Warszawa  
woj. mazowieckie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

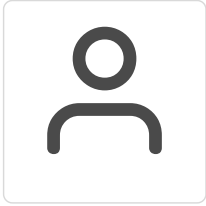
Well Fitness Nowy Świat

ul. Świętokrzyska 3, 00-360 Warszawa

## 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