

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

Numer usługi 2026/06/15/178482/3628047

1 290,00 PLN brutto

1 290,00 PLN netto

92,14 PLN brutto/h

92,14 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

A.I. BEST SOLUTION
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

224 oceny

📍 Katowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 14:00 h

📅 19.12.2026 do 08.01.2027

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

11-12-2026

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 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
Uzasadnia rolę rozgrzewki w procesie treningowym	charakteryzuje cele rozgrzewki w treningu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	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
	rozpoznaje podstawowe wzorce ruchowe człowieka	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia mechanizmy powstawania kompensacji oraz dysfunkcji i zaburzeń wzorców ruchowych	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 30 minutowe. Przerwy wliczone są do procesu kształcenia (czasu trwania i kosztu usługi).

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

przerwy – liczba godzin zegarowych: 4 x 30 minut = 2 godziny

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 pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 MODUŁ I - Diagnostyka Funkcjonalna - Dzień 1	Zajęcia	Marcin Kłorek	19-12-2026	10:00	12:00	02:00
2 z 11 -	Przerwa	-	19-12-2026	12:00	12:30	00:30
3 z 11 MODUŁ I - Diagnostyka Funkcjonalna - Dzień 1	Zajęcia	Marcin Kłorek	19-12-2026	12:30	14:00	01:30
4 z 11 -	Przerwa	-	19-12-2026	14:00	14:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 11 MODUŁ I - Diagnostyka Funkcjonalna - Dzień 1	Zajęcia	Marcin Klorek	19-12-2026	14:30	16:30	02:00
6 z 11 MODUŁ II - Diagnostyka Funkcjonalna - Dzień 2	Zajęcia	Marcin Klorek	20-12-2026	10:00	12:00	02:00
7 z 11 -	Przerwa	-	20-12-2026	12:00	12:30	00:30
8 z 11 MODUŁ II - Diagnostyka Funkcjonalna - Dzień 2	Zajęcia	Marcin Klorek	20-12-2026	12:30	14:00	01:30
9 z 11 -	Przerwa	-	20-12-2026	14:00	14:30	00:30
10 z 11 MODUŁ II - Diagnostyka Funkcjonalna - Dzień 2	Zajęcia	Marcin Klorek	20-12-2026	14:30	16:30	02:00
11 z 11 -	Walidacja	-	08-01-2027	11:00	12:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	14:00
w tym suma godzin zajęć	11:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	16:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 290,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 290,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	92,14 PLN
Koszt osobogodziny netto	92,14 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	14:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marcin Klorek

trener personalny i trener medyczny z ponad 10-letnim doświadczeniem w pracy z osobami o zróżnicowanych potrzebach zdrowotnych i treningowych. Specjalizuje się w odbudowie sprawności, poprawie siły oraz przywracaniu prawidłowych funkcji ruchowych poprzez indywidualnie planowany proces treningowy.

Ze sportem związany jest od najmłodszych lat. Trenował pływanie, siatkówkę, kick-boxing oraz taekwondo, zdobywając doświadczenie w różnych formach aktywności fizycznej. W swojej pracy łączy elementy treningu medycznego i przygotowania motorycznego, wykorzystując praktyczne rozwiązania dostosowane do możliwości i potrzeb uczestników.

Specjalizuje się w pracy z osobami po kontuzjach i zabiegach ortopedycznych, osobami z dolegliwościami bólowymi narządu ruchu, kobietami w ciąży i po porodzie oraz osobami powracającymi do aktywności fizycznej.

Regularnie rozwija swoje kompetencje zawodowe, uczestnicząc w szkoleniach i działaniach edukacyjnych oraz prowadząc działalność szkoleniową.

W ostatnich 5 latach rozwijał doświadczenie w zakresie treningu personalnego i medycznego, prowadząc indywidualne procesy treningowe oraz szkolenia z zakresu poprawy sprawności, profilaktyki przeciążeń i świadomego planowania aktywności fizycznej.

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**)
- Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w 100% zajęć, aby podejść do walidacji. Frekwencja będzie sprawdzana za pomocą listy obecności.

Informacje dodatkowe

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

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

al. Aleja Wojciecha Korfantego 138

40-001 Katowice

woj. śląskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

Well Fitness Katowice Korfantego

Al. Wojciecha Korfantego 138

40-001 Katowice

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

Kontakt



ANNA PYTEL



E-mail dofinansowania@profiacademy.pl

Telefon (+48) 732 106 119