



VIMAKS SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

40 ocen

Kurs instruktorski z akrobatyki – bezpieczeństwo, cyfrowe narzędzia trenera i ekologiczne podejście do treningu

Numer usługi 2025/10/06/188950/3060294

📍 Kalisz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 50 h

📅 15.01.2026 do 19.01.2026

4 500,00 PLN brutto

4 500,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych, które chcą zdobyć lub poszerzyć kompetencje w zakresie prowadzenia zajęć z akrobatyki sportowej. Grupę docelową stanowią przede wszystkim: trenerzy i instruktorzy sportu, nauczyciele wychowania fizycznego, animatorzy sportu, fizjoterapeuci, wychowawcy i opiekunowie pracujący z dziećmi i młodzieżą, a także osoby aktywne fizycznie, zainteresowane pracą w branży sportowo-rekreacyjnej. Uczestnicy powinni posiadać co najmniej podstawową sprawność fizyczną oraz motywację do pracy z grupą w środowisku ruchowym. Do udziału nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie w akrobatyce.

Projekt adresowany dla uczestników programów:

- **Kierunek Rozwój**
- Małopolski pociąg do kariery - sezon 1
- Nowy start w Małopolsce z EURESem

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

14-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

50

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

Uczestnik szkolenia nabywa wiedzę i umiejętności niezbędne do samodzielnego, metodycznego i bezpiecznego prowadzenia zajęć z akrobatyki sportowej dla dzieci, młodzieży i dorosłych, z uwzględnieniem zasad anatomii, fizjologii i wysiłku, psychologii sportu oraz nowoczesnych metod treningowych i organizacyjnych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje podstawowe zagadnienia z zakresu anatomii i fizjologii oraz wpływu wysiłku fizycznego na organizm	Uczestnik wskazuje elementy układu ruchu oraz wyjaśnia fizjologiczne skutki wysiłku fizycznego na organizm.	Test teoretyczny
Opracowuje plan treningu akrobatycznego zgodny z zasadami periodyzacji i bezpieczeństwa	Uczestnik określa cele jednostki treningowej, przedstawia logiczną strukturę zajęć oraz wskazuje zasady bezpieczeństwa i doboru ćwiczeń względem poziomu grupy.	Test teoretyczny
Dobiera metody rozwijania cech motorycznych odpowiednich dla różnych grup wiekowych	Uczestnik identyfikuje ćwiczenia rozwijające siłę, gibkość i koordynację oraz uzasadnia ich dobór w zależności od wieku i poziomu uczestników.	Wywiad ustrukturyzowany
Rozpoznaje strukturę elementów akrobatycznych oraz zasady ich bezpiecznego nauczania	Uczestnik opisuje etapy wykonania elementów akrobatycznych, dobiera ćwiczenia przygotowawcze, wskazuje zasady asekuracji oraz najczęstsze błędy techniczne.	Test teoretyczny
Dobiera właściwe formy rozgrzewki oraz ćwiczenia siłowe i gibkościowe zgodnie z celem zajęć	Uczestnik wskazuje elementy rozgrzewki oraz dobiera ćwiczenia dopasowane do celu, intensywności i poziomu grupy, uzasadniając ich zastosowanie.	Wywiad ustrukturyzowany
Wskazuje potencjalne zagrożenia treningowe i opisuje zasady udzielania pierwszej pomocy	Uczestnik rozpoznaje sytuacje niebezpieczne oraz wskazuje prawidłowe procedury udzielania pomocy i organizacji bezpiecznych zajęć.	Wywiad ustrukturyzowany
Stosuje techniki komunikacji i motywacji podczas pracy z grupą	Uczestnik identyfikuje skuteczne techniki komunikacji i motywacji, dobiera odpowiedni styl komunikacji do wieku uczestników i potrafi wskazać sposoby reagowania na trudności.	Wywiad ustrukturyzowany

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje zasady zrównoważonego rozwoju podczas organizacji i prowadzenia zajęć akrobatycznych, świadomie gospodaruje zasobami, wykorzystuje sprzęt i materiały w sposób ekologiczny oraz promuje postawy prośrodowiskowe wśród uczestników	Uczestnik opracowuje fragment planu treningu uwzględniający racjonalne wykorzystanie energii, wody i materiałów, dobiera sprzęt przyjazny środowisku, wskazuje sposoby ograniczania odpadów oraz opisuje działania edukacyjne wspierające postawy ekologiczne wśród uczestników.	Test teoretyczny
Prawidłowo organizuje zajęcia akrobatyczne zgodnie z zasadami metodyki, bezpieczeństwa i samodzielnego prowadzenia treningu	Uczestnik wskazuje poprawną strukturę jednostki treningowej, zasady metodyki nauczania, asekuracji i organizacji bezpiecznych zajęć.	Test teoretyczny
Wykorzystuje narzędzia cyfrowe w pracy instruktora akrobatyki, planując i dokumentując trening w środowisku cyfrowym, korzystając z materiałów dydaktycznych w formie elektronicznej, analizując technikę ruchu przy pomocy nagrań wideo, komunikując się online z uczestnikami oraz stosując zasady bezpiecznego przetwarzania danych zgodnie z RODO.	Uczestnik opisuje narzędzia cyfrowe wspierające planowanie i dokumentowanie treningu, wyjaśnia zasady korzystania z materiałów dydaktycznych w formie elektronicznej, przedstawia sposób wykorzystania nagrań wideo do analizy techniki ruchu, wskazuje właściwe formy komunikacji cyfrowej z uczestnikami oraz opisuje podstawowe zasady bezpiecznego przetwarzania danych zgodnie z RODO.	Test teoretyczny

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

DZIEŃ 1 – WPROWADZENIE I PODSTAWY FIZJOLOGICZNE

Cel dnia: Zapoznanie uczestników z podstawami fizjologii i anatomii, omówienie roli trenera, wprowadzenie do treningu akrobatycznego.

08:00–09:30

Powitanie, przedstawienie uczestników i prowadzących

Cele i program kursu, zasady zaliczenia, egzamin

09:30–11:30

Podstawy anatomii i fizjologii człowieka

Budowa i funkcje układu ruchu: kości, mięśnie szkieletowe, stawy

Rola układu nerwowego i oddechowego w aktywności fizycznej

11:30–12:15

Fizjologia wysiłku fizycznego

Co dzieje się z organizmem podczas treningu

Adaptacja treningowa – pozytywna i negatywna

12:15–13:00 – Przerwa obiadowa

13:00–14:30

Trening akrobatyki praktyka

14:30–16:30

Wprowadzenie do treningu akrobatycznego

Cechy charakterystyczne, różnice względem sportów indywidualnych i drużynowych

Zajęcia praktyczne: mobilność, rozgrzewka, analiza postawy zawodnika

DZIEŃ 2 – MOTORYKA I METODYKA TRENINGU

Cel dnia: Rozumienie motoryki i jej zastosowania w akrobatyce, planowanie treningów, periodyzacja.

08:00–09:30

Motoryka – cechy, definicje, podział

Motoryka mała i duża

Jak kształtować poszczególne cechy: siła, gibkość, szybkość, wytrzymałość, koordynacja

09:30–11:00

Teoria treningu i planowanie

Zmienne treningowe: objętość, intensywność, częstotliwość

Periodyzacja i mikrocykle

Tworzenie planów treningowych – praktyczne przykłady

11:00–12:15

Urazy w akrobatyce i prewencja

Najczęstsze kontuzje

Trening przewencyjny

Stabilizacja, mobilność, propriocepcja

12:15–13:00 – Przerwa obiadowa

13:00–16:30

Rozgrzewka – teoria i praktyka

Czas trwania, kolejność, intensywność

Rozgrzewki ogólne i specjalistyczne

Ćwiczenia praktyczne z dziećmi i młodzieżą

Warsztaty praktyczne: układanie rozgrzewki do konkretnych celów

Trening gibkości i siły – część praktyczna

Progresje pozycji: hollow, arch, mostek

Ćwiczenia siły specjalistycznej

Nauka pojęcia „alignment”

Warsztat: świeca, stanie na głowie, wejścia do stania na rękach

DZIEŃ 3 – GIBKOŚĆ I ELEMENTY PODSTAWOWE

Cel dnia: Praktyczne rozwijanie cech motorycznych oraz opanowanie podstawowych elementów akrobatycznych.

08:00–12:00

Bezpieczeństwo podczas prowadzenia zajęć

Podstawy pierwszej pomocy

Kontakt z dyspozytorem numerów alarmowych

12:00–13:00 – Przerwa obiadowa

13:00–16:30

Metodyka nauczania – elementy podstawowe cz. I

Przewroty: przód, tył, rozkrok

Asekuracja, progresja, regresja

Praca w parach i mini-grupach

Feedback od trenera

Trening skoczności, koordynacji i siły eksplozywnej

Praca z partnerem, taśmami oporowymi

Praca z ciężarem własnego ciała

Propriocepcja i kontrola ciała

DZIEŃ 4 – ELEMENTY ZAAWANSOWANE I TRENING Z DZIEĆMI

Cel dnia: Nauka trudniejszych elementów oraz praca w praktyce z dziećmi – superwizja i obserwacja.

08:00–10:30

Psychologia sportu: motywacja i komunikacja

Rola motywacji wewnętrznej i zewnętrznej

Komunikacja z dzieckiem i nastolatkiem – błędy i dobre praktyki

Część psychologiczna – stres i lęk u dzieci

Mechanizmy lęku

Jak wspierać zawodnika

Coaching sportowy i wyznaczanie celów

10:30–12:15

Rola i sylwetka nowoczesnego trenera akrobatyki

Kompetencje miękkie

Współpraca z rodzicami, dziećmi, młodzieżą

Oczekiwania interesariuszy

12:15–13:00 – Przerwa obiadowa

13:00–16:30

Część praktyczna – elementy zaawansowane cz. II

Przerzut bokiem, rundak, przerzut w przód

Trening z dziećmi – przeprowadzenie jednostki treningowej przez kursantów

Obserwacja, korekta, analiza zachowań trenerskich

DZIEŃ 5 – EGZAMINY I PODSUMOWANIE

Cel dnia: cyfrowe narzędzia trenera i ekologiczne podejście do treningu, egzamin teoretyczny, ewaluacja i zakończenie kursu.

08:00 – 09:00

Kompetencje zielone w pracy instruktora akrobatyki

- zasady zrównoważonego rozwoju w sporcie
- ekologiczne gospodarowanie sprzętem i przestrzenią
- minimalizowanie odpadów i marnotrawstwa
- promowanie postaw proekologicznych u dzieci i młodzieży

09:00 – 10:00

Kompetencje cyfrowe instruktora akrobatyki

- planowanie treningu w środowisku cyfrowym
- analiza techniki z użyciem nagrań wideo
- materiały dydaktyczne w PDF
- komunikacja cyfrowa z uczestnikami i rodzicami
- bezpieczne przetwarzanie danych (RODO)

10:00–12:30

Utrwalenie elementów z dni poprzednich Metodyka – salta i elementy powietrzne

Salto przód, tył, machowe bokiem i przodem

Asekuracja i progresje

Jak oswajać dzieci z rotacją w powietrzu

12:30–13:00

Przerwa obiadowa

13:00–14:00

Egzamin teoretyczny

Zakres: anatomia, fizjologia, psychologia, teoria treningu

Wręczenie certyfikatów, zakończenie kursu

Godzina w programie ramowym oznacza godzinę dydaktyczną, co odpowiada 45 minutom aktywnej pracy edukacyjnej. Taki standard umożliwia efektywne zarządzanie czasem szkolenia, zapewniając odpowiednią ilość przerw i optymalizując proces przyswajania wiedzy oraz rozwijania umiejętności praktycznych.

Warunkiem ukończenia szkolenia oraz przystąpienia do walidacji jest obecność na minimum 80% zajęć dydaktycznych zgodnie z zasadami określonymi w Regulaminie BUR. Nieobecność przekraczająca dopuszczalny limit skutkuje brakiem możliwości uzyskania zaświadczenia/certyfikatu ukończenia szkolenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 19

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Powitanie, przedstawienie uczestników i prowadzących	Jakub Cichecki	15-01-2026	08:00	09:30	01:30
2 z 19 Podstawy anatomii i fizjologii człowieka	Jakub Cichecki	15-01-2026	09:30	11:30	02:00
3 z 19 Fizjologia wysiłku fizycznego	Jakub Cichecki	15-01-2026	11:30	12:15	00:45
4 z 19 Trening akrobatyki praktyka	Jakub Cichecki	15-01-2026	13:00	14:30	01:30
5 z 19 Wprowadzenie do treningu akrobatycznego	Jakub Cichecki	15-01-2026	14:30	16:30	02:00
6 z 19 Motoryka – cechy, definicje, podział	Jakub Cichecki	16-01-2026	08:00	09:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 19 Teoria treningu i planowanie	Jakub Cichecki	16-01-2026	09:30	11:00	01:30
8 z 19 Urazy w akrobatyce i prewencja	Jakub Cichecki	16-01-2026	11:00	12:15	01:15
9 z 19 Rozgrzewka – teoria i praktyka/Trening gibkości i siły – część praktyczna	Jakub Cichecki	16-01-2026	13:00	16:30	03:30
10 z 19 Bezpieczeństwo podczas prowadzenia zajęć	Artur Zakrzewski	17-01-2026	08:00	12:15	04:15
11 z 19 Metodyka nauczania – elementy podstawowe cz. I/Trening skoczności, koordynacji i siły eksplozywnej	Jakub Cichecki	17-01-2026	13:00	16:30	03:30
12 z 19 Psychologia sportu: motywacja i komunikacja/Część psychologiczna – stres i lęk u dzieci	Artur Zakrzewski	18-01-2026	08:00	10:30	02:30
13 z 19 Rola i sylwetka nowoczesnego trenera akrobatyki	Artur Zakrzewski	18-01-2026	10:30	12:15	01:45
14 z 19 Część praktyczna – elementy zaawansowane cz. II	Artur Zakrzewski	18-01-2026	13:00	16:30	03:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 19 Kompetencje zielone w pracy instruktora akrobatyki	Artur Zakrzewski	19-01-2026	08:00	09:00	01:00
16 z 19 Kompetencje cyfrowe instruktora akrobatyki	Artur Zakrzewski	19-01-2026	09:00	10:00	01:00
17 z 19 Utrwalenie elementów z dni poprzednich Metodyka – salta i elementy powietrzne	Artur Zakrzewski	19-01-2026	10:00	12:30	02:30
18 z 19 Egzamin teoretyczny	-	19-01-2026	13:00	14:30	01:30
19 z 19 Wręczenie certyfikatów, zakończenie kursu	Artur Zakrzewski	19-01-2026	14:30	15:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Artur Zakrzewski

Trener sportowy i mentalny, coach oraz doradca w obszarze rozwoju fizycznego i psychicznego poprzez ruch. Od 2016 roku prowadzi własną działalność, w ramach której realizuje projekty szkoleniowe, organizuje wydarzenia sportowe i prowadzi coaching indywidualny. Łączy ponad 15-letnie doświadczenie zawodnicze z praktyką trenerską i edukacyjną.

Członek Kadry Narodowej Polskiego Związku Gimnastycznego od 2008 roku, wielokrotny medalista Mistrzostw Polski, Europy i Świata – m.in. złoty medal Igrzysk Europejskich (2019), brązowy medal Mistrzostw Świata (2014), potrójny tytuł Mistrza Polski (2023–2024).

Specjalizuje się w pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi – prowadząc zajęcia z akrobatyki, rozwoju osobistego oraz treningi wspierające odporność psychiczną. W pracy łączy elementy psychologii sportu, coachingu i metodyki treningu, promując całościowe podejście do rozwoju. Współpracuje z placówkami edukacyjnymi i organizacjami pozarządowymi.

W ciągu ostatnich dwóch lat przeprowadził ponad 200 godzin zajęć szkoleniowych i treningowych. Znany z umiejętności budowania relacji, aktywizowania uczestników i inspirowania do działania poprzez sport i ruch.



2 z 2

Jakub Cichecki

Fizjoterapeuta, instruktor akrobatyki, medalista zawodów ogólnopolskich, specjalizujący się w pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi. Absolwent AWF w Poznaniu na kierunku fizjoterapia, aktualnie trener w CoreClinic. Łączy wiedzę medyczną z doświadczeniem sportowym, prowadząc treningi funkcjonalne, akrobatyczne i siłowe, dostosowane do poziomu zaawansowania uczestnika.

Jego ścieżka sportowa obejmuje m.in. Mistrzostwo Polski w skokach na trampolinie (2015), srebrny medal MP w skokach na ścieżce (2023), udział w finałach MP (2024, 2025) oraz grę w piłkę nożną na poziomie seniorskim (2019–2022). Od 2024 roku działa także jako wolontariusz w „Fizjoterapii Biegacza”.

Specjalizuje się w treningu ukierunkowanym na rozwój motoryczny, mobilność, siłę i koordynację, z dużym naciskiem na prewencję urazów. W pracy stawia na edukację ruchową, budowanie świadomości ciała, inspirowanie do rozwoju oraz promowanie wartości sportowych. Potrafi stworzyć bezpieczne i motywujące środowisko treningowe, skutecznie pracując zarówno z dziećmi, jak i dorosłymi.

W ciągu ostatnich 2 lat przeprowadził ponad 250 godzin zajęć dydaktycznych i treningowych z zakresu akrobatyki, fizjoterapii i treningu funkcjonalnego dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują zestaw materiałów szkoleniowych w formie elektronicznej (PDF), obejmujących:

- program szkolenia z podziałem na moduły i cele edukacyjne,
- materiały wspierające samodzielną pracę uczestnika po szkoleniu (plany rozwoju, wskazówki treningowe, notatki coachingowe),

Materiały są dostosowane do poziomu uczestników i wspierają ich dalszy rozwój po zakończeniu kursu.

Warunki uczestnictwa

Do udziału w szkoleniu może przystąpić każda osoba pełnoletnia, która z własnej woli deklaruje chęć uczestnictwa w usłudze. Uczestnik powinien być w stanie wykonywać podstawowe aktywności fizyczne oraz być gotowy do aktywnego udziału w zajęciach praktycznych. Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie w akrobatyce, jednak mile widziane są osoby zainteresowane rozwojem ruchowym,

edukacją poprzez sport lub pracą trenerską.

Informacje dodatkowe

Zgodnie z przepisami prawa oraz założeniami projektu szkolenia, minimalny wynik zdania testu teoretycznego wynosi **70% poprawnych odpowiedzi**. Taki próg gwarantuje odpowiedni poziom wiedzy i umiejętności niezbędnych do bezpiecznego i efektywnego prowadzenia treningów akrobatycznych.

Godzina w programie ramowym oznacza godzinę dydaktyczną, co odpowiada 45 minutom aktywnej pracy edukacyjnej. Taki standard umożliwia efektywne zarządzanie czasem szkolenia, zapewniając odpowiednią ilość przerw i optymalizując proces przyswajania wiedzy oraz rozwijania umiejętności praktycznych.

Warunkiem ukończenia szkolenia oraz przystąpienia do walidacji jest obecność na minimum 80% zajęć dydaktycznych zgodnie z zasadami określonymi w Regulaminie BUR. Nieobecność przekraczająca dopuszczalny limit skutkuje brakiem możliwości uzyskania zaświadczenia/certyfikatu ukończenia szkolenia.

Adres

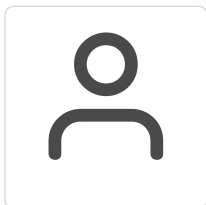
ul. Wrocławska 55
62-800 Kalisz
woj. wielkopolskie

Szkolenie realizowane będzie w nowoczesnej sali zlokalizowanej przy ul. Wrocławskiej 55 w Kaliszu. Przestrzeń przystosowana jest zarówno do realizacji części praktycznej, jak i teoretycznej. Sala wyposażona jest w profesjonalny sprzęt do akrobatyki sportowej, w tym maty, materace, airtracki, drabinki, kostki, gumy i rolki. W części edukacyjnej możliwe jest przeprowadzenie wykładów oraz testów teoretycznych, dzięki dostępowi do stołów, krzeseł, sieci Wi-Fi. Obiekt posiada zaplecze sanitarne (szatnie, toalety) oraz strefę socjalną z miejscem na odpoczynek. Lokalizacja znajduje się 4 minuty pieszo od przystanku komunikacji miejskiej, dostępne są również miejsca parkingowe.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



DOROTA MAZIARZ

E-mail vimaks.szkolenia@vimaks.eu

Telefon (+48) 788 968 123