



Szkolenie Instruktorskie z Zakresu Akrobatyki – bezpieczeństwo, progresja i praca z grupą

Numer usługi 2026/02/19/188950/3347411

4 950,00 PLN brutto
4 950,00 PLN netto
90,00 PLN brutto/h
90,00 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

VIMAKS SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

48 ocen

📍 Poznań

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 55:00 h

📅 26.08.2026 do 30.08.2026

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.

Usługa dedykowana jest również uczestnikom programów rozwojowych, w tym:

- Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe,
- Kierunek – Rozwój,
- Nowy start w Małopolsce z EURESEM,
- Małopolski Pociąg do kariery.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

25-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

55

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 przygotowuje plan treningu, który zawiera jasno określony cel, logiczną strukturę zajęć, ćwiczenia dostosowane do poziomu uczestników oraz opis działań zapewniających bezpieczeństwo	Wywiad ustrukturyzowany
Dobiera metody rozwijania cech motorycznych odpowiednich dla różnych grup wiekowych	Uczestnik wskazuje ćwiczenia rozwijające siłę, gibkość i koordynację oraz uzasadnia ich dobór względem wieku i poziomu uczestników	Wywiad ustrukturyzowany
Demonstruje element akrobatyczny wraz z opisem jego struktury i metod nauczania	Uczestnik prezentuje element akrobatyczny, omawia jego etapy, dobiera ćwiczenia przygotowawcze oraz opisuje zasady asekuracji i najczęstsze błędy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Prowadzi rozgrzewkę oraz ćwiczenia siłowe i gibkościowe zgodnie z celem zajęć	Uczestnik samodzielnie prowadzi rozgrzewkę i dobiera ćwiczenia zgodne z celem, intensywnością i poziomem grupy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wskazuje potencjalne zagrożenia treningowe i opisuje zasady udzielania pierwszej pomocy	Uczestnik rozpoznaje sytuacje niebezpieczne i opisuje procedury udzielania pomocy i organizacji bezpiecznych zajęć	Wywiad ustrukturyzowany
Stosuje techniki komunikacji i motywacji podczas pracy z grupą	Uczestnik prowadzi fragment zajęć z grupą, buduje kontakt z uczestnikami, dostosowuje komunikat i reaguje na potrzeby	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prowadzi zajęcia w sposób samodzielny, metodyczny i bezpieczny, a po zaliczeniu egzaminów otrzymuje certyfikat potwierdzający zdobyte kompetencje	Uczestnik przeprowadza jednostkę treningową od rozgrzewki do zakończenia, stosując odpowiednią metodykę, asekurację oraz zachowując zasady bezpieczeństwa	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

Zajęcia odbywają się w godzinach dydaktycznych (1 godzina = 45 minut), przerwy nie wliczają się w liczbę godzin usługi szkoleniowej.

Liczba godzin usługi liczona jest wg godzin dydaktycznych w tym: 22 godzin teoretycznych, 27 godzin praktycznych i 6 godzin walidacji.

Szkolenie realizowane jest w formie stacjonarnej, w grupie maksymalnie 20-osobowej, zajęcia odbywają się w sali szkoleniowej dostosowanej do liczby uczestników.

Szkolenie o charakterze wykładowo (45%) - warsztatowym (55%).

Walidacja efektów uczenia się realizowana jest ostatniego dnia szkolenia i obejmuje:

- **Test wiedzy (60 min)** Forma pisemna. Test składa się z 25 pytań zamkniętych + 2 otwarte, zakres pytań: anatomia, fizjologia, psychologia, teoria treningu. wszyscy uczestnicy przystępują do testu jednocześnie, w jednej grupie, w sali szkoleniowej.
- **Obserwacja w warunkach symulowanych (210 min)** Uczestnicy dzieleni są na grupy 3 osobowe, każdy uczestnik losuje element akrobatyczny, uczestnik prezentuje: progresje do tego elementu, ćwiczenie przygotowujące i zasady asekuracji. Uczestnik wykonuje jeden wybrany przez siebie element akrobatyczny.

Zastosowano rozwiązania zapewniające rozdzielenie procesów kształcenia od walidacji efektów uczenia się.

Ramowy program usługi

DZIEŃ 1 – WPROWADZENIE I PODSTAWY FIZJOLOGICZNE

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

07:30–09:30

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

14:30–17:00

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.

07:30–09:30

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 prewencyjny

Stabilizacja, mobilność, propriocepcja

12:15–13:00 – Przerwa obiadowa

13:00–17:00

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.

07:30–09:00

Bezpieczeństwo podczas prowadzenia zajęć

Podstawy pierwszej pomocy

Kontakt z dyspozytorem numerów alarmowych

09:00–12:00

12:00–13:00 – Przerwa obiadowa

13:00–17:00

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

13:00–17:00

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: Utrwalenie wiedzy, egzamin teoretyczny i praktyczny, ewaluacja i zakończenie kursu.

08:00–10:30

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

10:30–11:30

Egzamin teoretyczny (pisemny)

25 pytań zamkniętych + 2 otwarte

Zakres: anatomia, fizjologia, psychologia, teoria treningu

11:30–12:30

Przerwa obiadowa

12:00–15:30

Egzamin praktyczny

Losowanie elementu

Przedstawienie progresji, ćwiczeń przygotowujących, zasad asekuracji

Wykonanie elementu lub poprowadzenie mini-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.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 17

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Powitanie, przedstawienie uczestników i prowadzący	Jakub Cichecki	26-08-2026	07:30	09:30	02:00
2 z 17 Podstawy anatomii i fizjologii człowieka	Jakub Cichecki	26-08-2026	09:30	11:30	02:00
3 z 17 Fizjologia wysiłku fizycznego	Jakub Cichecki	26-08-2026	11:30	12:15	00:45
4 z 17 Trening akrobatyki praktyka	Jakub Cichecki	26-08-2026	13:00	14:30	01:30
5 z 17 Wprowadzenie do treningu akrobatycznego	Jakub Cichecki	26-08-2026	14:30	17:00	02:30
6 z 17 Motoryka – cechy, definicje, podział	Jakub Cichecki	27-08-2026	07:30	09:30	02:00
7 z 17 Teoria treningu i planowanie	Jakub Cichecki	27-08-2026	09:30	11:00	01:30
8 z 17 Urazy w akrobatyce i prewencja	Jakub Cichecki	27-08-2026	11:00	12:15	01:15
9 z 17 Rozgrzewka – teoria i praktyka	Jakub Cichecki	27-08-2026	13:00	17:00	04:00
10 z 17 Bezpieczeństwo podczas prowadzenia zajęć	Artur Zakrzewski	28-08-2026	07:30	12:00	04:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 17 Metodyka nauczania – elementy podstawowe cz. I	Jakub Cichecki	28-08-2026	13:00	17:00	04:00
12 z 17 Psychologia sportu: motywacja i komunikacja	Artur Zakrzewski	29-08-2026	08:00	10:30	02:30
13 z 17 Rola i sylwetka nowoczesnego trenera akrobatyki	Artur Zakrzewski	29-08-2026	10:30	12:15	01:45
14 z 17 Część praktyczna – elementy zaawansowane cz. II	Artur Zakrzewski	29-08-2026	13:00	17:00	04:00
15 z 17 Utrwalenie elementów z dni poprzednich Metodyka	Artur Zakrzewski	30-08-2026	08:00	10:30	02:30
16 z 17 Egzamin teoretyczny (pisemny)	-	30-08-2026	10:30	11:30	01:00
17 z 17 Egzamin praktyczny	-	30-08-2026	12:00	15:30	03:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 950,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 950,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	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 piłce nożnej 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,

- propozycje treningów wspierających rozwój motoryczny i mentalny,
- materiały wspierające samodzielną pracę uczestnika podczas szkolenia

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 oraz egzaminu praktycznego wynosi **70% poprawnych odpowiedzi lub wykonanych zadań**. 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.

Zaświadczenie o ukończeniu szkolenia będzie wydane, jeżeli obecność na zajęciach uczestnika, była **nie niższa niż 80%** liczby godzin określonych programem szkolenia oraz uczestnik zaliczył egzamin wewnętrzny.

Przepis na podstawie którego stosowane jest zwolnienie od podatku (stawka VAT zw.):

- **art.43 ust.1 pkt 29 lit.b - ustawy o VAT**

Adres

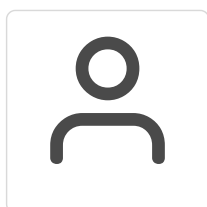
ul. Wisłocka 1
60-467 Poznań
woj. wielkopolskie

Szkolenie realizowane będzie w nowoczesnej sali zlokalizowanej przy ul. Wisłockiej 1 w Poznaniu. 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. Obiekt posiada zaplecze sanitarne (szatnie, toalety) oraz strefę socjalną. 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.szkolzenia@vimaks.eu

Telefon (+48) 788 968 123