Zintegrowany Rejestr Kwalifikacji

Kwalifikacja - podgląd

Nazwa kwalifikacji

Prowadzenie procesu treningu sportowego dla zawodniczek w ciąży i po porodzie

Skrót nazwy

Trener zawodniczek w ciąży i po porodzie

Rodzaj kwalifikacji

kwalifikacja cząstkowa

Poziom PRK/ERK

5

Krótka charakterystyka kwalifikacji, obejmująca informacje o działaniach lub zadaniach, które potrafi wykonywać osoba posiadająca tę kwalifikację

Osoba posiadająca kwalifikację “Prowadzenie procesu treningu sportowego dla zawodniczek w ciąży i po porodzie” samodzielnie planuje, organizuje, prowadzi, kontroluje i ocenia proces treningowy w danej formie sportu dla zawodniczki, która jest w ciąży, po porodzie lub w okresie laktacji. Podejmowane czynności wykonuje w oparciu o kompetencje specyficzne dla trenera danej dyscypliny sportu. Diagnozuje możliwości psychofizyczne zawodniczki do uczestnictwa w procesie treningowym, wykorzystując metody odpowiednie dla kobiet w ciąży i po porodzie. Ustala z zawodniczką cele treningowe, periodyzuje proces treningowy, przygotowuje plan treningowy oraz dobiera metody, formy i środki treningowe, a także intensywność, objętość i częstość jednostek treningowych, mając na uwadze konieczność zapewnienia optymalnych warunków dla prawidłowego przebiegu ciąży, porodu, połogu lub laktacji przy utrzymaniu lub osiąganiu możliwie wysokiego poziomu sportowego. Modyfikuje plan i proces treningowy z uwzględnieniem zmian fizjologicznych, hormonalnych, biomechanicznych, psychologicznych i in., specyficznych dla ciąży, połogu lub laktacji. W swoich zadaniach ściśle współpracuje z innymi specjalistami, np. lekarzem ginekologiem-położnikiem, dietetykiem, doradcą laktacyjnym, fizjoterapeutą. W jednostki treningowe wkomponowuje ćwiczenia korygujące postawę ciała, ćwiczenia mięśni dna miednicy, oddechowe, relaksacyjne oraz przygotowujące do porodu. Promuje proces treningowy dla zawodniczek w ciąży i po porodzie, przekazując informacje dotyczące jego realizacji oraz kwestionując powszechnie występujące mity z nim związane. Osoba posiadająca kwalifikację “Prowadzenie procesu treningu sportowego dla zawodniczek w ciąży i po porodzie” może być zatrudniana w klubach, związkach i federacjach sportowych, a także w fitness klubach i ośrodkach sportu i rekreacji w celu planowania i realizowania procesu treningowego w różnych formach sportu dla zawodniczek w ciąży lub po porodzie. Kwalifikacja może być również wykorzystana przez osoby prowadzące działalność gospodarczą w zakresie usług związanych z planowaniem i realizacją procesu treningowego dla kobiet w różnych formach sportu.

Orientacyjny nakład pracy potrzebny do uzyskania kwalifikacji [godz.]

70

Grupy osób, które mogą być zainteresowane uzyskaniem kwalifikacji

Kwalifikacja jest skierowana szczególnie do osób planujących i realizujących proces treningowy w dowolnych formach sportu z kobietami w okresie rozrodczym.

Wymagane kwalifikacje poprzedzające

Opis

Aby przystąpić do procesu weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się wymaganych dla kwalifikacji, osoba musi posiadać: Kwalifikację trenera dowolnej formy aktywności fizycznej (Akceptowane są kwalifikacje trenerskie uzyskane zgodnie z prawem obowiązującym przed deregulacją zawodu trenera sportu w 2013 r., a także kwalifikacje uzyskane po 2013 r., potwierdzone przez akademie wychowania fizycznego, związki i federacje sportowe, podmioty akredytowane przez międzynarodowe organizacje reprezentatywne dla danego obszaru sportu, oraz instytucje mające uprawnienia do certyfikowania kadr sportu zgodnie ze Zintegrowanym Systemem Kwalifikacji) oraz co najmniej wykształcenie średnie lub ukończone studia wyższe z obszaru nauk o kulturze fizycznej ze specjalnością trenerską. W przypadku kwalifikacji instruktorskich lub trenerskich nadawanych przez inne niż wymienione organizacje, dokumenty potwierdzające umiejętności będą poddawane osobnej weryfikacji.

Lista

W razie potrzeby warunki, jakie musi spełniać osoba przystępująca do walidacji

Aby przystąpić do procesu weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się wymaganych dla kwalifikacji, osoba musi posiadać:
– kwalifikację trenera dowolnej formy aktywności fizycznej (akceptowane są kwalifikacje trenerskie uzyskane przed wejściem w życie ustawy z dnia 13 czerwca 2013 r. o zmianie ustaw regulujących wykonywanie niektórych zawodów (Dz. U. poz. 829), a także kwalifikacje uzyskane po 2013 r., potwierdzone przez akademie wychowania fizycznego, związki i federacje sportowe, podmioty akredytowane przez międzynarodowe organizacje reprezentatywne dla danego obszaru sportu oraz instytucje mające uprawnienia do certyfikowania kadr sportu zgodnie ze Zintegrowanym Systemem Kwalifikacji),
– co najmniej wykształcenie średnie lub ukończone studia wyższe z obszaru nauk o kulturze fizycznej ze specjalnością trenerską. W przypadku kwalifikacji instruktorskich lub trenerskich nadawanych przez inne niż wymienione organizacje dokumenty potwierdzające umiejętności będą poddawane osobnej weryfikacji.

Zapotrzebowanie na kwalifikację

Kwalifikacja „Prowadzenie procesu treningu sportowego dla zawodniczek w ciąży i po porodzie” jest odpowiedzią na rosnącą w Polsce i na świecie popularność sportu kobiet. Międzynarodowy Komitet Olimpijski oraz narodowe federacje sportowe zachęcają kobiety do udziału w rywalizacji sportowej na najwyższym poziomie (1). W niektórych polskich związkach sportowych widoczny jest znaczący udział zawodniczek w członkostwie kadry narodowej (2). W większości dyscyplin kariera zawodnicza przypada na przeciętny wiek zachodzenia w ciążę i rodzenia dzieci, który w Polsce wynosi 26-28 lat (3). Wiele kobiet nie chce rezygnować z kariery zawodniczej, podejmując decyzję o macierzyństwie. Poza tym, jak najszybciej po urodzeniu dziecka planuje powrót do procesu treningowego (1). Aby im to zapewnić, trenerzy powinni posiadać odpowiednie

kwalifikacje. W latach 2016-2017 zespół ekspertów pod przewodnictwem profesor Kari Bø wraz z medyczno-naukową komisją przy Międzynarodowym Komitecie Olimpijskim opublikował przeglądowe opracowania m.in. nt. wpływu procesu treningowego na przebieg ciąży, porodu, połogu i laktacji oraz występowanie dolegliwości ciążowych i połogowych (1,4,5). W oparciu o dostępne dane określono zalecenia do postępowania w przypadku ciąży u zawodniczek (6). Aby zapewnić bezpieczeństwo zarówno matce, jak i dziecku, przy utrzymaniu możliwie wysokiego poziomu sportowego, konieczna jest współpraca wysokiej klasy specjalistów łączących kompetencje zarówno z obszaru sportu wyczynowego, jak i położnictwa (7). Chociaż górne granice intensywności dla okresu ciąży nie zostały ustalone, przy każdej zawodniczce konieczna jest indywidualizacja podejścia oraz stała obserwacja, czy obciążenia treningowe nie wpływają negatywnie na przebieg ciąży lub laktacji. Szczególna uwaga powinna być kierowana na proces przyrostu masy ciała w ciąży i redukcji masy ciała po porodzie, a także unikanie przegrzewania i odwodnienia organizmu. Od trenera wymagane będą umiejętności analityczne, pozwalające na ocenę i modyfikację procesu treningowego, przy uwzględnieniu potrzeb i możliwości zawodniczki. Efektywna i bezpieczna realizacja celów treningowych będzie musiała opierać się na wysokich kompetencjach trenera w zakresie prowadzenia procesu treningowego w danej dyscyplinie. Przy rosnącej wiedzy nt. sportu w ciąży i po porodzie można spodziewać się, że grono kilku tysięcy trenerów sportu w Polsce będzie zainteresowanie uzyskaniem niniejszej kwalifikacji. Niewątpliwie włączenie jej do ZSK jest potrzebne, aby wzmacniać udział kobiet w sporcie wyczynowym i wydłużać ich karierę zawodniczą. Źródła: 1. Bø K, Artal R, Barakat R, Brown W, Davies GAL, Dooley M, et al. Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: 2016 evidence summary from the IOC expert group meeting, Lausanne. Part 1-exercise in women planning pregnancy and those who are pregnant. British Journal of Sports Medicine. 2016;50(10):571-89. 2. Włoch R, Skóra K, Szankin K, Szeptycka E. Bariery równouprawnienia płci w sporcie. Ministerstwo Sportu i Turystyki. 3. Małżeństwa oraz dzietność w Polsce. Dostęp: malzenstwa_i_dzietnosc_w_polsce.pdf (stat.gov.pl) dostęp z dnia 13.11.2022. 4. Bø K, Artal R, Barakat R, Brown W, Dooley M, Evenson KR, et al. Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: 2016 evidence summary from the IOC expert group meeting, Lausanne. Part 2-the effect of exercise on the fetus, labour and birth. British Journal of Sports Medicine. 2016;50(21):1297-305. 5. Bø K, Artal R, Barakat R, Brown WJ, Davies GAL, Dooley M, et al. Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: 2016/17 evidence summary from the IOC Expert Group Meeting, Lausanne. Part 3-exercise in the postpartum period. British Journal of Sports Medicine. 2017;51(21):1516-25. 6. Szumilewicz A, Worska A, Santos-Rocha R, Oviedo-Caro MÁ. Evidence-based and practice-oriented guidelines for exercising during pregnancy In: Santos-Rocha R, editor. Exercise and Physical Activity During Pregnancy and Postpartum Evidence-Based Guidelines. 2 ed. Cham, Switzerland: Springer Nature Switzerland AG; 2022. p. 157–81.7. ACOG Committee Opinion No. 804: Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. Obstetrics and Gynecology. 2020; 135(4): pp. e178-e88.

Odniesienie do kwalifikacji o zbliżonym charakterze oraz wskazanie kwalifikacji ujętych w ZRK zawierających wspólne zestawy efektów uczenia się

Do tej pory żadna z kwalifikacji nadawanych poza systemami oświaty i szkolnictwa wyższego włączonych do ZSK nie potwierdza przygotowania zawodowego w zakresie wykonywania podobnych zadań zawodowych. Część zestawu efektów uczenia się 01 „Charakteryzowanie podstaw procesu treningowego w ciąży i po porodzie” może być osiągana w kształceniu położnych oraz lekarzy ginekologów-położników. Z kolei w toku studiów o kierunku fizjoterapia, rekreacja ruchowa, sport lub pokrewnym prawdopodobne jest uzyskanie efektów uczenia się również z pozostałych dwóch zestawów: 02 “Planowanie i realizowanie procesu treningowego w ciąży i po porodzie” oraz 03 “Promowanie procesu treningowego w ciąży i po porodzie”. Jednak

osiąganie efektów uczenia się zdefiniowanych dla kwalifikacji “Prowadzenie procesu treningowego dla zawodniczek w ciąży i po porodzie” w toku studiów uwarunkowane jest doborem treści kształcenia przez poszczególne uczelnie.

Streszczenie opinii uzyskanych podczas konsultacji projektu kwalifikacji

W ramach konsultacji środowiskowych, projekt kwalifikacji uzyskał dwie pozytywne opinie. Projekt otrzymał też aprobatę dwóch specjalistek w zakresie potrzeby społeczno-gospodarczej włączenia kwalifikacji do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji. Według ekspertów istnieje zdecydowanie potrzeba włączenia tej kwalifikacji w celu poprawy świadomości społeczeństwa w zakresie ukierunkowanych zaleceń dla poszczególnych grup odbiorców.

Typowe możliwości wykorzystania kwalifikacji

Osoba posiadająca kwalifikację “Prowadzenie procesu treningu sportowego dla zawodniczek w ciąży i po porodzie” może być zatrudniana w klubach, związkach i federacjach sportowych, a także w fitness klubach i ośrodkach sportu i rekreacji w celu planowania i realizowania procesu treningowego w różnych formach sportu dla zawodniczek w ciąży lub po porodzie. Kwalifikacja może być również wykorzystana przez osoby prowadzące działalność gospodarczą w zakresie usług związanych z planowaniem i realizacją procesu treningowego dla kobiet w różnych formach sportu. Perspektywą dalszego rozwoju dla posiadaczy tej kwalifikacji może być uzyskanie umiejętności w kierunku np. prowadzenia profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet.

Wymagania dotyczące walidacji i podmiotów przeprowadzających walidację

1. Etap weryfikacji 1.1. Metody Do weryfikacji efektów uczenia się z zestawu 1 stosuje się test teoretyczny. Do weryfikacji efektów uczenia się w zestawie 2 stosuje się obserwację w warunkach symulowanych, w tym pracy z zawodniczką w ciąży i po porodzie oraz prowadzenia fragmentów jednostki treningowej, a także zadanie praktyczne polegające na samodzielnym przygotowaniu planu treningowego i przykładowego konspektu jednostki treningowej. Do weryfikacji efektów uczenia się w zestawie 3 stosuje się obserwację w warunkach symulowanych dyskusji prowadzonej z zawodniczką w ciąży lub po porodzie. Obserwacja w warunkach symulowanych może być uzupełniona rozmową z komisją walidacyjną, zwaną dalej „komisją”. Dopuszcza się stosowanie analizy dowodów lub deklaracji w weryfikacji części lub wszystkich efektów uczenia się. 1.2. Zasoby kadrowe Weryfikację efektów uczenia się przeprowadza komisja składająca się z co najmniej 3 osób, które: – ukończyły studia wyższe na kierunku rekreacja ruchowa, sport, wychowanie fizyczne, fizjoterapia lub pokrewnym, – posiadają co najmniej 5-letnie doświadczenie w planowaniu i prowadzeniu zajęć ruchowych dla kobiet w ciąży i po porodzie lub co najmniej 5-letnie doświadczenie w planowaniu i prowadzeniu procesu treningowego w dowolnej formie sportu dla kobiet w okresie rozrodczym, – posiadają co najmniej 5-letnie doświadczenie w szkoleniu (w tym egzaminowaniu) w zakresie prowadzenia zajęć ruchowych w ciąży i po porodzie lub w zakresie planowania i prowadzenia procesu treningowego w dowolnej formie sportu dla kobiet w okresie rozrodczym. Dodatkowo co najmniej jeden z członków komisji musi posiadać doświadczenie w zakresie działań związanych z wdrażaniem Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji. Te same wymogi powinny spełnić osoby projektujące walidację dla niniejszej kwalifikacji. 1.3. Sposób organizacji walidacji oraz warunki organizacyjne i materialne Warunki organizacyjne i materialne niezbędne do prawidłowego prowadzenia walidacji: – sala do przeprowadzenia testu teoretycznego i do obserwacji w warunkach symulowanych dyskusji z zawodniczką, – sala sportowa wraz z typowym sprzętem sportowym (tj. maty, piłki gumowe, piłki lekarskie, hantle, sztangi, gumy oporowe, drabinki), – co najmniej jedna

ochotniczka uczestnicząca w symulacjach. 2. Etapy identyfikowania i dokumentowania Przed przystąpieniem do weryfikacji efektów uczenia się w zestawie 3, w oparciu o metodę analizy dowodów, kandydat musi dostarczyć dowody, tj. publikacje naukowe lub popularnonaukowe, wygłoszone referaty, przeprowadzenie pogadanek, własne opinie przedstawione w mediach z tematyki sportu kobiet w ciąży i po porodzie.

Odniesienie do poziomu sektorowych ram kwalifikacji (o ile dotyczy)

Poziom 5, Sektorowa Rama Kwalifikacji w Sporcie

Data włączenia kwalifikacji do ZSK

2023-02-15

Podstawa prawna

Obwieszczenie Ministra sportu i turystyki w sprawie włączenia kwalifikacji rynkowej „Prowadzenie procesu treningu sportowego dla zawodniczek w ciąży i po porodzie" do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji (M.P. z dnia 15.02.2023 poz. 194)

Syntetyczna charakterystyka efektów uczenia się

Osoba posiadająca kwalifikację „Prowadzenie procesu treningu sportowego dla zawodniczek w ciąży i po porodzie” samodzielnie planuje, organizuje, prowadzi, kontroluje i ocenia proces treningowy w danej formie sportu dla zawodniczki, która jest w ciąży, po porodzie lub w okresie laktacji. W realizacji procesu treningowego ma na uwadze konieczność zapewnienia optymalnych warunków dla prawidłowego przebiegu ciąży, porodu, połogu lub laktacji przy utrzymaniu lub osiąganiu możliwie wysokiego poziomu sportowego. Analizuje i ocenia zasadność metod, form i środków stosowanych w danym sporcie w kontekście specyficznych potrzeb i możliwości kobiety w okresie okołoporodowym. Modyfikuje plan i proces treningowy z uwzględnieniem zmian fizjologicznych, hormonalnych, biomechanicznych, psychologicznych i innych specyficznych dla ciąży, połogu lub laktacji. Rozpoznaje i rozwiązuje problemy pojawiające się w realizacji procesu treningowego, np. wynikające z dolegliwości ciążowych lub połogowych lub problemów organizacyjno-higienicznych związanych z opieką nad dzieckiem. Promuje proces treningowy dla zawodniczek w ciąży i po porodzie, przekazując informacje dotyczące jego realizacji oraz kwestionując powszechnie występujące mity z nim związane. Jest gotowa do przekazywania swojej wiedzy i umiejętności z zakresu planowania i prowadzenia procesu treningowego w środowisku sportowym. Bierze odpowiedzialność za planowanie i realizację procesu treningowego dla zawodniczki w ciąży lub po porodzie. Dostrzega ograniczenia własnych kompetencji zawodowych, w szczególności w zakresie oceny wpływu obciążeń treningowych na przebieg ciąży, połogu lub laktacji. Ściśle współpracuje z innymi specjalistami, np. lekarzem ginekologiem-położnikiem, dietetykiem, doradcą laktacyjnym, fizjoterapeutą. Definiuje podstawowe pojęcia i terminy z zakresu położnictwa, co umożliwia efektywną komunikację z innymi specjalistami.

Zestawy efektów uczenia się

Numer zestawu w kwalifikacji

1

Nazwa zestawu

Charakteryzowanie podstaw procesu treningowego w ciąży i po porodzie

Poziom

5

Orientacyjny nakład pracy [godz.]

20

Rodzaj zestawu

obowiązkowy

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Efekt uczenia się

Opisuje wpływ ciąży, porodu, połogu i laktacji na możliwości i ograniczenia w zakresie uczestniczenia zawodniczek w procesie treningowym w sporcie

Kryteria weryfikacji

opisuje budowę narządów płciowych kobiety, fizjologię ciąży, porodu, połogu i laktacji oraz zagadnienia z patologii ciąży i połogu istotne z perspektywy planowania i prowadzenia procesu treningowego w sporcie, – opisuje zmiany adaptacyjne w ciąży i w pierwszym roku po porodzie (w tym w układzie ruchu, krążeniowo-oddechowym, endokrynnym oraz biomechanice kobiety), determinujące planowanie i prowadzenie procesu treningowego w sporcie, – opisuje wpływ procesu laktacji na planowanie i prowadzenie procesu treningowego w sporcie (w tym w zakresie fizjologii laktacji oraz wymogów techniczno-organizacyjnych kobiety karmiącej), – opisuje typowe dolegliwości ciążowe i połogowe oraz sposoby ich prewencji lub łagodzenia poprzez ćwiczenia fizyczne, – wymienia przeciwwskazania bezwzględne i względne do aktywności fizycznej oraz wskazania do natychmiastowego przerwania wysiłku fizycznego w ciąży i po porodzie, – wymienia główne bariery uczestnictwa w procesie treningowym kobiet w okresie okołoporodowym.

Efekt uczenia się

Wyjaśnia podstawy planowania i realizacji procesu treningowego w sporcie dla zawodniczek w ciąży i po porodzie

Kryteria weryfikacji

– opisuje rekomendacje uznanych organizacji krajowych i zagranicznych (w tym PTGiP, ACOG, WHO, IOC) dotyczące ćwiczeń w ciąży i po porodzie, w szczególności w zakresie sportu wyczynowego, – wyjaśnia zasady i metody diagnozowania, kontroli i oceny efektów treningowych kobiet w ciąży i po porodzie, – analizuje zasady planowania i realizacji procesu treningowego w sporcie (odnośnie do doboru treści jednostek treningowych oraz ich intensywności, objętości i częstości) w kontekście zmian zachodzących w organizmie kobiety w ciąży, po porodzie i podczas laktacji, a także potrzeb kobiety związanych z opieką nad dzieckiem, – opisuje zasady współpracy z innymi specjalistami (tj. specjalistą sprawującym opiekę ginekologiczno-położniczą, dietetykiem, doradcą laktacyjnym, fizjoterapeutą) w celu zapewnienia optymalnych warunków dla prawidłowego przebiegu ciąży, porodu, połogu i laktacji przy utrzymaniu lub osiąganiu możliwie wysokiego poziomu sportowego, – wyjaśnia zasady modyfikacji procesu treningowego przy występowaniu dolegliwości ciążowych i połogowych (tj. nietrzymanie moczu, bóle pleców, rozejście mięśni prostych brzucha), – analizuje zasady wykorzystania i modyfikacji sprzętu sportowego w procesie treningowym kobiet w ciąży i po porodzie.

Numer zestawu w kwalifikacji

2

Nazwa zestawu

Dostosowanie procesu treningowego do ciąży lub połogu

Poziom

5

Orientacyjny nakład pracy [godz.]

40

Rodzaj zestawu

obowiązkowy

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Efekt uczenia się

Planuje, organizuje i nadzoruje proces treningowy w ciąży i po porodzie

Kryteria weryfikacji

-planuje proces treningowy, mając na uwadze konieczność zapewnienia optymalnych warunków dla prawidłowego przebiegu ciąży, porodu, połogu lub laktacji przy utrzymaniu lub osiąganiu możliwie wysokiego poziomu sportowego, – przygotowując plan treningowy, uwzględnia informacje uzyskane w procesie diagnozy, w tym dolegliwości ciążowe lub połogowe zawodniczki lub zalecenia innych specjalistów oraz potrzeby zawodniczki, np. związane z opieką nad małym dzieckiem, – w konspektach jednostek treningowych dla zawodniczki w ciąży i po porodzie planuje ćwiczenia specyficzne dla okresu okołoporodowego, – układa harmonogram współpracy z innymi specjalistami, – planuje bieżącą i okresową kontrolę i ocenę postępów treningowych, uwzględniając etapy przebiegu ciąży lub połogu, – dostosowuje działania motywacyjne utrzymujące zaangażowanie i systematyczność udziału w treningach zawodniczki w ciąży lub po porodzie (np. uwzględniając naturalny spadek motywacji do wysiłku przed porodem, zmęczenie poporodowe).

Efekt uczenia się

Prowadzi jednostkę treningową dla zawodniczki w ciąży i po porodzie

Kryteria weryfikacji

– prowadzi ćwiczenia specyficzne dla poszczególnych okresów: ciąży, porodu i połogu, – monitoruje przebieg jednostki treningowej i w razie potrzeby modyfikuje ją adekwatnie do samopoczucia zawodniczki, w tym uwzględniając również zalecenia innych specjalistów, – modyfikuje przebieg jednostki treningowej do etapu ciąży oraz przebiegu ciąży i połogu.

Efekt uczenia się

Rozpoznaje możliwości psychofizyczne zawodniczki w ciąży i po porodzie do uczestniczenia w

procesie treningowym

Kryteria weryfikacji

- odczytuje informacje zawarte w zaświadczeniu lekarskim dotyczącym prawidłowego przebiegu ciąży lub połogu, – przeprowadza indywidualny wywiad z zawodniczką na temat m.in. przebiegu ciąży lub połogu, dolegliwości ciążowych lub połogowych oraz celów i oczekiwań zawodniczki względem procesu treningowego w okresie okołoporodowym, – dobiera metody diagnozujące możliwości psychofizyczne zawodniczki odpowiednie dla kobiet w ciąży lub po porodzie, – analizuje informacje uzyskane w oparciu o zastosowane metody diagnostyczne specyficzne dla danej dyscypliny sportu, uwzględniając etap i przebieg ciąży lub połogu, – identyfikuje przypadki wymagające konsultacji z innymi specjalistami (np. lekarzem ginekologiem-położnikiem, dietetykiem, doradcą laktacyjnym, fizjoterapeutą).

Numer zestawu w kwalifikacji

3

Nazwa zestawu

Promowanie procesu treningowego w ciąży i po porodzie w środowisku sportowym

Poziom

5

Orientacyjny nakład pracy [godz.]

10

Rodzaj zestawu

obowiązkowy

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Efekt uczenia się

Dyskutuje o procesie treningowym w ciąży i po porodzie

Kryteria weryfikacji

– uzasadnia potrzebę kontynuowania procesu treningowego w sporcie przez kobiety w ciąży i po porodzie, – kwestionuje powszechnie występujące mity dotyczące procesu treningowego kobiet w ciąży i po porodzie (np. odczuwanie silniejszego bólu w przebiegu porodu przez kobiety bardzo aktywne fizycznie, powodowanie kwaśnego smaku mleka przez intensywny trening matki) w oparciu o naukowe dowody, – rzeczowo odpowiada na wątpliwości lub odmienne stanowisko zawodniczki, odwołując się do rzetelnych źródeł informacji.

Efekt uczenia się

Realizuje działania edukacyjno-informacyjne na temat procesu treningowego w ciąży i po porodzie w środowisku sportowym

Kryteria weryfikacji

– rozpowszechnia informacje dotyczące realizacji procesu treningowego w ciąży i po porodzie (w tym na temat bezpieczeństwa, symptomów wymagających natychmiastowego przerwania ćwiczeń, materiałów higienicznych stosowanych do ćwiczeń w połogu i laktacji), – rozpowszechnia informacje na temat zasad współpracy z innymi specjalistami (np. ze specjalistą sprawującym opiekę ginekologiczno-położniczą, dietetykiem, doradcą laktacyjnym, fizjoterapeutą) w celu zapewnienia optymalnych warunków dla prawidłowego przebiegu ciąży, porodu, połogu i laktacji przy utrzymaniu lub osiąganiu możliwie wysokiego poziomu sportowego, – rozpowszechnia informacje na temat ćwiczeń stosowanych w celu prewencji lub łagodzenia typowych dolegliwości ciążowych i połogowych (np. wskazuje ćwiczenia w celu prewencji bólów pleców, nietrzymania moczu).

Informacje o instytucjach uprawnionych do nadawania kwalifikacji

Wnioskodawca

Toruński Związek Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej

Minister właściwy

Minister Sportu i Turystyki

Okres ważności dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji i warunki przedłużenia jego ważności

Certyfikat ważny 5 lat. Ważność dokumentu zostanie przedłużona po uzyskaniu pozytywnej oceny z testu teoretycznego.

Termin dokonywania przeglądów kwalifikacji (dotyczy kwalifikacji rynkowych)

2032-02-15

Nazwa dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji

Certyfikat

Uprawnienia związane z posiadaniem kwalifikacji

nie dotyczy

Kod dziedziny kształcenia

813 - Nauki o sporcie i kulturze fizycznej

Kod PKD

Kod	Nazwa
85.51	Pozaszkolne formy edukacji sportowej oraz zajęć sportowych i rekreacyjnych

Kod kwalifikacji w ZRK

5C812300030

Status

Włączona