Zintegrowany Rejestr Kwalifikacji

Kwalifikacja - podgląd

Nazwa kwalifikacji

Planowanie i prowadzenie procesu treningu przygotowania motorycznego

Skrót nazwy

Trener przygotowania motorycznego

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 jest przygotowana do samodzielnego planowania, organizowania i realizowania procesu treningu motorycznego. Prowadzi ukierunkowane jednostki treningowe, kształtujące poszczególne zdolności motoryczne oraz ich przejawy. Korzystając z wyników testów sprawnościowych i wydolnościowych diagnozuje poziom sprawności zawodników. Przygotowuje plany treningowe w oparciu o cele i umiejętności zawodnika. Planuje kontrolę i ocenę postępów zawodnika. Analizuje podejmowane przez siebie działania zawodowe pod kątem optymalizacji planu i realizacji przebiegu procesu treningowego. Ponosi odpowiedzialność za jakość realizowanych jednostek treningowych oraz bezpieczeństwo zawodników. Osoba posiadająca tę kwalifikację stale podnosi kompetencje swoje i zawodnika oraz posługuje się wiedzą z zakresu teorii i metodyki sportu, jak również wiedzą z zakresu regeneracji, w tym podstaw suplementacji i żywienia. Osoba posiadająca kwalifikację może znaleźć zatrudnienie na stanowisku trenera przygotowania motorycznego m.in. w klubach fitness, ośrodkach sportowo-rekreacyjnych, amatorskich i zawodowych klubach sportowych oraz związkach sportowych, jak również pełnić funkcję m.in. trenera przygotowania motorycznego kadry regionalnej w danej dyscyplinie.

Orientacyjny nakład pracy potrzebny do uzyskania kwalifikacji [godz.]

250

Grupy osób, które mogą być zainteresowane uzyskaniem kwalifikacji

Niniejszą kwalifikacją mogą być zainteresowane: - osoby wykonujące zadania trenera personalnego w klubach fitness, ośrodkach sportowych, centrach zdrowia itp. lub w ramach prowadzonej działalności gospodarczej, które chciałyby potwierdzić swoje kwalifikacje w obszarze pracy trenera przygotowania motorycznego, - trenerzy przygotowania motorycznego pracujący w klubach, zespołach i drużynach sportowych, - studenci i absolwenci kierunków w obszarze nauk medycznych, o zdrowiu i kulturze fizycznej, - nauczyciele wychowania fizycznego, - trenerzy personalni, - osoby, które posiadają kwalifikacje dotyczące prowadzenia zajęć z innych formach sportu dla wszystkich i chciałaby poszerzyć zakres podejmowanych

działań zawodowych.

Wymagane kwalifikacje poprzedzające

Opis

Posiada kwalifikację pełną z poziomem 6 PRK na jednym z kierunków: fizjoterapia, wychowanie fizyczne, sport lub posiada potwierdzoną kwalifikację cząstkową “Prowadzenie procesu treningu personalnego” z 4 poziomem PRK .

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 pełną z poziomem 6 PRK na jednym z kierunków: fizjoterapia, wychowanie fizyczne, sport lub kwalifikację cząstkową z co najmniej 4 poziomem PRK związaną z planowaniem i prowadzeniem treningu sportowego,– dokument potwierdzający ukończenie (w ciągu ostatnich trzech lat) szkolenia z zakresu udzielania pierwszej pomocy (minimum 8 godzin),– oświadczenie o niekaralności związanej z wykonywaniem działalności zawodowej w obszarze objętym kwalifikacją,– udokumentowaną roczną praktykę trenerską (min. 250 godzin), zdobytą w ostatnich trzech latach.

Zapotrzebowanie na kwalifikację

Działania trenera przygotowania motorycznego są zauważalne w wielu aspektach treningu. Trening przygotowania motorycznego wykracza daleko poza granice elitarnego sportu. Granice między wydajnością a zdrowiem coraz bardziej się zacierają, co stwarza zarówno możliwości, jak i wyzwania dla trenera przygotowania motorycznego. Wzrastająca liczba osób rozpoczynających swoją przygodę ze sportem (np. osoby biegające rekreacyjnie, który chcą wziąć udział w zawodach biegowych; młodzi zawodnicy, którzy chce poprawić swoje umiejętności ruchowe; starsze osoby, których celem jest zwiększenie poziomu siły, w celu poprawy jakości życia) potrzebuje profesjonalnego ukierunkowania (GUS, 2019), a co za tym idzie zwiększa się zapotrzebowanie na usługi trenera przygotowania motorycznego. Obecnie trenerzy przygotowania motorycznego pracują głównie w klubach sportowych, federacjach i związkach sportowych, coraz więcej z nich równolegle wykonuje swoją działalność we wszelkiego rodzaju klubach fitness, studiach treningu personalnego oraz klubach crossfit. Obecnie na rynku polskim istnieje około 25 tysięcy ośrodków sportowo-rekreacyjnych, w tym około 200 związków sportowych, zatrudniających lub mogących zatrudniać trenerów przygotowania motorycznego. Polskie Stowarzyszenie Treningu Przygotowania Motorycznego każdego roku wspiera działalność 3 - 4 tysięcy trenerów przygotowania motorycznego, poprzez organizowanie dedykowanych dla nich warsztatów i konferencji naukowych. Trener przygotowania motorycznego koncentruje się na poprawie wyniku sportowego w odniesieniu do danej dyscypliny sportu, w przeciwieństwie do trenera personalnego, nie skupia się wyłącznie na zdrowiu. Obecnie w Polsce trenerzy przygotowania motorycznego szkoleni są według różnych kryteriów, brak jest jednorodnych standardów kształcenia. Takie specjalności prowadzone są m.in. na akademiach wychowania fizycznego oraz przez prywatne firmy szkoleniowe (na podstawie przeglądu stron www zidentyfikowanych zostało 27 firm o zasięgu ogólnopolskim). Brak standardu kształcenia powoduje duży problem na rynku z wyselekcjonowanym dobrze przygotowanych trenerów. Trenerzy przygotowania motorycznego często są również zatrudniani w oparciu o subiektywne decyzje a nie obiektywne kryteria, powoduje to niebezpieczeństwo dla osób korzystających z ich

usług. Opisana powyżej sytuacja potwierdza szerokie zapotrzebowanie na kwalifikację.

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

Niniejsza kwalifikacja powiązana jest z kwalifikacją cząstkową “Prowadzenie procesu treningu personalnego” z poziomu PRK 4 . Osoba z przedmiotową kwalifikacją inaczej niż osoba z kwalifikacją z 4 PRK pracuje z osobami ze specyficznym zapotrzebowaniem ruchowym w obszarze współzawodnictwa sportowego. Ponadto tworzy specjalistyczne programy w odniesieniu do charakteru dyscypliny sportowej. Część efektów uczenia się zawartych we wszystkich zestawach może być osiągana w toku studiów o kierunku wychowanie fizyczne, sport, rekreacja ruchowa lub pokrewnym. Jednak osiąganie efektów uczenia się zdefiniowanych dla powyższej kwalifikacji w toku studiów uwarunkowane jest doborem treści kształcenia przez poszczególne uczelnie oraz poziomem przygotowania praktycznego absolwentów.

Streszczenie opinii uzyskanych podczas konsultacji projektu kwalifikacji

W konsultacjach środowiska zainteresowanego kwalifikacją wzięło udział 8 podmiotów. 6 z nich wyraziło pozytywną opinię, w tym 4 bardzo zdecydowanie. Często uwagi negatywne wynikały z nieznajomości zasad ZSK. Wnioskodawca udzielił wyczerpującej odpowiedzi na wszystkie pytania i wątpliwości instytucji biorących udział w konsultacjach i specjalistów. Rada ds. Kształcenia i Doskonalenia Kadr Kultury Fizycznej pozytywnie oceniła ostateczny kształt kwalifikacji. Liczba podmiotów świadczy o randze problemu potrzeby uporządkowania kwalifikacji w sporcie i trosce o jak najlepsze efekty.

Typowe możliwości wykorzystania kwalifikacji

Osoba posiadająca kwalifikację może pracować: - na stanowisku trenera przygotowania motorycznego w klubach fitness, ośrodkach sportowo-rekreacyjnych, amatorskich i zawodowych klubach sportowych oraz związkach sportowych; - na stanowisku trenera przygotowania motorycznego na poziomie klubów bądź kadry regionalnej w danej dyscyplinie. Osoba posiadająca niniejszą kwalifikację może zdobywać inne kwalifikacje w obszarze sportu. Osoba posiadająca kwalifikację może prowadzić własną działalność gospodarczą w zakresie treningu przygotowania motorycznego.

Wymagania dotyczące walidacji i podmiotów przeprowadzających walidację

1. Etap weryfikacji 1.1. Metody Do weryfikacji efektów uczenia się stosuje się następujące metody: – analiza dowodów i deklaracji połączona z rozmową z komisją walidacyjną, dalej zwaną „komisją”, (wywiad swobodny), – test teoretyczny. 1.2. Zasoby kadrowe Komisja składa się z minimum 3 osób. Przewodniczący komisji jest wybierany spośród członków komisji. Każdy z członków komisji musi posiadać: – kwalifikację pełną z poziomem 7 PRK z obszaru nauk o kulturze fizycznej lub fizjoterapii, – udokumentowane 3-letnie doświadczenie w zakresie prowadzenia egzaminów i szkoleń trenerów różnych specjalizacji, – udokumentowane 5-letnie doświadczenie w zakresie prowadzenia treningu motorycznego lub przygotowania fizycznego, z czego minimum 2-letnie doświadczenie na szczeblu centralnym (kadra narodowa lub olimpijska). Ponadto co najmniej jeden z członków komisji musi posiadać: – dyplom trenera wydany przez związek sportowy lub uczelnię wyższą,– udokumentowane minimum roczne doświadczenie akademickie na stanowisku wykładowcy lub pracownika naukowo-dydaktycznego, – doświadczenie w zakresie działań związanych z wdrażaniem Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji. 1.3. Sposób organizacji walidacji oraz warunki organizacyjne i materialne Za pomocą testu teoretycznego połączonego z rozmową z komisją potwierdzane jest posiadanie efektów

uczenia się zawartych w zestawach: 1 „Teoretyczne podstawy procesu treningu motorycznego” i 4 „Wiedza dotycząca żywienia i suplementacji”. Za pomocą analizy dowodów i deklaracji połączonej z rozmową z komisją potwierdzane jest posiadanie efektów uczenia się zawartych w zestawach: 2 „Planowanie procesu treningu motorycznego”, 3 „Teoria i praktyka coachingu” oraz 5 „Podnoszenie kompetencji własnych i zawodnika”. Warunkiem potwierdzenia efektów uczenia się zawartych w zestawach 2 oraz 3 jest przedstawienie komisji dowodów i deklaracji, które zawierają: a) cel szkolenia wraz z planem szkolenia, b) konspekt zawierający: miejsce realizacji zajęć, rodzaje wykonywanych ćwiczeń, ocenę postępów uczestników zajęć, analizę wykonywanych ćwiczeń, konspekty, c) nagrania z demonstrowanych ćwiczeń lub inne dowody potwierdzające umiejętność demonstrowania ćwiczeń. Część lub całość walidacji może być przeprowadzona za pomocą metody analizy dowodów i deklaracji. 2. Etapy identyfikowania i dokumentowania Instytucja certyfikująca zapewnia doradcę walidacyjnego. Doradca walidacyjny musi spełnić następujące kryteria: – posiadać udokumentowane 3-letnie doświadczenie w zakresie prowadzenia egzaminów i szkoleń trenerów różnych specjalizacji, – posiadać udokumentowane 5-letnie doświadczenie w zakresie prowadzenia treningu motorycznego lub przygotowania fizycznego, w tym minimum 2-letnie na szczeblu centralnym.

Odniesienie do poziomu sektorowych ram kwalifikacji (o ile dotyczy)

5 poziom Sektorowej Ramy Kwalifikacji w Sporcie

Data włączenia kwalifikacji do ZSK

2023-10-27

Podstawa prawna

Na podstawie Obwieszczenia Ministra Sportu i Turystyki z dnia 2023-08-17 r. w sprawie włączenia kwalifikacji rynkowej "Planowanie i prowadzenie procesu treningu przygotowania motorycznego"; do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji (Monitor Polski z dnia 2023-09-27 r., poz. 1043)

Syntetyczna charakterystyka efektów uczenia się

Osoba posiadająca kwalifikację jest przygotowana do samodzielnego planowania, organizowania i realizowania procesu treningu motorycznego. Prowadzi ukierunkowane jednostki treningowe, kształtujące poszczególne zdolności motoryczne oraz ich przejawy. Korzystając z wyników testów sprawnościowych i wydolnościowych diagnozuje poziom sprawności zawodników. Przygotowuje plany treningowe w oparciu o cele i umiejętności zawodnika. Planuje kontrolę i ocenę postępów zawodnika. Analizuje podejmowane przez siebie działania zawodowe pod kątem optymalizacji planu i realizacji przebiegu procesu treningowego. Ponosi odpowiedzialność za jakość realizowanych jednostek treningowych oraz bezpieczeństwo zawodników. Osoba posiadająca tę kwalifikację stale podnosi kompetencje swoje i zawodnika oraz posługuje się wiedzą z zakresu teorii i metodyki sportu, jak również wiedzą z zakresu regeneracji, w tym podstaw suplementacji i żywienia.

Zestawy efektów uczenia się

Numer zestawu w kwalifikacji

1

Nazwa zestawu

Teoretyczne podstawy procesu treningu motorycznego

Poziom

5

Orientacyjny nakład pracy [godz.]

80

Rodzaj zestawu

obowiązkowy

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Efekt uczenia się

10 Omawia specyfikę treningu przygotowania motorycznego uwzględniając specyfikę wieku i stopnia zaawansowania zawodnika

Kryteria weryfikacji

- omawia różnice w treningu pomiędzy kobietami i mężczyznami; - omawia różnice w treningu niepełnosprawnych i zdrowych zawodników; - omawia specyfikę treningu młodzieży i dzieci, uwzględniając następujące aspekty: bezpieczeństwo, zdrowie, prewencję, wynik sportowy i progresję obciążeń; - omawia specyfikę treningu motorycznego uwzględniając poziom kompetencji ruchowych.

Efekt uczenia się

01 Charakteryzuje obszar pracy trenera przygotowania motorycznego

Kryteria weryfikacji

- opisuje specyfikę treningu motorycznego i kierunki jego rozwoju w Polsce i na świecie; - opisuje zadania zawodowe trenera przygotowania motorycznego; - omawia możliwości rozwoju kariery w pracy trenera przygotowania motorycznego w Polsce i na świecie; - wymienia główne organizacje zrzeszające trenerów przygotowania motorycznego w Polsce i na świecie; -
omawia zasady pracy trenera przygotowania motorycznego zawarte w ASCA (Australian Stre ngth and Conditioning Association) Consent and Coach’s Code of Behaviour z uwzględnienie m specyfiki pracy trenera przygotowania motorycznego w Polsce.

Efekt uczenia się

02 Charakteryzuje zadania trenera przygotowania motorycznego

Kryteria weryfikacji

- omawia umiejętności trenerskie (np. nauczanie, nadzorowanie treningu); - omawia zasady stosowania pozytywnego feedbacku i motywacji zawodnika; - omawia rolę trenera przygotowania motorycznego w zespole współpracującym z trenerem głównym, w tym m.in. diagnostyczną, realizującą, monitorującą i weryfikującą; - wymienia sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, w tym z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu.

Efekt uczenia się

03 Omawia podstawy teorii i metodyki sportu w planowaniu procesu treningowego

Kryteria weryfikacji

– omawia komponenty analizy potrzeb z uwzględnieniem charakterystyki dyscyplin sportowych,– omawia i klasyfikuje środki stosowane w procesie treningowym, np.: ćwiczenia, środki metodyczne, środki dydaktyczne, w tym nowości technologiczne wspierające uczestnictwo w sporcie,– omawia okresy treningowe w procesie całorocznego przygotowania sportowego,– omawia zjawisko wczesnej specjalizacji oraz błędy i zagrożenia wynikające z niewłaściwego realizowania etapów szkolenia,– opisuje zasady formułowania celów treningowych, w tym definiuje pojęcie celu według metody SMART w odniesieniu do treningu motorycznego,– opisuje zasady treningowe,– opisuje plan procesu treningowego w relacji do celów treningu,– omawia zdolności motoryczne (szybkość, siła, wytrzymałość), ich przejawy oraz sposoby rozwoju, – opisuje zasady, metody i formy stosowane w procesie treningowym, np.: metody nauczania ruchu, prowadzenia zajęć sportowych, kształtowania zdolności motorycznych, formy przeprowadzenia jednostki treningowej,– omawia komponenty jednostek treningowych w odniesieniu do planu treningowego, np.: treść, intensywność, objętość, częstotliwość, czas przerwy między seriami i ćwiczeniami,– opisuje cele i zadania poszczególnych części jednostki treningowej,– opisuje założenia i znaczenie różnych rodzajów treningu (kompensacyjnego, zintegrowanego) w procesie treningowym.

Efekt uczenia się

04 Omawia biologiczne podstawy planowania procesu treningowego

Kryteria weryfikacji

– opisuje zmiany zachodzące w narządach i układach człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem aparatu ruchu, w odniesieniu do procesu treningowego,– nazywa ruchy w stawach, identyfikuje zaangażowane mięśnie oraz siły działające w trakcie ćwiczeń wykonywanych z oporem własnego ciała lub ze sprzętem stosowanym w przygotowaniu motorycznym,– identyfikuje zależności między cechami somatycznymi a zdolnościami motorycznymi,– opisuje dysfunkcje aparatu ruchu, np. wady postawy i ograniczenia ortopedyczne do wykonywania specyficznych ćwiczeń,– omawia podstawowe pojęcia i procesy z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego człowieka, np.: wydolność fizyczna, zmęczenie, wypoczynek, mechanizm i rodzaje skurczu mięśnia, systemy pozyskiwania energii do pracy mięśniowej w różnych rodzajach wysiłku fizycznego (np. fosfagenowy, glikolityczny) w odniesieniu do procesu treningowego,– wyjaśnia zasady planowania i korygowania planu treningowego na podstawie parametrów charakteryzujących poszczególne układy człowieka oraz zmian w nich zachodzących w procesie treningowym,– opisuje budowę i funkcjonowanie organizmu człowieka oraz zmiany zdolności motorycznych w ontogenezie człowieka.

Efekt uczenia się

05 Omawia zasady diagnozowania i oceny w procesie treningowym

Kryteria weryfikacji

– opisuje metody oceny postawy ciała człowieka,– opisuje różne rodzaje metod analizy ruchu i oceny funkcjonalnej używanej w sporcie,– opisuje testy sprawności motorycznej z podziałem na: pomiary antropometryczne, testy mocy, szybkości, wytrzymałości z wyszczególnieniem systemów energetycznych,– opisuje rolę testów sprawności motorycznej w ramach okresowej kontroli postępów w procesie treningowym,– wymienia rodzaje informacji, które należy uzyski

wać o zawodniku w trakcie realizacji procesu treningowego,– opisuje znaczenie rejestrowania postępów zawodnika i wskazuje okoliczności, w których należy dokonać modyfikacji procesu t reningowego,– interpretuje wyniki testów sprawnościowych w kontekście realizacji programu treningowego.

Efekt uczenia się

06 Omawia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w sporcie

Kryteria weryfikacji

- opisuje najczęściej występujące urazy i zagrożenia, specyficzne dla uczestnictwa w różnych formach treningu sportowego; - opisuje sposoby profilaktyki ruchowej w sporcie; - omawia negatywne skutki stosowania dopingu w sporcie.

Efekt uczenia się

07 Planowanie regeneracji w procesie treningowym

Kryteria weryfikacji

- wymienia środki regeneracji stosowane w procesie treningowym; - omawia zastosowanie sprzętów i technologii używanych w regeneracji zawodnika; - omawia skutki różnego rodzaju zmęczenia; - omawia sposoby doboru strategii regeneracyjnych w kontekście planowania treningu motorycznego.

Efekt uczenia się

08 Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące procesu treningowego

Kryteria weryfikacji

– omawia specyfikę pracy z różnymi grupami wiekowymi,– opisuje zasady budowania pozyty wnych relacji z grupą i w grupie treningowej oraz ich znaczenie dla treningu i sukcesu sporto wego,– opisuje zmiany psychiczne zachodzące pod wpływem treningu i współzawodnictwa,– o pisuje sposoby motywacji zawodników w procesie treningowym na różnych etapach rozwoju s portowego,– wymienia przyczyny i objawy stresu u zawodnika oraz techniki radzenia sobie z nim w procesie treningowym i na zawodach.

Efekt uczenia się

09 Omawia kwestie formalno- organizacyjne działalności zawodowej trenera przygotowania motorycznego

Kryteria weryfikacji

- opisuje zakres odpowiedzialności prawnej trenera przygotowania motorycznego; - opisuje prawne, finansowe i organizacyjne kwestie prowadzenia działalności gospodarczej związanej z usługami w sporcie; - opisuje przepisy prawa pracy, przepisy prawa dotyczące ochrony danych osobowych oraz przepisy prawa podatkowego i prawa autorskiego w zakresie realizacji procesu treningowego w sporcie.

Numer zestawu w kwalifikacji

2

Nazwa zestawu

Planowanie procesu treningu motorycznego

Poziom

5

Orientacyjny nakład pracy [godz.]

70

Rodzaj zestawu

obowiązkowy

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Efekt uczenia się

01 Analizuje potrzeby i możliwości zawodnika

Kryteria weryfikacji

– analizuje informacje uzyskane na podstawie wywiadu przeprowadzonego z zawodnikiem ora z innymi osobami zaangażowanymi w proces treningowy, np. z fizjoterapeutą, opiekunem pra wnym, trenerem,– analizuje stan zdrowia i sprawność motoryczną zawodnika na podstawie n p. oceny postawy ciała, składu ciała, pomiaru częstości skurczów tętna, wyników testów spra wnościowych i wydolnościowych,– identyfikuje sytuacje wymagające konsultacji ze specjalista mi z innych dziedzin, np. z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu,– identyfi kuje zagrożenia dla zdrowia i życia uczestnika procesu treningowego, np. wynikające z dobor u metod, intensywności i trudności ćwiczeń, techniki ćwiczeń.

Efekt uczenia się

02 Przygotowuje plan treningowy zawodnika

Kryteria weryfikacji

– ustala cele treningu motorycznego z wykorzystaniem analizy potrzeb i możliwości zawodnik a,– periodyzuje proces treningowy,– planuje mikrocykle dla różnych okresów treningowych,– dobiera formy, metody i środki treningowe do ustalonych celów w oparciu o możliwości psych ofizyczne zawodnika,– dobiera i planuje jednostki treningowe do ustalonych celów (np. kształt owania prawidłowej postawy ciała, pożądanych proporcji ciała, zdolności motorycznych i spra wności fizycznej), uwzględniając elementy takie jak: treści i obciążenia treningowe, wykorzyst anie miejsca ćwiczeń,– zapisuje ćwiczenia według przyjętego schematu: nazwa ćwiczenia, opi s pozycji wyjściowej, przebieg ruchu, z zachowaniem konsekwencji w stosowanej terminologii, – planuje kontrolę i ocenę postępów w treningu,– planuje regenerację zawodnika w różnych o kresach procesu treningowego.

Numer zestawu w kwalifikacji

3

Nazwa zestawu

Teoria i praktyka coachingu

Poziom

5

Orientacyjny nakład pracy [godz.]

70

Rodzaj zestawu

obowiązkowy

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Efekt uczenia się

01 Organizuje proces treningowy

Kryteria weryfikacji

- wskazuje środki treningowe niezbędne do realizacji ustalonych celów treningowych, w tym: miejsce do ćwiczeń, sprzęt; - opisuje dostępne narzędzia teleinformatyczne wspierające komunikację z uczestnikiem oraz jego motywację do regularnego uczestnictwa w procesie treningowym (np. aplikacje komputerowe, mobilne)

Efekt uczenia się

02 Realizuje proces treningowy

Kryteria weryfikacji

– współpracuje z innymi specjalistami w realizacji procesu treningowego, – prowadzi ukierunk owane jednostki treningowe kształtujące poszczególne zdolności motoryczne,– monitoruje prz ebieg procesu treningowego, w tym poziom realizacji jednostek treningowych,– analizuje post ępy treningowe w oparciu o informacje uzyskiwane z bieżącej i okresowej oceny zawodnika.

Efekt uczenia się

03 Kontroluje proces treningowy

Kryteria weryfikacji

- kontroluje realizację celów i planu treningowego; - identyfikuje potrzebę dokonania modyfikacji celu lub planu treningowego; - uzasadnia konieczność zmian celu lub planu treningowego; - aktualizuje cel lub plan treningowy.

Numer zestawu w kwalifikacji

4

Nazwa zestawu

Wiedza dotycząca żywienia i suplementacji

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

01 Omawia podstawy żywienia

Kryteria weryfikacji

- opisuje zasady zbilansowanej diety oraz jej znaczenie dla zdrowia; - omawia pojęcia fizjologii żywienia oraz terminy dietetyczne, np.: zapotrzebowanie energetyczne, metabolizm, składniki odżywcze i regulacyjne; - opisuje zasady żywienia w procesie treningowym, we współzawodnictwie sportowym i sporcie zawodowym; - opisuje zasady i sposoby zachowywania zrównoważonej gospodarki wodno-elektrolitowej człowieka; - omawia rodzaje suplementów według składu chemicznego i sugerowanego momentu zastosowania, w tym: przedtreningowe, potreningowe i regeneracyjne; - kategoryzuje suplementy sportowe ze względu na ich naukowo potwierdzone działanie; - opisuje znaczenie żywienia jako elementu regeneracji sportowej w procesie treningowym.

Numer zestawu w kwalifikacji

5

Nazwa zestawu

Podnoszenie kompetencji własnych i zawodnika

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

01 Realizuje zadania na rzecz własnego rozwoju

Kryteria weryfikacji

- wymienia dostępne zasoby wiedzy branżowej; - wymienia wydarzenia cykliczne ważne z punktu widzenia rozwoju zawodowego, np.: konferencje, seminaria, targi; - uczestniczy w wydarzeniach ważnych z punktu rozwoju dyscypliny, w tym w konferencjach; - wskazuje możliwości wynikające z posiadania certyfikatów wydanych m.in przez międzynarodowe organizacje.

Efekt uczenia się

02 Realizuje działania edukacyjno- informacyjne w procesie treningowym

Kryteria weryfikacji

-
przekazuje zawodnikowi informacje dotyczące planu treningowego i zdrowego stylu życia, któ re mogą zwiększyć świadomość realizacji celów treningowych, -
edukuje zawodnika w zakresie samodzielnego stosowania narzędzi wspomagających prowad zenie zdrowego trybu życia oraz regenerację.

Efekt uczenia się

03 Wspiera zawodnika w prowadzeniu aktywnego stylu życia

Kryteria weryfikacji

- prezentuje poziom przygotowania motorycznego umożliwiający realizację procesu treningowego i mobilizujący uczestnika do wysiłku fizycznego; - dba o komfort zawodnika w czasie jednostki treningowej oraz jego pozytywne nastawienie do wysiłku fizycznego, np. monitorując jego samopoczucie, dobierając optymalne ćwiczenia, podkreślając osiągane efekty.

Informacje o instytucjach uprawnionych do nadawania kwalifikacji

Wnioskodawca

Polskie Stowarzyszenie Treningu Motorycznego

Minister właściwy

Minister Sportu i Turystyki

Okres ważności dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji i warunki przedłużenia jego ważności

Certyfikat jest ważny 3 lata. Warunkiem odnowienia certyfikatu jest udokumentowanie udziału w szkoleniach rekomendowanych przez instytucję certyfikującą oraz udział w różnego rodzaju formach poszerzania wiedzy z zakresu treningu motorycznego (min. jedna konferencja i jedno szkolenie w roku). Konieczność odnowienia certyfikatu po upływie trzech lat wynika z dynamicznych zmian zachodzących w obrębie diagnostyki i metodyki treningu.

Termin dokonywania przeglądów kwalifikacji (dotyczy kwalifikacji rynkowych)

2033-09-27

Nazwa dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji

Certyfikat

Uprawnienia związane z posiadaniem kwalifikacji

Brak

Kod dziedziny kształcenia

813 - Nauki o sporcie i kulturze fizycznej

Kod PKD

Kod	**Nazwa**
93.19	Pozostała działalność związana ze sportem

Kod kwalifikacji w ZRK

5C812300095

Status

Włączona