Zintegrowany Rejestr Kwalifikacji

Kwalifikacja - podgląd

Nazwa kwalifikacji

Planowanie i prowadzenie procesu treningowego we wspinaczce sportowej

Skrót nazwy

Trener wspinaczki sportowej II klasy

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 treningowego we wspinaczce na czas lub boulderingu i prowadzeniu, przygotowującego do współzawodnictwa sportowego. Prowadzi trening zawodników. Diagnozuje poziom przygotowania motorycznego oraz technicznych i taktycznych umiejętności zawodników. Przygotowuje plany realizacji celów treningowych w oparciu o cele główne i szczegółowe, umiejętności zawodnika oraz wyniki w rywalizacji sportowej. Przygotowuje strategię uczestnictwa w zawodach. Analizuje podejmowane przez siebie działania zawodowe pod kątem optymalizacji planu i realizacji przebiegu procesu treningowego. W pracy posługuje się specjalistyczną wiedzą z zakresu teorii sportu, techniki, reguł rozgrywania konkurencji wspinaczkowych, aspektów prawnych i współzawodnictwa. Ponosi odpowiedzialność za jakość i bezpieczeństwo realizowanych jednostek treningowych oraz zawodników. Posiadacz kwalifikacji może znaleźć zatrudnienie w sekcjach wspinaczkowych, klubach oraz związkach sportowych.

Orientacyjny nakład pracy potrzebny do uzyskania kwalifikacji [godz.]

350

Grupy osób, które mogą być zainteresowane uzyskaniem kwalifikacji

Uzyskaniem kwalifikacji mogą być zainteresowane: - osoby posiadające kwalifikację "Planowanie i prowadzenie zajęć ze wspinaczki sportowej”, - osoby posiadające stopień instruktora sportu o specjalności wspinaczka sportowa , które chcą potwierdzić swoje kompetencje, - osoby posiadające tytuł trenera II klasy we wspinaczce sportowej, które chcą potwierdzić swoje kompetencje, - byli i obecni zawodnicy we wspinaczce sportowej.

Wymagane kwalifikacje poprzedzające

Opis

wykształcenie średnie lub średnie branżowe

Lista

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

Do walidacji może przystąpić osoba, która: – posiada wykształcenie średnie lub średnie branżowe, – posiada kwalifikację „Planowanie i prowadzenie zajęć ze wspinaczki sportowej” lub posiada tytuł trenera klasy II we wspinaczce sportowej uzyskany przed wejściem w życie ustawy z dnia 13 czerwca 2013 r. o zmianie ustaw regulujących wykonywanie niektórych zawodów (Dz. U. poz. 829), – posiada pełną zdolność do czynności prawnych, – ukończyła kurs udzielania pierwszej pomocy w wymiarze nie mniejszym niż 8 godzin, nie wcześniej niż 3 lata przed przystąpieniem do walidacji, zawierający następujące tematy: ocena sytuacji i zabezpieczenie miejsca wypadku; ocena stanu poszkodowanego; kontrola czynności życiowych; postępowanie z poszkodowanym nieprzytomnym; podstawowe czynności podtrzymywania życia; postępowanie w przypadku zachorowań i stanów nagłych, bólu w klatce piersiowej, drgawek; postępowanie w przypadku krwotoków, poważnych ran, oparzeń; postępowanie w przypadku urazów kostno-stawowych oraz urazów głowy i kręgosłupa, – przedstawi oświadczenie o niekaralności związanej z wykonywaniem działalności zawodowej w obszarze objętym kwalifikacją. Dodatkowo każdy z kandydatów musi spełnić jeden z poniższych warunków: 1. Osiągnięcie co najmniej rundy półfinałowej lub finałowej (w przypadku konkurencji wspinaczki na czas) w zawodach rangi igrzysk olimpijskich, mistrzostw świata, pucharu świata, mistrzostw Europy organizowanych przez właściwą federację międzynarodową. 2. Osiągnięcie co najmniej dwukrotnie rundy finałowej w zawodach rangi młodzieżowych igrzysk olimpijskich, mistrzostw świata juniorów, mistrzostw Europy Juniorów, pucharu Europy, pucharu Europy juniorów organizowanych przez właściwą federację międzynarodową, pod warunkiem zajęcia miejsca w pierwszej 1/2 sklasyfikowanych zawodników. 3. Osiągnięcie trzykrotnie rundy finałowej zawodów krajowych PZA (mistrzostwa Polski, puchar Polski) w konkurencjach indywidualnych w kategorii seniorskiej, pod warunkiem zajęcia miejsca w pierwszej 1/3 sklasyfikowanych zawodników. 4. Przejście co najmniej 5 różnych dróg wspinaczkowych o trudnościach minimum 7c+ dla mężczyzn i 7b+ dla kobiet lub co najmniej 5 dróg boulderowych o trudności minimum 7C dla mężczyzn i 7B dla kobiet. 5. Prowadzenie zawodnika przez okres co najmniej 12 miesięcy w ciągu 48 miesięcy poprzedzających osiągnięcie przez niego jednego z następujących wyników sportowych: 1) trzykrotnie finał zawodów krajowych rangi mistrzostw Polski, pucharu Polski, mistrzostw Polski juniorów, pucharu Polski juniorów, organizowanych przez PZA, pod warunkiem zajęcia miejsca w pierwszej 1/3 sklasyfikowanych zawodników; 2) półfinał lub finał w przypadku konkurencji bouldering lub prowadzenie w zawodach rangi igrzysk olimpijskich, mistrzostw świata, pucharu świata, mistrzostw Europy organizowanych przez właściwą federację międzynarodową; 3) finał w przypadku konkurencji wspinaczki na czas w zawodach rangi igrzysk olimpijskich, mistrzostw świata, pucharu świata, mistrzostw Europy organizowanych przez właściwą federację międzynarodową; 4) dwukrotnie finał w zawodach rangi młodzieżowych igrzysk olimpijskich, mistrzostw świata juniorów, mistrzostw Europy juniorów, pucharu Europy, pucharu Europy juniorów organizowanych przez właściwą federację międzynarodową, pod warunkiem zajęcia miejsca w pierwszej 1/2 sklasyfikowanych zawodników.

Zapotrzebowanie na kwalifikację

W ostatnich latach w Polsce można zauważyć dynamiczny wzrost zainteresowania różnymi formami aktywnego spędzania czasu co dotyczy także wspinaczki. Szacuje się, że w ostatnich 10 latach liczba wspinaczy w Polsce uległa podwojeniu i wynosi około 100 tysięcy osób uprawiających podstawową formę wspinaczki sportowej rekreacyjnie lub wyczynowo. Ścianki wspinaczkowe powstają nawet w niewielkich miejscowościach i na chwilę obecną jest ich w

Polsce około 800 (http://www.portalgorski.pl/baza). O prężnym rozwoju tej dyscypliny sportowej świadczy również fakt włączenia jej do programu Igrzysk Olimpijskich w Tokio w 2020 roku. Zawodnicy startowali wówczas w specjalnie stworzonym olimpijskim formacie - trójboju, na który składa się wspinaczka na czas, bouldering i prowadzenie. Nowa rzeczywistość wymaga przygotowania przede wszystkim kadr trenerskich, które będą w stanie w sposób profesjonalny przygotować zawodników do udziału w rywalizacji. We wspinaczce sportowej trening ma na celu stworzenie zawodnika o profilu trójboisty olimpijskiego, który byłby w stanie walczyć o medale najważniejszych imprez sportowych – mistrzostw świata i igrzysk olimpijskich. Włączenie kwalifikacji do systemu ZSK to rewolucyjny krok na płaszczyźnie wspinaczki sportowej. Stanowi odpowiedź na nadal odczuwalny brak wykwalifikowanej kadry trenerskiej, która będzie w stanie zgodnie z teorią i metodyką szkolenia sportowego działać systematycznie, profesjonalnie stymulując rozwój zawodników.

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 do wykonywania podobnych zadań zawodowych. Natomiast 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 środowiskowych wzięły udział 4 podmioty. Opis kwalifikacji recenzowało również 2 specjalistów. Uzyskano łącznie 6 głosów aprobujących włączenie kwalifikacji do ZSK. Opis kwalifikacji został nieznacznie skorygowany zgodnie z uwagami ekspertów zewnętrznych oraz Rady ds. Kształcenia i Doskonalenia Kadr Kultury Fizycznej, we współpracy z Wnioskodawcą, tj. Polskim Związkiem Alpinizmu. Kwalifikację uznano za bardzo potrzebną dla rozwoju kadr sportu we wspinaczce oraz bezpieczeństwa prowadzonych zajęć i treningu sportowego.

Typowe możliwości wykorzystania kwalifikacji

Osoba posiadająca kwalifikację może: - prowadzić trening sportowy we wspinaczce sportowej, - prowadzić szkolenie sportowe, - znaleźć zatrudnienie w sekcjach, klubach i związkach sportowych. Po spełnieniu wymagań zawartych w prawie oświatowym, posiadacz kwalifikacji może znaleźć zatrudnienie w placówkach oświatowych jako trener wspinaczki sportowej. Posiadacz kwalifikacji może również zdobywać inne kwalifikacje w obszarze wspinaczki i alpinizmu.

Wymagania dotyczące walidacji i podmiotów przeprowadzających walidację

1. Etap weryfikacji 1.1. Metody W czasie weryfikacji jest możliwe stosowanie następujących metod: – test teoretyczny, – analiza dowodów i deklaracji, – rozmowa z komisją walidacyjną, zwaną dalej „komisją” (wywiad swobodny). 1.2. Zasoby kadrowe Komisja składa się z minimum 3 osób. Każdy z członków komisji musi posiadać: – co najmniej tytuł Trenera Klasy II Wspinaczki Sportowej Polskiego Związku Alpinizmu lub kwalifikację „Planowanie i prowadzenie procesu treningowego we wspinaczce sportowej”, – umiejętności związane z egzaminowaniem/ocenianiem (zaświadczenia, oświadczenia, umowy o pracę, kontrakty itp.). Co najmniej jeden z członków komisji musi trenować przez 24 miesiące w ciągu ostatnich 5 lat

minimum jednego zawodnika biorącego udział we współzawodnictwie (w sporcie kwalifikowanym) organizowanym przez Polski Związek Alpinizmu (PZA) lub International Federation of Sport Climbing (IFSC) we wspinaczce na czas lub prowadzeniu i boulderingu. Skład komisji jest uzależniony od konkurencji, dla której będzie prowadzona walidacja. Ponadto co najmniej 1 z członków komisji spełnia jeden z poniższych warunków: – posiada doświadczenie w zakresie działań związanych z wdrażaniem Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji, – uczestniczył jako członek komisji w co najmniej dwóch procesach walidacyjnych dotyczących niniejszej kwalifikacji. Przewodniczący komisji musi posiadać kwalifikację pełną z minimum poziomem 7 PRK w obszarze kultury fizycznej. 1.3. Warunki organizacyjne i materialne Za pomocą testu teoretycznego potwierdzane jest posiadanie efektów uczenia się zawartych w zestawach 1 „Teoretyczne podstawy wspinaczki sportowej" i 2 „Teoretyczne podstawy planowania procesu treningowego we wspinaczce sportowej". Zaliczenie testu teoretycznego jest ważne przez 3 lata. Za pomocą metody analizy dowodów i deklaracji połączonej z rozmową z komisją (wywiadem swobodnym) jest potwierdzane posiadanie efektów uczenia się zawartych w zestawach 3 „Planowanie i realizacja procesu treningowego we wspinaczce na czas lub boulderingu i prowadzeniu" i 4 „Podnoszenie własnych kompetencji i współpraca z otoczeniem". W celu potwierdzenia posiadania efektów uczenia się zawartych w zestawie 3 „Planowanie i realizacja procesu treningowego we wspinaczce na czas lub boulderingu i prowadzeniu" kandydat przesyła instytucji certyfikującej: 1. Roczny plan treningowy, przygotowany dla zawodnika, który zawiera: 1) wejściowy poziom przygotowania motorycznego, technicznego i taktycznego zawodnika; 2) cele główny i szczegółowe; 3) planowane wskaźniki rozwoju motorycznego, technicznego i taktycznego; 4) plan treningowy z podziałem na poszczególne okresy i cykle z wykorzystaniem metod, form i środków stosowanych we wspinaczce sportowej; 5) kalendarz startów zawodnika; 6) zaplanowany proces kontroli treningu; 7) zaplanowane obciążenia treningowe; 8) graficzny plan realizacji szkolenia (tzw. łączkę). 2. Szczegółowe plany 2 mikrocykli z różnych okresów makrocyklu zawierające: 1) cel lub cele mikrocyklu i poszczególnych jednostek treningowych; 2) szczegółowy plan mikrocyklu; 3) strukturę i plan obciążeń treningowych; 4) środki, metody, formy i obciążenia treningowe stosowne do założonego celu lub celów. 3. Sprawozdanie z realizacji rocznego planu treningowego zawierające: 1) charakterystykę końcową zawodnika, uwzględniającą poziom przygotowania motorycznego oraz zaawansowania technicznego i taktycznego; 2) stopień realizacji celu głównego i celów szczegółowych na koniec makrocyklu; 3) zrealizowany graficzny plan organizacji szkolenia (tzw. łączka); 4) osiągnięte wskaźniki rozwoju motorycznego, technicznego i taktycznego; 5) zrealizowane działania kontrolne; 6) dziennik dokumentujący prowadzenie jednostek treningowych w makrocyklu, z uwzględnieniem obciążeń treningowych (objętość i intensywność pracy); 7) analizę i wnioski z realizacji makrocyklu treningowego. Kandydat dostarcza również dowody pozwalające na potwierdzenie posiadania zestawu 4 „Podnoszenie własnych kompetencji i współpraca z otoczeniem". Instytucja certyfikująca zapewnia: – warunki do przeprowadzenia testu teoretycznego, – warunki do przeprowadzenia rozmowy z komisją (wywiadu swobodnego). Instytucja certyfikująca zapewnia możliwość walidacji dla wybranych konkurencji, tj. wspinaczki na czas lub bouldering i prowadzenie. Instytucja certyfikująca po zweryfikowaniu posiadania wszystkich efektów uczenia się zawartych w kwalifikacji wydaje kandydatowi certyfikat potwierdzający posiadanie niniejszej kwalifikacji z dopiskiem „Wspinaczka na czas" lub dopiskiem „Bouldering i prowadzenie". 2. Etapy identyfikowania i dokumentowania Nie określa się wymagań do tych etapów.

Odniesienie do poziomu sektorowych ram kwalifikacji (o ile dotyczy)

5 poziom Sektorowej Ramy Kwalifikacji w sektorze sport

Data włączenia kwalifikacji do ZSK

2024-05-23

Podstawa prawna

Obwieszczenie Ministra Sportu i Turystyki z dnia 14 maja 2024 r. w sprawie włączenia kwalifikacji wolnorynkowej „Planowanie i prowadzenie procesu treningowego we wspinaczce sportowej” do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji (Dz.U. Monitor Polski z 23 maja 2024 r. poz. 386)

Syntetyczna charakterystyka efektów uczenia się

Osoba posiadająca kwalifikację jest przygotowana do samodzielnego organizowania i realizowania procesu treningowego we wspinaczce sportowej, we wspinaczce na czas lub boulderingu i prowadzeniu przygotowującego do współzawodnictwa sportowego. Prowadzi trening zawodników. Diagnozuje poziom przygotowania motorycznego oraz technicznych i taktycznych umiejętności zawodników. Przygotowuje plany realizacji celów treningowych w oparciu o cele główne i szczegółowe, umiejętności zawodnika oraz wyniki rywalizacji sportowej. Przygotowuje strategię uczestnictwa w zawodach. Analizuje podejmowane przez siebie działania zawodowe pod kątem optymalizacji planu i realizacji przebiegu procesu treningowego. W pracy posługuje się specjalistyczną wiedzą z zakresu teorii sportu, techniki, reguł rozgrywania konkurencji wspinaczkowych, aspektów prawnych i współzawodnictwa. Ponosi odpowiedzialność za jakość i bezpieczeństwo realizowanych jednostek treningowych oraz zawodników.

Zestawy efektów uczenia się

Numer zestawu w kwalifikacji

1

Nazwa zestawu

Teoretyczne podstawy wspinaczki sportowej

Poziom

5

Orientacyjny nakład pracy [godz.]

50

Rodzaj zestawu

obowiązkowy

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Efekt uczenia się

1. Charakteryzuje fizjologiczne aspekty wspinaczki sportowej oraz biologiczne podstawy wysiłku fizycznego

Kryteria weryfikacji

– opisuje rolę i zakres badań lekarskich w sporcie oraz profilaktyki, – opisuje charakter wysiłku fizycznego i rodzaj czynności mięśniowej podczas wspinaczki, – uzasadnia konieczność stosowania rozgrzewki i przerw wypoczynkowych, – opisuje specyficzne cechy psychiczne, fizyczne i motoryczne osób w różnych grupach wiekowych, – omawia aspekty zmęczenia i odnowy biologicznej oraz regeneracji po wysiłku, – wyjaśnia zmiany zachodzące

w układach człowieka pod wpływem wysiłku fizycznego, posługując się odpowiednimi parametrami (np. zmiany temperatury ciała, tętna, wentylacji minutowej, wykorzystania różnych źródeł energii), – omawia sposoby wykorzystania zjawiska superkompensacji w tworzeniu planu treningowego, – uzasadnia konieczność stosowania treningu funkcjonalnego, – opisuje narządy i układy człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem aparatu ruchu, – opisuje pojęcia i procesy z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego człowieka, np.: wydolność fizyczną, 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, – omawia znaczenie oddziaływania sił na układ ruchu w czasie uprawiania wspinaczki, – wyjaśnia znaczenie różnych rodzajów koordynacji w uczeniu się ruchu.

Efekt uczenia się

2. Omawia podstawy psychologii treningu we wspinaczce sportowej

Kryteria weryfikacji

omawia specyfikę pracy z różnymi grupami wiekowymi, – opisuje zasady budowania pozytywnych relacji z zawodnikiem oraz ich znaczenie dla sukcesu w treningu, – opisuje sposoby motywacji zawodnika w treningu na różnych etapach rozwoju sportowego, – wymienia przyczyny i objawy stresu u zawodnika, – opisuje techniki radzenia sobie ze stresem związanym z procesem treningowym oraz startem w zawodach, – omawia wpływ czynników psychicznych na rozwój sportowców.

Efekt uczenia się

3. Omawia zasady żywienia w treningu ze wspinaczki sportowej

Kryteria weryfikacji

– opisuje zasady żywienia sportowca w różnych okresach szkolenia i w czasie zawodów, – omawia konsekwencje zdrowotne, prawne i dyscyplinarne stosowania dopingu w sporcie, – omawia zasady bezpiecznej suplementacji diety, – omawia konsekwencje nadmiernego stosowania używek.

Efekt uczenia się

4. Omawia zasady organizacji współzawodnictwa

Kryteria weryfikacji

- omawia aktualne przepisy współzawodnictwa międzynarodowego International Federation of Sport Climbing (IFSC); - omawia aktualne przepisy współzawodnictwa krajowego Polskiego Związku Alpinizmu (PZA); - omawia zasady organizacji sportu młodzieżowego.

Numer zestawu w kwalifikacji

2

Nazwa zestawu

Teoretyczne podstawy planowania procesu treningowego we wspinaczce sportowej

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

1. Charakteryzuje rodzaje celów i sposoby ich wyznaczania

Kryteria weryfikacji

– omawia rodzaje celów w procesie treningowym, – definiuje pojęcie celu SMART w odniesieniu do treningu we wspinaczce sportowej, – opisuje czynniki wpływające na wyznaczenie celów, – określa hierarchię wyznaczania celów zgodnie z zasadą etapowości.

Efekt uczenia się

2. Charakteryzuje czasową strukturę treningu

Kryteria weryfikacji

– omawia etapy szkolenia sportowego, – omawia cykle i okresy szkoleniowe, – omawia pojęcia: trening ogólnorozwojowy, ukierunkowany, specjalistyczny, trening dzieci i młodzieży, – omawia zjawisko wczesnej specjalizacji oraz błędy i zagrożenia wynikające z niewłaściwego realizowania etapów szkolenia.

Efekt uczenia się

3. Charakteryzuje rzeczową strukturę treningu

Kryteria weryfikacji

– omawia przygotowanie motoryczne, np.: szybkość, siłę, wytrzymałość, – opisuje metody, środki i formy treningowe stosowane w treningu sportowym, – opisuje składowe obciążeń treningowych, – omawia sposób kształtowania zdolności motorycznych przy pomocy metod, środków i form treningu wspinaczki sportowej.

Efekt uczenia się

4. Charakteryzuje proces kontroli treningu

Kryteria weryfikacji

– omawia sposoby kontroli procesu treningu (np. proporcje różnych rodzajów środków treningu, łączny czas ich trwania, częstotliwość treningu), – omawia sposoby kontroli efektów szkolenia, np. w zakresie umiejętności technicznych, zmiany w zdolnościach motorycznych.

Numer zestawu w kwalifikacji

3

Nazwa zestawu

Planowanie i realizacja procesu treningowego we wspinaczce na czas lub boulderingu i prowadzeniu

Poziom

5

Orientacyjny nakład pracy [godz.]

200

Rodzaj zestawu

obowiązkowy

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Efekt uczenia się

1. Planuje proces treningowy we wspinaczce sportowej

Kryteria weryfikacji

– określa wejściowy poziom przygotowania motorycznego, technicznego, taktycznego i psychicznego zawodnika, – wyznacza cele główny i szczegółowe, – przygotowuje plan treningowy z podziałem na poszczególne okresy i cykle z wykorzystaniem metod, form i środków stosowanych we wspinaczce sportowej, – planuje kalendarz startów zawodnika, – planuje proces kontroli treningu, – planuje obciążenia treningowe, – przygotowuje graficzny plan realizacji szkolenia (tzw. łączkę).

Efekt uczenia się

2. Prowadzi proces treningowy we wspinaczce sportowej

Kryteria weryfikacji

– dobiera miejsca do realizacji procesu treningowego, – rejestruje i interpretuje obciążenia treningowe, – przygotowuje indywidualne zadania treningowe dla poszczególnych konkurencji, w tym przygotowania motorycznego i mentalnego, – realizuje jednostki treningowe.

Efekt uczenia się

3. Doskonali technikę i taktykę zawodnika we wspinaczce sportowej

Kryteria weryfikacji

– określa zadanie treningowe, – dobiera ćwiczenia do realizacji celu lub zadania, – nadzoruje wykonywanie zadanych ćwiczeń, – podsumowuje z zawodnikiem wykonane ćwiczenia.

Efekt uczenia się

4. Kontroluje proces treningowy we wspinaczce sportowej

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.

Efekt uczenia się

5. Przygotowuje strategię startu w zawodach we wspinaczce sportowej

Kryteria weryfikacji

– przygotowuje harmonogram uczestnictwa w zawodach, w tym dni startowych, – pomaga zawodnikowi osiągnąć stan gotowości startowej, – ustala z zawodnikiem taktykę startu, – optymalizuje wykorzystanie warunków, okoliczności i przepisów sportowych w celu osiągnięcia sukcesu na zawodach.

Efekt uczenia się

6. Naucza zawodników dostrzegania i kontrolowania zmiennych sytuacji taktycznych w walce sportowej we wspinaczce sportowej

Kryteria weryfikacji

– wyjaśnia aspekty, na które zawodnicy powinni zwrócić uwagę, analizując przebieg zawodów sportowych i walki sportowej, – omawia błędy postrzegania, decyzji i wykonania, – uczy obserwacji zachowań przeciwników i własnych.

Numer zestawu w kwalifikacji

4

Nazwa zestawu

Podnoszenie własnych kompetencji i współpraca z otoczeniem

Poziom

5

Orientacyjny nakład pracy [godz.]

60

Rodzaj zestawu

obowiązkowy

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Efekt uczenia się

1. Planuje i realizuje własny rozwój

Kryteria weryfikacji

– wymienia dostępne zasoby wiedzy metodycznej i naukowej z zakresu treningu sportowego (np. publikacje, źródła elektroniczne), – uczestniczy w różnych formach doskonalenia (np. w konferencjach, szkoleniach, warsztatach, seminariach).

Efekt uczenia się

2. Współpracuje z otoczeniem grupy szkoleniowej

Kryteria weryfikacji

– współpracuje ze specjalistami z innych dziedzin, np. trenerem przygotowania motorycznego, psychologiem, dietetykiem, – omawia możliwości współpracy ze środowiskiem lokalnym (np. samorząd lokalny, media).

Informacje o instytucjach uprawnionych do nadawania kwalifikacji

Wnioskodawca

Polski Związek Alpinizmu

Minister właściwy

Minister Sportu i Turystyki

Okres ważności dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji i warunki przedłużenia jego ważności

Certyfikat jest ważny 5 lat. Warunkiem przedłużenia jest przedstawienie: – listy prowadzonych zawodników wraz z informacją o okresie ich trenowania, – listy zawodów organizowanych przez właściwy związek sportowy, w których brali udział trenowani zawodnicy, – zaświadczenia o ukończeniu kursu udzielania pierwszej pomocy w wymiarze nie mniejszym niż 8 godzin, nie wcześniej niż 3 lata przed przystąpieniem do recertyfikacji, zawierającego następujące tematy: ocena sytuacji i zabezpieczenie miejsca wypadku; ocena stanu poszkodowanego; kontrola czynności życiowych; postępowanie z poszkodowanym nieprzytomnym; podstawowe czynności podtrzymywania życia; postępowanie w przypadku zachorowań i stanów nagłych, bólu w klatce piersiowej, drgawek; postępowanie w przypadku krwotoków, poważnych ran, oparzeń i odmrożeń; postępowanie w przypadku urazów kostno-stawowych oraz urazów głowy i kręgosłupa.

Termin dokonywania przeglądów kwalifikacji (dotyczy kwalifikacji rynkowych)

2034-05-23

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
85.51	Pozaszkolne formy edukacji sportowej oraz zajęć sportowych i rekreacyjnych

Kod kwalifikacji w ZRK

5C812400026

Status

Włączona