Zintegrowany Rejestr Kwalifikacji

Kwalifikacja - podgląd

Nazwa kwalifikacji

Planowanie i prowadzenie procesu treningowego w triathlonie

Skrót nazwy

Trener Triathlonu

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 gotowa do samodzielnego zaplanowania, zorganizowania, przeprowadzenia oraz ewaluacji procesu treningowego zarówno dla grupy jak i dla pojedynczego zawodnika. Z wykorzystaniem teorii metodyki treningu sportowego oraz uzyskanych informacji od zawodnika wyznacza cele główne i etapowe oraz przygotowuje plan treningowy. Realizuje proces treningowy prowadząc stały monitoring poziomu realizacji celów i modyfikuje go. Jest gotowa do oceny własnych silnych i słabych stron oraz do planowania własnej ścieżki rozwoju zawodowego. Osoba posiadająca kwalifikację może znaleźć zatrudnienie w klubach sportowych jako trener główny, trener koordynator młodzieżowych kadr wojewódzkich, trener funkcyjny w Polskim Związku Triathlonu oraz prowadzić własną działalność

Orientacyjny nakład pracy potrzebny do uzyskania kwalifikacji [godz.]

300

Grupy osób, które mogą być zainteresowane uzyskaniem kwalifikacji

Kwalifikacją mogą być szczególnie zainteresowane: ● osoby będące trenerami dyscyplin składowych (pływanie, kolarstwo, lekka atletyka), ● osoby posiadające kwalifikację Prowadzenie szkolenia w triathlonie (4 PRK); ● instruktorzy triathlonu.

Wymagane kwalifikacje poprzedzające

Opis

Kwalifikacja pełna z poziomem IV PRK – świadectwo dojrzałości. Kwalifikacja cząstkowa Prowadzenie zajęć z triathlonu (4 PRK) lub kwalifikacja z poziomem 4 EQF z jednego ze sportów składowych (pływanie, lekka atletyka, kolarstwo).

Lista

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

Warunkiem przystąpienia do walidacji jest: – posiadanie kwalifikacji pełnej z poziomem minimum 4 PRK – świadectwo dojrzałości, – ukończenie kursu udzielania pierwszej pomocy w wymiarze nie mniejszym niż 8 godzin, nie wcześniej niż na 3 lata przed przystąpieniem do walidacji, zawierającego następujące treści: ocena sytuacji i zabezpieczenie miejsca wypadku, ocena stanu poszkodowanego, kontrola czynności życiowych, postępowanie z poszkodowanym nieprzytomnym, podstawowe czynności podtrzymujące życie, postępowanie w przypadku zachorowań i stanów nagłych, bólu w klatce piersiowej, drgawek, postępowanie w przypadku krwotoków, poważnych ran, oparzeń oraz udarów słonecznych i cieplnych, postępowanie w przypadku urazów kostno-stawowych oraz urazów głowy i kręgosłupa, – posiadanie zaświadczenia kandydata o niekaralności związanej z wykonywaniem działalności zawodowej w obszarze objętym kwalifikacją. Ponadto, osoba przystępująca do walidacji spełnia jedno z poniższych kryteriów: – co najmniej od roku posiada kwalifikację „Prowadzenie szkolenia w triathlonie" (4 PRK), – posiada kwalifikację z poziomem 4 Europejskiej Ramy Kwalifikacji (EQF, tj. European Qualification Freamwork) z jednego sportu składowego (pływanie, lekka atletyka, kolarstwo) oraz roczne doświadczenie w prowadzeniu treningu z tego sportu, z uwzględnieniem specyfiki treningu multisportowego, – posiada tytuł instruktora sportu o specjalności triathlon wydany przed wejściem w życie ustawy z dnia 13 czerwca 2013 r. o zmianie ustaw regulujących wykonywanie niektórych zawodów (tzw. „ustawy deregulacyjnej").

Zapotrzebowanie na kwalifikację

W związku ze wzrostem popularności triathlonu oraz coraz większą liczbą osób chętnych do wdrażania się w rolę szkoleniowca, powstała potrzeba na szkolenie instruktorów i trenerów. Od wielu lat triathlon dynamicznie rozwija się w naszym kraju, a co za tym idzie powstaje wiele klubów i sekcji triathlonowych. Niestety większość osób prowadzących takie zajęcia nie posiada odpowiedniej wiedzy, umiejętności i doświadczenia, co przez uwolnienie zawodu instruktora i trenera jest dosyć powszechną praktyką. Aktualnie Polski Związek Triathlony (PZTri) posiada blisko 40 zrzeszonych klubów, jednak amatorskich imprez sportowych klubów, teamów, czy drużyn jest zdecydowanie więcej. Kluby te prowadzone są w większości przez trenerów bez wcześniejszego przygotowania do tego zawodu. Rokrocznie organizowanych jest blisko 100 imprez triathlonowych, w tym 40 licencjonowanych przez PZTri, których wielkość waha się od 100 do 3000 zawodników. Ponadto PZTri wydało w 2021 roku ponad 700 licencji SSM/PRO oraz ponad 20000 amatorskich licencji rocznych lub jednorazowych. W związku z tym, włączenie nowych kwalifikacji jest niezbędne po to, aby zadbać o zdrowie i właściwy rozwój dzieci, młodzieży, jak również osób dorosłych.

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 Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji (ZSK) nie potwierdza przygotowania do wykonywania podobnych zadań zawodowych. Natomiast części zestawów efektów uczenia się 1. "Podstawy procesu treningowego w triathlonie" oraz 2. "Planowanie procesu treningu w triathlonie" mogą być osiągane 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.

Streszczenie opinii uzyskanych podczas konsultacji projektu kwalifikacji

Projekt kwalifikacji był poddany konsultacjom środowiskowym oraz uzyskał opinie specjalistów co do zapotrzebowania społeczno-gospodarczego na tę kwalifikację. Oceny recenzentów były pozytywne. Poprawiono opis kwalifikacji tam, gdzie zasadne.

Typowe możliwości wykorzystania kwalifikacji

Osoba posiadająca kwalifikację może znaleźć zatrudnienie w klubach sportowych jako trener główny, trener koordynator młodzieżowych kadr wojewódzkich, trener funkcyjny w Polskim Związku Triathlonu, prowadzić własną działalność. Ponadto, może prowadzić szkolenia dla instruktorów triathlonu. Może również potwierdzać inne kwalifikacje w obszarze triathlonu.

Wymagania dotyczące walidacji i podmiotów przeprowadzających walidację

1. Etap weryfikacji 1.1. Metody W trakcie walidacji wykorzystuje się następujące metody: – analiza dowodów i deklaracji, – test teoretyczny, – rozmowa z komisją walidacyjną, zwaną dalej „komisją". 1.2. Zasoby kadrowe Etap weryfikacji posiadania efektów uczenia się prowadzi komisja złożona z trzech członków. Przynajmniej jeden członek komisji posiada stopień doktora nauk z obszaru nauk o zdrowiu lub nauk o kulturze fizycznej. Pozostali członkowie komisji, w tym przewodniczący, spełniają poniższe wymagania: – posiadają ważną licencję trenerską nadaną przez Polski Związek Triathlonu lub kwalifikację cząstkową z poziomem 5 PRK z obszaru triathlonu połączoną z minimum 5-letnim doświadczeniem w prowadzeniu zawodników w sporcie kwalifikowanym, – posiadają kwalifikację pełną z minimalnym poziomem 7 PRK. Wymaga się, aby co najmniej jeden z członków komisji posiadał doświadczenie w zakresie działań związanych z wdrażaniem Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji. 1.3. Sposób organizacji walidacji oraz warunki organizacyjne i materialne Etap weryfikacji składa się z dwóch części: 1) Część pierwsza: Na tym etapie wykorzystywana jest metoda analizy dowodów i deklaracji uzupełniona rozmową z komisją. Dowodami tymi mogą być np.: – dziennik treningowy min. 240 godzin (80 godzin na każdą z konkurencji) zawierający następujące pola: data i czas trwania treningu, plany treningowe, co najmniej 10 jednostek treningowych z każdej dyscypliny z akcentem na każdą cechę motoryczną, – charakterystyka zawodników, – podsumowanie zrealizowanego makrocyklu treningowego, które zawiera: podsumowanie efektów, etap weryfikacji środków, metod i form treningowych, – strategia rozwoju zawodnika zawierająca m.in. cele główne i pośrednie, – zaplanowany i zrealizowany graficzny plan organizacji szkolenia (tzw. łączka) wraz z komentarzem, – film z przygotowania roweru do treningu lub zawodów, – poświadczenie udziału w akcji szkoleniowej, – własny plan rozwoju wraz z analizą SWOT. Etapowi weryfikacji metodą analizy dowodów i deklaracji podlegają: zestawy efektów uczenia się numer 2 „Planowanie procesu treningu w triathlonie", 3 „Realizowanie procesu treningu w triathlonie" oraz 4 „Planowanie własnego rozwoju zawodowego". 2) Część druga: Na tym etapie wykorzystywany jest test teoretyczny. Etapowi weryfikacji metodą testu teoretycznego podlegają efekty uczenia się z zestawu 1 „Podstawy procesu treningowego w triathlonie". Warunkiem przystąpienia do części drugiej jest zaliczenie części pierwszej. Dokumentem potwierdzającym uzyskanie wszystkich efektów uczenia się wskazanych dla kwalifikacji jest licencja trenera triathlonu nadana przez Polski Związek Triathlonu. Instytucja certyfikująca musi zapewnić warunki do przeprowadzenia testu teoretycznego oraz rozmowy z komisją. 2. Etapy identyfikowania i dokumentowania Instytucja certyfikująca musi zapewnić wsparcie doradcy walidacyjnego, który posiada ważną licencję trenerską nadaną przez Polski Związek Triathlonu lub kwalifikację cząstkową „Planowanie i prowadzenie procesu treningowego w triathlonie" (5 PRK). Nie określa się wymagań w zakresie metod identyfikowania i dokumentowania efektów uczenia się. Instytucja certyfikująca zapewnia odpowiednie miejsce do pracy doradcy z kandydatem.

Odniesienie do poziomu sektorowych ram kwalifikacji (o ile dotyczy)

5 poziom Sektorowej Ramy Kwalifikacji w Sporcie

Data włączenia kwalifikacji do ZSK

2024-11-08

Podstawa prawna

Obwieszczenie Ministra Sportu i Turystyki z dnia 9 października 2024 r. w sprawie włączenia kwalifikacji wolnorynkowej „Planowanie i prowadzenie procesu treningowego w triathlonie” do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji (Monitor Polski z dnia 8 listopada 2024 r. poz. 965).

Syntetyczna charakterystyka efektów uczenia się

Osoba posiadająca kwalifikację jest gotowa do samodzielnego zaplanowania, zorganizowania, przeprowadzenia oraz ewaluacji procesu treningowego zarówno dla grupy jak i dla pojedynczego zawodnika. Z wykorzystaniem teorii metodyki treningu sportowego oraz uzyskanych informacji od zawodnika wyznacza cele główne i etapowe oraz przygotowuje plan treningowy. Realizuje proces treningowy prowadząc stały monitoring poziomu realizacji celów i modyfikuje go. Jest gotowy do oceny własnych silnych i słabych stron oraz do planowania własnej ścieżki rozwoju zawodowego.

Zestawy efektów uczenia się

Numer zestawu w kwalifikacji

1

Nazwa zestawu

Podstawy procesu treningowego w triathlonie

Poziom

5

Orientacyjny nakład pracy [godz.]

100

Rodzaj zestawu

obowiązkowy

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Efekt uczenia się

1.1 Charakteryzuje dyscyplinę

Kryteria weryfikacji

– opisuje specyfikę procesu treningowego w triathlonie i kierunki rozwoju triathlonu w Polsce i na świecie, – opisuje zadania trenera triathlonu, – omawia obszary wiedzy mogące wpływać na efektywność procesu treningowego w triathlonie, – omawia różnice w treningu pomiędzy triathlonem w formule z draftingiem a triathlonem w formule bez draftingu, – omawia różnice pomiędzy triathlonem amatorskim a triathlonem w ramach sportu kwalifikowanego, – omawia różnice w przepisach rozgrywania zawodów w triathlonie w ramach sportu kwalifikowanego i w ramach sportu amatorskiego, – omawia system współzawodnictwa młodzieżowego w

Polsce, – omawia czynniki wpływające na dobór strategii rozegrania zawodów, – omawia proces certyfikacji sprzętu sportowego wykorzystywanego podczas zawodów triathlonowych.

Efekt uczenia się

1.2 Omawia teorię i metodykę planowania procesu treningowego

Kryteria weryfikacji

– klasyfikuje i omawia środki stosowane w procesie treningowym, np.: ćwiczenia, środki metodyczne, środki dydaktyczne, w tym nowości technologiczne wspierające uczestnictwo w sporcie, – omawia cykle w procesie treningu sportowego, – opisuje zasady formułowania celów treningowych wieloletnich, etapowych i okresowych, – opisuje plan procesu treningowego w relacji do celów treningu, – opisuje metody stosowane w procesie treningowym, w tym: metody nauczania ruchu, prowadzenia zajęć sportowych, kształtowania zdolności motorycznych, – omawia komponenty jednostek treningowych w odniesieniu do planu treningowego, w tym treść, intensywność, objętość, częstość.

Efekt uczenia się

1.3 Omawia biologiczne podstawy planowania procesu treningowego

Kryteria weryfikacji

– opisuje zmiany zachodzące w fizjologii człowieka na skutek wieloletniego procesu treningowego, – wyjaśnia zasady planowania i korygowania planu treningowego na podstawie parametrów charakteryzujących poszczególne układy człowieka oraz zmian w nich zachodzących w procesie treningowym, – omawia zasady bezpiecznego doboru obciążeń do etapu rozwoju człowieka.

Efekt uczenia się

1.4 Omawia zasady diagnozowania i oceny w procesie treningowym

Kryteria weryfikacji

– omawia testy sprawdzające wybrane cechy motoryczne, np. testy wydolnościowe, mleczanowe, – określa predyspozycje do różnych dystansów wyścigu triathlonowego, – omawia dane pozyskiwane z narzędzi monitorujących trening, – omawia wykorzystanie wyników badań diagnostycznych do oceny przebiegu procesu treningowego, – opisuje znaczenie rejestrowania postępów uczestnika i wskazuje okoliczności, w jakich należy dokonać modyfikacji procesu treningowego, w tym w odniesieniu do zmiany środków lub zmiany celu.

Efekt uczenia się

1.5 Omawia podstawy żywienia i odnowy biologicznej w procesie treningowym

Kryteria weryfikacji

– opisuje bezpieczny sposób doboru i stosowania suplementów diety oraz leków, – opisuje zasady zbilansowanej diety oraz jej znaczenie dla zdrowia, – opisuje zasady żywienia w procesie treningowym, – opisuje zasady i sposoby zachowywania zrównoważonej gospodarki wodno-elektrolitowej człowieka, – opisuje znaczenie odnowy biologicznej w procesie treningowym, – wymienia środki odnowy biologicznej stosowane w procesie treningowym, –

opisuje zasady odżywiania i nawadniania podczas treningu lub zawodów w zależności od ich dystansu.

Efekt uczenia się

1.6. Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące procesu treningowego w triathlonie

Kryteria weryfikacji

– opisuje uwarunkowania, motywy i bariery uczestnictwa w triathlonie, – opisuje zasady budowania pozytywnych relacji z zawodnikiem i w grupie oraz ich znaczenie dla sukcesu w procesie treningu triathlonowego, – opisuje techniki motywacji w treningu triathlonu, – opisuje techniki radzenia sobie ze stresem związanym z procesem treningowym.

Numer zestawu w kwalifikacji

2

Nazwa zestawu

Planowanie procesu treningu w triathlonie

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

2.1 Rozpoznaje potrzeby i możliwości uczestnika treningu

Kryteria weryfikacji

– analizuje informacje uzyskane na podstawie wywiadu przeprowadzonego z uczestnikiem, – analizuje stan zdrowia i sprawność motoryczną uczestnika na podstawie m.in. oceny postawy ciała, składu ciała, pomiaru tętna, wyników testów sprawnościowych, wydolnościowych i umiejętnościowych, – identyfikuje sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, w tym z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu, psychologiem, – identyfikuje zagrożenia dla zdrowia i życia uczestnika procesu treningowego, w tym wynikające z: doboru metod, intensywności i trudności ćwiczeń, techniki ćwiczeń, – przygotowuje charakterystykę zawodnika uwzględniającą jego wzrost, wagę, przebyte kontuzje, stan wytrenowania, rekordy życiowe, analizę jego słabych i mocnych stron oraz szans i zagrożeń (SWOT), – opracowuje plan rozwoju zawodnika z uwzględnieniem kategorii wiekowej i doświadczenia zawodnika.

Efekt uczenia się

2.2 Przygotowuje plan treningowy w triathlonie

Kryteria weryfikacji

– ustala z uczestnikiem cel główny i cele pośrednie, – periodyzuje proces treningowy, – dobiera formy, metody i środki treningowe do ustalonych celów, w oparciu o możliwości psychofizyczne uczestnika, – dobiera obciążenia treningowe w zależności od okresu treningowego oraz kategorii wiekowej i doświadczenia zawodnika, – planuje okresową kontrolę i ocenę postępów w treningu, – przygotowuje graficzny plan organizacji szkolenia (tzw. łączka).

Numer zestawu w kwalifikacji

3

Nazwa zestawu

Realizowanie procesu treningu w triathlonie

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

3.1 Organizuje proces treningowy w triathlonie

Kryteria weryfikacji

– przygotowuje logistykę realizacji mikrocyklu treningowego, – współpracuje z innymi specjalistami (np. z trenerem triathlonu, pływania, kolarstwa, lekkoatletyki) w realizacji procesu treningowego, m.in. wykorzystując uzyskiwane od nich informacje o uczestniku w przygotowaniu lub modyfikowaniu planu treningowego, – opisuje dostępne narzędzia teleinformatyczne wspierające komunikację z uczestnikiem oraz jego motywację do regularnego uczestnictwa w procesie treningowym (np. aplikacje komputerowe, mobilne), – stosuje narzędzia do analizowania postępów treningowych w oparciu o informacje uzyskiwane z bieżącej i okresowej oceny uczestnika treningu, w tym dziennik treningowy, – sprawdza stan techniczny i przygotowuje rower do treningu lub zawodów.

Efekt uczenia się

3.2. Realizuje plan treningowy

Kryteria weryfikacji

– dobiera obciążenia w ramach jednostki treningowej (intensywność, objętość i formę ruchu) do możliwości uczestnika, – dokonuje bieżącego monitoringu intensywności wysiłku na podstawie m.in. tętna, z wykorzystaniem sprzętu monitorującego, m.in. monitora pracy serca, – monitoruje stopień realizacji celów treningowych, – modyfikuje cele lub plan treningowy na podstawie stopnia ich realizacji, – prowadzi dziennik treningowy, – zapisuje wnioski z realizacji programu treningowego, – bierze udział w akcjach szkoleniowych.

Numer zestawu w kwalifikacji

4

Nazwa zestawu

Planowanie własnego rozwoju zawodowego

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

4.1 Aktualizuje i poszerza wiedzę

Kryteria weryfikacji

– omawia dostępne zasoby wiedzy naukowej z obszaru triathlonu (publikacje, źródła elektroniczne), – wskazuje osiągnięcia metodyczne, naukowe i technologiczne w obszarze triathlonu.

Efekt uczenia się

4.2 Ocenia własne kompetencje

Kryteria weryfikacji

– dokonuje analizy SWOT własnych kompetencji, – przedstawia własną ścieżkę dalszego rozwoju kariery zawodowej.

Informacje o instytucjach uprawnionych do nadawania kwalifikacji

Wnioskodawca

Polski Związek Triathlonu

Minister właściwy

Minister Sportu i Turystyki

Okres ważności dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji i warunki przedłużenia jego ważności

Certyfikat ważny jest przez 4 lata. Warunkiem przedłużenia ważności certyfikatu jest przedstawienie dowodów potwierdzających czynny udział w prowadzeniu procesu treningowego w triathlonie przynajmniej 1 zawodnika.

Termin dokonywania przeglądów kwalifikacji (dotyczy kwalifikacji rynkowych)

2034-11-08

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

5C812400061

Status

Włączona