Zintegrowany Rejestr Kwalifikacji

Kwalifikacja - podgląd

Nazwa kwalifikacji

Kierowanie procesem odnowy biologicznej w sporcie

Skrót nazwy

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 „Kierowanie procesem odnowy biologicznej w sporcie" jest przygotowana do podejmowania działań mających na celu stosowanie fizykalnych metod wspomagania regeneracji powysiłkowej u sportowców wyczynowych oraz osób aktywnych fizycznie. Diagnozuje potrzeby w zakresie stosowania metod wspomagających regenerację, dobiera rodzaj postępowania oraz dostosowuje siłę bodźca. Prowadzi działania wspierające przywracanie stanu homeostazy z uwzględnieniem rodzaju aktywności, stosowanych obciążeń treningowych, uprawianej dyscypliny czy okresu w makrocyklu treningowym. Osoba posiadająca tę kwalifikację może znaleźć zatrudnienie na terenie klubów i związków sportowych, klubów fitness i innych podmiotów zajmujących się kulturą fizyczną.

Orientacyjny nakład pracy potrzebny do uzyskania kwalifikacji [godz.]

210

Grupy osób, które mogą być zainteresowane uzyskaniem kwalifikacji

Uzyskaniem kwalifikacji mogą być zainteresowani przede wszystkim trenerzy, instruktorzy, nauczyciele wychowania fizycznego, fizjoterapeuci i osoby uprawiające wyczynową i rekreacyjną aktywność fizyczną.

Wymagane kwalifikacje poprzedzające

Opis

Kwalifikacja pełna na poziomie co najmniej 4 PRK

Lista

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

Kwalifikacja pełna na poziomie co najmniej 4 PRK. Pełnoletniość.

Zapotrzebowanie na kwalifikację

Zwiększenie zainteresowania szeroko pojętą aktywnością fizyczną objawia się m.in. rosnącą liczbą uczestników imprez masowych (np. biegowych, fitnessowych), klientów fitness klubów czy osób podejmujących różne formy aktywności we własnym zakresie. Stwarza to konieczność odpowiedniego przygotowania, ale również podejmowania działań mających na celu wspomaganie odnowy powysiłkowej. Działanie takie jest nie tylko potrzebne z uwagi na skuteczność prowadzonych treningów, ale również profilaktyki występowania urazów, przeciążeń czy przetrenowania. Co więcej profesjonalizacja procesu szkolenia sprawia, że specjalista odnowy biologicznej jest w zasadzie nieodłącznym elementem zespołu szkoleniowego w sporcie wyczynowym. Daje to możliwość podjęcia zatrudnienia w klubach czy związkach sportowych. Całokształt dopełnia wzrost znaczenia opieki fizjoterapeutycznej, profilaktyki, leczenia, odnowy. Wysiłek fizyczny powoduje szereg zmian w tkance mięśniowej. Należą do nich m.in. zmęczenie, uszkodzenia włókien mięśniowych, zmiany zapalne, ból pojawiający się w trakcie wysiłku, a także po jego zakończeniu [1]. Fizyczne zmęczenie mięśni jest fizjologiczną reakcją obronną organizmu, zapobiegającą uszkodzeniu komórek mięśniowych oraz powstawaniu szkodliwych produktów przemiany materii. Przyczyny zmęczenia zależą od intensywności i czasu trwania wysiłku. Można wyróżnić dwie grupy przyczyn: mięśniowe (zmęczenie obwodowe) i zależne od ośrodkowego układu nerwowego (zmęczenie ośrodkowe) [2]. Niezbędnym elementem procesu treningowego jest wypoczynek i regeneracja organizmu. Przez wypoczynek rozumiemy przerwę pomiędzy wysiłkami (treningami), natomiast z regeneracja wiąże się z przywracaniem zdolności wysiłkowych organizmu. W tym celu stosuje się szereg zabiegów fizjoterapeutycznych takich jak masaż, sauna, czy krioterapia [3, 4]. Stosowanie powyższych zabiegów ma na celu nie tylko przyspieszenie i usprawnienie procesu restytucji powysiłkowej, ale także profilaktyka kontuzji, zaleczanie już powstałych uszkodzeń ciała, kompensacja dystonii mięśniowej czy poprawienie jakości ruchu [5-7]. Dobór zabiegów wspomagających trening i odnowę biologiczną sportowców nie może być przypadkowy. Planowanie i programowanie odnowy biologicznej powinno być zindywidualizowane, przemyślane, odpowiadać cyklowi treningowemu, współdziałać z realizowanym treningiem, uzupełniać go i przygotowywać do startu w zawodach. W odnowie biologicznej stosuje się wiele zabiegów fizykalnych, psychoregulacyjnych i kinezyterapeutycznych. Wskazane jest wykorzystywanie zróżnicowanych środków, ponieważ umiejętne ich łączenie podnosi skuteczność procesu restytucyjnego [1, 8]. [1] Bompa TO, Haff GG. Periodization. Theory and Methodology of Training. Human Kinetics, Champaign, 2009. [2] Czarkowska-Pączek B. Wpływ wysiłku fizycznego na mięśnie poprzecznie prążkowane. [in:] Czarkowska-Pączek B, Przybylski J. (eds.) Zarys fizjologii wysiłku fizycznego. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2006, 41-52. [in Polish]. [3] Brummit J. The role of massage in sports performance and rehabilitation: Current evidence and future direction, N Am J Sports Phys Ther, 2008; 3: 7-21. [4] Prystupa T, Wołyńska A, Ślężyński J. The Effects of Finish Sauna on Hemodynamics of the Circulatory System in Men and Women, J Hum Kinet, 2009, 22: 61- 68. [5] Scoon GSM, Hopkins WG, Mayhew S, Cotter JD. Effect of post-exercise sauna bathing on the endurance performance of competitive male runners, J Sci Med Sport; 2007; 10: 259-262. [6] Boguszewski D. Application of physiotherapeutic methods to support training and post-exercise recovery of combat sports and martial arts contestants. J Combat Sports Martial Arts. 2015; 6(2): 85-90.. [7] Santos WOC, Brito CJ, Pinho Jr PH, Valido CN, Mendes EL, Nunes MAP, Franchini E. Cryotherapy post-training reduces muscle damage markers in jiu-jitsu fighters. J Hum Sport Exer, 2012, 7(3): 629-638. [8] Gieremek K, Dec L. Fatigue and strength restitution. Biological renovation. Has-Med, Katowice 2007.

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

Brak kwalifikacji o podobnym charakterze.

Streszczenie opinii uzyskanych podczas konsultacji projektu kwalifikacji

Projekt kwalifikacji zebrał pozytywne opinie ze strony 6 specjalistów. Wnioskodawca odniósł się do uwag i poprawił opis kwalifikacji, gdzie zasadne. Rada do spraw Kształcenia i Doskonalenia Kadr Kultury Fizycznej zaakceptowała ostateczny kształt kwalifikacji.

Typowe możliwości wykorzystania kwalifikacji

Kwalifikacja ta jest przeznaczona przede wszystkim dla osób zatrudnionych w placówkach sportowych i zajmujących się kulturą fizyczną na co dzień pracujących ze sportowcami i osobami podejmującymi aktywność fizyczną. Mogą również znaleźć zatrudnienie w ośrodkach świadczących usługi z obszaru wellness. Osoby posiadające tę kwalifikację będą mogły wykorzystywać ją w swojej dotychczasowej pracy w celu podniesienia efektywności i skuteczności podejmowanych działań.

Wymagania dotyczące walidacji i podmiotów przeprowadzających walidację

1. Etap weryfikacji 1.1. Metody Wszystkie zestawy efektów uczenia się są sprawdzane za pomocą następujących metod: – test teoretyczny – zestawy efektów uczenia się 1 i 2, – symulacja – wybrane kryteria weryfikacji dla umiejętności „Posługiwanie się wiedzą o budowie i funkcjonowaniu poszczególnych układów człowieka” z zestawu 1 oraz umiejętności „Zleca realizację procesu odnowy biologicznej” z zestawu 3, – analiza przypadku – umiejętność „Planuje proces odnowy biologicznej” z zestawu 3, – wywiad swobodny – rozmowa z członkami komisji walidacyjnej, dalej zwanej „komisją” (zestawy efektów uczenia się 1, 3). 1.2. Zasoby kadrowe Proces walidacji będzie odbywać się przed komisją składającą się z 3 członków. Członkami komisji będą: – przewodniczący komisji – osoba z minimum stopniem naukowym doktora (w dyscyplinie nauk o kulturze fizycznej, nauk o zdrowiu lub nauk medycznych), posiadająca doświadczenie praktyczne z zakresu treningu sportowego i planowania odnowy biologicznej; doświadczenie powinno być poświadczone odpowiednimi uprawnieniami, certyfikatami i/lub dorobkiem publikacyjnym z zakresu treningu sportowego i odnowy biologicznej; posiadająca doświadczenie (np. akademickie) w zakresie oceny efektów kształcenia, – członek komisji – osoba z wykształceniem wyższym (magisterskim), posiadająca doświadczenie z zakresu treningu sportowego i planowania odnowy biologicznej, które powinno być poświadczone odpowiednimi uprawnieniami, certyfikatami i/lub dorobkiem publikacyjnym, posiadająca doświadczenie (np. akademickie) w zakresie oceny efektów kształcenia, – członek komisji – osoba z minimum wykształceniem wyższym (magisterskim) i minimum 5-letnim doświadczeniem w pracy w sporcie. 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 Instytucja certyfikująca musi zapewnić salę umożliwiającą wykonanie prezentacji/instruktażu ćwiczeń oraz fantom (fantom może zostać zastąpiony osobą towarzyszącą) do masażu. 2. Etapy identyfikowania i dokumentowania Nie określa się wymagań do tych etapów.

Odniesienie do poziomu sektorowych ram kwalifikacji (o ile dotyczy)

5 SRKS

Data włączenia kwalifikacji do ZSK

2025-03-06

Podstawa prawna

Obwieszczenie Ministra Sportu i Turystyki z dnia 25 lutego 2025 r. w sprawie włączenia kwalifikacji wolnorynkowej „Kierowanie procesem odnowy biologicznej w sporcie” do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji (Dz.U. Monitor Polski z 6 marca 2025 r. poz. 228).

Syntetyczna charakterystyka efektów uczenia się

Osoba posiadająca kwalifikację „Kierowanie procesem odnowy biologicznej w sporcie” posługuje się wiedzą dotyczącą złożoności zjawiska regeneracji powysiłkowej, diagnozuje zmiany zachodzące w organizmie pod wpływem zaaplikowanego wysiłku fizycznego, identyfikuje potrzeby interwencji wspomagających restytucję powysiłkową oraz programuje proces odnowy. Zleca wykonywanie zaplanowanych zabiegów oraz potrafi aplikować wybrane fizykalne metody wspomagania regeneracji powysiłkowej, np. ćwiczenia kompensacyjne. Wykorzystuje wiedzę i umiejętności dla wywołania pożądanych zmian i wywoływania objawu superkompensacji. Współpracuje z innymi specjalistami w zespole, w którym planuje i nadzoruje przebieg procesu odnowy, w tym m.in. zbiera informacje o rezultatach zaplanowanych działań.

Zestawy efektów uczenia się

Numer zestawu w kwalifikacji

1

Nazwa zestawu

Posługiwanie się wiedzą z zakresu anatomii i fizjologii wysiłku fizycznego

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

A. Posługiwanie się wiedzą o budowie i funkcjonowaniu poszczególnych układów człowieka

Kryteria weryfikacji

- omawia budowę i funkcje biernego i czynnego aparatu ruchu - lokalizuje palpacyjnie: miejsca przyczepów mięśni, przebieg mięśni, umiejscowienie elementów składowych stawów (więzadła stawowe, torebki stawowe, wyrostki kostne) - omawia działanie układu hormonalnego w kontekście wysiłku fizycznego i regeneracji powysiłkowej - omawia znacznie regulacyjne układu nerwowego w wysiłku fizycznym i regeneracji powysiłkowej - omawia funkcjonowanie układu krążeniowo-oddechowego w trakcie wysiłku fizycznego i w odpowiedzi na zabiegi restytucyjne

Efekt uczenia się

B. Posługiwanie się wiedzą o fizjologii wysiłku fizycznego

Kryteria weryfikacji

- identyfikuje (omawia) zmiany fizjologiczne zachodzące w organizmie pod wpływem bodźców wysiłkowych - omawia uwarunkowania uzupełniania zasobów energetycznych w trakcie i po wysiłku fizycznym - omawia zależności pomiędzy składem włókien mięśniowych a zdolnościami wysiłkowymi i przebiegiem odnowy po wysiłkowej

Numer zestawu w kwalifikacji

2

Nazwa zestawu

Posługiwanie się wiedzą z zakresu teorii sportu

Poziom

5

Orientacyjny nakład pracy [godz.]

30

Rodzaj zestawu

obowiązkowy

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Efekt uczenia się

A. Posługuje się wiedzą dotyczącą struktury rzeczowej i czasowej treningu sportowego

Kryteria weryfikacji

- omawia elementy struktury treningu sportowego; - omawia metodykę kształtowania poszczególnych cech motoryczności - charakteryzuje strukturę rzeczową treningu sportowego (np. treść treningu) - omawia relacje pomiędzy poszczególnymi elementami struktury treningu sportowego (czasowego i rzeczowego)

Efekt uczenia się

B. Posługuje się wiedzą dotyczącą struktury czasowej treningu sportowego

Kryteria weryfikacji

- charakteryzuje strukturę czasową treningu sportowego (np. podziała na cykle makro, mezo i mikrocykle) - omawia uwarunkowania biologiczne towarzyszące wywoływaniu zmian adaptacyjnych w treningu; - omawia zasady planowania i kierowania procesem treningowym

Numer zestawu w kwalifikacji

3

Nazwa zestawu

Planowanie i zlecanie realizacji procesu odnowy biologicznej

Poziom

5

Orientacyjny nakład pracy [godz.]

120

Rodzaj zestawu

obowiązkowy

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Efekt uczenia się

A. Planuje proces odnowy biologicznej

Kryteria weryfikacji

- planuje proces odnowy biologicznej jako integralną całość procesu szkolenia - określa możliwości i potrzeby ćwiczącego w zakresie odnowy powysiłkowej - ustala cele postępowania regeneracyjnego; - tworzy założenia metodyczno-szkoleniowe odnowy biologicznej zgodnie z przyjętymi celami z uwzględnieniem istniejących ograniczeń (np. dostęp do infrastruktury, czas jaki może być poświęcony na odnowę) - analizuje wielkość i strukturę obciążeń treningowych w kontekście potrzeb w zakresie odnowy biologicznej - projektuje system kontroli efektów odnowy biologicznej (np. sposoby monitorowania osiąganych efektów) - omawia zmiany adaptacyjne wywoływane procesem odnowy biologicznej;

Efekt uczenia się

B. Zleca realizację procesu odnowy biologicznej

Kryteria weryfikacji

– wymienia i omawia metody odnowy biologicznej, – omawia wskazania i przeciwwskazania do stosowanie poszczególnych metod odnowy biologicznej, – omawia i wykonuje podstawowe techniki masażu klasycznego (głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie, wstrząsanie), – prowadzi instruktaż ćwiczeń rozciągających (np. przeciwprzykurczowe i elongacyjne), – prowadzi instruktaż ćwiczeń kompensacyjnych (np. redukujące napięcia, kontralateralne), – prowadzi instruktaż ćwiczeń profilaktycznych (np. stabilizacyjne, funkcjonalne), – omawia przygotowanie pomieszczeń, sprzętu i zawodników do zabiegów restytucyjnych, takich jak: hydromasaż (labilny i stabilny), kąpiele solankowe, kąpiele w saunie (rzymskiej i fińskiej), masaż lodem, masaż próżniowy, automasaż rollerem, – dobiera techniki i metody odnowy biologicznej, biorąc pod uwagę ich wzajemne oddziaływania oraz specyfikę dyscypliny sportu, okresu treningowego i indywidualne uwarunkowania, – omawia metody i środki odnowy biologicznej (fizjoterapeutyczne, psychologiczne, biochemiczne, pedagogiczne).

Informacje o instytucjach uprawnionych do nadawania kwalifikacji

Wnioskodawca

SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny

Minister właściwy

Minister Sportu i Turystyki

Okres ważności dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji i warunki przedłużenia jego ważności

Certyfikat ważny jest bezterminowo.

Termin dokonywania przeglądów kwalifikacji (dotyczy kwalifikacji rynkowych)

2035-03-06

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
93.19	Pozostała działalność związana ze sportem

Kod kwalifikacji w ZRK

5C812500008

Status

Włączona