# Zintegrowany Rejestr Kwalifikacji

## Kwalifikacja - podgląd

Nazwa kwalifikacji

Wykorzystywanie technik i narzędzi radzenia sobie ze stresem i emocjami w sporcie i aktywności fizycznej

Skrót nazwy

Rodzaj kwalifikacji

kwalifikacja cząstkowa

Poziom PRK/ERK

6

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

Osoba posiadająca kwalifikację "Wykorzystywanie technik i narzędzi radzenia sobie ze stresem i emocjami w sporcie i aktywności fizycznej" potrafi samodzielnie zaplanować i zrealizować pojedyncze konsultacje oraz zajęcia grupowe z radzenia sobie ze stresem i emocjami w sporcie i aktywności fizycznej. Na podstawie zdiagnozowanych potrzeb przygotowuje programy konsultacji indywidualnych i pracy w grupie. Osoba ta posługuje się wiedzą z zakresu psychologii, w szczególności wiedzą o regulacji poziomu pobudzenia i emocji, strategiach umysłowych, profilaktyce stresu. Wykorzystuje w swojej pracy różnorodne techniki radzenia sobie ze stresem i emocjami w sporcie i aktywności fizycznej. W zależności od potrzeb stosuje ćwiczenia mentalne, treningi relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe, trening wyobrażeniowy, ćwiczenia uwzględniające wiedzę na temat radzenia sobie ze stresem i profilaktyki stresu. Realizując swoje działania, osoba ta dba o komfortowe warunki przeprowadzania zajęć i konsultacji indywidualnych. Kieruje się zasadami etyki zawodowej i doskonali swoje kompetencje w oparciu o wiedzę naukową. Osoba posiadająca kwalifikację będzie mogła podjąć współpracę z klubami i drużynami sportowymi, klubami fitness, szkołami o profilu sportowym, sanatoriami, hotelami i ośrodkami dietetycznymi (branża wellness).

Orientacyjny nakład pracy potrzebny do uzyskania kwalifikacji [godz.]

360

Grupy osób, które mogą być zainteresowane uzyskaniem kwalifikacji

Uzyskaniem kwalifikacji mogą być szczególnie zainteresowani psycholodzy pracujący z obszarze sportu. Dodatkowo, po spełnieniu wymogu posiadania stopnia magistra psychologii, uzyskaniem kwalifikacji mogą być zainteresowani pracownicy działów HR zatrudnieni w organizacjach podkreślających rolę aktywności fizycznej i radzenia sobie ze stresem i emocjami, oraz pracownicy sanatoriów, ośrodków wypoczynkowych, ośrodków SPA, w których uczy się sposobów radzenia sobie ze stresem.

Wymagane kwalifikacje poprzedzające

Opis

Kwalifikacja pełna z poziomem 6 PRK (lub wyższym).

Lista

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

Kwalifikacja pełna z poziomem 7 PRK (lub wyższym) w dyscyplinie psychologia.

Zapotrzebowanie na kwalifikację

1. Stres i emocje w sporcie. Kwalifikacja "Wykorzystywanie technik i narzędzi radzenia sobie ze stresem i emocjami w sporcie i aktywności fizycznej" jest odpowiedzią na rosnące zapotrzebowanie na naukę efektywnego i umiejętnego radzenia sobie ze stresem w sporcie, aktywności fizycznej, jak i w życiu codziennym. Światowa Organizacja Zdrowia określiła stres jako „chorobę stulecia” [1]. Wskazuje się też na związek stresu (powtarzanego, długotrwałego) ze schorzeniami fizycznymi, np. spadkiem odporności, negatywnymi konsekwencjami dla układu krążenia [2], chorobami nowotworowymi, nadciśnieniem, chorobami tarczycy, nerwicami, różnego rodzaju alergiami [1], czy początkiem zaostrzenia Atopowego Zapalenia Skóry [3]. Obok schorzeń fizycznych zwraca się uwagę na związek stresu z zaburzeniami psychicznymi, np. z depresją czy zaburzeniami lękowymi [4]. Światowa Organizacja Zdrowia przewiduje, że do roku 2020 depresja może stać się drugą w kolejności przyczyną chorób ludzi na całym świecie [5]. Można powiedzieć, że radzenie sobie ze stresem i emocjami stało się umiejętnością uniwersalną, nabierającą współcześnie szczególnego znaczenia i przydatną zarówno w wyczynowym sporcie, jak i aktywności fizycznej (przemiany cywilizacyjne, zmiana stylu życia, duża liczba obowiązków i otaczających nas bodźców, presja wyniku, zmiany środowiska). W sporcie wyczynowym nie da się całkowicie wyeliminować stresu. Sportowcy wysokiego wyczynu bywają narażeni na długotrwałe, silne i negatywne napięcie emocjonalne, spowodowane intensywnymi treningami, presją wyniku, współzawodnictwem czy oceną przez innych ludzi, np. kibiców [6]. Wśród czynników, które w decydujący sposób mogą wpłynąć na efektywność działania zawodników podczas zawodów wymienia się odporność emocjonalną [6], czyli zdolność do kontrolowania emocji i efektywnego działania, mimo przeżywania silnych przykrych emocji [6]. Częste przeżywanie emocji negatywnych niszczy chęć i motywację do uprawiania sportu, dotyczy to także sportu dzieci i młodzieży [7]. W kontekście stresu, w literaturze naukowej opisuje się syndrom wypalenia zawodowego [8]. Jego występowaniu przypisuje się przyczyny takie, jak: nieodłączne towarzyszenie wyczynowemu sportowi nadmiernego stresu i presji, poświęcanie czasu, energii bez dostrzegania sukcesów oraz korzyści, poczucie ograniczonej decyzyjności i swobody w działaniach. Wśród amatorów uprawiających sport możemy wyróżnić grupę określaną jako profesjonalnych amatorów [9], czyli osoby aktywnie zajmujące się sportem na wysokim poziomie i jednocześnie zaangażowane w pracę zawodową, naukę czy życie rodzinne, co samo w sobie może być trudne i generujące stres. 2. Rola radzenia sobie ze stresem i emocjami wśród wybranych grup. Zapotrzebowanie na profesjonalne usługi osób posiadających kwalifikację „Wykorzystywanie technik i narzędzi radzenia sobie ze stresem i emocjami w sporcie i aktywności fizycznej” można dostrzec wśród grup związanych ze sportem i aktywnością fizyczną: zawodników (profesjonalistów i amatorów), trenerów, rodziców. Zawodnicy: Intensywny trening, przełamywanie bólu, zmęczenia, własnych granic jest sytuacją stresową (stresorem) [6]. Oprócz stresu związanego z działalnością w sporcie u zawodników występuje też tzw. stres życiowy, związany np. z kłopotami finansowymi, brakiem środków finansowych na trenowanie, relacjami z innymi [6]. W sporcie młodszych zawodników także zauważa się syndrom wypalenia zawodowego

i pojawiającego się stresu, szczególnie w sytuacjach, gdy jest to sport na wysokim poziomie, a duże obciążenia występują zbyt wcześnie [8]. Warto zwrócić uwagę, że według Głównego Urzędu Statystycznego liczba reprezentantów Polski w 2017 roku wynosiła 10,7 tysięcy, co oznacza wzrost o 17,1% w porównaniu do roku ubiegłego [10], po czym można wnioskować, że grupa zawodników na poziomie kadry Polski się zwiększa. Znacznie zwiększyła się także liczba reprezentantów juniorów z 3,8 tys. do 5,4 tys. [10]. Zawodnicy amatorzy: Liczba osób trenujących, jak i liczba amatorskich imprez sportowych zwiększa się z roku na rok. Z badań MultiSport Index 2018 [11] wynika, że trzech na pięciu Polaków uważa się za aktywnych fizycznie, 48% zdeklarowało, że przynajmniej raz w tygodniu uprawia sport. Z roku na rok pojawia się coraz więcej imprez sportowych adresowanych do osób, które nie są zawodowymi sportowcami. Według Głównego Urzędu Statystycznego w 2016 roku w masowych imprezach sportowych wzięło udział 13,7 mln uczestników [12]. Wśród wskazywanych motywów podjęcia aktywności fizycznej amatorzy najczęściej podają zdrowie [11], np. maratończycy wśród motywów uprawiania sportu wymieniali właśnie powody zdrowotne oraz psychologiczne [13]. Jednak liczba przebiegniętych przez nich kilometrów, czas poświęcany na aktywność fizyczną wykraczał poza ramy rekreacyjnego i prozdrowotnego uprawiania sportu [13]. Osoby trenujące zbyt intensywnie (amatorzy nie są przyzwyczajeni do takich obciążeń, jak zawodowcy) paradoksalnie są narażone na jeszcze większy stres [14]. Dodatkowo amatorzy łączą aktywność fizyczną z innymi obszarami życia i zobowiązaniami. Trenerzy sportowi (danej dyscypliny sportu), trenerzy przygotowania fizycznego (odpowiedzialnych za optymalizację zdolności motorycznych), instruktorzy sportu: W 2017 roku w polskich związkach sportowych odnotowano 24 tysięcy trenerów z ważną i aktualną licencją, co stanowi przyrost o 28,5% w porównaniu z rokiem 2016 [10]. Grupa ta prowadząc zawodników, drużyny, na co dzień wspierając swoich podopiecznych, jest narażona na presję. Trenerzy podejmują się prowadzenia zawodników, często osiągając mniej w stosunku do oczekiwań swoich i innych osób [7]. Wśród 14 cech pożądanych i przydatnych angielskim szkoleniowcom piłki nożnej wymienia się umiejętność odcinania się od stresu [15]. W sporcie zawodowym trenerzy są oceniani i konfrontowani z opiniami różnych środowisk: władz klubu, kibiców czy mediów [15]. Sportowi rodzice: W naturalny sposób rodzice towarzyszą młodym sportowcom, są zaangażowani emocjonalnie w ich kariery, co wiąże się z obciążeniem [16]. Na ich barkach spoczywają sprawy organizacyjne, często towarzyszą podczas zawodów swoim pociechom [16]. Rodzice z jednej strony sami są narażeni na stres, z drugiej to oni pomagają swoim dzieciom radzić sobie z emocjami i napięciem. Tenis Australia, organizacja rządowa, wprowadziła program edukacyjny dla rodziców młodych tenisistów, którego celem była pomoc rodzicom w wspieraniu i skutecznym reagowaniu na sytuacje trudne [17]. Wśród modułów tematycznych znalazły się takie tematy, jak: stres u dzieci, wypracowywanie równowagi, problemy rywalizacji: granie vs. rezygnacja, niepowodzenia [17]. 3. Zapotrzebowanie na profesjonalne usługi związane z radzenia sobie ze stresem i emocjami w sporcie i aktywności fizycznej. O zapotrzebowaniu na tę kwalifikację może świadczyć zarówno wzrastająca świadomość potrzeb związanych z radzeniem sobie ze stresem pośród opisanych powyżej grup odbiorców, jak również pojawiające się w Polsce liczne kursy, szkolenia, także programy online dotyczące tej tematyki. W ostatnich latach powstają różnego rodzaju stowarzyszenia wspierające walkę ze stresem: Polskie Towarzystwo Mindfulness (inaczej określana praktyką uważności, powstało w 2008 r. [18]), TRE Polska (ćwiczenia fizyczne mające na celu uwalnianie od napięć i stresu [19]), portale: stressfree.pl [20] obserwowany na mediach społecznościowych przez około 17 800 osób), program online mający na celu zarządzać energią życiową w stresie 8xO Wojciecha Eichelbergera [21], czy wreszcie w wielu organizacjach wdraża się programy zarządzania stresem na poziomie jednostki lub całej organizacji [22]. [1] Roik, J. (2008). Choroby cywilizacyjne. Gliwice Wydawnictwo: Złote Myśli [2] Pollard, T.M. (1997). Physiological consequences of everyday psychosocial stress. Collegium Antropologicum, 21(1), 17-28. W: Leka, S., Jain J. (przeł. Orlak, K.) (2013). Zagrożenia psychospołeczne w środowisku pracy i ich wpływ na zdrowie. Warszawa:

Stowarzyszenie Zdrowa Praca Warszawa. [3] Arndt, J., Nananamibia, S., Tausk, F. (2010). Stres a atopowe zapalenie skóry. Dermatologia po dyplomie 2010 ;1(1):9-16 [4] Huber, L., (2010). Style adaptacyjne do sytuacji stresowych w różnych grupach wiekowych, a choroby cywilizacyjne XXI wieku. 268 Probl Hig Epidemiol 2010, 91(2): 268-275 [5] Murray, C.J.L. i Lopez, A. (1996). Global Health Statistics: A compendium of incidence, prevalence and mortality estimates for over 2000 conditions. Cambridge: Harvard School of Public Health. W: Leka, S., Jain J. (przeł. Orlak, K.) (2013). Zagrożenia psychospołeczne w środowisku pracy i ich wpływ na zdrowie. Warszawa: Stowarzyszenie Zdrowa Praca Warszawa. [6] Gracz, J. Sankowski, T. (2007). Psychologia aktywności sportowej. Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu. [7] Blecharz, J. Siekańska, M. (2010). Radzenie sobie z emocjami we wczesnych stadiach rozwoju sportowego. W: Krawczyński, M. (2010). Psychologia sportu dzieci i młodzieży. [8] Glapa, A. Bronikowski, M. (2014). Sport jako forma dążenia do perfekcjonizmu. Zeszyty Naukowe WSKFiT, 9:37-41. [9] Parzelski, D. Nowak, A. (2006). Zaangażowanie w sport w ujęciu teorii dynamicznej psychologii społecznej. [10] Główny Urząd Statystyczny. Kultura Fizyczna w 2017 roku.
https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/kultura-turystyka-sport/sport/kultura-fizyczna-w-2017-roku,13,1.html [11] Multisport, Kantar TNS, MultiSport Index 2018 Aktywnie po zdrowie
https://www.benefitsystems.pl/fileadmin/user_upload/MULTISPORT_INDEX_2018_RAPORT.pdf [12] Główny Urząd Statystyczny, Imprezy Masowe w 2016 roku.
https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/kultura-turystyka-sport/sport/sportowe-imprezy-masowe-w-2016-roku,10,4.html [13] Pawelska N, (2016) Analiza motywów i strategii poznawczych wykorzystywanych w trakcie zawodów u sportowców trenujących biegi maratońskie. Warszawa. Praca magisterska pod kierunkiem Dariusza Parzelskiego. SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny Wydział Psychologii. [14] Grądzka, K. (2014) Stres a bieganie, czy trening zawsze jest dobry na odstresowanie? Magazynbieganie.pl,
https://www.magazynbieganie.pl/stres-bieganie-czy-trening-zawsze-jest-dobry-na-odstresowanie/ [15] Karwiński, M. (2011). Zagadnienia stabilności zatrudnienia na stanowisku pierwszego trenera w polskich klubach piłkarskich. [16] Gulan, U. (2012). Uwarunkowania tworzenia profesji menedżerów sportowych w Polsce. Praca doktorska. Promotor dr hab. Beata Glinka, prof. UW. Katedra Teorii Organizacji WZ UW Zakład Przedsiębiorczości i Innowacji Organizacyjnych. [17] Juśkiewicz, K. (2010). Wpływ zachowań rodziców na rozwój kariery młodych tenisistów. Sport Wyczynowy 2010, nr 1/533 [18] http://mindfulness.com.pl/o-nas/ [19] http://tre-polska.pl/ [20] stressfree.pl [21] https://wojciecheichelberger.pl/metoda-8xo/ [22] Molek-Winiarska, D. (2010). Organizacyjne i indywidualne programy zarządzania stresem. Współczesne zarządzanie nr 1/2010 Kwartalnik Środowisk Naukowych i Liderów Biznesu.

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

Brak kwalifikacji o zbliżonym charakterze.

Streszczenie opinii uzyskanych podczas konsultacji projektu kwalifikacji

Projekt kwalifikacji był szeroko konsultowany. W konsultacjach środowiskowych i opiniach specjalistów pojawił się silnie akcentowany argument, że kwalifikacja powinna być adresowana do osób z wykształceniem z obszaru psychologii. Wnioskodawca odniósł się do uwag oraz dostosował opis kwalifikacji ograniczając dostęp do niej jedynie do osób z ukończonymi studiami magisterskimi z obszaru psychologii.

Typowe możliwości wykorzystania kwalifikacji

Osoba posiadająca kwalifikację "Wykorzystywanie technik i narzędzi radzenia sobie ze stresem i emocjami w sporcie i aktywności fizycznej" będzie mogła podjąć pracę w klubach fitness, klubach i drużynach sportowych, szkołach ogólnokształcących oraz o profilu sportowym, a także w sanatoriach, hotelach, ośrodkach wypoczynkowych (branży wellness), w których prowadzone są zajęcia z radzenia sobie ze stresem i emocjami oraz promowana jest aktywność fizyczna. Osoba taka może aplikować także na stanowisko konsultanta i trenera umiejętności miękkich z radzenia sobie ze stresem i emocjami np. w korporacjach i organizacjach pracowniczych, w których promuje się zdrowy styl życia i równowagę zawodowo-osobistą. Ścieżką rozwoju może być uzupełnienie kwalifikacji o studia podyplomowe z psychologii sportu czy zdobycie kwalifikacji trenerskich/instruktorskich i działanie w wybranym przez siebie sporcie jako edukator, świadomy trener. Zdobycie kwalifikacji pedagogicznych umożliwi działanie i zatrudnienie w placówkach oświaty jako członek zespołu.

Wymagania dotyczące walidacji i podmiotów przeprowadzających walidację

1. Etap weryfikacji 1.1. Metody Zestawy efektów uczenia się są sprawdzane wyłącznie za pomocą następujących metod: – test teoretyczny – zestaw 1, – rozmowa z komisją walidacyjną, zwaną dalej „komisją” (wywiad swobodny) – zestawy 1, 2, 3, 4, – analiza dowodów i deklaracji (nagrania video, audio, materiały: konspekty, programy, skrypty treningu wyobrażeniowego, przedstawione ćwiczenia, pomoce dydaktyczne) – zestawy 2, 3, 4, – obserwacja w warunkach symulowanych (symulacja fragmentu sesji indywidualnej z użyciem metody biofeedback HRV) – umiejętność „Stosuje metody pracy z ciałem mające na celu regulowanie poziomu pobudzenia i emocji” z zestawu 2. 1.2. Zasoby kadrowe Komisja składa się z co najmniej 3 członków, którymi mogą zostać: – psycholog sportu – osoba z wykształceniem psychologicznym (na poziomie magisterskim) i z dyplomem studiów podyplomowych z psychologii sportu, zajmująca się od co najmniej 5 lat pracą w obszarze psychologii sportu, – psycholog sportu – osoba z wykształceniem psychologicznym (co najmniej na poziomie magisterskim) i z dyplomem studiów podyplomowych z psychologii sportu, zajmująca się od co najmniej 3 lat pracą w obszarze psychologii sportu, – psycholog z co najmniej dwuletnim udokumentowanym doświadczeniem we współpracy z klientami w zakresie radzenia sobie z emocjami lub stresem albo psycholog z co najmniej dwuletnim udokumentowanym doświadczeniem i dorobkiem naukowym w zakresie emocji, motywacji i stresu. Co najmniej jeden z członków komisji musi posiadać doświadczenie w zakresie działań związanych z wdrażaniem Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji. 1.3. Sposób organizacji walidacji oraz warunki organizacyjne i materialne Instytucja certyfikująca musi zapewnić monitor/rzutnik, komputer (z klawiaturą i myszką), dostęp do Internetu, głośnik, tablicę flipchart, czyste kartki, flamastry, urządzenie biofeedback HRV. 2. Etapy identyfikowania i dokumentowania Nie określa się wymagań do tych etapów.

Odniesienie do poziomu sektorowych ram kwalifikacji (o ile dotyczy)

6 - Sektorowa Rama Kwalifikacji w Sporcie

Data włączenia kwalifikacji do ZSK

2025-03-12

Podstawa prawna

Obwieszczenie Ministra Sportu i Turystyki z dnia 25 lutego 2025 r. w sprawie włączenia kwalifikacji wolnorynkowej „Wykorzystywanie technik i narzędzi radzenia sobie ze stresem i emocjami w sporcie i aktywności fizycznej” do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji (Dz.U. Monitor Polski z 12 marca 2025 r. poz. 236).

Syntetyczna charakterystyka efektów uczenia się

Osoba posiadająca kwalifikację „Wykorzystywanie technik i narzędzi radzenia sobie ze stresem i emocjami w sporcie i aktywności fizycznej” samodzielnie planuje i realizuje pojedyncze konsultacje oraz zajęcia grupowe z radzenia sobie ze stresem i emocjami dla osób uprawiających sport. Na podstawie zdiagnozowanych potrzeb przygotowuje programy konsultacji indywidualnych i do pracy w grupie. Osoba ta posługuje się pogłębioną wiedzą z zakresu regulacji poziomu pobudzenia i emocji, strategii umysłowych oraz profilaktyki stresu. Wykorzystuje w swojej pracy różnorodne sposoby radzenia sobie ze stresem i emocjami w sporcie oraz aktywności fizycznej. Biorąc pod uwagę zdiagnozowane potrzeby, stosuje w pracy z indywidualnymi klientami i grupami ćwiczenia mentalne, treningi relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe, trening wyobrażeniowy, ćwiczenia uwzględniające wiedzę na temat radzenia sobie ze stresem i profilaktyki stresu. Realizując swoje działania, osoba ta dba o komfortowe warunki przeprowadzania zajęć i konsultacji indywidualnych. Dba o dobro osób, które wspiera i kieruje się zasadami etyki zawodowej. Doskonali i rozwija swoje kompetencje w oparciu o wiedzę naukową i bieżące trendy.

**Zestawy efektów uczenia się**

Numer zestawu w kwalifikacji

1

Nazwa zestawu

Posługiwanie się wiedzą z zakresu radzenia sobie ze stresem i regulacji emocji

Poziom

6

Orientacyjny nakład pracy [godz.]

140

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. Charakteryzuje podstawowe zagadnienia z zakresu regulacji poziomu pobudzenia i emocji

Kryteria weryfikacji

– omawia pojęcie stresu (np. w ujęciu Lazarusa i Folkman), jego znaczenie i rolę w sporcie oraz aktywności fizycznej, – wyjaśnia definicję stresu pozytywnego (eustres) i negatywnego (dystres) oraz wskazuje różnice pomiędzy nimi, – wymienia objawy stresu, kategoryzując je na psychologiczne, somatyczne i behawioralne, – omawia stresory występujące w sporcie, np. zakończenie kariery, sytuacja startowa, uraz fizyczny, – analizuje zależność pomiędzy poziomem pobudzenia a poziomem wyników sportowych, np. przy użyciu prawa Yerkesa-Dodsona, modelu katastrofy Hardy’ego i teorii stref optymalnego funkcjonowania Hanina w odniesieniu do sportu i aktywności fizycznej, – charakteryzuje poszczególne style radzenia sobie ze stresem, np. styl skoncentrowany na emocjach, na zadaniu, na unikaniu, i wyjaśnia, jak poszczególne style radzenia sobie ze stresem mogą wpływać na funkcjonowanie w

sporcie, – definiuje pojęcie emocji, wymienia podstawowe emocje i wyjaśnia mechanizm ich powstawania (np. w oparciu o teorię Jamesa-Langego, Cannona- -Barda), ich funkcję i znaczenie w sporcie oraz aktywności fizycznej, – omawia wpływ emocji na wyniki w sporcie, – opisuje style reakcji emocjonalnych występujących w sporcie, wyjaśnia znaczenie danego stylu i jego następstwa dla zawodnika, – omawia, czym są metody psychoregulacji, i wymienia co najmniej dwie z nich.

---

Efekt uczenia się

B. Posługuje się wiedzą dotyczącą metod pracy z ciałem mających na celu regulację poziomu pobudzenia i emocji

Kryteria weryfikacji

– omawia wpływ stresu na ciało, – analizuje związek ciała ze stresem i odczuwanymi emocjami, – wyjaśnia znaczenie świadomości sygnałów ciała w odpowiedzi na reakcje stresowe, – definiuje i analizuje korzyści technik relaksacyjnych w sporcie i aktywności fizycznej w aspektach: fizycznym, fizjologicznym i psychologicznym, – charakteryzuje i wyjaśnia, na czym polegają poszczególne metody pracy mające na celu regulację poziomu pobudzenia i emocji: relaksacja oddechowa, progresywna relaksacja Jacobsona, trening autogenny Schultza, a także omawia ich zastosowanie oraz ewentualne przeciwwskazania i zagrożenia w stosowaniu ich w aktywności fizycznej, – definiuje, czym jest biofeedback (biologiczne sprzężenie zwrotne) oraz wskazuje rodzaje biofeedbacku ze szczególnym uwzględnieniem technologii biofeedback HRV, a także omawia ich zastosowanie w sporcie i aktywności fizycznej oraz ewentualne przeciwwskazania i zagrożenia w ich zastosowaniu, – analizuje rolę świadomego oddechu w radzeniu sobie ze stresem w sporcie i aktywności fizycznej, – charakteryzuje co najmniej cztery inne niż wymienione wyżej sposoby pracy z ciałem w celu regulacji poziomu pobudzenia i emocji oraz wykazuje ich wykorzystywanie w sporcie i aktywności fizycznej, np. medytacja, medytacja zen, floating itp.

---

Efekt uczenia się

C. Posługuje się wiedzą dotyczącą strategii umysłowych mających na celu regulację poziomu pobudzenia i emocji

Kryteria weryfikacji

– omawia podstawowe zasady treningu wyobrażeniowego oraz analizuje jego zastosowanie, korzyści i ograniczenia, – wymienia sytuacje, w których korzysta się z wyobrażeń w sporcie i uzasadnia ich zastosowanie, – wymienia strategie umysłowe mające na celu regulację poziomu pobudzenia i emocji w sporcie oraz analizuje ich zastosowanie, – wyjaśnia, czym jest, i analizuje zasadność korzystania w sporcie ze strategii zatrzymywania myślenia, – definiuje pojęcie dialogu wewnętrznego w sporcie, – analizuje zasadność korzystania w sporcie z ćwiczeń skupiających się na dialogu wewnętrznym, – wyjaśnia, czym jest kontrolowanie uwagi, i analizuje jego zastosowanie w radzeniu sobie ze stresem i emocjami w sporcie, – wyjaśnia, czym jest praca z przekonaniami, i jakie ma ona zastosowanie w radzeniu sobie ze stresem w sporcie, – analizuje zasadność korzystania w sporcie z ćwiczeń z zakresu pracy z przekonaniami, – definiuje czynności rutynowe w sporcie i ich rolę w radzeniu sobie ze stresem, a także analizuje sposób ich wypracowywania i zasadność korzystania z nich w sporcie, – definiuje system wartości w sporcie i analizuje go w kontekście radzenia sobie ze stresem w sporcie i aktywności fizycznej.

Efekt uczenia się

D. Posługuje się wiedzą dotyczącą profilaktyki radzenia sobie ze stresem w sporcie i aktywności fizycznej

Kryteria weryfikacji

– analizuje zjawisko wypalenia się w sporcie i aktywności fizycznej, – wymienia co najmniej trzy sposoby zapobiegania i profilaktykistresu, analizuje ich skuteczność w zapobieganiu stresu w sporcie i aktywności fizycznej, – definiuje, czym są zdrowe nawyki, mechanizm ich powstawania i ich rolę w radzeniu sobie ze stresem w sporcie i aktywności fizycznej, – definiuje pojęcie: równowaga zawodowo-osobista, analizuje je w kontekście radzenia sobie ze stresem i emocjami w sporcie, – definiuje pojęcie asertywności i analizuje je pod względem radzenia sobie ze stresem w sporcie.

Numer zestawu w kwalifikacji

2

Nazwa zestawu

Wykorzystanie technik i narzędzi radzenia sobie ze stresem i emocji w pracy indywidualnej i z grupą

Poziom

7

Orientacyjny nakład pracy [godz.]

150

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. Stosuje metody pracy z ciałem mające na celu regulowanie poziomu pobudzenia i emocji

Kryteria weryfikacji

– opisuje dokładny przebieg trzech ćwiczeń oddechowych, podaje instrukcję wykonania, celu ćwiczeń i kwestii, na które trzeba zwrócić uwagę, a także przedstawia jedno z nich podczas sesji indywidualnej lub z grupą, – przedstawia fragmenty nagrania audio, w którym stosuje przynajmniej dwie metody relaksacji w pracy indywidualnej lub w pracy z grupą, np. trening autogenny Schultza, trening progresywny Jacobsona, – przedstawia i analizuje opisany przez siebie dokładny konspekt (plan) zajęć grupowych z wykorzystaniem metody biofeedback HRV w sporcie i aktywności fizycznej, – przedstawia i analizuje przygotowane przez siebie pomoce dydaktyczne dotyczące metody biofeedback HRV w sporcie, – przeprowadza fragment sesji indywidualnej z użyciem metody biofeedback HRV, – analizuje informacje i wyniki otrzymane przy wykorzystaniu metody biofeedback HRV w kontekście sportu i aktywności fizycznej.

Efekt uczenia się

B. Stosuje techniki dotyczące strategii umysłowych mających na celu regulację poziomu pobudzenia i emocji

Kryteria weryfikacji

– przedstawia napisany przez siebie skrypt treningu wyobrażeniowego dla wybranej przez siebie grupy zawodników lub indywidualnego klienta trenującego wybraną przez siebie dyscyplinę sportu, – analizuje przygotowany przez siebie scenariusz i uzasadnia ułożoną przez siebie instrukcję wykorzystania treningu wyobrażeniowego, – przeprowadza i analizuje ćwiczenia doskonalące umiejętność kontrolowania myślenia oraz omawia ich przebieg, – przeprowadza i analizuje ćwiczenie doskonalące umiejętność kontrolowania procesów uwagi oraz omawia jego przebieg, – analizuje zasadność korzystania w sporcie z ćwiczeń z zakresu pracy z przekonaniami, podaje dwa przykładowe ćwiczenia uczące tej umiejętności oraz omawia ich przebieg, a także dokonuje analizy jednego z nich, – przedstawia i analizuje zaplanowany plan wprowadzania rutyny startowej w sporcie w pracy indywidualnej, – omawia i analizuje jedno przykładowe ćwiczenie mające na celu tworzenie systemu wartości w sporcie i aktywności fizycznej, w pracy indywidualnej lub z grupą w sporcie, – przeprowadza i analizuje w pracy indywidualnej lub z grupą ćwiczenia z zakresu rozumienia emocji i ich roli w radzeniu sobie ze stresem.

Efekt uczenia się

C. Stosuje techniki dotyczące profilaktyki radzenia sobie ze stresem

Kryteria weryfikacji

– przeprowadza i analizuje ćwiczenia dotyczące profilaktyki stresu w pracy indywidualnej lub z grupą, – przeprowadza ćwiczenie, w którym analizuje poszczególne obszary życia pod kątem radzenia sobie ze stresem, – wyjaśnia rolę odreagowania stresu i zdrowych nawyków w radzeniu sobie ze stresem, – przedstawia i analizuje plan 45-minutowego warsztatu dla grupy sportowej z tematu asertywności i jej roli w radzeniu sobie ze stresem w sporcie i aktywności fizycznej, – przedstawia i analizuje plan godzinnej konsultacji indywidualnej z asertywności i jej roli w radzeniu sobie ze stresem w sporcie i aktywności fizycznej.

Numer zestawu w kwalifikacji

3

Nazwa zestawu

Planowanie i przeprowadzanie konsultacji indywidualnej z zakresu radzenia sobie ze stresem i regulacji emocji

Poziom

6

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

A. Identyfikuje potrzeby klientów indywidualnych

Kryteria weryfikacji

– przedstawia i analizuje plan wywiadu z klientem pod kątem pracy indywidualnej, – przedstawia i analizuje skrypt pierwszej sesji diagnozującej potrzeby klienta indywidualnego w sporcie, – analizuje zebrane informacje od klienta na podstawie nagrania audio wywiadu wstępnego i transkrypcji fragmentu nagrania.

Efekt uczenia się

B. Przygotowuje plan indywidualnej współpracy z zakresu radzenia sobie ze stresem i emocjami w sporcie

Kryteria weryfikacji

– proponuje plan działania na podstawie zebranych przez siebie informacji we wstępnym wywiadzie z zakresu radzenia sobie ze stresem i emocjami w sporcie, – analizuje program, zakładane cele programu, przewidywane efekty, czas trwania współpracy, – analizuje tematy pojedynczych spotkań, ich cele i czas trwania.

Efekt uczenia się

C. Przeprowadza konsultację indywidualną z radzenia sobie ze stresem i emocjami w sporcie

Kryteria weryfikacji

– rozpoczyna konsultację, zadając pytania budujące i wzmacniające relację bądź nawiązujące do poprzednich spotkań, jeśli takie miały miejsce, – przeprowadza zaplanowane przez siebie ćwiczenia, proponuje je klientowi, – podaje jasne instrukcje do proponowanych przez siebie rozwiązań, – aktywnie słucha, np. parafrazuje wypowiedzi klienta, zadaje pytania, daje informację zwrotną, stosuje wzmacniający język, – reaguje na potrzeby klienta i zgłaszane przez niego potrzeby, uwagi, – udziela informacji zwrotnej uczestnikowi oraz podsumowuje konsultację, – analizuje przeprowadzoną konsultację z radzenia sobie ze stresem i emocjami w sporcie.

Numer zestawu w kwalifikacji

4

Nazwa zestawu

Planowanie realizacji i układanie programu do pracy grupowej z zakresu radzenia sobie ze stresem i regulacji emocji

Poziom

6

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

A. Przygotowuje plany, konspekty, materiały

Kryteria weryfikacji

– przedstawia i analizuje przykładowy program zajęć grupowych z zakresu radzenia sobie ze stresem i regulacji emocji, z uwzględnieniem: • celu zajęć, • czasu trwania zajęć i całego programu, • charakterystyki grupy (liczebność, płeć, wiek uczestników, specyfika uprawianego sportu), – przedstawia przygotowany konspekt pojedynczych zajęć z uwzględnieniem: • celu zajęć, • czasu trwania, • charakterystyki grupy (liczebność, płeć, wiek uczestników, specyfika uprawianego sportu), • różnych form prowadzenia zajęć, np. mini-wykład, warsztat, odgrywanie scen, ćwiczenia grupowe, ćwiczenia typu papier-ołówek, • planowanych ćwiczeń wraz z ich opisem, instrukcją, celem i czasem trwania, – prezentuje przygotowane przez siebie pomoce dydaktyczne, np. prezentację multimedialną, wybrane fragmenty filmów, materiały informacyjne, i omawia sposób ich zastosowania podczas zaplanowanych przez siebie zajęć na podstawie przedstawionego konspektu.

Efekt uczenia się

B. Charakteryzuje optymalne warunki do przeprowadzania zajęć mających na celu regulację poziomu pobudzenia i emocji

Kryteria weryfikacji

– omawia i analizuje warunki do pracy potrzebne, aby zrealizować z grupą trening relaksacyjny i wyobrażeniowy (np. wyposażenie pomieszczenia, warunki lokalowe, potrzebne materiały), – analizuje wybór odpowiedniej muzyki potrzebnej do treningu relaksacyjnego i wyobrażeniowego z grupą w sporcie.

**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

Bezterminowo

Termin dokonywania przeglądów kwalifikacji (dotyczy kwalifikacji rynkowych)

2035-03-12

Nazwa dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji

Certyfikat

Uprawnienia związane z posiadaniem kwalifikacji

Nie dotyczy

Kod dziedziny kształcenia

311 - Psychologia

Kod PKD

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

Kod kwalifikacji w ZRK

6C312500010

Status

Włączona