Zintegrowany Rejestr Kwalifikacji

Kwalifikacja - podgląd

Nazwa kwalifikacji

Prowadzenie warsztatów z treningu mentalnego w sporcie

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 "Prowadzenie warsztatów z treningu mentalnego w sporcie" potrafi samodzielnie zaplanować i zrealizować zarówno pojedynczy warsztat, jak i program edukacyjny skierowany do zawodników i osób uprawiających czynnie aktywność fizyczną na poziomie zawodowym i amatorskim. Samodzielnie pozyskuje wiedzę o potrzebach grupy i planuje oraz przeprowadza zajęcia, uwzględniając cel, dyscyplinę sportu, liczebność grupy, wiek uczestników oraz poziom sportowy. Podczas swojej pracy swobodnie posługuje się wiedzą z zakresu: podstaw teoretycznych treningu mentalnego, poszczególnych umiejętności wchodzących w jego zakres oraz modeli treningu mentalnego. Odwołuje się do rzetelnej, sprawdzonej naukowo wiedzy z psychologii sportu. W trakcie prowadzonych zajęć objaśnia zawodnikom związek poruszanych tematów z uprawianą dyscypliną sportu. Wykorzystuje różnorodne metody prowadzenia zajęć i monitoruje efekty swojej pracy. Dostarcza zawodnikom praktycznych wskazówek i narzędzi, które mogą wykorzystać do podnoszenia efektywności swojego działania w sporcie. Osoba ta podejmuje odpowiedzialność za realizowane przez siebie działania. Osoba posiadająca kwalifikację może pracować samodzielnie, realizując programy szkoleniowe z psychoedukacji i treningu mentalnego, albo jako członek zespołu w miejscach współpracujących z zawodnikami w sporcie zawodowym i amatorskim, np. w klubach sportowych, amatorskich grupach sportowych, szkołach mistrzostwa sportowego, klubach fitness.

Orientacyjny nakład pracy potrzebny do uzyskania kwalifikacji [godz.]

340

Grupy osób, które mogą być zainteresowane uzyskaniem kwalifikacji

Uzyskaniem kwalifikacji mogą być szczególnie zainteresowani psycholodzy interesujący się obszarem sportu oraz psycholodzy sportu. Wymogiem jest aby posiadali tytuł magistra psychologii.

Wymagane kwalifikacje poprzedzające

Opis

Kwalifikacja pełna na poziomie 6 PRK (lub wyższym)

Lista

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

Warunkiem przystąpienia do walidacji jest posiadanie kwalifikacji pełnej z poziomem 7 PRK (lub wyższym) w dyscyplinie psychologia.

Zapotrzebowanie na kwalifikację

1. Znacznie i rola treningu mentalnego w treningu sportowym. Na przygotowanie sportowe zawodników składa się kilka elementów, między innymi trening techniczny, taktyczny, motoryczny i mentalny [1]. Od wielu lat w teorii treningu sportowego przygotowanie mentalne jest wymieniane jako jeden z kluczowych elementów, który przyczynia się do wzrostu poziomu sportowego i pozwala na osiągnięcie sukcesu [2,6,11,14]. W dobie dużej dostępności do profesjonalnej infrastruktury sportowej i niezbędnego sprzętu [3], a także maksymalnego wykorzystywania możliwości tkwiących w metodyce treningu, to właśnie na psychologię kieruje się uwagę w poszukiwaniu rezerw zawodników [4]. Włączenie treningu mentalnego do przygotowania sportowego świadczy również o profesjonalizacji sportu. W sytuacji wyrównanych szans w dostępności do środków treningowych, przygotowanie mentalne często decyduje o ostatecznej wygranej bądź przegranej w rywalizacji sportowej. Gdy zawodnik osiągnie pewien poziom przygotowania motorycznego, wpływ aspektów psychologicznych na ostateczny wynik rywalizacji szacuje się na 50-90% [5]. 1.1. Trening mentalny w sporcie – czym jest? Trening mentalny w sporcie jest wykorzystaniem teorii, zasad, technik i narzędzi zaczerpniętych z psychologii w celu poprawy poziomu osiągnięć oraz osobistego rozwoju osób uprawiających sport i aktywność fizyczną [19]. Trening ten jest zbliżony charakterem do treningu sportowego, a więc powinien być systematyczny, regularny i kontrolowany, co za tym idzie powinien być zaplanowany, a jego realizacja i efekty monitorowane. Zadaniem regularnie wykonywanych ćwiczeń jest podwyższenie kondycji psychofizycznej i uzyskanie optymalnego stanu funkcjonowania w warunkach treningowych i startowych. Wśród umiejętności, które do tego prowadzą wymienia się głównie: koncentrację uwagi, budowanie pewności siebie, opanowywanie emocji, radzenie sobie ze stresem i lękiem przed porażką, wiarę w siebie, korygowanie procesów myślowych mających związek z rywalizacją sportową [2,4,6, 27]. Jako kluczowe umiejętności mentalne podaje się także: podtrzymywanie motywacji i zaangażowania w długim okresie czasu, a także wzbudzanie w sobie i odczuwanie przyjemnych emocji oraz radości z tego, co się robi [6,26]. W przypadku sportu profesjonalnego, jaki i amatorskiego jest to ważny aspekt utrzymujący zawodników w sporcie, pozwalający im realizować się w uprawianej przez siebie dyscyplinie sportowej. Osoby posiadające opisywaną kwalifikację będą mogły przekazywać wiedzę z wymienionych, kluczowych dla zawodników umiejętności psychologicznych. A tym samym wspierać zawodników w doskonaleniu przez nich rezerw psychologicznych. 1.2. Rola treningu mentalnego w rozwijaniu potencjału zawodników. Faktyczna liczba aktualnie trenujących zawodników jest trudna do zweryfikowania, natomiast liczba zarejestrowanych zawodników w polskich związkach sportowych (wg GUS) wynosi ponad 1 mln członków [20]. Myśląc o profesjonalnym podejściu do sportu i rywalizacji na najwyższym sportowym poziomie, większość z tych osób powinna włączyć trening mentalny do swoich sportowych przygotowań. Biorąc pod uwagę, że w większości sport wyczynowy opiera się na zawodnikach młodzieżowych [3], poprzez działania z zakresu treningu mentalnego można wydobyć potencjał tych osób i

wpłynąć na maksymalizację wyników sportowych. Fakt, że oprócz treningu motorycznego, technicznego, taktycznego na wzrost poziomu sportowego może wpłynąć również trening mentalny, jest dostrzegany przez różne instytucje wspierające perspektywicznych zawodników. W takich programach jak Team 100 (MSiT) [21], Fundusz stypendialny – Skok w marzenia (Fundacja Moniki Pyrek) [22], stypendia finansowane przez Fundację Caroline B. Lefrak [23], zawodnicy mogą wykorzystać środki finansowe na przygotowanie mentalne. Z kolei Fundusz Natalii Partyki organizuje spotkania z psychologami sportu dla zawodników [24]. 2. Zapotrzebowanie na profesjonalne wsparcie dla zawodników w zakresie treningu mentalnego. W ostatnich latach w Polsce można zauważyć wzrost zainteresowania psychologią sportu i treningiem mentalnym. Zwiększająca się świadomość zawodników, trenerów, działaczy treningiem mentalnym sprawia, że coraz częściej osoby zajmujące się tą profesją włączane są do sztabu szkoleniowego w polskich klubach czy związkach sportowych (obok trenerów przygotowania motorycznego, fizjoterapeutów, lekarzy, dietetyków) jako pełnoprawni członkowie, którzy mają odpowiednią rolę i zadania do wykonania. Zaledwie kilka lat temu wymieniano jedynie dwa nazwiska (Otylia Jędrzejczak [7], Adam Małysz [8]) w kontekście współpracy psychologicznej, mającej na celu poprawię umiejętności sportowych. Aktualnie można przytoczyć szereg wypowiedzi zawodników, różnych dyscyplin sportu i na różnym poziomie sportowym, na temat treningu mentalnego, jego zastosowania i potrzebie włączania do treningu sportowego. Do takich osób można zaliczyć m.in. Roberta Lewandowskiego [9], Anitę Włodarczyk [8], Maję Włoszczowską [8], Natalię Partykę [8], Adama Kszczota [10], Luizę Złotowską [11]. Są to osoby, które mają wybitne osiągnięcia na arenie międzynarodowej i ich opinie na dany temat mają duży wpływ na kształtowanie świadomości osób uprawiających różne dyscypliny sportu, zarówno profesjonalnie, jak i amatorsko. Co więcej, od 2000 roku na jednej z najważniejszych imprez sportowych 4-lecia, czyli na Igrzyskach Olimpijskich w sztabie szkoleniowym pojawia się co najmniej jeden psycholog sportu [28]. Podczas Igrzysk w Rio de Janerio było już dwóch psychologów na ponad 200 osób. Również w związkach sportowych coraz częściej zatrudniane są osoby specjalizujące się w treningu mentalnym, m.in. w Polskim Związku Piłki Nożnej, Polskim Związku Piłki Ręcznej, Polskim Związku Lekkiej Atletyki, Polskim Związku Tenisowym, Polskim Związku Kolarskim, Polskim Związku Pływackim, Polskim Związku Boksu, Polskim Związku Łyżwiarstwa Szybkiego. Znaczenie roli przygotowania mentalnego zaznacza się także na stronach internetowych polskich związków sportowych. Na stronie Polskiego Związku Tenisowego w materiałach dla zawodników możemy znaleźć materiały szkoleniowe o tematyce psychologicznej [12]. Z kolei Polski Związek Strzelectwa Sportowego na stronie zamieścił obszerny materiał zawierający opis ćwiczeń psychologicznych, które może wykorzystać zawodnik [13]. Zwiększające się zapotrzebowanie na wiedzę z psychologii i treningu mentalnego można dostrzec również w rosnącej liczbie publikacji książkowych [m.in. 6,8,11,14,15,16,25], artykułów naukowych i popularnonaukowych z tej tematyki (m.in. cykl artykułów „Okiem psychologa sportu" poświęcony Igrzyskom Olimpijskim publikowanych przez Uniwersytet SWPS) [17], organizowaniu konferencji naukowych i popularnonaukowych. Warto zauważyć, że w Polsce cyklicznie odbywają się różnego rodzaju konferencje poświęcone przygotowaniu mentalnemu, które każdorazowo gromadzą ok. 300 uczestników. Potrzebę takich wydarzeń dostrzegają instytucje państwowe, które jak w przypadku II Ogólnopolskiego Sympozjum „Droga na Biegun Mistrzostwa" w 2015 r., współfinansują wydarzenie (MNiSW), bądź zostają partnerem honorowym (MSiT, IS). Z kolei podczas Kongresu Psychologii Sportu odbywającego się w październiku 2018 roku partnerami wydarzenia zostało kilkanaście związków sportowych (m.in. Polski Związek Koszykówki, Polska Siatkówka, Polski Związek Lekkiej Atletyki, Polski Związek Biathlonu, Polski Związek Sportów Wrotkarskich, Polski Związek Judo, Polski Związek Kajakowy, Polski Związek Łyżwiarstwa Szybkiego). O zainteresowaniu tematyką treningu mentalnego może świadczyć również szerokie grono odbiorców na portalach społecznościowych, tj. m.in. ponad 93 tysiące śledzących osób na Facebooku [18], a także potrzeba komentarza psychologicznego (prasowego,

radiowego, telewizyjnego) do każdego większego wydarzenia sportowego jak mistrzostwa świata, mistrzostwa Europy, igrzyska olimpijskie. 3. Brak standardów dla osób prowadzących zajęcia z treningu mentalnego. O potrzebie wprowadzenia kwalifikacji „Prowadzenie warsztatów z treningu mentalnego w sporcie" świadczy również sytuacja na rynku pracy. Niefunkcjonująca ustawa o zawodzie psychologa w chwili włączenia kwalifikacji do ZSK, a także brak regulacji prawnych w zakresie pracy mentalnej z osobami (również uprawiającymi sport) sprawia, że trudno zweryfikować kompetencje osób obecnie prowadzących trening mentalny i tytułujących się mianem specjalistów. Na ten moment nie istnieją żadne wymagania, jakie powinna spełniać osoba, aby prowadzić trening mentalny, a także brakuje dokumentów, który potwierdzałby takie umiejętności. Niniejsza kwalifikacja wydaje się niezbędna, aby potwierdzić wysoki poziom umiejętności osób podejmujących się pracy z zawodnikami, którzy reprezentują kraj na arenach polskich i międzynarodowych – w celu świadczenia usług na najwyższym poziomie oraz podnoszenia poziomu polskiego sportu. W Polsce i na świecie wielokrotnie została potwierdzona skuteczność treningu mentalnego i jego wpływ na wykonanie sportowe oraz lepsze funkcjonowanie sportowców. Skuteczność tę potwierdzono zarówno w treningu mentalnym jako zaplanowanym zbiorze oddziaływań [29,30, 31,47], jak i wybranych indywidualnych technikach mentalnych m.in. treningu wyobrażeniowym [32,34,35,36,37,38], dialogu wewnętrznym [33,43,44], relaksacji [39,40,41,42], wyznaczanie celów [45,46]. Bibliografia: [1] Sozański, H. (1993). Podstawy teorii treningu. Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu. [2] Kłodecka-Różalska, J. (2006). O Treningu Mentalnym, dorobku i przyszłych zastosowaniach psychologii w polskim sporcie. Wychowanie Fizyczne i Sport, 4, 205-214. [3] MSiT (2015). Program Rozwoju Sportu do roku 2020, Warszawa. [4] Nowicki, D. (2010). Kształtowanie optymalnej gotowości startowej młodych zawodników. W: Psychologia Sportu Dzieci i Młodzieży. Red. Marcin Krawczyński, s.69-89. [5] Henschen K.P. (1996). Wykorzystanie umysłu w czasie zawodów. W: J.Kłodecka-Różalska (red.) Przekraczanie umysłem możliwości ciała. Biblioteka Trenera, Warszawa, s. 10-14. [6] Karageorghis, C. I., Terry, P. C. (2014). Psychologia dla sportowców. Insignis Media. [7] https://www.rp.pl/Plus-Minus/302029876-Otylia-Jedrzejczak--Plywanie-daje-poczucie-bezpieczenstwa.html. [8] Gola-Rakowska, A. (2016). 110% Poznaj prawdziwe oblicze sportu. Burda Media Polska. [9] http://www.rp.pl/Plus-Minus/311169901-Robert-Lewandowski-Niech-pan-nie-wierzy-w-szczescie.html). [10] http://sport.tvp.pl/36433520/mordercze-treningi-adama-kszczota- jestem-nienormalny-uwielbiam-masochizm. [11] Selwant, K. (2015). Siłownia umysłu Trening mentalny dla uprawiających sport. Firmamento. [12] http://www.pzt.pl/1_44/materialy-szkoleniowe.aspx. [13] https://pzss.org.pl/index.php/component/content/article/14-strony- statyczne/biblioteka-trenera/374-praktyka-wicze-psychologicznych-w-rutynie-treningu-strzeleckiego. [14] Smith, L. H., Kays, T.M. (2017). Psychologia sportu dla bystrzaków. Helion. [15] Łuszczyńska, A. (2011). Psychologia sportu i aktywności fizycznej. Zagadnienia kliniczne. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. [16] Hemmings B., Holder T. (2014) Psychologia sportu. Studia przypadków. Wydawnictwo Naukowe PWN. [17] https://www.swps.pl/uczelnia/spolecznosc/277-nauka/okiem-psychologa-sportu/2449-io-2016-jak-psychologia-sportu-pomaga-zdobywac-medale-olimpijskie. [18] https://www.facebook.com/psychologiasportupl/. [19] Morris, T., Summers, J. (1998). Psychologia sportu: strategie i techniki. COS. [20] Główny Urząd Statystyczny, Kultura fizyczna w Polsce w latach 2015 i 2016, Warszawa-Rzeszów 2017 r. [21] http://insp.pl/index.php/team100. [22] https://fundacjamonikipyrek.pl/fundusz-stypendialny. [23] http://www.fundacjalefrak.pl. [24] http://blogstartowy.pl/o-funduszu/. [25] Habrat, P., Kurach T., Nowak, M., Unrug M., Chrzanowski, R., (2018). Uwierzyć w wygraną. Raz jeszcze. Wydawnictwo Cień Kształtu. [26] Kłodecka-Różalska, J. (1993). Radzimy sobie ze stresem. Warszawa: RCMSzKFiS. [27] Blecharz, J. (2006). Psychologia we współczesnym sporcie–punkt wyjścia i możliwości rozwoju. Przegląd Psychologiczny, 49(4), 445-462. [28] Graczyk, M. (2007). Portret psychologa oraz jego rola i

realizowane zadania w świetle opinii trenerów szkolenia olimpijskiego. Polish Journal of Sports Medicine/Medycyna Sportowa, 23(5). [29] Vealey R. S. (2007). Mental skills training in sport. In: G. Tenenbaum, R. C. Eklund (Eds.). Handbook of Sport Psychology, 3rd ed. John Wiley & Sons: Hoboken, New Jersey, USA, 287-309. [30] Wilczyńska D., Qi W., Jaenes J. C., Alarcón D., Arenilla M. J., Lipowski M. (2022). Burnout and mental interventions among youth athletes: A systematic review and meta-analysis of the studies. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(17), 10662. https://doi.org/10.3390/ijerph191710662. [31] Jaenes J. C., Wilczyńska D., Alarcón D., Peñaloza Gómez R., Casado A., Trujillo M. (2021). The effectiveness of the psychological intervention in amateur male marathon runners. Frontiers in Psychology, 12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.605130. [32] Wódka K. (2007). Zastosowanie treningu wyobrażeniowego w sporcie. Wizualizacje wspomagające nauczanie elementów technicznych. Medycyna Sportowa, 23(5), 285-288. [33] Tod D., Hardy J., Oliver E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. Journal of Sport and Exercise Psychology, 33(5), 666-687. https://doi.org/10.1123/jsep.33.5.666. [34] Lindsay R. S., Oldham A. R. H., Drinkwater E. J., Spittle M., Storey A. G. (2022). Effects of personalised motor imagery on the development of a complex weightlifting movement. International Journal of Sport & Exercise Psychology, 20(1), 57-78. [35] Rhodes J., May J., Andrade J., Kavanagh D. (2018). Enhancing grit through functional imagery training in professional soccer. Sport Psychologist, 32(3), 220-225. https://doi.org/10.1123/tsp.2017-0093. [36] Slimani M., Bragazzi N. L., Tod D., Dellal A., Hue O., Cheour F., Taylor L., Chamari K. (2016). Do cognitive training strategies improve motor and positive psychological skills development in soccer players? Insights from a systematic review. Journal of Sports Sciences, 34(24), 2338-2349. [37] Olsson C.-J., Nyberg L. (2010). Motor imagery: If you can’t do it, you won’t think it. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 20(5), 711-715. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01101.x. [38] Dana A., Gozalzadeh, E. (2017). Internal and external imagery effects on tennis skills among novices. Perceptual & Motor Skills, 124(5), 1022-1043. [39] Thelwell R., Weston N., Greenlees I. (2010). Examining the use of psychological skills throughout soccer performance. Journal of Sport Behavior, 33(1), 109-127. [40] Hanafi H., Hashim H. A., Ghosh A. K. (2011). Comparison of long-term effects of two types of relaxation techniques on choice reaction time and selected psychophysiological variables following repeated sub-maximal iintensity exercises in school level athletes. International Journal of Applied Sports Sciences, 23(1), 183-197. [41] Maimunah S. M. P. S., Hashim H. A. (2016). Differential effects of 7 and 16 groups of muscle relaxation training following repeated submaximal intensity exercise in young football players. Perceptual & Motor Skills, 122(1), 227-237. [42] Takai H., Saijo O., Kusumoto Y. (2009). A comparison of psychological and physiological responses to autogenic training and autogenic feedback training: The response of athletes new to autogenic training. International Journal of Sport & Health Science, 7(2009), 50-58. [43] Hatzigeorgiadis A., Zourbanos N., Galanis E., Theodorakis Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. Perspectives on Psychological Science, 6(4), 348-356. https://doi.org/10.1177/1745691611413136. [44] Nedergaard J., Christensen M. S., Wallentin M. (2021). Valence, form, and content of self-talk predict sport type and level of performance. Consciousness and Cognition, 89, 103102. https://doi.org/10.1016/j.concog.2021.103102. [45] Butt J., Weinberg R. (2020). Goal-setting. In: D. Hackfort, R. J. Schinke (Eds.), The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology: Volume 2: Applied and Practical Measures. Routledge Taylor&Francis Group: Milton Park, Oxfordshire, Great Britain, 333-342. [46] Burton D., Weiss C. (2008). The fundamental goal concept: The path to process and performance success. In: T. S. Horn (Ed.), Advances in Sport Psychology, 3rd ed. Human Kinetics: Champaign, Illinois, USA, 339-375, 470-474. [47] Gazdowska, Z., Parzelski, D. (2015). Trening mentalny jako rodzaj interwencji wpływającej na wykonanie sportowe i poziom umiejętności mentalnych w grupie młodych golfistów-analiza jakościowa. Studia Społeczne, (1 (12)), 135-142.

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

Uzyskano bardzo dużo opinii w ramach konsultacji środowiskowych. Dodatkowo uzyskano opinię Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. W ocenach specjalistów pojawiał się silnie akcentowany argument, że warunkiem umożliwiającym podejście do walidacji powinno być posiadanie wykształcenia wyższego z obszaru psychologii. Wnioskodawca odniósł się do opinii, poprawił wniosek o powyższy warunek.

Typowe możliwości wykorzystania kwalifikacji

Osoba posiadająca kwalifikację „Prowadzenie warsztatów z treningu mentalnego w sporcie" będzie mogła przede wszystkim podjąć współpracę z klubami sportowymi, amatorskimi grupami sportowymi oraz klubami fitness w zakresie prowadzenia treningu mentalnego oraz doradztwa dla zawodników. Możliwości rozwoju osoby posiadającej tę kwalifikację będą wiązać się m.in. z uczestnictwem w kursach, szkoleniach, studiach podyplomowych z zakresu psychologii sportu, a także z poszerzeniem wiedzy o aspekty treningu sportowego podczas kursów i szkoleń, w celu jeszcze lepszego dopasowania warsztatów do potrzeb zawodników.

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 oraz umiejętność „Posługuje się wiedzą z zakresu prowadzenia warsztatów z psychoedukacji i treningu mentalnego" z zestawu 4, – rozmowa z komisją walidacyjną, zwaną dalej „komisją" (wywiad swobodny) – zestawy 2, 3, 4, – analiza dowodów i deklaracji (np. nagrania wideo, materiałów: konspekty, materiały ewaluacyjne, pomoce dydaktyczne) – zestawy 2, 3, 4. 1.2. Zasoby kadrowe Komisja składa się z co najmniej z 3 członków, którymi mogą zostać: – psycholog sportu – osoba z wykształceniem psychologicznym (co najmniej 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, – osoba z wykształceniem psychologicznym (co najmniej na poziomie magisterskim) i z co najmniej 5-letnim doświadczeniem w prowadzeniu treningów lub warsztatów psychologicznych. 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, głośniki, tablicę i papier flipchart, flamastry. 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

2025-03-20

Podstawa prawna

Obwieszczenie Ministra Sportu i Turystyki z dnia 25 lutego 2025 r. w sprawie włączenia kwalifikacji wolnorynkowej „Prowadzenie warsztatów z treningu mentalnego w sporcie” do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji (Dz.U. Monitor Polski z 20 marca 2025 r. poz. 261).

Syntetyczna charakterystyka efektów uczenia się

Osoba posiadająca kwalifikację „Prowadzenie warsztatów z treningu mentalnego w sporcie” samodzielnie planuje i realizuje zarówno pojedynczy warsztat, jak i program edukacyjny skierowany do zawodników trenujących na poziomie zawodowym i amatorskim. Pozyskuje wiedzę o potrzebach grupy i kontekście jej funkcjonowania. Na podstawie zebranych informacji planuje oraz przeprowadza zajęcia, uwzględniając cel, potrzeby i liczebność grupy, dyscyplinę sportu, wiek uczestników, poziom sportowy. Posługuje się zaawansowaną wiedzą o teoretycznych podstawach treningu mentalnego, poszczególnych umiejętnościach wchodzących w jego zakres, modeli pracy w nim stosowanych. W swoich działaniach opiera się na rzetelnej, sprawdzonej naukowo wiedzy z psychologii sportu. W sposób elastyczny i dostosowany do potrzeb wykorzystuje różnorodne metody prowadzenia zajęć i monitoruje efekty swojej pracy. Osoba ta podejmuje odpowiedzialność za realizowane przez siebie działania. Wspiera zawodników w wszechstronnym rozwoju, poprzez dostarczanie narzędzi wspomagających ich efektywność w radzeniu sobie z wyzwaniami. W swoich działaniach współpracuje z otoczeniem zawodnika (trenerami, menedżerami). Stale dokształca się i rozwija w zakresie posiadanych umiejętności.

Zestawy efektów uczenia się

Numer zestawu w kwalifikacji

1

Nazwa zestawu

Charakteryzowanie teoretycznych podstaw treningu mentalnego i sportowego

Poziom

6

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

A. Posługuje się wiedzą z zakresu treningu mentalnego

Kryteria weryfikacji

− definiuje psychoedukację i wymienia jej cele istotne w kontekście sportu, − omawia, czym jest trening mentalny w sporcie i jakie ma zastosowanie w sporcie (np. wg Kłodeckiej-Różalskiej), − omawia korzyści wynikające ze stosowania treningu mentalnego, − charakteryzuje poszczególne umiejętności wchodzące w skład treningu mentalnego i techniki wykorzystywane do poprawy tych umiejętności, tj.: • koncentrację uwagi (np. wg Nideffera), • radzenie sobie ze stresem (np. wg Selyego), • pewność siebie (np. wg Vealey), •

nastawienie (np. wg Andersona, Harwooda), • motywację (np. wg Ryana, Deciego), • opanowanie emocji (np. wg Hanina), • wyznaczanie celów (np. SMART, GROW), • trening wyobrażeniowy (np. wg Cavalliera), • trening relaksacyjny (np. wg Unestahla), • współpracę (np. wg Dannemillera, Beswicka), • dialog wewnętrzny (np. wg Van Raalte, Vincenta i Brewera, Hardy'ego), • poczucie własnej skuteczności (np. wg Bandury), − omawia korzyści z doskonalenia każdej z powyższych umiejętności, − analizuje co najmniej trzy modele współpracy z zawodnikami (np. model KOP wg Blecharza i Nowickiego, piramidę sukcesu w sporcie wg Lesyka, model 5C wg Andersona, Harwooda)

Efekt uczenia się

B. Posługuje się wiedzą dotyczącą podstaw sportu i treningu sportowego

Kryteria weryfikacji

− definiuje periodyzację treningową i omawia zastosowanie tej wiedzy w kontekście pracy warsztatowej z zawodnikami, − omawia, z czego składa się jednostka treningowa, − charakteryzuje, czym jest przygotowanie techniczne, taktyczne, motoryczne, i podaje co najmniej dwa przykłady do każdego elementu, − omawia olimpijskie dyscypliny sportowe: wskazuje przynależność dyscyplin, ze względu na czas ich odbywania się, do zimowych igrzysk olimpijskich lub letnich igrzysk olimpijskich, − omawia podstawowe różnice między sportami drużynowymi i indywidualnymi oraz letnimi i zimowymi

Numer zestawu w kwalifikacji

2

Nazwa zestawu

Diagnozowanie potrzeb sportowców

Poziom

6

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

A. Prowadzi wywiad częściowo ustrukturyzowany na potrzeby pozyskania informacji o grupie

Kryteria weryfikacji

− przygotowuje pytania do wywiadu badającego oczekiwania i aktualną sytuację danej grupy (zawodników) oraz uzasadnia dobór tych pytań, − przeprowadza wywiad z zawodnikiem/trenerem oraz analizuje zebrane informacje w kontekście współpracy z grupą sportowców

Efekt uczenia się

B. Wykorzystuje kwestionariusze i standaryzowane narzędzia diagnostyczne w pracy z grupą sportową

Kryteria weryfikacji

− omawia, jakimi kryteriami należy się kierować przy doborze kwestionariusza/testu, − omawia, czym jest trafność, rzetelność i standaryzacja kwestionariusza/testu, − analizuje możliwości i ograniczenia, jakie niesie za sobą wykorzystywanie metod papier – ołówek, − przeprowadza badanie wybranym przez siebie kwestionariuszem/testem, − analizuje wyniki badania kwestionariuszem/testem, a także wskazuje możliwości wykorzystania tych informacji w pracy z zawodnikami

Efekt uczenia się

C. Obserwuje jednostkę treningową

Kryteria weryfikacji

− charakteryzuje kluczowe zasady obserwacji jednostki treningowej, − prowadzi obserwację jednostki treningowej, − analizuje dane zebrane podczas obserwacji jednostki treningowej, − omawia sposoby wykorzystania informacji zebranych podczas obserwacji jednostki treningowej

Efekt uczenia się

D. Gromadzi i analizuje informacje o potrzebach grupy

Kryteria weryfikacji

− omawia co najmniej dwie różne metody zbierania danych dotyczących oczekiwań danej grupy względem tematyki i formy warsztatów, − omawia co najmniej dwie techniki i/lub narzędzia, którymi może się posłużyć w zbieraniu danych, − wykorzystuje techniki/narzędzia diagnostyczne do zebrania informacji o potrzebach grupy, − analizuje zebrane informacje wybranymi przez siebie metodami, odnośnie do potrzeb i oczekiwań grupy, a następnie tworzy podsumowanie tych informacji

Numer zestawu w kwalifikacji

3

Nazwa zestawu

Planowanie programów edukacyjnych i przygotowanie materiałów

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

A. Planuje pojedynczą sesję warsztatową

Kryteria weryfikacji

− wymienia i omawia elementy składające się na pojedyncze ćwiczenia warsztatowe, − przygotowuje plan (konspekt) pojedynczego warsztatu dla zawodników z uwzględnieniem jego celu i specyfiki grupy (liczebność, płeć, wiek, dyscyplina sportu), − analizuje przygotowany plan (konspekt) pojedynczego warsztatu dla zawodników, odnosząc się do postawionego celu i specyfiki grupy (liczebność, płeć, wiek, dyscyplina sportu)

Efekt uczenia się

B. Planuje cykl warsztatów

Kryteria weryfikacji

− wykorzystuje informacje z diagnozy potrzeb grupy do stworzenia programu edukacyjnego dla zawodników, − planuje cykl warsztatów na podstawie co najmniej jednego modelu treningu mentalnego i uzasadnia swój wybór, − wyznacza cel oddziaływań długoterminowych i uzasadnia swój wybór, − przygotowuje program cyklu warsztatów (na jeden sezon sportowy) z zakresu psychoedukacji i treningu mentalnego dla konkretnej grupy zawodników i uzasadnia dobór tematyki oraz ich umiejscowienie w kontekście sezonu sportowego

Efekt uczenia się

C. Przygotowuje materiały edukacyjne

Kryteria weryfikacji

− omawia możliwe do wykorzystania materiały pomocnicze, − przygotowuje materiały pomocnicze do prowadzonych przez siebie zajęć, np. prezentacje, materiały informacyjne, infografiki, plakaty, krótkie filmy, − omawia dobór materiałów w kontekście nauki danej umiejętności i grupy sportowej (wiek, dyscyplina)

Numer zestawu w kwalifikacji

4

Nazwa zestawu

Prowadzenie warsztatów z psychoedukacji i treningu mentalnego w sporcie

Poziom

6

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. Posługuje się wiedzą z zakresu prowadzenia warsztatów z psychoedukacji i treningu mentalnego

Kryteria weryfikacji

− charakteryzuje konstrukcję i założenia zajęć warsztatowych, a także omawia ich mocne strony i rezerwy, − omawia zasady dotyczące pracy z grupą, − omawia fazy budowania efektywnego zespołu na przykładzie wybranej dyscypliny sportu, − omawia role grupowe, − omawia co najmniej trzy formy przekazu wiedzy podczas prowadzenia zajęć warsztatowych

Efekt uczenia się

B. Prowadzi zajęcia integrujące grupę

Kryteria weryfikacji

Prowadzi zajęcia z uwzględnieniem ćwiczeń, mających na celu naukę imion, poznanie się grupy, budowanie zaufania w grupie. Wprowadza podstawowe zasady obowiązujące na warsztatach.

Efekt uczenia się

C. Prowadzi warsztaty

Kryteria weryfikacji

− prowadzi zajęcia w oparciu o model treningu mentalnego, np. model KOP wg Blecharza i Nowickiego, piramidę sukcesu w sporcie wg Lesyka, model 5C wg Andersona, Harwooda, − prowadzi cykl warsztatów (co najmniej pięć zajęć) z zakresu treningu mentalnego dotyczących np.: • koncentracji uwagi, • budowania adekwatnej pewności siebie, • radzenia sobie ze stresem, • motywacji, • nastawienia, • opanowania emocji, • wyznaczania celów, • treningu wyobrażeniowego, • współpracy, • dialogu wewnętrznego, − objaśnia uczestnikom umiejętności wchodzące w zakres treningu mentalnego i ich znaczenie w sporcie uprawianym przez daną grupę, − prowadzi ćwiczenia doskonalące daną umiejętność z zakresu treningu mentalnego z wykorzystaniem co najmniej trzech różnych form, np. papieru – ołówka, odgrywania ról, ćwiczeń ruchowych, − podsumowuje przeprowadzone ćwiczenie z uwzględnieniem praktycznego zastosowania w danej dyscyplinie sportu

Efekt uczenia się

D. Monitoruje efekty swoich oddziaływań

Kryteria weryfikacji

− omawia co najmniej 3 sposoby monitorowania efektów własnych oddziaływań i ich zastosowanie, − charakteryzuje zasady wykorzystania obserwacji jednostki treningowej do oceny skuteczności prowadzonych warsztatów, − stosuje jedną wybraną metodę

monitorowania (np. rozmowę z zawodnikiem, trenerem, analizę dziennika treningowego), – analizuje uzyskane dane i wskazuje elementy własnej pracy, które powinien zmienić

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)

2035-03-20

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

6C312500011

Status

Włączona