

# Zintegrowany Rejestr Kwalifikacji

## Formularz dla kwalifikacji - podgląd

Typ wniosku

Wniosek o włączenie kwalifikacji do ZSK

Nazwa kwalifikacji\*

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

Skrót nazwy

Rodzaj kwalifikacji\*

kwalifikacja cząstkowa

Proponowany poziom Polskiej Ramy Kwalifikacji\*

6

Krótką charakterystyką kwalifikacji, obejmującą informacje o działaniach lub zadaniach, które potrafi wykonywać osoba posiadająca tę kwalifikację oraz orientacyjny koszt uzyskania dokumentu potwierdzającego otrzymanie danej kwalifikacji\*

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 wyobraźni, 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). Koszt uzyskania dokumentu: 3750 zł.

Orientacyjny nakład pracy potrzebny do uzyskania kwalifikacji [godz.]\*

360

Grupy osób, które mogą być zainteresowane uzyskaniem kwalifikacji\*

Uzyskaniem kwalifikacji mogą być szczególnie zainteresowani nauczyciele wychowania fizycznego, nauczyciele pracujący w szkołach Mistrzostwa Sportowego i w szkołach z oddziałami sportowymi, absolwenci AWF (różnych specjalności), pedagodzy, psychologowie, trenerzy sportowi (w danej dyscyplinie sportu), trenerzy przygotowania fizycznego (odpowiedzialni za optymalizację zdolności motorycznych), trenerzy personalni, instruktorzy fitness. Dodatkowo 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.

Należy zaznaczyć poniższe pole jeśli dotyczy (pole wprowadzone od 1.09.2019 r.)



Możliwe jest przygotowanie do uzyskania kwalifikacji w ramach obowiązkowych zajęć edukacyjnych z zakresu kształcenia zawodowego (branżowa szkoła I stopnia, technikum, szkoła policealna) [Rozporządzenie MEN z dnia 16 maja 2019 r.](#)

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 6 PRK (lub wyższym).

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% zadeklarowało, 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 pożądanых 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 radzeniem 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 wśród opisanych powyżej grup obiorców, 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 8x0 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] Głapa, 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](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-impresy-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/), <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](http://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

Należy zaznaczyć poniższe pole jeśli dotyczy (pole wprowadzone od 1.09.2019 r.)



Kwalifikacja zawiera wspólne lub zbliżone zestawy efektów kształcenia z „dodatkowymi umiejętnościami zawodowymi” w zakresie wybranych zawodów szkolnictwa branżowego  
[Dodatkowe umiejętności zawodowe](#)

#### 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 wiedzy - zestaw 01; • rozmowa z komisją (wywiad swobodny) - zestaw 01,02,03,04; • analiza dowodów i deklaracji (nagrania video i audio, materiały: konspekty, programy, skrypty treningu wyobraźniowego, przedstawione ćwiczenia, pomoce dydaktyczne) zestawy 02,03,04; • 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 02; 1.2 Zasoby kadrowe: Komisja egzaminacyjna składa się z co najmniej 3 osób. Skład komisji: 1) psycholog sportu - osoba z wykształceniem psychologicznym (na poziomie magisterskim) i z dyplomem studiów podyplomowych z psychologii sportu, zajmująca się od co najmniej pięciu lat pracą w obszarze psychologii sportu; 2) psycholog sportu - osoba z wykształceniem psychologicznym (na poziomie magisterskim) i z dyplomem studiów podyplomowych z psychologii sportu, zajmująca się od co najmniej dwóch lat pracą w obszarze psychologii sportu; 3) 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. 1.3 Warunki organizacyjne i materialne: Instytucja Certyfikująca musi zapewnić monitor/rzutnik, komputer z klawiaturą i myszką, dostęp do Internetu, głośnik, flipchart, czyste kartki, flamastry, urządzenie biofeedback HRV. 2. Etapy identyfikowania i

dokumentowania: 4) Nie określa się.

Propozycja odniesienia do poziomu sektorowych ram kwalifikacji (o ile dotyczy)

6 - Sektorowa Rama Kwalifikacji w Sporcie

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, 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 wyobraźniowy, 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. Dbą o dobro osób, których wspiera i kieruje się zasadami etyki zawodowej. Doskonalą i rozwija swoje kompetencje w oparciu o wiedzę naukową, 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 PRK\*

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). 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. 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. Omawia ich zastosowanie oraz ewentualne przeciwwskazania i zagrożenia w stosowaniu ich w aktywności fizycznej. Definiuje, czym jest biofeedback (biologiczne sprzężenie zwrotne) oraz rodzaje biofeedback ze szczególnym uwzględnieniem technologii biofeedback HRV. Omawia ich zastosowanie w sporcie i aktywności fizycznej oraz ewentualne przeciwwskazania i zagrożenia. 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 wyobraźniowego. 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, 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 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. Analizuje sposób ich wypracowywania i zasadność korzystania z nich w sporcie. Definiuje system wartości w sporcie i analizuje 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 profilaktyki stresu. 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 PRK\*

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. 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 autogeny 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 wyobraźniowego 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 wyobraźniowego. Przeprowadza i analizuje ćwiczenia doskonalące umiejętność kontrolowania myślenia, 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, omawia ich przebieg. 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 PRK\*

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 PRK\*

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 wyobraźniowy (np. wyposażenie pomieszczenia, warunki lokalowe, potrzebne materiały). Analizuje wybór odpowiedniej muzyki potrzebnej do treningu relaksacyjnego i wyobraźniowego z grupą w sporcie.

### **Informacje o instytucjach uprawnionych do nadawania kwalifikacji**

Wnioskodawca\*

SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny

Minister właściwy\*

Ministerstwo Sportu i Turystyki (do 15.11.2019 roku)

Okres ważności dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji i warunki przedłużenia jego ważności\*

Bezterminowo

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

Status

Dokumenty

#	Tytuł dokumentu
1	Informacje dodatkowe o kwalifikacjach dotyczących obszarów wspierania zawodników.
2	Potwierdzenie dokonania opłaty.
3	Statut Uczelni (SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny).
4	Wniosek o włączenie kwalifikacji "Wykorzystywanie technik i narzędzi radzenia sobie ze stresem i emocjami w sporcie i aktywności fizycznej" w sformatowanej wersji pdf.
5	ZRK_FKU_Wykorzystywanie technik i narzędzi radzenia sobie ze stresem i emocjami w sporcie i aktywności fizycznej



Oświadczam, że dane zawarte we wniosku o włączenie kwalifikacji rynkowej do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji są zgodne z prawdą. Jestem świadomy odpowiedzialności karnej za złożenie fałszywego oświadczenia.\*

Dane o podmiocie, który złożył wniosek

SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny  
Siedziba i adres: Chodakowska 19/31, 03-815 Warszawa  
NIP: 1180197245  
REGON: 011947981  
Reprezentacja: Rektor: prof. dr hab. Roman Cieślak, Pełnomocnictwo: Krzysztof Rzeńca  
  
Adres elektroniczny osoby wnoszącej wniosek: krzenca@swps.edu.pl

