

# Zintegrowany Rejestr Kwalifikacji

## Formularz dla kwalifikacji - podgląd

Typ wniosku

Wniosek o włączenie kwalifikacji do ZSK

Nazwa kwalifikacji\*

Prowadzenie warsztatów z treningu mentalnego w sporcie

Skrót nazwy

Rodzaj kwalifikacji\*

kwalifikacja cząstkowa

Proponowany poziom Polskiej Ramy Kwalifikacji\*

6

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

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. Ponadto po spełnieniu odpowiednich warunków (np. przygotowanie pedagogiczne, ukończone magisterskie studia psychologiczne), osoba taka może zostać zatrudniona w charakterze nauczyciela czy psychologa prowadzącego zajęcia grupowe w sporcie. Koszt uzyskania dyplomu 3250 zł.

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

**Grupy osób, które mogą być zainteresowane uzyskaniem kwalifikacji\***

Uzyskaniem kwalifikacji mogą być szczególnie zainteresowani: psychologowie, pedagodzy, trenerzy, instruktorzy sportu, absolwenci AWF, a także nauczyciele szkół sportowych, szkół z klasami sportowymi oraz członkowie sztabu szkoleniowego, którzy na co dzień współpracują z zawodnikami.

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 na poziomie 6 PRK (lub wyższym)

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

Kwalifikacja pełna na poziomie 6 PRK (lub wyższym)

**Zapotrzebowanie na kwalifikację\***

1. Znaczenie 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, 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 poprawę umiejętności sportowych. Aktualnie można przytoczyć szereg wypowiedzi zawodników, różnych dyscyplin sportu i na różnym poziomie sportowym, na temat treningu mentalnego, jego zastosowania i potrzeby 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 Janeiro 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 PZT 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 „Oknem 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, 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. Aktualnie 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.

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](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] Łuszczynska, 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/oknem-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 Ciężki 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).

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 „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. Osoba z tą kwalifikacją, w zależności od wykształcenia, będzie mogła pełnić funkcję m.in. psychologa sportu czy trenera umiejętności. 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 01 oraz umiejętność "Posługuje się wiedzą z zakresu prowadzenia warsztatów z psychoedukacji i treningu mentalnego" z zestawu 04; • rozmowa z komisją (wywiad swobodny) - zestaw 02,03,04; • analiza dowodów i deklaracji (nagrania video, materiały, konspekty, materiały ewaluacyjne, pomoce dydaktyczne) - zestaw 02,03,04 1.2 Zasoby kadrowe. Komisja egzaminacyjna składa się z minimum 3 osób o następujących kompetencjach: a) 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; b) psycholog sportu – osoba z wykształceniem psychologicznym (co najmniej na poziomie magisterskim) i z dyplomem studiów podyplomowych z psychologii sportu, zajmująca się od co najmniej 2 lat pracą w obszarze psychologii sportu; c) osoba z wykształceniem psychologicznym (co najmniej na poziomie magisterskim) i co najmniej 5-letnim doświadczeniem w prowadzeniu treningów lub warsztatów psychologicznych. 1.3 Warunki organizacyjne i materialne. Instytucja Certyfikująca

musi zapewnić monitor/rzutnik, komputer (z klawiaturą i myszką), dostęp do Internetu, głośniki, tablica i papier flipchart, flamastry. 2. Etapy identyfikowania i dokumentowania. 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 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, menadżerami). Stale doskonali 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 PRK\*

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\*

Definiuję 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.: ● koncentracja uwagi (np. wg Nideffera); ● radzenie sobie ze stresem (np. wg Selye'go); ● pewność siebie (np. wg Vealey); ● nastawienie (np. wg Andersona, Harwooda); ● motywacja (np. wg Ryana, Deciiego); ● opanowania emocji (np. wg Hanina); ● wyznaczanie celów (np. SMART, GROW); ● trening wyobraźniowy (np. wg Cavalliera); ● trening relaksacyjny (np. wg Unestahla); ● współpraca (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, Piramida 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 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 PRK\*

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 kwestionariusz/testu. Analizuje możliwości i ograniczenia, jakie niesie za sobą wykorzystywanie metod papier-ołówki. 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 PRK\*

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, 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, grupy sportowej (wiek, dyscyplina).

Numer zestawu w kwalifikacji\*

4

Nazwa zestawu\*

Prowadzenie warsztatów z psychoedukacji i treningu mentalnego w sporcie

Poziom PRK\*

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, 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, Piramida 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 wyobraźniowego; ● 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. papier- ołówek, odgrywanie ról, ćwiczenia ruchowe. 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. rozmowa z zawodnikiem, trenerem, analiza 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\*

Ministerstwo Sportu i Turystyki (do 15.11.2019 roku)

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

Ważny przez pięć lat. Warunkiem przedłużenia jest udokumentowanie aktywności zawodowej w zakresie związanym z kwalifikacją, np. udział w szkoleniach, praca lub współpraca z klubem sportowym lub związkiem sportowym, udział w konferencjach branżowych, autorstwo lub współautorstwo publikacji naukowych lub popularnonaukowych.

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 "Prowadzenie warsztatów z treningu mentalnego w sporcie" w sformatowanej wersji pdf.
5	ZRK_FKU_Prowadzenie warsztatów z treningu mentalnego w sporcie
6	ZRK_FKU_Prowadzenie warsztatów z treningu mentalnego w sporcie



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