

Zintegrowany Rejestr Kwalifikacji

Moduł FRK

Formularz dla kwalifikacji - podgląd

Typ wniosku

Wniosek o włączenie kwalifikacji do ZSK

Nazwa kwalifikacji*

Planowanie i prowadzenie procesu treningowego w triathlonie

Skrót nazwy

Trener Triathlonu

Rodzaj kwalifikacji*

kwalifikacja cząstkowa

Proponowany poziom Polskiej Ramy Kwalifikacji*

5

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 jest gotowa do samodzielnego zaplanowania, zorganizowania, przeprowadzenia oraz ewaluacji procesu treningowego zarówno dla grupy jak i dla pojedynczego zawodnika. Z wykorzystaniem teorii metodyki treningu sportowego oraz uzyskanych informacji od zawodnika wyznacza cele główne i etapowe oraz przygotowuje plan treningowy. Realizuje proces treningowy prowadząc stały monitoring poziomu realizacji celów i modyfikuje go. Jest gotowa do oceny własnych silnych i słabych stron oraz do planowania własnej ścieżki rozwoju zawodowego. Osoba posiadająca kwalifikację może znaleźć zatrudnienie w klubach sportowych jako trener główny, trener koordynator młodzieżowych kadr wojewódzkich, trener funkcyjny w Polskim Związku Triathlonu oraz prowadzić własną działalność. Orientacyjny koszt uzyskania certyfikatu: 1 500 PLN

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

300

Grupy osób, które mogą być zainteresowane uzyskaniem kwalifikacji*

Kwalifikacją mogą być szczególnie zainteresowane: ● osoby będące trenerami dyscyplin składowych (pływanie, kolarstwo, lekka atletyka), ● osoby posiadające kwalifikację Prowadzenie zajęć z triathlonu (4 PRK); ● instruktorzy triathlonu.

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 IV PRK – świadectwo dojrzałości. Kwalifikacja cząstkowa Prowadzenie zajęć z triathlonu (4 PRK) lub kwalifikacja z poziomem 4 EQF z jednego ze sportów składowych (pływanie, lekka atletyka, kolarstwo).

Lista

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

Warunkiem przystąpienia do walidacji jest - posiadanie kwalifikacji pełnej z poziomem minimum IV PRK, - ukończenie kursu udzielania pierwszej pomocy w wymiarze nie mniejszym niż 8 godzin, nie wcześniej niż na 3 lata przed przystąpieniem do walidacji, zawierającego następujące treści: ocena sytuacji i zabezpieczenie miejsca wypadku; ocena stanu poszkodowanego; kontrola czynności życiowych; postępowanie z poszkodowanym nieprzytomnym; podstawowe czynności podtrzymujące życie; postępowanie w przypadku zachorowań i stanów nagłych, bólu w klatce piersiowej, drgawek; postępowanie w przypadku krwotoków, poważnych ran, oparzeń oraz udarów słonecznych i cieplnych; postępowanie w przypadku urazów kostno-stawowych oraz urazów głowy i kręgosłupa; - zaświadczenia o niekaralności (wg. wymagań Ustawy o sporcie art 44.), Ponadto, osoba przystępująca do walidacji spełnia jedno z poniższych kryteriów: - co najmniej od roku posiada kwalifikację Prowadzenie zajęć z triathlonu (4 PRK); - posiada kwalifikację z 4 EQF z jednego sportu składowego (pływanie, lekka atletyka, kolarstwo) oraz roczne doświadczenie w prowadzeniu treningu z tego sportu uwzględniając specyfikę treningu multisportowego; - posiada tytuł instruktora sportu o specjalności triathlon wydany przed wejściem w życie Ustawy z dnia 13 czerwca 2013 r. o zmianie ustaw regulujących wykonywanie niektórych zawodów (tzw. "ustawy deregulacyjnej")

Zapotrzebowanie na kwalifikację*

W związku ze wzrostem popularności triathlonu oraz coraz większą liczbą osób chętnych do wdrażania się w rolę szkoleniowca, powstała potrzeba na szkolenie instruktorów i trenerów. Od wielu lat triathlon dynamicznie rozwija się w naszym kraju, a co za tym idzie powstaje wiele klubów i sekcji triathlonowych. Niestety większość osób prowadzących takie zajęcia nie posiada odpowiedniej wiedzy, umiejętności i doświadczenia, co przez uwolnienie zawodu instruktora i trenera jest dosyć powszechną praktyką. W związku z tym włączenie nowych kwalifikacji jest niezbędne po to, aby zadbać o zdrowie i właściwy rozwój dzieci, młodzieży, jak również osób dorosłych.

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

Do tej pory żadna z kwalifikacji nadawanych poza systemami oświaty i szkolnictwa wyższego włączonych do ZSK nie potwierdza przygotowania do wykonywania podobnych zadań zawodowych. Natomiast części zestawów efektów uczenia się 1. Podstawy procesu treningowego w triathlonie oraz 2. Planowanie procesu treningu w triathlonie mogą być osiągnięta w toku studiów o kierunku wychowanie fizyczne, sport, rekreacja ruchowa lub

pokrewnym. Jednak osiąganie efektów uczenia się zdefiniowanych dla powyższej kwalifikacji w toku studiów uwarunkowane jest doбором treści kształcenia przez poszczególne uczelnie.

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 może znaleźć zatrudnienie w klubach sportowych jako trener główny, trener koordynator młodzieżowych kadr wojewódzkich, trener funkcyjny w Polskim Związku Triathlonu, prowadzić własną działalność. Ponadto, może prowadzić szkolenia dla instruktorów triathlonu. Może również potwierdzać inne kwalifikacje w obszarze triathlonu.

Wymagania dotyczące walidacji i podmiotów przeprowadzających walidację*

Etapy walidacji 1. Weryfikacja 1.1. Metody W trakcie walidacji wykorzystuje się następujące metody: - analiza dowodów i deklaracji, - test teoretyczny, - rozmowa z komisją. 1.2. Zasoby kadrowe Weryfikację posiadania efektów uczenia się prowadzi komisja walidacyjna złożona z trzech członków. Przynajmniej jeden członek komisji: - posiada stopień doktora nauk z obszaru nauk o zdrowiu lub nauk o kulturze fizycznej. Pozostali członkowie komisji, w tym przewodniczący, spełniają poniższe wymagania: - posiadają ważną licencję trenerską nadaną przez Polski Związek Triathlonu lub kwalifikację cząstkową z poziomem 5 PRK z obszaru triathlonu połączoną z minimum 5-letnim doświadczeniem w prowadzeniu zawodników w sporcie kwalifikowanym; - posiadają kwalifikację pełną z poziomem min. VII PRK. 1.3. Sposób organizacji walidacji oraz warunki organizacyjne i materialne Weryfikacja składa się z dwóch części: 1. Część pierwsza Na tym etapie wykorzystywana jest metoda analizy dowodów i deklaracji uzupełniona rozmową z komisją. Dowodami tymi mogą być np.: - dziennik treningowy min. 240 godzin (80 godzin na każdą z konkurencji) zawierający następujące pola: data i czas trwania treningu, plany treningowe, co najmniej 10 jednostek treningowych z każdej dyscypliny z akcentem na każdą cechę motoryczną; - charakterystyka zawodników, - podsumowanie zrealizowanego makrocyklu treningowego, które zawiera: podsumowanie efektów, weryfikację środków, metod i form treningowych; - strategia rozwoju zawodnika zawierającą m.in. cele główne i pośrednie, - zaplanowany i zrealizowany graficzny plan organizacji szkolenia (tzw. łączka) wraz z komentarzem, - film z przygotowania roweru do treningu lub zawodów, - poświadczenie udziału w akcji szkoleniowej, - własny plan rozwoju wraz z analizą SWOT. Weryfikacji metodą analizy dowodów i deklaracji podlegają: zestaw efektów uczenia się: 02, 03, 04. 2. Część druga Na tym etapie wykorzystywany jest test teoretyczny. Weryfikacji metodą testu teoretycznego podlegają efekty uczenia się z zestawu 01. Warunkiem przystąpienia do części 2 jest zaliczenie części 1. Dokumentem potwierdzającym uzyskanie wszystkich efektów uczenia się wskazanych dla kwalifikacji jest licencja trenera triathlonu nadany przez Polski Związek Triathlonu. Instytucja certyfikująca musi zapewnić warunki do przeprowadzenia testu teoretycznego oraz rozmowy z komisją. 2. Etapy identyfikowania i dokumentowania Instytucja certyfikująca musi zapewnić wsparcie doradcy walidacyjnego, który posiada ważną licencję trenerską nadaną przez Polski Związek Triathlonu lub kwalifikację cząstkową Planowanie i prowadzenie procesu treningowego w triathlonie (5 PRK); Nie określa się wymagań w zakresie metod identyfikowania i dokumentowania efektów uczenia się. Instytucja prowadząca walidację zapewnia odpowiednie miejsce do pracy doradcy z kandydatem.

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

5 poziom Sektorowej Ramy Kwalifikacji w Sporcie

Syntetyczna charakterystyka efektów uczenia się*

Osoba posiadająca kwalifikację jest gotowa do samodzielnego zaplanowania, zorganizowania, przeprowadzenia oraz ewaluacji procesu treningowego zarówno dla grupy jak i dla pojedynczego zawodnika. Z wykorzystaniem teorii metodyki treningu sportowego oraz uzyskanych informacji od zawodnika wyznacza cele główne i etapowe oraz przygotowuje plan treningowy. Realizuje proces treningowy prowadząc stały monitoring poziomu realizacji celów i modyfikuje go. Jest gotowy do oceny własnych silnych i słabych stron oraz do planowania własnej ścieżki rozwoju zawodowego.

Zestawy efektów uczenia się

Numer zestawu w kwalifikacji*

1

Nazwa zestawu*

Podstawy procesu treningowego w triathlonie

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

1.1 Charakteryzuje dyscyplinę

Kryteria weryfikacji*

– opisuje specyfikę procesu treningowego w triathlonie i kierunki rozwoju triathlonu w Polsce i na świecie; - opisuje zadania trenera triathlonu; - omawia obszary wiedzy mogące wpływać na efektywność procesu treningowego w triathlonie; – omawia różnice w treningu pomiędzy triathlonem w formule z draftingiem a triathlonem w formule bez draftingu; – omawia różnice pomiędzy triathlonem amatorskim a triathlonem w ramach sportu kwalifikowanego; – omawia różnice w przepisach rozgrywania zawodów w triathlonie w ramach sportu kwalifikowanego a w ramach sportu amatorskiego; – omawia system współzawodnictwa młodzieżowego w Polsce; – omawia czynniki wpływające na dobór strategii rozegrania zawodów; – omawia proces certyfikacji sprzętu sportowego wykorzystywanego podczas zawodów triathlonowych.

Efekt uczenia się

1.2 Omawia teorię i metodykę planowania procesu treningowego

Kryteria weryfikacji*

– klasyfikuje i omawia środki stosowane w procesie treningowym, np.: ćwiczenia, środki metodyczne, środki dydaktyczne, w tym nowości technologiczne wspierające uczestnictwo w sporcie; – omawia cykle w procesie treningu sportowego; – opisuje zasady formułowania celów treningowych wieloletnich, etapowych i okresowych; – opisuje plan procesu treningowego w relacji do celów treningu; – opisuje metody stosowane w procesie treningowym w tym: metody nauczania ruchu, prowadzenia zajęć sportowych, kształtowania zdolności motorycznych; – omawia komponenty jednostek treningowych w odniesieniu do planu treningowego, w tym treść, intensywność, objętość, częstotliwość.

Efekt uczenia się

1.3 Omawia biologiczne podstawy planowania procesu treningowego

Kryteria weryfikacji*

- opisuje zmiany zachodzące w fizjologii człowieka na skutek wieloletniego procesu treningowego; - wyjaśnia zasady planowania i korygowania planu treningowego na podstawie parametrów charakteryzujących poszczególne układy człowieka oraz zmian w nich zachodzących w procesie treningowym; - omawia zasady bezpiecznego doboru obciążeń do etapu rozwoju człowieka.

Efekt uczenia się

1.4 Omawia zasady diagnozowania i oceny w procesie treningowym

Kryteria weryfikacji*

- omawia testy sprawdzające wybrane cechy motoryczne np. testy wydolnościowe, mleczanowe; - określa predyspozycje do różnych dystansów wyścigu triathlonowego; - omawia dane pozyskiwane z narzędzi monitorujących trening; - omawia wykorzystanie wyników badań diagnostycznych do oceny przebiegu procesu treningowego; - opisuje znaczenie rejestrowania postępów uczestnika i wskazuje okoliczności, w których należy dokonać modyfikacji procesu treningowego, w tym w odniesieniu do zmiany środków lub zmiany celu.

Efekt uczenia się

1.5 Omawia podstawy żywienia i odnowy biologicznej w procesie treningowym

Kryteria weryfikacji*

- opisuje bezpieczny sposób doboru i stosowania suplementów diety oraz leków; - opisuje zasady zbilansowanej diety oraz jej znaczenie dla zdrowia; - opisuje zasady żywienia w procesie treningowym; - opisuje zasady i sposoby zachowywania zrównoważonej gospodarki wodno-elektrolitowej człowieka; - opisuje znaczenie odnowy biologicznej w procesie treningowym; - wymienia środki odnowy biologicznej stosowane w procesie treningowym; - opisuje zasady odżywiania i nawadniania podczas treningu lub zawodów w zależności od ich dystansu.

Efekt uczenia się

1.6. Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące procesu treningowego w triathlonie

Kryteria weryfikacji*

- opisuje uwarunkowania, motywy i bariery uczestnictwa w triathlonie; - opisuje zasady budowania pozytywnych relacji z zawodnikiem i w grupie oraz ich znaczenie dla sukcesu w procesie treningu triathlonowego; - opisuje techniki motywacji w treningu triathlonu; - opisuje techniki radzenia sobie ze stresem związanym z procesem treningowym.

Numer zestawu w kwalifikacji*

2

Nazwa zestawu*

Planowanie procesu treningu w triathlonie

Poziom PRK*

5

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**

2.1 Rozpoznaje potrzeby i możliwości uczestnika treningu

Kryteria weryfikacji*

- analizuje informacje uzyskane na podstawie wywiadu przeprowadzonego z uczestnikiem; - analizuje stan zdrowia i sprawność motoryczną uczestnika na podstawie m.in. oceny postawy ciała, składu ciała, pomiaru tętna, wyników testów sprawnościowych, wydolnościowych i umiejętnościowych; - identyfikuje sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, w tym z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu, psychologiem; - identyfikuje zagrożenia dla zdrowia i życia uczestnika procesu treningowego, w tym wynikające z: doboru metod, intensywności i trudności ćwiczeń, techniki ćwiczeń; - przygotowuje charakterystykę zawodnika, w tym wzrost, wagę, przebyte kontuzje, stan wytrenowania, rekordy życiowe, analiza SWOT; - opracowuje strategię rozwoju zawodnika z uwzględnieniem kategorii wiekowej i doświadczenia zawodnika.

Efekt uczenia się

2.2 Przygotowuje plan treningowy

Kryteria weryfikacji*

- ustala z uczestnikiem cel główny i cele pośrednie; - periodyzuje proces treningowy; - dobiera formy, metody i środki treningowe do ustalonych celów, w oparciu o możliwości psychofizyczne uczestnika; - dobiera obciążenia treningowe w zależności od okresu treningowego oraz kategorii wiekowej i doświadczenia zawodnika; - planuje okresową

kontrolę i ocenę postępów w treningu; - przygotowuje graficzny plan organizacji szkolenia (tzw. łączka).

Numer zestawu w kwalifikacji*

3

Nazwa zestawu*

Realizowanie procesu treningu w triathlonie

Poziom PRK*

5

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

3.1 Organizuje proces treningowy

Kryteria weryfikacji*

- przygotowuje logistykę realizacji mikrocyklu treningowego; - współpracuje z innymi specjalistami (np. z trenerem triathlonu, pływania, kolarstwa, lekkoatletyki) w realizacji procesu treningowego, m.in. wykorzystując uzyskiwane od nich informacje o uczestniku w przygotowaniu lub modyfikowaniu planu treningowego; - opisuje dostępne narzędzia teleinformatyczne wspierające komunikację z uczestnikiem oraz jego motywację do regularnego uczestnictwa w procesie treningowym (np. aplikacje komputerowe, mobilne); - stosuje narzędzia do analizowania postępów treningowych w oparciu o informacje uzyskiwane z bieżącej i okresowej oceny klienta, w tym dziennik treningowy; - sprawdza stan techniczny i przygotowuje rower do treningu lub zawodów;

Efekt uczenia się

3.2. Realizuje plan treningowy

Kryteria weryfikacji*

- dobiera obciążenia w ramach jednostki treningowej (intensywność, objętość i formę ruchu) do możliwości uczestnika; - dokonuje bieżącego monitoringu intensywności wysiłku na podstawie m.in. tętna, z wykorzystaniem sprzętu monitorującego, m.in. monitor pracy serca; - monitoruje stopień realizacji celów treningowych; - modyfikuje cele lub plan treningowy na podstawie stopnia ich realizacji; - prowadzi dziennik treningowy; - zapisuje wnioski z realizacji programu treningowego; - bierze udział w akcjach szkoleniowych.

Numer zestawu w kwalifikacji*

4

Nazwa zestawu*

Planowanie własnego rozwoju zawodowego

Poziom PRK*

5

Orientacyjny nakład pracy [godz.]*

40

Rodzaj zestawu

obowiązkowy

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia*

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Efekt uczenia się

4.1 Aktualizuje i poszerza wiedzę

Kryteria weryfikacji*

– omawia dostępne zasoby wiedzy naukowej z obszaru triathlonu (publikacje, źródła elektroniczne); – wskazuje osiągnięcia metodyczne, naukowe i technologiczne w obszarze triathlonu.

Efekt uczenia się

4.2 Ocenia własne kompetencje

Kryteria weryfikacji*

– dokonuje analizy SWOT własnych kompetencji; – przedstawia własną ścieżkę dalszego rozwoju kariery zawodowej.

Informacje o instytucjach uprawnionych do nadawania kwalifikacji

Wnioskodawca*

Polski Związek Triathlonu

Minister właściwy*

Minister Sportu i Turystyki

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

Certyfikat ważny jest przez 4 lata. Warunkiem przedłużenia ważności certyfikatu jest przedstawienie dowodów potwierdzających czynny udział w prowadzeniu procesu treningowego w triathlonie przynajmniej 1 zawodnika.

Nazwa dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji*

Certyfikat

Uprawnienia związane z posiadaniem kwalifikacji*

Brak

Kod dziedziny kształcenia*

813 - Nauki o sporcie i kulturze fizycznej

Kod PKD*

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

Status

Dokumenty

#	Tytuł dokumentu
1	Potwierdzenie przelewu
2	ZRK_FKU_Trener Triathlonu
3	ZRK_FKU_Trener Triathlonu



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

Polski Związek Triathlonu
Siedziba i adres: Złota 9/9, 00-019 Warszawa
NIP: 5252072728
REGON: 006216356