Kwalifikacja cząstkowa na poziomie czwartym Polskiej Ramy Kwalifikacji i europejskich ram kwalifikacji

Prowadzenie procesu treningu personalnego

Status: włączona funkcjonująca

Rodzaj: cząstkowa

Kategoria: wolnorynkowe

Data włączenia do ZSK: 2020-02-05

Dokument potwierdzający nadanie kwalifikacji: Certyfikat kwalifikacji wolnorynkowej

Sektorowa Rama Kwalifikacji: Sport

Krótka charakterystyka kwalifikacji

Osoba posiadająca kwalifikację "Prowadzenie procesu treningu personalnego" planuje i realizuje proces treningu personalnego osób, które chcą schudnąć, wymodelować sylwetkę, rozwinąć i utrzymać formę fizyczną. Przygotowuje plan, organizuje proces treningowy i prowadzi jednostki treningowe. Bierze odpowiedzialność za kondycję zdrowotną osób uczestniczących w treningu. Wdraża uczestników do prozdrowotnego stylu życia. Podejmowane czynności wykonuje w oparciu o rozległą wiedzę dotyczącą zasad teorii i metodyki sportu oraz biologicznych i psychospołecznych podstaw funkcjonowania człowieka. Doskonali i rozwija swoje kompetencje w oparciu o trendy, osiągnięcia metodyczne i naukowe w sporcie powszechnym. Osoba posiadająca kwalifikację jest gotowa do organizowania pracy trenera personalnego zarówno w ramach podejmowanego zatrudnienia, jak i własnej działalności gospodarczej. Może pracować jako trener personalny w klubach fitness, ośrodkach sportowo-rekreacyjnych, hotelach i ośrodkach wypoczynkowych, w świetlicach i młodzieżowych domach kultury. Osoba posiadająca kwalifikację może uzyskać inne kwalifikacje w obszarze sportu dla wszystkich (np. kwalifikacje do prowadzenia grupowych form fitnessu). Może starać się o uzyskanie kwalifikacji pełnej związanej z treningiem personalnym z 6 i 7 poziomem PRK (studia wyższe o profilu kierunkowym).

Informacje o kwalifikacji

Grupy osób, które mogą być zainteresowane uzyskaniem kwalifikacji

Kwalifikacją mogą być szczególnie zainteresowane: - osoby wykonujące zadania trenera personalnego w klubach fitness, ośrodkach sportowych, centrach zdrowia itp. lub w ramach prowadzonej działalności gospodarczej, które chciałyby uzyskać formalne potwierdzenie kwalifikacji; - studenci i absolwenci kierunków w obszarze nauk medycznych, o zdrowiu i kulturze fizycznej; - nauczyciele wychowania fizycznego; - osoby, które chcą potwierdzić kompetencje zdobyte w ramach edukacji formalnej i pozaformalnej z zakresu prowadzenia treningów personalnych; - osoby, które posiadają kwalifikacje dotyczące prowadzenia zajęć z innych form sportu dla wszystkich i chciałaby poszerzyć zakres podejmowanych działań zawodowych.

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

- ukończone 18 lat; - wykształcenie średnie lub średnie branżowe; - oświadczenie o niekaralności za przestępstwa popełnione umyślnie, o których mowa w art. 46-49 ustawy z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie (Dz.U. z 2019 r. poz. 1468, 1495 i 2251), lub określone w rozdziale XIX i XXIII, z wyjątkiem art. 192 i art. 193, rozdziale XXV i XXVI ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. - Kodeks karny (Dz.U. z 2019 r. poz. 1950 i 2128); - dokument potwierdzający ukończenie (w ciągu ostatnich trzech lat) szkolenia z zakresu udzielania pierwszej pomocy; - oświadczenie o braku przeciwwskazań do wzmożonej aktywności fizycznej.

Wymagane kwalifikacje poprzedzające

Opis

Posiadanie wykształcenia co najmniej średniego lub średniego branżowego.

Typowe możliwości wykorzystania kwalifikacji

Osoba posiadająca kwalifikację może pracować: - na stanowisku trenera personalnego w klubach fitness, ośrodkach sportowo-rekreacyjnych, hotelach i ośrodkach wypoczynkowych na europejskim rynku pracy; - w świetlicach i młodzieżowych domach kultury, realizując zajęcia o charakterze sportowym; - w klubach crossfit i studiach treningu personalnego. Osoba posiadająca kwalifikację może poszerzać i doskonalić kwalifikacje zawodowe w obszarze sportu dla wszystkich (zdobywając np. kwalifikacje do prowadzenia zajęć z grupowych form fitnessu, do pracy z osobami starszymi, z nadwagą, zawodnikami określonych dyscyplin sportowych). Może starać się o uzyskanie kwalifikacji pełnej związanej z treningiem personalnym z 6 i 7 poziomem PRK (studia wyższe o profilu kierunkowym). Osoba posiadająca kwalifikację może prowadzić własną działalność gospodarczą w zakresie treningu personalnego.

Okres ważności dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji i warunki przedłużenia jego ważności

Certyfikat jest ważny 3 lata. Po tym czasie, aby przedłużyć ważność certyfikatu, należy przedłożyć dokumenty potwierdzające aktywność zawodową i edukacyjną w postaci: 1. potwierdzenia prowadzenia działalności gospodarczej + minimum 1 certyfikatu ukończenia kursu/szkolenia o profilu związanym z treningiem personalnym lub 2. potwierdzenia od pracodawcy o zatrudnieniu w charakterze trenera personalnego + minimum 1 certyfikatu ukończenia kursu/szkolenia o profilu związanym z treningiem personalnym.

Zapotrzebowanie na kwalifikację

Działalność trenera personalnego (osobistego) obejmuje planowanie, realizację i monitorowanie aktywności fizycznej uczestników procesu treningowego. Zadania trenera skupiają się na gromadzeniu i analizie informacji o uczestnikach procesu treningowego, co zapewnia skuteczność i bezpieczeństwo programów ćwiczeń indywidualnych w procesie treningowym. Trener personalny zachęca uczestników procesu treningowego do systematycznej aktywności fizycznej. W opisie niniejszej kwalifikacji odnosimy się do sformułowania, że sportem są wszelkie formy aktywności fizycznej, które przez uczestnictwo doraźne lub zorganizowane wpływają na wypracowanie lub poprawienie kondycji fizycznej i psychicznej, rozwój stosunków społecznych lub osiągnięcie wyników sportowych na wszelkich poziomach (Ustawa o sporcie z dnia 25 czerwca 2010 r.). Wśród form aktywności fizycznej wyróżniana jest kategoria „sportu dla wszystkich" (inaczej „rekreacja ruchowa", „sport powszechny", „sport rekreacyjny", „sport masowy", „prozdrowotna aktywność fizyczna", zob. Sektorowa Rama Kwalifikacji w Sporcie. Kwalifikacje przejrzyste dla trenerów, instruktorów i ich pracodawców, Warszawa 2015, s. 7). Wokół „sportu dla wszystkich" zogniskowany jest program Ministerstwa Sportu i Turystyki z dnia 4 listopada 2016 r., którego główną ideą jest „stworzenie warunków do osiągnięcia celu strategicznego – aktywnego i zdrowego społeczeństwa, poprzez upowszechnianie sportu i aktywności fizycznej oraz promocję zdrowego i aktywnego stylu życia" („Sport dla wszystkich", Załącznik do decyzji Nr 47 Ministra Sportu i Turystyki z dnia 4 listopada 2016 r., s. 3). Do 2010 r. jedną z najbardziej popularnych kwalifikacji w rekreacji ruchowej był instruktor rekreacji ruchowej w określonej specjalności. Do jego zadań zawodowych należało planowanie, organizowanie i prowadzenie zajęć w wybranej dyscyplinie rekreacyjnej w sposób bezpieczny, efektywny i satysfakcjonujący dla uczestników zajęć. Według danych Departamentu Kształcenia i Doskonalenia Zawodowego Ministerstwa Sportu i Turystyki z dnia 23.03.2010 w Centralnym Rejestrze Uprawnień Zawodowych zarejestrowanych było 37 580 instruktorów rekreacji ruchowej w różnych specjalnościach. W mediach społecznościowych w pierwszym kwartale 2017 r. (stan na kwiecień 2017, źródło Facebook Trends Polska) największą i najaktywniejszą grupę wg kryteriów branż stanowią trenerzy personalni (24 227). Natomiast Google Trends, które monitoruje częstotliwość wyszukiwania poszczególnych fraz, odnotowało bardzo gwałtowny wzrost wyszukiwań zestawienia „trener personalny". Od zderegulowania zawodu instruktora rekreacji ruchowej Ustawą o sporcie (Dz. U. 2010 Nr 127 poz. 857 z późn. zm.) na rynku edukacyjnym pojawia się coraz więcej ofert szkoleń i certyfikacji kwalifikacji trenerskich. W większości przypadków nie odnoszą się one do efektów uczenia się, których posiadanie jest niezbędne do efektywnego i bezpiecznego prowadzenia procesu treningowego. Proponowane obecnie sposoby certyfikacji kompetencji trenerskich nie podlegają ocenie jakościowej. Kwalifikacje funkcjonujące w Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji oparte są na opisie efektów uczenia się. Proponowany tryb walidacji efektów uczenia się podlega ewaluacji i kontroli. Włączenie kwalifikacji "Prowadzenie procesu treningu personalnego" do ZSK przyczyni się zatem do zapewnienia jakości w obszarze kwalifikacji osób prowadzących trening personalny. Kwalifikacja będzie stanowić istotne wsparcie w realizacji krajowych, europejskich i globalnych programów prewencji chorób

cywilizacyjnych. Bezpośrednio odnosić się będzie do poziomu 4 Europejskiej Ramy Kwalifikacji (EQF 4). Proponowana kwalifikacja odpowiada bowiem kwalifikacji trenerskiej funkcjonującej na poziomie 4 w The European Register of Exercise Professionals (http://www.ereps.eu/). Można zatem uznać, że włączenie kwalifikacji do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji zapewni także mobilność i rozpoznawalność kadry instruktorskiej w kraju i za granicą. Zapotrzebowanie na kwalifikację „Prowadzenie procesu treningu personalnego" znajduje odzwierciedlenie w raporcie „The European Health & Fitness Market", przygotowanym przez firmę doradczą Deloitte we współpracy z organizacją EuropeActive. Raport dostarcza danych, które wskazują, że polski rynek fitness należy do najdynamiczniej rozwijających się, ale jednocześnie najbardziej rozdrobnionych w Europie. Do klubów fitness, których liczba na koniec 2016 r. wyniosła ponad 2,5 tys., uczęszcza już 2,84 mln Polaków. Według szacunków w ciągu trzech–pięciu lat liczba ta może się zwiększyć nawet do 4 mln osób, z czego duża część będą to osoby starsze. Konieczne jest zatem zapewnienie w klubach fitness profesjonalnie przygotowanej kadry trenerskiej (EuropeActive European Health & Fitness Report 2018).

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

Niniejsza kwalifikacja jest jedną z wielu kwalifikacji potwierdzających przygotowanie do planowania i realizacji procesu treningowego w sporcie, w tym przypadku w oparciu o trening personalny. Część efektów uczenia się z zestawów "Podstawy procesu treningu personalnego", "Planowanie procesu treningu personalnego" oraz "Realizowanie procesu treningu personalnego" może być wspólna z efektami uczenia zdefiniowanymi dla kwalifikacji potwierdzających przygotowanie do prowadzenia procesu treningowego w różnych formach sportu dla wszystkich. Jednakże te efekty uczenia nie będą identyczne ze względu na specyfikę poszczególnych form sportu. Kwalifikacja posiada część efektów uczenia się wspólnych z kwalifikacjami potwierdzającymi przygotowanie zawodowe do realizacji zadań w sporcie wyczynowym (np. w zakresie biomechaniki ruchu, fizjologii wysiłku fizycznego, planowania procesu treningowego). Niemniej jednak, ze względu na ukierunkowanie sportu dla wszystkich na budowanie szeroko pojętego zdrowia (w aspekcie fizycznym, psychicznym i społecznym), w odróżnieniu od ukierunkowania sportu wyczynowego na wynik sportowy, efekty uczenia się zdefiniowane dla kwalifikacji w tych dwóch podobszarach sportu nie będą tożsame. Zestaw "Wdrażanie uczestnika do prozdrowotnego stylu życia" może być wspólny z innymi kwalifikacjami potwierdzającymi przygotowanie do prowadzenia procesu treningowego w sporcie dla wszystkich. Część efektów uczenia się zdefiniowanych dla tej kwalifikacji może być pogłębionymi efektami uczenia się wskazanymi dla kwalifikacji potwierdzających przygotowanie do prowadzenia zajęć w sporcie, np. "Prowadzenie zajęć w grupowych formach fitnessu". Różnica w złożoności zadań zawodowych związanych z prowadzeniem zajęć a prowadzeniem procesu treningowego w sporcie determinuje odmienność efektów uczenia się zdefiniowanych dla tych kwalifikacji.

Wymagania dotyczące walidacji i podmiotów przeprowadzających walidację

1. Etapy walidacji
1.1. Etapy i metody
Na etapie weryfikacji wykorzystuje się wyłącznie następujące metody: - test wiedzy; - analiza dowodów i deklaracji; - wywiad/rozmowa. Weryfikacja składa się z następujących etapów: Etap 1. Test wiedzy Etap 1 obejmuje: - zestaw 1. Podstawy procesu treningu personalnego; - umiejętność z zestawu 2. (Planowanie procesu treningu personalnego): Rozpoznaje

potrzeby i możliwości uczestnika treningu. Etap 2. 2.1. Przedstawienie nagrania jednostki treningowej oraz przedstawienie planu treningowego w formie elektronicznej: dokumentu tekstowego, arkusza kalkulacyjnego lub witryny www, uzupełnione: 2.1.1. rozmową z osobą przystępującą do walidacji lub 2.1.2. przedstawieniem portfolio (analiza dowodów potwierdzających uzyskanie efektów uczenia się, takich jak: dyplomy ukończenia szkoleń lub kursów dotyczących prowadzenia procesu treningu personalnego, potwierdzone zmiany w proporcjach tkankowych uczestnika procesu treningu personalnego wraz z dokumentacją procesu treningowego w odniesieniu do założonych celów, udokumentowane rezultaty pracy). Etap 2 obejmuje: - umiejętność z zestawu 2. (Planowanie procesu treningu personalnego): Przygotowuje plan treningowy; - zestaw 3. Realizowanie procesu treningu personalnego; - zestaw 4. Wdrażanie uczestnika do prozdrowotnego stylu życia. Weryfikacja odbywa się według przedstawionej powyżej kolejności. Warunkiem przystąpienia do etapu 2 jest uzyskanie pozytywnego wyniku etapu 1, a warunkiem przystąpienia do etapu 2.1.1 lub 2.1.2 jest uzyskanie pozytywnego wyniku etapu 2.1.

1.2. Zasoby kadrowe
Komisja walidująca składająca się z trzech osób, które: a. ukończyły studia wyższe z obszaru sportu (np. o kierunku rekreacja ruchowa, sport, wychowanie fizyczne lub pokrewnym); b. posiadają co najmniej 5-letnie doświadczenie w pracy zawodowej jako trener personalny uzyskane w ciągu ostatnich 10 lat; c. posiadają co najmniej 3-letnie doświadczenie w szkoleniu, w tym egzaminowaniu trenerów personalnych uzyskane w ciągu ostatnich 10 lat.

1.3. Sposób organizacji walidacji oraz warunki organizacyjne i materialne
Etap 1 weryfikacji w formie testu online może być przeprowadzany zdalnie. Jeżeli etap 1 weryfikacji przeprowadzany jest w formie innej niż test online, instytucja prowadząca walidację ma obowiązek zapewnić salę umożliwiającą przeprowadzenie testu. W przypadku zaliczenia etapu 1, ale niezaliczenia etapu 2 weryfikacji uznaje się ważność wyników etapu 1 w okresie 1 roku.

2. Etapy identyfikowania i dokumentowania Instytucja prowadząca
walidację musi zapewnić wsparcie doradcy na etapie identyfikowania i na etapie dokumentowania posiadanych efektów uczenia się.

Informacje dodatkowe

Podstawa prawna włączenia kwalifikacji do ZSK

Na podstawie Obwieszczenia Ministra Sportu z dnia 2020-01-17 r. w sprawie włączenia kwalifikacji rynkowej >Prowadzenie procesu treningu personalnego< do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji (Monitor Polski z dnia 2020-02-05 r., poz. 141) oraz na podstawie Obwieszczenia Ministra Sportu z dnia 2020-06-05 r. zmieniającego obwieszczenie w sprawie włączenia kwalifikacji rynkowej >Prowadzenie procesu treningu personalnego< do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji (Monitor Polski z dnia 2020-06-15 r., poz. 510)

Data rozpoczęcia funkcjonowania kwalifikacji w ZSK

2021-10-20

Orientacyjny nakład pracy potrzebny do uzyskania kwalifikacji (w godzinach)

300

Termin dokonywania przeglądu kwalifikacji

Nie rzadziej niż raz na 10 lat

Termin następnego przeglądu kwalifikacji

2030-02-05

Kod dziedziny kształcenia

813 - Nauki o sporcie i kulturze fizycznej

Kod PKD (wg klasyfikacji 2007)

96.04 - Działalność usługowa związana z poprawą kondycji fizycznej

Kod kwalifikacji (do 2020 roku)

4C812000006

Kod kwalifikacji (od 2020 roku)

13481

Streszczenie opinii uzyskanych podczas konsultacji projektu kwalifikacji

W ramach poszczególnych etapów procesu włączania niniejszej kwalifikacji rynkowej do ZSK: 1) przeprowadzono konsultacje z zainteresowanymi środowiskami, tj.: Radą ds. Kształcenia i Doskonalenia Kadr Kultury Fizycznej przy Ministrze Sportu i Turystyki, organizacjami z obszaru sportu i kultury fizycznej, akademiami wychowania fizycznego; 2) zasięgnięto opinii specjalistów w sprawie społeczno-gospodarczej potrzeby włączenia proponowanej kwalifikacji rynkowej do ZSK; 3) powołano ekspertów do oceny efektów uczenia się oraz przypisania poziomu PRK dla kwalifikacji. Na podstawie zebranych opinii od poszczególnych podmiotów, specjalistów i ekspertów reprezentujących branżę sportu i rekreacji ruchowej, dokonano oceny efektów uczenia się wymaganych dla kwalifikacji, adekwatności wymagań dotyczących walidacji oraz celowości włączenia kwalifikacji rynkowej do ZSK. W wyniku niniejszych etapów prac, poszczególne treści zawarte w złożonym do Ministra Sportu i Turystyki wniosku, o którym mowa w art. 14 ust. 1 ustawy, zostały nieznacznie zmienione i uzupełnione. W konsekwencji ostateczny kształt uzgodnionych i przyjętych zmian dotyczył następujących zagadnień: 1) uzupełnienia zestawów efektów uczenia się w zakresie tak aby odpowiadały na rzeczywiste potrzeby rynku dotyczące wykwalifikowanych pracowników; 2) zapisów dotyczących efektów uczenia się, pogrupowanych w zestawy wraz z kryteriami weryfikacji, tak, aby dokładniej odpowiadały poszczególnym składnikom opisu PRK; 3) przypisania poziomu PRK dla niniejszej kwalifikacji; 4) doprecyzowania zapisów dotyczących wymagań w zakresie walidacji, w tym kadry zaangażowanej w proces walidacji. Przedstawiciele środowiska branżowego wyrazili pogląd, iż włączenie niniejszej kwalifikacji do ZSK jest oczekiwane przez branżę, stworzy warunki do podniesienia jakości prowadzenia zajęć w obszarze prowadzenia zajęć z treningu personalnego oraz wpłynie na poziom wyszkolenia i przygotowania trenerów personalnych. W przedłożonych opiniach zainteresowane środowiska pozytywnie oceniły włączenie niniejszej kwalifikacji do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji, podkreślając, iż kwalifikacja swoim zakresem odpowiada na potrzeby rynku zajęć treningu personalnego oraz porządkuje obszar kształcenia kadr w tym zakresie. W opinii środowiska branżowego zapewnienie określonego standardu, jakości i poziomu szkolenia w obszarze nabywania tej kwalifikacji oraz adekwatnej walidacji i certyfikacji kandydatów pozwoli na zapewnienie wykwalifikowanych kadr, posiadających optymalny zestaw kompetencji zgodny z aktualnymi oczekiwaniami pracodawców działających w obszarze szkoleń z treningu personalnego.

Efekty uczenia się

Syntetyczna charakterystyka efektów uczenia się

Osoba posiadająca kwalifikację "Prowadzenie procesu treningu personalnego" planuje i realizuje proces treningu personalnego osób, które chcą zadbać o prawidłową masę ciała, wymodelować sylwetkę, rozwinąć lub utrzymać formę fizyczną. Na podstawie zdiagnozowanych potrzeb i możliwości uczestnika przygotowuje plan treningowy. Organizuje proces treningowy, planuje i prowadzi jednostki treningowe. Wspomaga uczestników w osiąganiu założonych celów treningowych, stosując techniki motywacyjne. Wykonywane działania zawodowe koncentruje na przeprowadzeniu efektywnego i bezpiecznego procesu treningowego, w tym jednostek treningowych, biorąc odpowiedzialność za kondycję zdrowotną osób uczestniczących w procesie. Wdraża uczestników do prozdrowotnego trybu życia. Podejmowane czynności wykonuje z wykorzystaniem wiedzy dotyczącej zasad teorii i metodyki sportu oraz biologicznych i psychospołecznych podstaw funkcjonowania człowieka. Doskonali i rozwija swoje kompetencje w oparciu o trendy, osiągnięcia metodyczne i naukowe w sporcie powszechnym.

Zestawy efektów uczenia się

1) Podstawy procesu treningu personalnego

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

1. Omawia biologiczne podstawy planowania procesu treningowego

Kryteria weryfikacji:

a. opisuje zmiany zachodzące w narządach i układach człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem aparatu ruchu, w odniesieniu do procesu treningowego
b. nazywa ruchy w stawach, identyfikuje zaangażowane mięśnie oraz siły działające w trakcie ćwiczeń wykonywanych z oporem własnego ciała lub ze sprzętem stosowanym w treningu personalnym
c. opisuje dysfunkcje aparatu ruchu, np. wady postawy i ograniczenia ortopedyczne do wykonywania popularnych ćwiczeń
d. opisuje podstawowe pojęcia i procesy z zakresu fizjologii i biochemii wysiłku fizycznego człowieka w odniesieniu do procesu treningowego
e. wyjaśnia zasady planowania i korygowania planu treningowego na podstawie parametrów charakteryzujących poszczególne układy człowieka oraz zmian w nich zachodzących w procesie treningowym
f. opisuje budowę i funkcjonowanie organizmu człowieka w ontogenezie

2. Omawia kwestie formalno-organizacyjne działalności zawodowej trenera personalnego

Kryteria weryfikacji:

a. opisuje zakres odpowiedzialności prawnej trenera personalnego
b. opisuje prawne, finansowe i organizacyjne kwestie prowadzenia działalności gospodarczej związanej z usługami w sporcie dla wszystkich
c. opisuje przepisy prawa pracy, przepisy prawa dotyczące ochrony danych osobowych oraz przepisy prawa podatkowego i prawa autorskiego w zakresie realizacji procesu treningowego w sporcie dla wszystkich
d. opisuje narzędzia marketingowe niezbędne w pracy trenera personalnego

3. Omawia obszar zawodowy trenera personalnego

Kryteria weryfikacji:

a. opisuje specyfikę treningu personalnego i kierunki jego rozwoju w Polsce i na świecie
b. opisuje zadania zawodowe trenera personalnego
c. opisuje zasady etycznego postępowania w realizacji procesu treningowego w sporcie dla wszystkich
d. wymienia sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, m.in. z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu
e. wymienia dostępne zasoby wiedzy branżowej i wydarzenia cykliczne ważne z punktu widzenia rozwoju zawodowego, m.in. konferencje, seminaria, targi

4. Omawia podstawy teorii i metodyki sportu w planowaniu procesu treningowego

Kryteria weryfikacji:

a. klasyfikuje i omawia środki stosowane w procesie treningowym, m.in. ćwiczenia, środki metodyczne, środki dydaktyczne, nowości technologiczne wspierające uczestnictwo w sporcie
b. charakteryzuje makrocykle, mezocykle i mikrocykle w procesie treningu sportowego
c. opisuje zasady formułowania celów treningowych
d. opisuje plan procesu treningowego w relacji do celów treningu
e. opisuje metody stosowane w procesie treningowym, np. metody nauczania ruchu, prowadzenia zajęć sportowych, kształtowania zdolności motorycznych
f. wskazuje i omawia komponenty jednostek treningowych w odniesieniu do planu treningowego, np. treść, intensywność, objętość, częstotliwość
g. opisuje cele i zadania poszczególnych części jednostki treningowej
h. opisuje założenia i znaczenie treningu kompensacyjnego w procesie treningowym

5. Omawia podstawy żywienia i odnowy biologicznej w procesie treningowym

Kryteria weryfikacji:

a. definiuje podstawowe pojęcia fizjologii żywienia i trawienia oraz terminy dietetyczne
b. opisuje zasady żywienia w procesie treningowym, w tym zbilansowanej diety i jej znaczenie dla zdrowia

c. opisuje zasady i sposoby zachowywania zrównoważonej gospodarki wodno-elektrolitowej człowieka
d. rozróżnia rodzaje suplementów według składu chemicznego i sugerowanego momentu zastosowania, w tym: przedtreningowe, potreningowe i regeneracyjne
e. opisuje pozytywne i negatywne skutki stosowania suplementów
f. opisuje środki odnowy biologicznej i ich znaczenie w procesie treningowym

6. Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące procesu treningowego

Kryteria weryfikacji:

a. opisuje uwarunkowania, motywy i bariery uczestnictwa w treningu personalnym
b. opisuje zasady budowania pozytywnych relacji z klientem oraz ich znaczenie dla sukcesu w treningu personalnym
c. definiuje pojęcie celu SMART w odniesieniu do treningu personalnego
d. opisuje zasady wywiadu motywacyjnego oraz techniki motywacji w treningu personalnym, np. utrzymanie kontaktu, przypomnienia, pochwały
e. opisuje style komunikacji z uczestnikiem i typy zarządzania treningiem
f. uzasadnia zastosowanie coachingu w treningu personalnym
g. opisuje techniki radzenia sobie ze stresem związanym z procesem treningowym, m.in. w nawiązaniu do uczestnictwa w aktywności fizycznej

7. Omawia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w sporcie dla wszystkich

Kryteria weryfikacji:

a. opisuje najczęściej występujące urazy i zagrożenia, specyficzne dla uczestnictwa w różnych formach sportu dla wszystkich
b. opisuje środki ochrony zdrowia w popularnych formach sportu dla wszystkich
c. opisuje znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowia
d. omawia problematykę stosowania używek i środków dopingujących w sporcie oraz prowadzenia zdrowego stylu życia
e. wymienia przeciwwskazania do ukierunkowanej aktywności fizycznej
f. opisuje informacje dotyczące zalecanego stroju, obuwia i sprzętu

8. Omawia zasady diagnozowania i oceny w procesie treningowym

Kryteria weryfikacji:

a. opisuje metody oceny postawy ciała człowieka i sprawności motorycznej oraz ich znaczenie w procesie treningowym
b. opisuje niezbędne elementy wywiadu z uczestnikiem, z uwzględnieniem potrzeb i celów, stylu życia, nawyków żywieniowych oraz stosowanych suplementów diety
c. wymienia rodzaje informacji, które należy uzyskiwać od uczestnika w trakcie realizacji procesu treningowego, w tym: samopoczucie w trakcie realizacji procesu treningowego, opinia o procesie treningowym
d. 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

2) Planowanie procesu treningu personalnego

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

1. Przygotowuje plan treningowy

Kryteria weryfikacji:

a. ustala z uczestnikiem cele treningowe
b. periodyzuje proces treningowy
c. dobiera formy, metody i środki treningowe do ustalonych celów w oparciu o możliwości psychofizyczne uczestnika
d. dobiera i planuje jednostki treningowe do ustalonych celów, przygotowując do nich konspekt zajęć
e. planuje okresową kontrolę i ocenę postępów w treningu

2. Rozpoznaje potrzeby i możliwości uczestnika treningu

Kryteria weryfikacji:

a. analizuje informacje uzyskane na podstawie wywiadu przeprowadzonego z uczestnikiem
b. analizuje stan zdrowia i sprawność motoryczną uczestnika w oparciu o przeprowadzone testy
c. identyfikuje sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, w tym z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu
d. identyfikuje zagrożenia dla zdrowia i życia uczestnika procesu treningowego, w tym wynikające z: doboru metod, intensywności i trudności ćwiczeń, techniki ćwiczeń

3) Realizowanie procesu treningu personalnego

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

1. Organizuje i nadzoruje proces treningowy

Kryteria weryfikacji:

a. wskazuje środki treningowe niezbędne do realizacji ustalonych celów treningowych, m.in. miejsce do ćwiczeń, sprzęt
b. stosuje narzędzia do analizowania postępów treningowych w oparciu o informacje uzyskiwane z bieżącej i okresowej oceny klienta, w tym dziennik treningowy
c. opisuje dostępne narzędzia teleinformatyczne wspierające komunikację z uczestnikiem oraz jego motywację do regularnego uczestnictwa w procesie treningowym (np. aplikacje komputerowe, mobilne)
d. proponuje uczestnikowi możliwość poprawy wyników poprzez podjęcie współpracy z innymi specjalistami, np. dietetykiem, fizjoterapeutą
e. współpracuje z innymi specjalistami w realizacji procesu treningowego, m.in. wykorzystując uzyskiwane od nich informacje o uczestniku w przygotowaniu lub modyfikowaniu planu treningowego

2. Prowadzi jednostkę treningową w kontekście przyjętych celów procesu treningowego

Kryteria weryfikacji:

a. sprawdza przygotowanie uczestnika do realizacji jednostki treningowej
b. przygotowuje miejsce i sprzęt do przeprowadzenia jednostki treningowej
c. dobiera intensywność, objętość i formę ruchu do możliwości uczestnika oraz przyjętych celów procesu treningowego
d. demonstruje i omawia ćwiczenia specyficzne dla poszczególnych części jednostki treningowej
e. nadzoruje wykonywanie ćwiczeń przez uczestnika, w tym asekuruje i koryguje
f. mobilizuje do wysiłku fizycznego, w tym stosuje zachęty słowne, pochwały, zmiany intonacji głosu oraz podkreśla korzyści wynikające z ćwiczeń
g. monitoruje i w razie potrzeby modyfikuje intensywność wysiłku
h. podsumowuje jednostkę treningową w odniesieniu do przyjętych celów treningowych
i. dba o komfort uczestnika w czasie jednostki treningowej oraz jego pozytywne nastawienie do wysiłku fizycznego

4) Wdrażanie uczestnika do prozdrowotnego stylu życia

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

1. Realizuje działania edukacyjno-informacyjne w procesie treningowym

Kryteria weryfikacji:

a. przekazuje uczestnikowi informacje dotyczące planu treningowego i zdrowego stylu życia, które mogą zwiększyć świadomość realizacji celów treningowych
b. edukuje uczestnika w zakresie samodzielnego stosowania narzędzi wspomagających prowadzenie zdrowego i aktywnego stylu życia
c. zachęca uczestnika do prozdrowotnego spędzania czasu wolnego również poza planem treningowym

2. Wspiera uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia

Kryteria weryfikacji:

a. prezentuje poziom przygotowania motorycznego umożliwiający realizację procesu treningowego i mobilizujący uczestnika do wysiłku fizycznego
b. opisuje podstawy teorii zmiany zachowania w kontekście wdrażania uczestnika do zdrowego stylu życia

Instytucje certyfikujące i podmioty powiązane z kwalifikacją

#	Instytucje certyfikujące (IC)	Instytucje walidujące
1	Polski Związek Trenerów Personalnych	
2	AKADEMIA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO REKREACJI I TURYSTYKI IM. SŁAWOMIRA SZYMCZAKA WYDZIAŁ EDUKACJI SPORTOWEJ SŁAWOMIR SZYMCZAK	
3	FIT ACADEMY MICHAŁ MOCZULSKI SPÓŁKA JAWNA	
4	GLOBAL SPORT ACADEMY SP. Z O.O.	

Wnioskodawca:

Polski Związek Trenerów Personalnych

Minister właściwy dla kwalifikacji:

Minister Sportu i Turystyki