

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

Planowanie i prowadzenie procesu treningowego w triathlonie

Status: włączona

Rodzaj: cząstkowa

Kategoria: wolnorynkowe

Data włączenia do ZSK: 2024-11-08

Dokument potwierdzający nadanie kwalifikacji: Certyfikat kwalifikacji wolnorynkowej

Krótką charakterystyka 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

Informacje o kwalifikacji

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 szkolenia w triathlonie (4 PRK); - instruktorzy triathlonu.

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

Warunkiem przystąpienia do walidacji jest: - posiadanie kwalifikacji pełnej z poziomem minimum 4 PRK - świadectwo dojrzałości, - 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 ciepłnych, postępowanie w przypadku urazów kostno-stawowych oraz urazów głowy i kręgosłupa, - posiadanie zaświadczenia kandydata o niekaralności związanej z wykonywaniem działalności zawodowej w obszarze objętym kwalifikacją. Ponadto, osoba przystępująca do walidacji spełnia jedno z poniższych kryteriów: - co najmniej od roku posiada kwalifikację "Prowadzenie szkolenia w triathlonie" (4 PRK), - posiada kwalifikację z poziomem 4 Europejskiej Ramy Kwalifikacji (EQF, tj. European Qualification Framework) z jednego sportu składowego (pływanie, lekka atletyka, kolarstwo) oraz roczne doświadczenie w prowadzeniu treningu z tego sportu, z uwzględnieniem specyfiki 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").

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.

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.

Uprawnienia związane z posiadaniem kwalifikacji

Brak

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. Aktualnie Polski Związek Triathlonu (PZTri) posiada blisko 40 zrzeszonych klubów, jednak amatorskich

impres sportowych klubów, teamów, czy drużyn jest zdecydowanie więcej. Kluby te prowadzone są w większości przez trenerów bez wcześniejszego przygotowania do tego zawodu. Rokrocznie organizowanych jest blisko 100 imprez triathlonowych, w tym 40 licencjonowanych przez PZTri, których wielkość waha się od 100 do 3000 zawodników. Ponadto PZTri wydało w 2021 roku ponad 700 licencji SSM/PRO oraz ponad 20000 amatorskich licencji rocznych lub jednorazowych. 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 Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji (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 osiągnięte w toku studiów o kierunku wychowanie fizyczne, sport, rekreacja ruchowa lub pokrewnym. Jednak osiągnięcie efektów uczenia się zdefiniowanych dla powyższej kwalifikacji w toku studiów uwarunkowane jest doбором treści kształcenia przez poszczególne uczelnie.

Informacje dodatkowe

Podstawa prawna włączenia kwalifikacji do ZSK

Na podstawie Obwieszczenia Ministra Sportu i Turystyki z dnia 2024-10-09 r. w sprawie włączenia kwalifikacji wolnorynkowej >Planowanie i prowadzenie procesu treningowego w triathlonie< do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji (Monitor Polski z dnia 2024-11-08 r., poz. 965)

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

2034-11-08

Kod dziedziny kształcenia

813 - Nauki o sporcie i kulturze fizycznej

Kod PKD (wg klasyfikacji 2007)

85.51 - Pozaszkolne formy edukacji sportowej oraz zajęć sportowych i rekreacyjnych

Kod kwalifikacji (od 2020 roku)

14134

Streszczenie opinii uzyskanych podczas konsultacji projektu kwalifikacji

Projekt kwalifikacji był poddany konsultacjom środowiskowym oraz uzyskał opinie specjalistów co do zapotrzebowania społeczno-gospodarczego na tę kwalifikację. Oceny recenzentów były pozytywne. Poprawiono opis kwalifikacji tam, gdzie zasadne.

Efekty uczenia się

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

1) Podstawy procesu treningowego w triathlonie

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

1. Charakteryzuje dyscyplinę

Kryteria weryfikacji:

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

2. Omawia teorię i metodykę planowania procesu treningowego

Kryteria weryfikacji:

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

3. Omawia biologiczne podstawy planowania procesu treningowego

Kryteria weryfikacji:

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

4. Omawia zasady diagnozowania i oceny w procesie treningowym

Kryteria weryfikacji:

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

5. Omawia podstawy żywienia i odnowy biologicznej w procesie treningowym

Kryteria weryfikacji:

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

6. Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące procesu treningowego w triathlonie

Kryteria weryfikacji:

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

2) Planowanie procesu treningu w triathlonie

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

1. 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 na podstawie m.in. oceny postawy ciała, składu ciała, pomiaru tętna, wyników testów sprawnościowych, wydolnościowych i umiejętnościowych,
- c. identyfikuje sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, w tym z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu, psychologiem,
- d. identyfikuje zagrożenia dla zdrowia i życia uczestnika procesu treningowego, w tym wynikające z: doboru metod, intensywności i trudności ćwiczeń, techniki ćwiczeń,
- e. przygotowuje charakterystykę zawodnika uwzględniającą jego wzrost, wagę, przebyte kontuzje, stan wytrenowania, rekordy życiowe, analizę jego słabych i mocnych stron oraz szans i zagrożeń (SWOT),
- f. opracowuje plan rozwoju zawodnika z uwzględnieniem kategorii wiekowej i doświadczenia zawodnika.

2. Przygotowuje plan treningowy w triathlonie

Kryteria weryfikacji:

- a. ustala z uczestnikiem cel główny i cele pośrednie,
- b. periodyzuje proces treningowy,
- c. dobiera formy, metody i środki treningowe do ustalonych celów, w oparciu o możliwości psychofizyczne uczestnika,
- d. dobiera obciążenia treningowe w zależności od okresu treningowego oraz kategorii wiekowej i doświadczenia zawodnika,
- e. planuje okresową kontrolę i ocenę postępów w treningu,
- f. przygotowuje graficzny plan organizacji szkolenia (tzw. łączka).

3) Realizowanie procesu treningu w triathlonie

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

1. Organizuje proces treningowy w triathlonie

Kryteria weryfikacji:

- a. przygotowuje logistykę realizacji mikrocyklu treningowego,
- b. 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,
- c. opisuje dostępne narzędzia teleinformatyczne wspierające komunikację z uczestnikiem oraz jego motywację do regularnego uczestnictwa w procesie treningowym (np. aplikacje komputerowe, mobilne),
- d. stosuje narzędzia do analizowania postępów treningowych w oparciu o informacje uzyskiwane z bieżącej i okresowej oceny uczestnika treningu, w tym dziennik treningowy,
- e. sprawdza stan techniczny i przygotowuje rower do treningu lub zawodów.

2. Realizuje plan treningowy

Kryteria weryfikacji:

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

4) Planowanie własnego rozwoju zawodowego

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

1. Aktualizuje i poszerza wiedzę

Kryteria weryfikacji:

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

2. Ocenia własne kompetencje

Kryteria weryfikacji:

- a. dokonuje analizy SWOT własnych kompetencji,
- b. przedstawia własną ścieżkę dalszego rozwoju kariery zawodowej.

Instytucje certyfikujące i podmioty powiązane z kwalifikacją

Kwalifikacja nie posiada jeszcze żadnej Instytucji certyfikującej

Wnioskodawca:

Polski Związek Triathlonu

Minister właściwy dla kwalifikacji:

Minister Sportu i Turystyki