



# MONITOR POLSKI

DZIENNIK URZĘDOWY RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

---

Warszawa, dnia 15 lutego 2023 r.

Poz. 194

**OBWIESZCZENIE  
MINISTRA SPORTU I TURYSTYKI<sup>1)</sup>**

z dnia 4 stycznia 2023 r.

**w sprawie włączenia kwalifikacji rynkowej „Prowadzenie procesu treningu sportowego dla zawodniczek w ciąży i po porodzie” do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji**

Na podstawie art. 25 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (Dz. U. z 2020 r. poz. 226) ogłasza się w załączniku do niniejszego obwieszczenia informacje o włączeniu kwalifikacji rynkowej „Prowadzenie procesu treningu sportowego dla zawodniczek w ciąży i po porodzie” do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji.

Minister Sportu i Turystyki: *K. Bortniczuk*

---

<sup>1)</sup> Minister Sportu i Turystyki kieruje działem administracji rządowej – kultura fizyczna, na podstawie § 1 ust. 2 pkt 1 rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 27 października 2021 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Sportu i Turystyki (Dz. U. poz. 1946).

Załącznik do obwieszczenia Ministra Sportu i Turystyki  
z dnia 4 stycznia 2023 r. (M.P. poz. 194)

**INFORMACJE O WŁĄCZENIU KWALIFIKACJI RYNKOWEJ „PROWADZENIE PROCESU TRENINGU SPORTOWEGO DLA ZAWODNICZEK W CIAŻY I PO PORODZIE” DO ZINTEGROWANEGO SYSTEMU KWALIFIKACJI**

**1. Nazwa kwalifikacji rynkowej**

Prowadzenie procesu treningu sportowego dla zawodniczek w ciąży i po porodzie

**2. Nazwa dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji rynkowej**

Certyfikat

**3. Okres ważności dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji rynkowej i warunki przedłużenia jego ważności**

Certyfikat jest ważny 5 lat. Ważność dokumentu zostanie przedłużona po uzyskaniu pozytywnej oceny z testu teoretycznego

**4. Poziom Polskiej Ramy Kwalifikacji przypisany do kwalifikacji rynkowej oraz odniesienie do poziomu Sektorowej Ramy Kwalifikacji**

5 poziom Polskiej Ramy Kwalifikacji (PRK), 5 poziom Sektorowej Ramy Kwalifikacji w sektorze sport

**5. Efekty uczenia się wymagane dla kwalifikacji rynkowej**

Osoba posiadająca kwalifikację „Prowadzenie procesu treningu sportowego dla zawodniczek w ciąży i po porodzie” samodzielnie planuje, organizuje, prowadzi, kontroluje i ocenia proces treningowy w danej formie sportu dla zawodniczki, która jest w ciąży, po porodzie lub w okresie laktacji. W realizacji procesu treningowego ma na uwadze konieczność zapewnienia optymalnych warunków dla prawidłowego przebiegu ciąży, porodu, połogu lub laktacji przy utrzymaniu lub osiągnięciu możliwie wysokiego poziomu sportowego. Analizuje i ocenia zasadność metod, form i środków stosowanych w danym sporcie w kontekście specyficznych potrzeb i możliwości kobiety w okresie okołoporodowym. Modyfikuje plan i proces treningowy z uwzględnieniem zmian fizjologicznych, hormonalnych, biomechanicznych, psychologicznych i innych specyficznych dla ciąży, połogu lub laktacji. Rozpoznaje i rozwiązuje problemy pojawiające się w realizacji procesu treningowego, np. wynikające z dolegliwości ciążyowych lub połogowych lub problemów organizacyjno-higienicznych związanych z opieką nad dzieckiem. Promuje proces treningowy dla zawodniczek w ciąży i po porodzie, przekazując informacje dotyczące jego realizacji oraz kwestionując powszechnie występujące mity z nim związane. Jest gotowa do przekazywania swojej wiedzy i umiejętności z zakresu planowania i prowadzenia procesu treningowego w środowisku sportowym. Bierze odpowiedzialność za planowanie i realizację procesu treningowego dla zawodniczki w ciąży lub po porodzie. Dostrzega ograniczenia własnych kompetencji zawodowych, w szczególności w zakresie oceny wpływu obciążeń treningowych na przebieg ciąży, połogu lub laktacji. Ścisłe współpracuje z innymi specjalistami, np. lekarzem ginekologiem-położnikiem, dietetykiem, doradcą laktacyjnym, fizjoterapeutą. Definiuje podstawowe pojęcia i terminy z zakresu położnictwa, co umożliwia efektywną komunikację z innymi specjalistami.

<b>Zestaw 1. Charakteryzowanie podstaw treningowego w ciąży i po porodzie</b>	
<b>Poszczególne efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</b>
Opisuje wpływ ciąży, porodu, porodu i laktacji na możliwości i ograniczenia w zakresie uczestniczenia zawodniczek w procesie treningowym w sporcie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- opisuje budowę narządów płciowych kobiety, fizjologię ciąży, porodu, porodu i laktacji oraz zagadnienia z patologii ciąży i porodu istotne z perspektywy planowania i prowadzenia procesu treningowego w sporcie,</li> <li>- opisuje zmiany adaptacyjne w ciąży i w pierwszym roku po porodzie (w tym w układzie ruchu, krążeniowo-oddechowym, endokrynnym oraz biomechanice kobiety), determinujące planowanie i prowadzenie procesu treningowego w sporcie,</li> <li>- opisuje wpływ procesu laktacji na planowanie i prowadzenie procesu treningowego w sporcie (w tym w zakresie fizjologii laktacji oraz wymogów techniczno-organizacyjnych kobiety karmiącej),</li> <li>- opisuje typowe dolegliwości ciążowe i porogowe oraz sposoby ich prewencji lub łagodzenia poprzez ćwiczenia fizyczne,</li> <li>- wymienia przeciwwskazania bezwzględne i względne do aktywności fizycznej oraz wskazania do natychmiastowego przerwania wysiłku fizycznego w ciąży i po porodzie,</li> <li>- wymienia główne bariery uczestnictwa w procesie treningowym kobiet w okresie okołoporodowym.</li> </ul>
Wyjaśnia podstawy planowania i realizacji procesu treningowego w sporcie dla zawodniczek w ciąży i po porodzie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- opisuje rekomendacje uznanych organizacji krajowych i zagranicznych (w tym PTGiP, ACOG, WHO, IOC) dotyczące ćwiczeń w ciąży i po porodzie, w szczególności w zakresie sportu wyczynowego,</li> <li>- wyjaśnia zasady i metody diagnozowania, kontroli i oceny efektów treningowych kobiet w ciąży i po porodzie,</li> <li>- analizuje zasady planowania i realizacji procesu treningowego w sporcie (odnośnie do doboru treści jednostek treningowych oraz ich intensywności, objętości i częstotliwości) w kontekście zmian zachodzących w organizmie kobiety w ciąży, po porodzie i podczas laktacji, a także potrzeb kobiety związanych z opieką nad dzieckiem,</li> <li>- opisuje zasady współpracy z innymi specjalistami (tj. specjalistą sprawującym opiekę ginekologiczno-polożniczą, dietetykiem, doradcą laktacyjnym, fizjoterapeutą) w celu zapewnienia optymalnych warunków dla prawidłowego przebiegu ciąży, porodu, porodu i laktacji przy utrzymaniu lub osiągnięciu możliwie wysokiego poziomu sportowego,</li> <li>- wyjaśnia zasady modyfikacji procesu treningowego przy występowaniu dolegliwości ciążowych i porogowych (tj. nietrzymanie moczu, bóle pleców, rozjeżdżenie mięśni prostych brzucha),</li> <li>- analizuje zasady wykorzystania i modyfikacji sprzętu sportowego w procesie treningowym kobiet w ciąży i po porodzie.</li> </ul>

<b>Zestaw 2. Dostosowanie procesu treningowego do ciąży lub porodu</b>	
<b>Poszczególne efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</b>
Planuje, organizuje i nadzoruje proces treningowy w ciąży i po porodzie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- planuje proces treningowy, mając na uwadze konieczność zapewnienia optymalnych warunków dla prawidłowego przebiegu ciąży, porodu, porodu i laktacji przy utrzymaniu lub osiągnięciu możliwie wysokiego poziomu sportowego,</li> <li>- przygotowując plan treningowy, uwzględnia informacje uzyskane w procesie diagnozy, w tym dolegliwości ciążowe lub porogowe zawodniczki lub zalecenia innych specjalistów oraz potrzeby zawodniczki, np. związane z opieką nad małym dzieckiem,</li> <li>- w konspektach jednostek treningowych dla zawodniczki w ciąży i po porodzie planuje ćwiczenia specyficzne dla okresu okołoporodowego,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- układa harmonogram współpracy z innymi specjalistami,</li> <li>- planuje bieżącą i okresową kontrolę i ocenę postępów treningowych, uwzględniając etapy przebiegu ciąży lub porodu,</li> <li>- dostosowuje działania motywacyjne utrzymujące zaangażowanie i systematyczność udziału w treningach zawodniczki w ciąży lub po porodzie (np. uwzględniając naturalny spadek motywacji do wysiłku przed porodem, zmęczenie poporodowe).</li> </ul>
Prowadzi jednostkę treningową dla zawodniczki w ciąży i po porodzie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prowadzi ćwiczenia specyficzne dla poszczególnych okresów: ciąży, porodu i połogu,</li> <li>- monitoruje przebieg jednostki treningowej i w razie potrzeby modyfikuje ją adekwatnie do samopoczucia zawodniczki, w tym uwzględniając również zalecenia innych specjalistów,</li> <li>- modyfikuje przebieg jednostki treningowej do etapu ciąży oraz przebiegu ciąży i porodu.</li> </ul>
Rozpoznaje możliwości psychofizyczne zawodniczki w ciąży i po porodzie do uczestniczenia w procesie treningowym	<ul style="list-style-type: none"> <li>- odczytuje informacje zawarte w zaświadczeniu lekarskim dotyczącym prawidłowego przebiegu ciąży lub porodu,</li> <li>- przeprowadza indywidualny wywiad z zawodniczką na temat m.in. przebiegu ciąży lub porodu, dolegliwości ciążyżowych lub połogowych oraz celów i oczekiwań zawodniczki względem procesu treningowego w okresie okołoporodowym,</li> <li>- dobiera metody diagnozujące możliwości psychofizyczne zawodniczki odpowiednie dla kobiet w ciąży lub po porodzie,</li> <li>- analizuje informacje uzyskane w oparciu o zastosowane metody diagnostyczne specyficzne dla danej dyscypliny sportu, uwzględniając etap i przebieg ciąży lub porodu,</li> <li>- identyfikuje przypadki wymagające konsultacji z innymi specjalistami (np. lekarzem ginekologiem-położnikiem, dietetykiem, doradcą laktacyjnym, fizjoterapeutą).</li> </ul>

<b>Zestaw 3. Promowanie procesu treningowego w ciąży i po porodzie w środowisku sportowym</b>	
<b>Poszczególne efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</b>
Dyskutuje o procesie treningowym w ciąży i po porodzie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uzasadnia potrzebę kontynuowania procesu treningowego w sporcie przez kobiety w ciąży i po porodzie,</li> <li>- kwestionuje powszechnie występujące mity dotyczące procesu treningowego kobiet w ciąży i po porodzie (np. odczuwanie silniejszego bólu w przebiegu porodu przez kobiety bardzo aktywne fizycznie, powodowanie kwaśnego smaku mleka przez intensywny trening matki) w oparciu o naukowe dowody,</li> <li>- rzeczowo odpowiada na wątpliwości lub odmienne stanowisko zawodniczki, odwołując się do rzetelnych źródeł informacji.</li> </ul>
Realizuje działania edukacyjno-informacyjne na temat procesu treningowego w ciąży i po porodzie w środowisku sportowym	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozpowszechnia informacje dotyczące realizacji procesu treningowego w ciąży i po porodzie (w tym na temat bezpieczeństwa, symptomów wymagających natychmiastowego przerwania ćwiczeń, materiałów higienicznych stosowanych do ćwiczeń w połogu i laktacji),</li> <li>- rozpowszechnia informacje na temat zasad współpracy z innymi specjalistami (np. ze specjalistą sprawującym opiekę ginekologiczno-położniczą, dietetykiem, doradcą laktacyjnym, fizjoterapeutą) w celu zapewnienia optymalnych warunków dla prawidłowego przebiegu ciąży, porodu, połogu i laktacji przy utrzymaniu lub osiągnięciu możliwie wysokiego poziomu sportowego,</li> <li>- rozpowszechnia informacje na temat ćwiczeń stosowanych w celu prewencji lub łagodzenia typowych dolegliwości ciążyżowych i połogowych (np. wskazuje ćwiczenia w celu prewencji bólów pleców, nietrzymania moczu).</li> </ul>

## 6. Wymagania dotyczące walidacji i podmiotów przeprowadzających walidację

### 1. Etap weryfikacji

#### 1.1. Metody

Do weryfikacji efektów uczenia się z zestawu 1 stosuje się test teoretyczny. Do weryfikacji efektów uczenia się w zestawie 2 stosuje się obserwację w warunkach symulowanych, w tym pracy z zawodniczką w ciąży i po porodzie oraz prowadzenia fragmentów jednostki treningowej, a także zadanie praktyczne polegające na samodzielny przygotowaniu planu treningowego i przykładowego konspektu jednostki treningowej. Do weryfikacji efektów uczenia się w zestawie 3 stosuje się obserwację w warunkach symulowanych dyskusji prowadzonej z zawodniczką w ciąży lub po porodzie. Obserwacja w warunkach symulowanych może być uzupełniona rozmową z komisją walidacyjną, zwaną dalej „komisją”. Dopuszcza się stosowanie analizy dowodów lub deklaracji w weryfikacji części lub wszystkich efektów uczenia się.

#### 1.2. Zasoby kadrowe

Weryfikację efektów uczenia się przeprowadza komisja składająca się z co najmniej 3 osób, które:

- ukończyły studia wyższe na kierunku rekreacja ruchowa, sport, wychowanie fizyczne, fizjoterapia lub pokrewnym,
- posiadają co najmniej 5-letnie doświadczenie w planowaniu i prowadzeniu zajęć ruchowych dla kobiet w ciąży i po porodzie lub co najmniej 5-letnie doświadczenie w planowaniu i prowadzeniu procesu treningowego w dowolnej formie sportu dla kobiet w okresie rozrodczym,
- posiadają co najmniej 5-letnie doświadczenie w szkoleniu (w tym egzaminowaniu) w zakresie prowadzenia zajęć ruchowych w ciąży i po porodzie lub w zakresie planowania i prowadzenia procesu treningowego w dowolnej formie sportu dla kobiet w okresie rozrodczym.

Dodatkowo co najmniej jeden z członków komisji musi posiadać doświadczenie w zakresie działań związanych z wdrażaniem Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji.

Te same wymogi powinny spełnić osoby projektujące walidację dla niniejszej kwalifikacji.

#### 1.3. Sposób organizacji walidacji oraz warunki organizacyjne i materialne

Warunki organizacyjne i materialne niezbędne do prawidłowego prowadzenia walidacji:

- sala do przeprowadzenia testu teoretycznego i do obserwacji w warunkach symulowanych dyskusji z zawodniczką,
- sala sportowa wraz z typowym sprzętem sportowym (tj. maty, piłki gumowe, piłki lekarskie, hantle, sztangi, gumy oporowe, drabinki),
- co najmniej jedna ochotniczka uczestnicząca w symulacjach.

#### 2. Etapy identyfikowania i dokumentowania

Przed przystąpieniem do weryfikacji efektów uczenia się w zestawie 3, w oparciu o metodę analizy dowodów, kandydat musi dostarczyć dowody, tj. publikacje naukowe lub popularnonaukowe, wygłoszone referaty, przeprowadzenie pogadank, własne opinie przedstawione w mediach z tematyki sportu kobiet w ciąży i po porodzie.

## 7. Warunki, jakie musi spełniać osoba przystępująca do walidacji

Aby przystąpić do procesu weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się wymaganych dla kwalifikacji, osoba musi posiadać:

- kwalifikację trenera dowolnej formy aktywności fizycznej (akceptowane są kwalifikacje trenerskie uzyskane przed wejściem w życie ustawy z dnia 13 czerwca 2013 r. o zmianie ustaw regulujących wykonywanie niektórych zawodów (Dz. U. poz. 829), a także kwalifikacje uzyskane po 2013 r., potwierdzone przez akademię wychowania fizycznego, związki i federacje sportowe, podmioty akredytowane przez międzynarodowe organizacje reprezentatywne dla danego obszaru sportu oraz instytucje mające uprawnienia do certyfikowania kadr sportu zgodnie ze Zintegrowanym Systemem Kwalifikacji),
- co najmniej wykształcenie średnie lub ukończone studia wyższe z obszaru nauk o kulturze fizycznej ze specjalnością trenerską.

W przypadku kwalifikacji instruktorskich lub trenerskich nadawanych przez inne niż wymienione organizacje potwierdzające umiejętności będą poddawane osobnej weryfikacji.

**8. Termin dokonywania przeglądu kwalifikacji**

Nie rzadziej niż raz na 10 lat