



MONITOR POLSKI

DZIENNIK URZĘDOWY RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Warszawa, dnia 20 marca 2025 r.

Poz. 261

OBWIESZCZENIE MINISTRA SPORTU I TURYSTYKI¹⁾

z dnia 25 lutego 2025 r.

**w sprawie włączenia kwalifikacji wolnorynkowej „Prowadzenie warsztatów z treningu mentalnego w sporcie”
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 2024 r. poz. 1606) ogłasza się w załączniku do niniejszego obwieszczenia informacje o włączeniu kwalifikacji wolnorynkowej „Prowadzenie warsztatów z treningu mentalnego w sporcie” do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji.

Minister Sportu i Turystyki: wz. *P. Borys*

¹⁾ Minister Sportu i Turystyki kieruje działem administracji rządowej – kultura fizyczna, na podstawie § 1 ust. 2 pkt 1 rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 18 grudnia 2023 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Sportu i Turystyki (Dz. U. poz. 2722).

INFORMACJE O WŁĄCZENIU KWALIFIKACJI WOLNORYNKOWEJ „PROWADZENIE WARSZTATÓW Z TRENINGU MENTALNEGO W SPORCIE” DO ZINTEGROWANEGO SYSTEMU KWALIFIKACJI

1. Nazwa kwalifikacji wolnorynkowej

Prowadzenie warsztatów z treningu mentalnego w sporcie

2. Poziom Polskiej Ramy Kwalifikacji przypisany do kwalifikacji wolnorynkowej oraz odniesienie do poziomu Sektorowej Ramy Kwalifikacji

6 poziom Polskiej Ramy Kwalifikacji (dalej jako PRK), 6 poziom Sektorowej Ramy Kwalifikacji w sektorze sport

3. Efekty uczenia się wymagane dla kwalifikacji wolnorynkowej

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, menedżerami). Stale dokształca się i rozwija w zakresie posiadanych umiejętności.

Zestaw 1. Charakteryzowanie teoretycznych podstaw treningu mentalnego i sportowego

Poszczególne efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia
Posługuje się wiedzą z zakresu treningu mentalnego	– definiuje 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.: • koncentrację uwagi (np. wg Nideffera), • radzenie sobie ze stresem (np. wg Selyego), • pewność siebie (np. wg Vealey), • nastawienie (np. wg Andersona, Harwooda),

	• motywację (np. wg Ryana, Deciiego), • opanowanie emocji (np. wg Hanina), • wyznaczanie celów (np. SMART, GROW), • trening wyobrażeniowy (np. wg Cavalliera), • trening relaksacyjny (np. wg Unestahla), • współpracę (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, piramidę sukcesu w sporcie wg Lesyka, model 5C wg Andersona, Harwooda)
Posługuje się wiedzą dotyczącą podstaw sportu i treningu sportowego	– 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 się, do zimowych igrzysk olimpijskich lub letnich igrzysk olimpijskich, – omawia podstawowe różnice między sportami drużynowymi i indywidualnymi oraz letnimi i zimowymi

Zestaw 2. Diagnozowanie potrzeb sportowców	
Poszczególne efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia
Prowadzi wywiad częściowo ustrukturyzowany na potrzeby pozyskania informacji o grupie	– 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
Wykorzystuje kwestionariusze i standaryzowane narzędzia diagnostyczne w pracy z grupą sportową	– omawia, jakimi kryteriami należy się kierować przy doborze kwestionariusza/testu, – omawia, czym jest trafność, rzetelność i standaryzacja kwestionariusza/testu, – analizuje możliwości i ograniczenia, jakie niesie za sobą wykorzystywanie metod papier – ołówek, – przeprowadza badanie wybranym przez siebie kwestionariuszem/testem, – analizuje wyniki badania kwestionariuszem/testem, a także wskazuje możliwości wykorzystania tych informacji w pracy z zawodnikami
Obserwuje jednostkę treningową	– 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

Gromadzi i analizuje informacje o potrzebach grupy	– 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
--	--

Zestaw 3. Planowanie programów edukacyjnych i przygotowanie materiałów	
Poszczególne efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia
Planuje pojedynczą sesję warsztatową	– 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 i specyfiki grupy (liczebność, płeć, wiek, dyscyplina sportu)
Planuje cykl warsztatów	– 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
Przygotowuje materiały edukacyjne	– 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 i grupy sportowej (wiek, dyscyplina)

Zestaw 4. Prowadzenie warsztatów z psychoedukacji i treningu mentalnego w sporcie	
Poszczególne efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia
Posługuje się wiedzą z zakresu prowadzenia warsztatów z psychoedukacji i treningu mentalnego	– charakteryzuje konstrukcję i założenia zajęć warsztatowych, a także 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

Prowadzi zajęcia integrujące grupę	– prowadzi zajęcia z uwzględnieniem ćwiczeń mających na celu naukę imion, poznanie się grupy, budowanie zaufania w grupie, – wprowadza podstawowe zasady obowiązujące na warsztatach
Prowadzi warsztaty	– prowadzi zajęcia w oparciu o model treningu mentalnego, np. model KOP wg Blecharza i Nowickiego, piramidę 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. papieru – ołówka, odgrywania ról, ćwiczeń ruchowych, – podsumowuje przeprowadzone ćwiczenie z uwzględnieniem praktycznego zastosowania w danej dyscyplinie sportu
Monitoruje efekty swoich oddziaływań	– 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. rozmowę z zawodnikiem, trenerem, analizę dziennika treningowego), – analizuje uzyskane dane i wskazuje elementy własnej pracy, które powinien zmienić

4. Ramowe wymagania dotyczące metod przeprowadzania walidacji, osób przeprowadzających walidację oraz warunków organizacyjnych i materialnych niezbędnych do prawidłowego i bezpiecznego przeprowadzania walidacji

1. Etap weryfikacji 1.1. Metody Zestawy efektów uczenia się są sprawdzane wyłącznie za pomocą następujących metod: – test teoretyczny – zestaw 1 oraz umiejętność „Posługuje się wiedzą z zakresu prowadzenia warsztatów z psychoedukacji i treningu mentalnego” z zestawu 4, – rozmowa z komisją walidacyjną, zwaną dalej „komisją” (wywiad swobodny) – zestawy 2, 3, 4, – analiza dowodów i deklaracji (np. nagrania wideo, materiałów: konspekty, materiały ewaluacyjne, pomoce dydaktyczne) – zestawy 2, 3, 4.

1.2. Zasoby kadrowe

Komisja składa się z co najmniej z 3 członków, którymi mogą zostać:

- 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,
- psycholog sportu – osoba z wykształceniem psychologicznym (co najmniej na poziomie magisterskim) i z dyplomem studiów podyplomowych z psychologii sportu, zajmująca się od co najmniej 3 lat pracą w obszarze psychologii sportu,
- osoba z wykształceniem psychologicznym (co najmniej na poziomie magisterskim) i z co najmniej 5-letnim doświadczeniem w prowadzeniu treningów lub warsztatów psychologicznych.

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

1.3. Sposób organizacji walidacji oraz warunki organizacyjne i materialne

Instytucja certyfikująca musi zapewnić monitor/rzutnik, komputer (z klawiaturą i myszką), dostęp do Internetu, głośniki, tablicę i papier flipchart, flamastry.

2. Etapy identyfikowania i dokumentowania

Nie określa się wymagań do tych etapów.

5. Warunki, jakie musi spełniać osoba przystępująca do walidacji

Warunkiem przystąpienia do walidacji jest posiadanie kwalifikacji pełnej z poziomem 7 PRK (lub wyższym) w dyscyplinie psychologia.

6. Inne, poza pozytywnym wynikiem walidacji, warunki uzyskania kwalifikacji wolnorynkowej

Brak innych, poza pozytywnym wynikiem walidacji, warunków uzyskania kwalifikacji wolnorynkowej.

7. Okres ważności certyfikatu kwalifikacji wolnorynkowej oraz warunki przedłużenia ważności

Certyfikat ważny jest bezterminowo.

8. Dodatkowe warunki, które muszą spełniać podmioty ubiegające się o uprawnienie do certyfikowania na podstawie art. 41 ust. 1 ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji

Brak dodatkowych warunków, które muszą spełniać podmioty ubiegające się o uprawnienie do certyfikowania na podstawie art. 41 ust. 1 ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji.

9. Termin dokonywania przeglądu kwalifikacji, z uwzględnieniem terminu, o którym mowa w art. 27 ust. 1 ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji

Nie rzadziej niż raz na 10 lat