



MONITOR POLSKI

DZIENNIK URZĘDOWY RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Warszawa, dnia 8 listopada 2024 r.

Poz. 965

**OBWIESZCZENIE
MINISTRA SPORTU I TURYSTYKI¹⁾**

z dnia 9 października 2024 r.

**w sprawie włączenia kwalifikacji wolnorynkowej „Planowanie i prowadzenie procesu treningowego w triathlonie”
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 „Planowanie i prowadzenie procesu treningowego w triathlonie” 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).

Załącznik do obwieszczenia Ministra Sportu i Turystyki
z dnia 9 października 2024 r. (M.P. poz. 965)

**INFORMACJE O WŁĄCZENIU KWALIFIKACJI WOLNORYNKOWEJ „PLANOWANIE I PROWADZENIE PROCESU TRENINGOWEGO W TRIATHLONIE”
DO ZINTEGROWANEGO SYSTEMU KWALIFIKACJI**

1. Nazwa kwalifikacji wolnorynkowej

Planowanie i prowadzenie procesu treningowego w triathlonie

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

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

3. Efekty uczenia się wymagane dla kwalifikacji wolnorynkowej

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.

Zestaw 1. Podstawy procesu treningowego w triathlonie

Poszczególne efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia
Charakteryzuje dyscyplinę	<ul style="list-style-type: none"> – 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 i 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.
Omawia teorię i metodykę planowania procesu treningowego w triathlonie	<ul style="list-style-type: none"> – 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.

<p>Omawia biologiczne podstawy planowania procesu treningowego w triathlonie</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>Omawia zasady diagnozowania i oceny w procesie treningowym w triathlonie</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 jakich należy dokonać modyfikacji procesu treningowego, w tym w odniesieniu do zmiany środków lub zmiany celu.
<p>Omawia podstawy żywienia i odnowy biologicznej w procesie treningowym w triathlonie</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 równoważonej 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.
<p>Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące procesu treningowego w triathlonie</p>	<ul style="list-style-type: none"> - opisuje uwarunkowania, motyw i bariery uczestnictwa w triathlonie, - opisuje zasady budowania pozytywnych relacji z zawodnikami 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.
Zestaw 2. Planowanie procesu treningu w triathlonie	
Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia	
<p>Rozpoznaje potrzeby i możliwości uczestnika treningu w triathlonie</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 uwzględniającą jego wzrost, wagę, przebyte kontuzje, stan wytrenowania, rekordy życiowe, analizę jego słabych i mocnych stron oraz szans i zagrożeń (SWOT), - opracowuje plan rozwoju zawodnika z uwzględnieniem kategorii wiekowej i doświadczenia zawodnika.

<p>Przygotowuje plan treningowy w triathlonie</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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).
---	--

Zestaw 3. Realizowanie procesu treningu w triathlonie	
Poszczególne efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia
<p>Organizuje proces treningowy w triathlonie</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 uczestnikami 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 uczestnika treningu, w tym dziennik treningowy, - sprawdza stan techniczny i przygotowuje rower do treningu lub zawodów.
<p>Realizuje plan treningowy</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. monitora 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.

Zestaw 4. Planowanie własnego rozwoju zawodowego	
Poszczególne efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia
<p>Aktualizuje i poszerza wiedzę</p>	<ul style="list-style-type: none"> - omawia dostępne zasoby wiedzy naukowej z obszaru triathlonu (publikacje, źródła elektroniczne), - wskazuje osiągnięcia metodyczne, naukowe i technologiczne w obszarze triathlonu.
<p>Ocenia własne kompetencje</p>	<ul style="list-style-type: none"> - dokonuje analizy SWOT własnych kompetencji, - przedstawia własną ścieżkę dalszego rozwoju kariery zawodowej.

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

W trakcie walidacji wykorzystuje się następujące metody:

- analiza dowodów i deklaracji,
- test teoretyczny,
- rozmowa z komisją walidacyjną, zwaną dalej „komisją”.

1.2. Zasoby kadrowe

Etap weryfikacji posiadania efektów uczenia się prowadzi komisja 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 minimalnym poziomem 7 PRK.
- Wymaga się, aby co najmniej jeden z członków komisji posiadał doświadczenie w zakresie działań związanych z wdrażaniem Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji.

1.3. Sposób organizacji walidacji oraz warunki organizacyjne i materialne

Etap weryfikacji 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, etap weryfikacji środków, metod i form treningowych,
 - strategia rozwoju zawodnika zawierająca 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.

Etapowi weryfikacji metodą analizy dowodów i deklaracji podlegają: zestawy efektów uczenia się numer 2 „Planowanie procesu treningu w triathlonie”, 3 „Realizowanie procesu treningu w triathlonie” oraz 4 „Planowanie własnego rozwoju zawodowego”.

2) Część druga:

Na tym etapie wykorzystywany jest test teoretyczny.

Etapowi weryfikacji metodą testu teoretycznego podlegają efekty uczenia się z zestawu 1 „Podstawy procesu treningowego w triathlonie”.

Warunkiem przystąpienia do części drugiej jest zaliczenie części pierwszej.

Dokumentem potwierdzającym uzyskanie wszystkich efektów uczenia się wskazanych dla kwalifikacji jest licencja trenera triathlonu nadana przez Polski Związek Triathlonu. Instytucja certyfikująca musi zapewnić warunki do przeprowadzenia testu teoretycznego oraz roznowy 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 certyfikująca zapewnia odpowiednie miejsce do pracy doradcy z kandydatem.

5. 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 ciepłych, 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”).

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

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