

Warszawa, dnia 27 września 2023 r.

Poz. 1043

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

z dnia 17 sierpnia 2023 r.

**w sprawie włączenia kwalifikacji rynkowej „Planowanie i prowadzenie procesu treningu przygotowania motorycznego”  
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 „Planowanie i prowadzenie procesu treningu przygotowania motorycznego” 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 17 sierpnia 2023 r. (M.P. poz. 1043)

**INFORMACJE O WŁĄCZENIU KWALIFIKACJI RYNKOWEJ „PLANOWANIE I PROWADZENIE PROCESU TRENINGU PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO”  
DO ZINTEGROWANEGO SYSTEMU KWALIFIKACJI**

**1. Nazwa kwalifikacji rynkowej**

Planowanie i prowadzenie procesu przygotowania motorycznego

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

Certyfikat

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

Certyfikat jest ważny 3 lata. Warunkiem odnowienia certyfikatu jest udokumentowanie udziału w szkoleniach rekomendowanych przez instytucję certyfikującą oraz udział w różnego rodzaju formach poszerzania wiedzy z zakresu treningu motorycznego (minimum jedna konferencja lub jedno szkolenie w roku). Konieczność odnowienia certyfikatu po upływie trzech lat wynika z dynamicznych zmian zachodzących w obrębie diagnostyki i metodyki treningu.

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

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

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

Osoba posiadająca kwalifikację jest przygotowana do samodzielnego planowania, organizowania i realizowania procesu treningu motorycznego. Prowadzi ukierunkowane jednostki treningowe, kształtujące poszczególne zdolności motoryczne oraz ich przejawy. Korzystając z wyników testów sprawnościowych i wydolnościowych, diagnozuje poziom sprawności zawodników. Przygotowuje plany treningowe w oparciu o cele i umiejętności zawodnika. Planuje kontrolę i ocenę postępów zawodnika. Analizuje podejmowane przez siebie działania zawodowe pod kątem optymalizacji planu i realizacji przebiegu procesu treningowego. Ponoś odpowiedzialność za jakość realizowanych jednostek treningowych oraz bezpieczeństwo zawodników. Osoba posiadająca tę kwalifikację stale podnosi kompetencje swoje i zawodnika oraz posługuje się wiedzą z zakresu teorii i metodyki sportu, jak również wiedzą z zakresu regeneracji, w tym podstaw suplementacji i żywienia.

**Zestaw 1. Teoretyczne podstawy procesu treningu motorycznego**

**Poszczególne efekty uczenia się**

**Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia**

Charakteryzuje obszar pracy trenera przygotowania motorycznego

- opisuje specyfikę treningu motorycznego i kierunki jego rozwoju w Polsce i na świecie,
- opisuje zadania zawodowe trenera przygotowania motorycznego,
- omawia możliwości rozwoju kariery w pracy trenera przygotowania motorycznego w Polsce i na świecie,

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia główne organizacje zrzeszające trenerów przygotowania motorycznego w Polsce i na świecie,</li> <li>- omawia zasady pracy trenera przygotowania motorycznego zawarte w ASCA (Australian Strength and Conditioning Association) Consent and Coach's Code of Behaviour z uwzględnieniem specyfiki pracy trenera przygotowania motorycznego w Polsce.</li> </ul>
<p>Charakteryzuje zadania trenera przygotowania motorycznego</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omawia umiejętności trenerskie (np. nauczanie, nadzorowanie treningu),</li> <li>- omawia zasady stosowania pozytywnego feedbacku i motywacji zawodnika,</li> <li>- omawia rolę trenera przygotowania motorycznego w zespole współpracującym z trenerem głównym, w tym m.in. diagnostyczną, realizującą, monitorującą i weryfikującą,</li> <li>- wymienia sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, w tym z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu.</li> </ul>
<p>Omawia podstawy teorii i metodyki sportu w planowaniu procesu treningowego</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omawia komponenty analizy potrzeb z uwzględnieniem charakterystyki dyscyplin sportowych,</li> <li>- omawia i klasyfikuje środki stosowane w procesie treningowym, np.: ćwiczenia, środki dydaktyczne, w tym nowości technologiczne wspierające uczestnictwo w sporcie,</li> <li>- omawia okresy treningowe w procesie całorocznego przygotowania sportowego,</li> <li>- omawia zjawisko wczesnej specjalizacji oraz błędy i zagrożenia wynikające z niewłaściwego realizowania etapów szkolenia,</li> <li>- opisuje zasady formułowania celów treningowych, w tym definiuje pojęcie celu według metody SMART w odniesieniu do treningu motorycznego,</li> <li>- opisuje zasady treningowe,</li> <li>- opisuje plan procesu treningowego w relacji do celów treningu,</li> <li>- omawia zdolności motoryczne (szybkość, siła, wytrzymałość), ich przejawy oraz sposoby rozwoju,</li> <li>- opisuje zasady, metody i formy stosowane w procesie treningowym, np.: metody nauczania ruchu, prowadzenia zajęć sportowych, kształtowania zdolności motorycznych, formy przeprowadzenia jednostki treningowej,</li> <li>- omawia komponenty jednostek treningowych w odniesieniu do planu treningowego, np.: treść, intensywność, objętość, częstotliwość, czas przerwy między seriami i ćwiczeniami,</li> <li>- opisuje cele i zadania poszczególnych części jednostki treningowej,</li> <li>- opisuje założenia i znaczenie różnych rodzajów treningu (kompensacyjnego, zintegrowanego) w procesie treningowym.</li> </ul>
<p>Omawia biologiczne podstawy planowania procesu treningowego</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- opisuje zmiany zachodzące w narządach i układach człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem aparatu ruchu, w odniesieniu do procesu treningowego,</li> <li>- nazywa ruchy w stawach, identyfikuje zaangażowane mięśnie oraz siły działające w trakcie ćwiczeń wykonywanych z oporem własnego ciała lub ze sprzętem stosowanym w przygotowaniu motorycznym,</li> <li>- identyfikuje zależności między cechami somatycznymi a zdolnościami motorycznymi,</li> <li>- opisuje dysfunkcje aparatu ruchu, np. wady postawy i ograniczenia ortopedyczne do wykonywania specyficznych ćwiczeń,</li> <li>- omawia podstawowe pojęcia i procesy z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego człowieka, np.: wydolność fizyczna, zmęczenie, wypoczynek, mechanizm i rodzaje skurczu mięśnia, systemy pozyskiwania energii do pracy mięśniowej w różnych rodzajach wysiłku fizycznego (np. fosfagenowy, glikolityczny) w odniesieniu do procesu treningowego,</li> <li>- wyjaśnia zasady planowania i korygowania planu treningowego na podstawie parametrów charakteryzujących poszczególne układy człowieka oraz zmian w nich zachodzących w procesie treningowym,</li> <li>- opisuje budowę i funkcjonowanie organizmu człowieka oraz zmiany zdolności motorycznych w ontogenezie człowieka.</li> </ul>

<p>Omawia zasady diagnozowania i oceny w procesie treningowym</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- opisuje metody oceny postawy ciała człowieka,</li> <li>- opisuje różne rodzaje metod analizy ruchu i oceny funkcjonalnej używanej w sporcie,</li> <li>- opisuje testy sprawności motorycznej z podziałem na: pomiary antropometryczne, testy mocy, szybkości, wytrzymałości z wyszczególnieniem systemów energetycznych,</li> <li>- opisuje rolę testów sprawności motorycznej w ramach okresowej kontroli postępów w procesie treningowym,</li> <li>- wymienia rodzaje informacji, które należy uzyskiwać o zawodniku w trakcie realizacji procesu treningowego,</li> <li>- opisuje znaczenie rejestrowania postępów zawodnika i wskazuje okoliczności, w których należy dokonać modyfikacji procesu treningowego,</li> <li>- interpretuje wyniki testów sprawnościowych w kontekście realizacji programu treningowego.</li> </ul>
<p>Omawia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w sporcie</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- opisuje najczęściej występujące urazy i zagrożenia, specyficzne dla uczestnictwa w różnych formach treningu sportowego,</li> <li>- opisuje sposoby profilaktyki ruchowej w sporcie,</li> <li>- omawia negatywne skutki stosowania doping w sporcie.</li> </ul>
<p>Planuje regenerację w procesie treningowym</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia środki regeneracji stosowane w procesie treningowym,</li> <li>- omawia zastosowanie sprzętów i technologii używanych w regeneracji zawodnika,</li> <li>- omawia skutki różnego rodzaju zmęczenia,</li> <li>- omawia sposoby doboru strategii regeneracyjnych w kontekście planowania treningu motorycznego.</li> </ul>
<p>Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące procesu treningowego</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omawia specyfikę pracy z różnymi grupami wiekowymi,</li> <li>- opisuje zasady budowania pozytywnych relacji z grupą i w grupie treningowej oraz ich znaczenie dla treningu i sukcesu sportowego,</li> <li>- opisuje zmiany psychiczne zachodzące pod wpływem treningu i współzawodnictwa,</li> <li>- opisuje sposoby motywacji zawodników w procesie treningowym na różnych etapach rozwoju sportowego,</li> <li>- wymienia przyczyny i objawy stresu u zawodnika oraz techniki radzenia sobie z nim w procesie treningowym i na zawodach.</li> </ul>
<p>Omawia kwestie formalno-organizacyjne działalności zawodowej trenera przygotowania motorycznego</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- opisuje zakres odpowiedzialności prawnej trenera przygotowania motorycznego,</li> <li>- opisuje prawne, finansowe i organizacyjne kwestie prowadzenia działalności gospodarczej związanej z usługami w sporcie,</li> <li>- opisuje przepisy prawa pracy, przepisy prawa dotyczące ochrony danych osobowych oraz przepisy prawa podatkowego i prawa autorskiego w zakresie realizacji procesu treningowego w sporcie,</li> </ul>
<p>Omawia specyfikę treningu przygotowania motorycznego, uwzględniając specyfikę płci, wieku i stopnia zaawansowania zawodnika</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omawia różnice w treningu pomiędzy kobietami i mężczyznami,</li> <li>- omawia specyfikę treningu młodzieży i dzieci, uwzględniając następujące aspekty: bezpieczeństwo, zdrowie, prewencję, wynik sportowy i progresję obciążeń,</li> <li>- omawia specyfikę treningu motorycznego, uwzględniając poziom kompetencji ruchowych.</li> </ul>

<b>Zestaw 2. Planowanie procesu treningu motorycznego</b>	
<b>Poszczególne efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</b>
Analizuje potrzeby i możliwości zawodnika	<ul style="list-style-type: none"> <li>- analizuje informacje uzyskane na podstawie wywiadu przeprowadzonego z zawodnikiem oraz innymi osobami zaangażowanymi w proces treningowy, np. z fizjoterapeutą, opiekunem prawnym, trenerem,</li> <li>- analizuje stan zdrowia i sprawność motoryczną zawodnika na podstawie np. oceny postawy ciała, składu ciała, pomiaru częstotliwości skurczów tętna, wyników testów sprawnościowych i wydolnościowych,</li> <li>- identyfikuje sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, np. z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu,</li> <li>- identyfikuje zagrożenia dla zdrowia i życia uczestnika procesu treningowego, np. wynikające z doboru metod, intensywności i trudności ćwiczeń, techniki ćwiczeń.</li> </ul>
Przygotowuje plan treningowy zawodnika	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ustala cele treningu motorycznego z wykorzystaniem analizy potrzeb i możliwości zawodnika,</li> <li>- periodyzuje proces treningowy,</li> <li>- planuje mikrocykle dla różnych okresów treningowych,</li> <li>- dobiera formy, metody i środki treningowe do ustalonych celów w oparciu o możliwości psychofizyczne zawodnika,</li> <li>- dobiera i planuje jednostki treningowe do ustalonych celów (np. kształtowania prawidłowej postawy ciała, pożądaných proporcji ciała, zdolności motorycznych i sprawności fizycznej), uwzględniając elementy takie jak: treści i obciążenia treningowe, wykorzystanie miejsca ćwiczeń,</li> <li>- zapisuje ćwiczenia według przyjętego schematu: nazwa ćwiczenia, opis pozycji wyjściowej, przebieg ruchu, z zachowaniem konsekwencji w stosowanej terminologii,</li> <li>- planuje kontrolę i ocenę postępów w treningu,</li> <li>- planuje regenerację zawodnika w różnych okresach procesu treningowego.</li> </ul>
<b>Zestaw 3. Teoria i praktyka coachingu</b>	
<b>Poszczególne efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</b>
Organizuje proces treningowy	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wskazuje środki treningowe niezbędne do realizacji ustalonych celów treningowych, w tym: miejsce do ćwiczeń, sprzęt,</li> <li>- opisuje dostępne narzędzia teleinformatyczne wspierające komunikację z uczestnikiem oraz jego motywację do regularnego uczestnictwa w procesie treningowym (np. aplikacje komputerowe, mobilne).</li> </ul>
Realizuje proces treningowy	<ul style="list-style-type: none"> <li>- współpracuje z innymi specjalistami w realizacji procesu treningowego,</li> <li>- prowadzi ukierunkowane jednostki treningowe kształtujące poszczególne zdolności motoryczne,</li> <li>- monitoruje przebieg procesu treningowego, w tym poziom realizacji jednostek treningowych,</li> <li>- analizuje postępy treningowe w oparciu o informacje uzyskiwane z bieżącej i okresowej oceny zawodnika.</li> </ul>
Kontroluje proces treningowy	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kontroluje realizację celów i planu treningowego,</li> <li>- identyfikuje potrzebę dokonania modyfikacji celu lub planu treningowego,</li> <li>- uzasadnia konieczność zmian celu lub planu treningowego,</li> <li>- aktualizuje cel lub plan treningowy.</li> </ul>

<b>Zestaw 4. Wiedza dotycząca żywienia i suplementacji</b>	
<b>Poszczególne efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</b>
Omawia podstawy żywienia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- opisuje zasady zbilansowanej diety oraz jej znaczenie dla zdrowia,</li> <li>- omawia pojęcia fizjologii żywienia oraz terminy dietetyczne, np.: zapotrzebowanie energetyczne, metabolizm, składniki odżywcze i regulacyjne,</li> <li>- opisuje zasady żywienia w procesie treningowym, we współzawodnictwie sportowym i sporcie zawodowym,</li> <li>- opisuje zasady i sposoby zachowywania zrównoważonej gospodarki wodno-elektrolitowej człowieka,</li> <li>- omawia rodzaje suplementów według składu chemicznego i sugerowanego momentu zastosowania, w tym: przedtreningowe, potreningowe i re-generacyjne,</li> <li>- kategoryzuje suplementy sportowe ze względu na ich naukowo potwierdzone działanie,</li> <li>- opisuje znaczenie żywienia jako elementu regeneracji sportowej w procesie treningowym.</li> </ul>
<b>Zestaw 5. Podnoszenie kompetencji własnych i zawodnika</b>	
<b>Poszczególne efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</b>
Realizuje zadania na rzecz własnego rozwoju	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia dostępne zasoby wiedzy branżowej,</li> <li>- wymienia wydarzenia cykliczne ważne z punktu widzenia rozwoju zawodowego, np.: konferencje, seminaria, targi,</li> <li>- uczestniczy w wydarzeniach ważnych z punktu rozwoju dyscypliny, w tym w konferencjach,</li> <li>- wskazuje możliwości wynikające z posiadania certyfikatów wydanych m.in. przez międzynarodowe organizacje.</li> </ul>
Realizuje działania edukacyjno-informacyjne w procesie treningowym	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przekazuje zawodnikowi informacje dotyczące planu treningowego i zdrowego stylu życia, które mogą zwiększyć świadomość realizacji celów treningowych,</li> <li>- edukuje zawodnika w zakresie samodzielnego stosowania narzędzi wspomagających prowadzenie zdrowego trybu życia oraz regenerację.</li> </ul>
Wspiera zawodnika w prowadzeniu aktywnego stylu życia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentuje poziom przygotowania motorycznego umożliwiający realizację procesu treningowego i mobilizujący uczestnika do wysiłku fizycznego,</li> <li>- dba o komfort zawodnika w czasie jednostki treningowej oraz jego pozytywne nastawienie do wysiłku fizycznego, np. monitorując jego samopoczucie, dobierając optymalne ćwiczenia, podkreślając osiągnięte efekty.</li> </ul>
<b>6. Wymagania dotyczące walidacji i podmiotów przeprowadzających walidację</b>	
<b>1. Etap weryfikacji</b>	
<b>1.1. Metody</b>	
Do weryfikacji efektów uczenia się stosuje się następujące metody:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- analiza dowodów i deklaracji połączona z rozmową z komisją walidacyjną, dalej zwaną „komisją”, (wywiad swobodny),</li> <li>- test teoretyczny.</li> </ul>	

### 1.2. Zasoby kadrowe

Komisja składa się z minimum 3 osób. Przewodniczący komisji jest wybierany spośród członków komisji.

Każdy z członków komisji musi posiadać:

- kwalifikację pełną z poziomem 7 PRK z obszaru nauk o kulturze fizycznej lub fizjoterapii,
- udokumentowane 3-letnie doświadczenie w zakresie prowadzenia egzaminów i szkoleń trenerów różnych specjalizacji,
- udokumentowane 5-letnie doświadczenie w zakresie prowadzenia treningu motorycznego lub przygotowania fizycznego, z czego minimum 2-letnie doświadczenie na szczeblu centralnym (kadra narodowa lub olimpijska).

Ponadto co najmniej jeden z członków komisji musi posiadać:

- dyplom trenera wydany przez związek sportowy lub uczelnię wyższą,
- udokumentowane minimum roczne doświadczenie akademickie na stanowisku wykładowcy lub pracownika naukowo-dydaktycznego,
- doświadczenie w zakresie działań związanych z wdrażaniem Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji.

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

Za pomocą testu teoretycznego połączonego z rozmową z komisją potwierdzane jest posiadanie efektów uczenia się zawartych w zestawach: 1 „Teoretyczne podstawy procesu treningu motorycznego” i 4 „Wiedza dotycząca żywienia i suplementacji”.

Za pomocą analizy dowodów i deklaracji połączonej z rozmową z komisją potwierdzane jest posiadanie efektów uczenia się zawartych w zestawach: 2 „Planowanie procesu treningu motorycznego”, 3 „Teoria i praktyka coachingu” oraz 5 „Podnoszenie kompetencji własnych i zawodnika”.

Warunkiem potwierdzenia efektów uczenia się zawartych w zestawach 2 oraz 3 jest przedstawienie komisji dowodów i deklaracji, które zawierają:

- a) cel szkolenia wraz z planem szkolenia,
- b) konspekt zawierający: miejsce realizacji zajęć, rodzaje wykonywanych ćwiczeń, ocenę postępów uczestników zajęć, analizę wykonywanych ćwiczeń, konspekty,
- c) nagrania z demonstrowanych ćwiczeń lub inne dowody potwierdzające umiejętności demonstrowania ćwiczeń.

Część lub całość walidacji może być przeprowadzona za pomocą metody analizy dowodów i deklaracji.

### 2. Etapy identyfikowania i dokumentowania

Instytucja certyfikująca zapewnia doradcę walidacyjnego. Doradca walidacyjny musi spełnić następujące kryteria:

- posiadać udokumentowane 3-letnie doświadczenie w zakresie prowadzenia egzaminów i szkoleń trenerów różnych specjalizacji,
- posiadać udokumentowane 5-letnie doświadczenie w zakresie prowadzenia treningu motorycznego lub przygotowania fizycznego, w tym minimum 2-letnie na szczeblu centralnym.

### 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 pełną z poziomem 6 PRK na jednym z kierunków: fizjoterapia, wychowanie fizyczne, sport lub kwalifikację cząstkową z co najmniej 4 poziomem PRK związaną z planowaniem i prowadzeniem treningu sportowego,
- dokument potwierdzający ukończenie (w ciągu ostatnich trzech lat) szkolenia z zakresu udzielania pierwszej pomocy (minimum 8 godzin),
- oświadczenie o niekaralności związanej z wykonywaniem działalności zawodowej w obszarze objętym kwalifikacją,
- udokumentowaną roczną praktykę trenerską (min. 250 godzin), zdobytą w ostatnich trzech latach.

### 8. Termin dokonywania przeglądu kwalifikacji

Nie rzadziej niż raz na 10 lat