

Warszawa, dnia 23 maja 2024 r.

Poz. 386

**OBWIESZCZENIE
MINISTRA SPORTU I TURYSTYKI¹⁾**

z dnia 14 maja 2024 r.

**w sprawie włączenia kwalifikacji wolnorynkowej „Planowanie i prowadzenie procesu treningowego
we wspinaczce sportowej” 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 oraz z 2023 r. poz. 2005) ogłasza się w załączniku do niniejszego obwieszczenia informacje o włączeniu kwalifikacji wolnorynkowej „Planowanie i prowadzenie procesu treningowego we wspinaczce sportowej” 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 14 maja 2024 r. (M.P. poz. 386)

INFORMACJE O WŁĄCZENIU KWALIFIKACJI WOLNORYNKOWEJ „PLANOWANIE I PROWADZENIE PROCESU TRENINGOWEGO WE WSPINACZCE SPORTOWEJ”
DO ZINTEGROWANEGO SYSTEMU KWALIFIKACJI

1. Nazwa kwalifikacji wolnorynkowej

Planowanie i prowadzenie procesu treningowego we wspinaczce sportowej

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

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

3. Efekty uczenia się wymagane dla kwalifikacji wolnorynkowej

Osoba posiadająca kwalifikację jest przygotowana do samodzielnego organizowania i realizowania procesu treningowego we wspinaczce sportowej, we wspinaczce na czas lub boulderingu i prowadzeniu przygotowującego do współzawodnictwa sportowego. Prowadzi trening zawodników. Diagnostuje poziom przygotowania motorycznego oraz technicznych i taktycznych umiejętności zawodników. Przygotowuje plany realizacji celów treningowych w oparciu o cele główne i szczegółowe, umiejętności zawodnika oraz wyniki rywalizacji sportowej. Przygotowuje strategię uczestnictwa w zawodach. Analizuje podejmowane przez siebie działania zawodowe pod kątem optymalizacji planu i realizacji przebiegu procesu treningowego. W pracy posługuje się specjalistyczną wiedzą z zakresu teorii sportu, techniki, reguł rozgrywania konkurencji wspinaczkowych, aspektów prawnych i współzawodnictwa. Ponosi odpowiedzialność za jakość i bezpieczeństwo realizowanych jednostek treningowych oraz zawodników.

Zestaw 1. Teoretyczne podstawy wspinaczki sportowej	
Poszczególne efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia
Charakteryzuje fizjologiczne aspekty wspinaczki sportowej oraz biologiczne podstawy wysiłku fizycznego	– opisuje rolę i zakres badań lekarskich w sporcie oraz profilaktyki, – opisuje charakter wysiłku fizycznego i rodzaj czynności mięśniowej podczas wspinaczki, – uzasadnia konieczność stosowania rozgrzewki i przerw wypoczynkowych, – opisuje specyficzne cechy psychiczne, fizyczne i motoryczne osób w różnych grupach wiekowych, – omawia aspekty zmęczenia i odnowy biologicznej oraz regeneracji po wysiłku, – wyjaśnia zmiany zachodzące w układach człowieka pod wpływem wysiłku fizycznego, posługując się odpowiednimi parametrami (np. zmiany temperatury ciała, tętna, wentylacji minutowej, wykorzystania różnych źródeł energii), – omawia sposoby wykorzystania zjawiska superkompensacji w tworzeniu planu treningowego, – uzasadnia konieczność stosowania treningu funkcjonalnego,

	– opisuje narządy i układy człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem aparatu ruchu, – opisuje pojęcia i procesy z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego człowieka, np.: wydolność fizyczną, zmęczenie, wypoczenie, mechanizm i rodzaje skurczu mięśnia, systemy pozyskiwania energii do pracy mięśniowej w różnych rodzajach wysiłku fizycznego (np. fosfagenowy, glikolityczny) w odniesieniu do procesu treningowego, – omawia znaczenie oddziaływania sił na układ ruchu w czasie uprawiania wspinaczki, – wyjaśnia znaczenie różnych rodzajów koordynacji w uczeniu się ruchu.
Omawia podstawy psychologii treningu we wspinaczce sportowej	– omawia specyfikę pracy z różnymi grupami wiekowymi, – opisuje zasady budowania pozytywnych relacji z zawodnikami oraz ich znaczenie dla sukcesu w treningu, – opisuje sposoby motywacji zawodnika w treningu na różnych etapach rozwoju sportowego, – wymienia przyczyny i objawy stresu u zawodnika, – opisuje techniki radzenia sobie ze stresem związanym z procesem treningowym oraz startem w zawodach, – omawia wpływ czynników psychicznych na rozwój sportowców.
Omawia zasady żywienia w treningu ze wspinaczki sportowej	– opisuje zasady żywienia sportowca w różnych okresach szkolenia i w czasie zawodów, – omawia konsekwencje zdrowotne, prawne i dyscyplinarne stosowania dopingu w sporcie, – omawia zasady bezpiecznej suplementacji diety, – omawia konsekwencje nadmiernego stosowania używek.
Omawia zasady organizacji współzawodnictwa	– omawia aktualne przepisy współzawodnictwa międzynarodowego International Federation of Sport Climbing (IFSC), – omawia aktualne przepisy współzawodnictwa krajowego Polskiego Związku Alpinizmu (PZA), – omawia zasady organizacji sportu młodzieżowego.

Zestaw 2. Teoretyczne podstawy planowania procesu treningowego we wspinaczce sportowej	
Poszczególne efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia
Charakteryzuje rodzaje celów i sposoby ich wyznaczania	– omawia rodzaje celów w procesie treningowym, – definiuje pojęcie celu SMART w odniesieniu do treningu we wspinaczce sportowej, – opisuje czynniki wpływające na wyznaczenie celów, – określa hierarchię wyznaczania celów zgodnie z zasadą etapowości.
Charakteryzuje czasową strukturę treningu	– omawia etapy szkolenia sportowego, – omawia cykle i okresy szkoleniowe, – omawia pojęcia: trening ogólnorozwojowy, ukierunkowany, specjalistyczny, trening dzieci i młodzieży, – omawia zjawisko wczesnej specjalizacji oraz błędy i zagrożenia wynikające z niewłaściwego realizowania etapów szkolenia.

Charakteryzuje rzeczową strukturę treningu	– omawia przygotowanie motoryczne, np.: szybkość, siłę, wytrzymałość, – opisuje metody, środki i formy treningowe stosowane w treningu sportowym, – opisuje składowe obciążenia treningowych, – omawia sposób kształtowania zdolności motorycznych przy pomocy metod, środków i form treningu wspinaczki sportowej.
Charakteryzuje proces kontroli treningu	– omawia sposoby kontroli procesu treningu (np. proporcje różnych rodzajów środków treningu, łączny czas ich trwania, częstotliwość treningu), – omawia sposoby kontroli efektów szkolenia, np. w zakresie umiejętności technicznych, zmiany w zdolnościach motorycznych.
Zestaw 3. Planowanie i realizacja procesu treningowego we wspinaczce na czas lub boulderingu i prowadzeniu	
Poszczególne efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia
Planuje proces treningowy we wspinaczce sportowej	– określa wejściowy poziom przygotowania motorycznego, technicznego, taktycznego i psychicznego zawodnika, – wyznacza cele główny i szczegółowe, – przygotowuje plan treningowy z podziałem na poszczególne okresy i cykle z wykorzystaniem metod, form i środków stosowanych we wspinaczce sportowej, – planuje kalendarz startów zawodnika, – planuje proces kontroli treningu, – planuje obciążenia treningowe, – przygotowuje graficzny plan realizacji szkolenia (tzw. łączkę).
Prowadzi proces treningowy we wspinaczce sportowej	– dobiera miejsca do realizacji procesu treningowego, – rejestruje i interpretuje obciążenia treningowe, – przygotowuje indywidualne zadania treningowe dla poszczególnych konkurencji, w tym przygotowania motorycznego i mentalnego, – realizuje jednostki treningowe.
Doskonali technikę i taktykę zawodnika we wspinaczce sportowej	– określa zadanie treningowe, – dobiera ćwiczenia do realizacji celu lub zadania, – nadzoruje wykonywanie zadanych ćwiczeń, – podsumowuje z zawodnikiem wykonane ćwiczenia.
Kontroluje proces treningowy we wspinaczce sportowej	– kontroluje realizację celów i planu treningowego, – identyfikuje potrzebę dokonania modyfikacji celu lub planu treningowego, – uzasadnia konieczność zmian celu lub planu treningowego, – aktualizuje cel lub plan treningowy.
Przygotowuje strategię startu w zawodach we wspinaczce sportowej	– przygotowuje harmonogram uczestnictwa w zawodach, w tym dni startowych, – pomaga zawodnikowi osiągnąć stan gotowości startowej, – ustala z zawodnikiem taktykę startu, – optymalizuje wykorzystanie warunków, okoliczności i przepisów sportowych w celu osiągnięcia sukcesu na zawodach.

Nauca zawodników dostrzegania i kontrolowania zmiennych sytuacji taktycznych w walce sportowej we wspinaczce sportowej	– wyjaśnienia aspekty, na które zawodnicy powinni zwrócić uwagę, analizując przebieg zawodów sportowych i walki sportowej, – omawia błędy postrzegania, decyzji i wykonania, – uczy obserwacji zachowań przeciwników i własnych.
Zestaw 4. Podnoszenie własnych kompetencji i współpraca z otoczeniem	
Poszczególne efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia
Planuje i realizuje własny rozwój	– wymienia dostępne zasoby wiedzy metodycznej i naukowej z zakresu treningu sportowego (np. publikacje, źródła elektroniczne), – uczestniczy w różnych formach doskonalenia (np. w konferencjach, szkoleniach, warsztatach, seminariach).
Współpracuje z otoczeniem grupy szkoleniowej	– współpracuje ze specjalistami z innych dziedzin, np. trenerem przygotowania motorycznego, psychologiem, dietetykiem, – omawia możliwości współpracy ze środowiskiem lokalnym (np. samorząd lokalny, media).

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 czasie weryfikacji jest możliwe stosowanie następujących metod: – test teoretyczny, – analiza dowodów i deklaracji, – rozmowa z komisją walidacyjną, zwaną dalej „komisją” (wywiad swobodny). 1.2. Zasoby kadrowe Komisja składa się z minimum 3 osób. Każdy z członków komisji musi posiadać: – co najmniej tytuł Trenera Klasy II Wspinaczki Sportowej Polskiego Związku Alpinizmu lub kwalifikację „Planowanie i prowadzenie procesu treningowego we wspinaczce sportowej”, – umiejętności związane z egzaminowaniem/ocenianiem (zaświadczenia, oświadczenia, umowy o pracę, kontrakty itp.). Co najmniej jeden z członków komisji musi trenować przez 24 miesiące w ciągu ostatnich 5 lat minimum jednego zawodnika biorącego udział we współzawodnictwie (w sporcie kwalifikowanym) organizowanym przez Polski Związek Alpinizmu (PZA) lub International Federation of Sport Climbing (IFSC) we wspinaczce na czas lub prowadzeniu i boulderingu. Skład komisji jest uzależniony od konkurencji, dla której będzie prowadzona walidacja.
--

Ponadto co najmniej 1 z członków komisji spełnia jeden z poniższych warunków:

- posiada doświadczenie w zakresie działań związanych z wdrażaniem Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji,
- uczestniczył jako członek komisji w co najmniej dwóch procesach walidacyjnych dotyczących niniejszej kwalifikacji.

Przewodniczący komisji musi posiadać kwalifikację pełną z minimum poziomem 7 PRK w obszarze kultury fizycznej.

1.3. Warunki organizacyjne i materialne

Za pomocą testu teoretycznego potwierdzone jest posiadanie efektów uczenia się zawartych w zestawach 1 „Teoretyczne podstawy wspinaczki sportowej” i 2 „Teoretyczne podstawy planowania procesu treningowego we wspinaczce sportowej”. Zaliczenie testu teoretycznego jest ważne przez 3 lata.

Za pomocą metody analizy dowodów i deklaracji połączonej z rozmową z komisją (wywiadem swobodnym) jest potwierdzane posiadanie efektów uczenia się zawartych w zestawach 3 „Planowanie i realizacja procesu treningowego we wspinaczce na czas lub boulderingu i prowadzeniu” i 4 „Podnoszenie własnych kompetencji i współpraca z otoczeniem”. W celu potwierdzenia posiadania efektów uczenia się zawartych w zestawie 3 „Planowanie i realizacja procesu treningowego we wspinaczce na czas lub boulderingu i prowadzeniu” kandydat przesyła instytucji certyfikującej:

1. Roczny plan treningowy, przygotowany dla zawodnika, który zawiera:
 - 1) wejściowy poziom przygotowania motorycznego, technicznego i taktycznego zawodnika;
 - 2) cele główny i szczegółowe;
 - 3) planowane wskaźniki rozwoju motorycznego, technicznego i taktycznego;
 - 4) plan treningowy z podziałem na poszczególne okresy i cykle z wykorzystaniem metod, form i środków stosowanych we wspinaczce sportowej;
 - 5) kalendarz startów zawodnika;
 - 6) zaplanowany proces kontroli treningu;
 - 7) zaplanowane obciążenia treningowe;
 - 8) graficzny plan realizacji szkolenia (tzw. łązkę).
2. Szczegółowe plany 2 mikrocykli z różnych okresów makrocyklu zawierające:
 - 1) cel lub cele mikrocyklu i poszczególnych jednostek treningowych;
 - 2) szczegółowy plan mikrocyklu;
 - 3) strukturę i plan obciążeń treningowych;
 - 4) środki, metody, formy i obciążenia treningowe stosowane do założonego celu lub celów.
3. Sprawozdanie z realizacji rocznego planu treningowego zawierające:
 - 1) charakterystykę końcową zawodnika, uwzględniającą poziom przygotowania motorycznego oraz zaawansowania technicznego i taktycznego;
 - 2) stopień realizacji celu głównego i celów szczegółowych na koniec makrocyklu;
 - 3) zrealizowany graficzny plan organizacji szkolenia (tzw. łązka);
 - 4) osiągnięte wskaźniki rozwoju motorycznego, technicznego i taktycznego;
 - 5) zrealizowane działania kontrolne;
 - 6) dziennik dokumentujący prowadzenie jednostek treningowych w makrocyklu, z uwzględnieniem obciążeń treningowych (objętość i intensywność pracy);
 - 7) analizę i wnioski z realizacji makrocyklu treningowego.

Kandydat dostarcza również dowody pozwalające na potwierdzenie posiadania zestawu 4 „Podnoszenie własnych kompetencji i współpraca z otoczeniem”.

Instytucja certyfikująca zapewnia:

- warunki do przeprowadzenia testu teoretycznego,
- warunki do przeprowadzenia rozmowy z komisją (wywiadu swobodnego).

Instytucja certyfikująca zapewnia możliwość walidacji dla wybranych konkurencji, tj. wspinaczki na czas lub bouldering i prowadzenie. Instytucja certyfikująca po zweryfikowaniu posiadania wszystkich efektów uczenia się zawartych w kwalifikacji wydaje kandydatowi certyfikat potwierdzający posiadanie niniejszej kwalifikacji z dopiskiem „Wspinaczka na czas” lub dopiskiem „Bouldering i prowadzenie”.

2. Etapy identyfikowania i dokumentowania

Nie określa się wymagań do tych etapów.

5. Warunki, jakie musi spełniać osoba przystępująca do walidacji

Do walidacji może przystąpić osoba, która:

- posiada wykształcenie średnie lub średnie branżowe,
- posiada kwalifikację „Planowanie i prowadzenie zajęć ze wspinaczki sportowej” lub posiada tytuł trenera klasy II we wspinaczce sportowej uzyskany przed wejściem w życie ustawy z dnia 13 czerwca 2013 r. o zmianie ustaw regulujących wykonywanie niektórych zawodów (Dz. U. poz. 829),
- posiada pełną zdolność do czynności prawnych,
- ukończyła kurs udzielania pierwszej pomocy w wymiarze nie mniejszym niż 8 godzin, nie wcześniej niż 3 lata przed przystąpieniem do walidacji, zawierający następujące tematy: ocena sytuacji i zabezpieczenie miejsca wypadku; ocena stanu poszkodowanego; kontrola czynności życiowych; postępowanie z poszkodowanym nieprzytomnym; podstawowe czynności podtrzymywania życia; postępowanie w przypadku zachorowań i stanów nagłych, bólu w klatce piersiowej, drgawek; postępowanie w przypadku krwotoków, poważnych ran, oparzeń; postępowanie w przypadku urazów kostno-stawowych oraz urazów głowy i kręgosłupa,
- przedstawi oświadczenie o niekaralności związanej z wykonywaniem działalności zawodowej w obszarze objętym kwalifikacją.

Dodatkowo każdy z kandydatów musi spełnić jeden z poniższych warunków:

1. Osiągnięcie co najmniej rundy półfinałowej lub finałowej (w przypadku konkurencji wspinaczki na czas) w zawodach rangi igrzysk olimpijskich, mistrzostw świata, pucharu świata, mistrzostw Europy organizowanych przez właściwą federację międzynarodową.
2. Osiągnięcie co najmniej dwukrotnie rundy finałowej w zawodach rangi młodzieżowych igrzysk olimpijskich, mistrzostw świata juniorów, mistrzostw Europy Juniorów, pucharu Europy, pucharu Europy juniorów organizowanych przez właściwą federację międzynarodową, pod warunkiem zajęcia miejsca w pierwszej 1/2 sklasyfikowanych zawodników.
3. Osiągnięcie trzykrotnie rundy finałowej zawodów krajowych PZA (mistrzostwa Polski, puchar Polski) w konkurencjach indywidualnych w kategorii seniorskiej, pod warunkiem zajęcia miejsca w pierwszej 1/3 sklasyfikowanych zawodników.
4. Przejście co najmniej 5 różnych dróg wspinaczkowych o trudnościach minimum 7c+ dla mężczyzn i 7b+ dla kobiet lub co najmniej 5 dróg boulderowych o trudności minimum 7C dla mężczyzn i 7B dla kobiet.
5. Prowadzenie zawodnika przez okres co najmniej 12 miesięcy w ciągu 48 miesięcy poprzedzających osiągnięcie przez niego jednego z następujących wyników sportowych:
 - 1) trzykrotnie finał zawodów krajowych rangi mistrzostw Polski, pucharu Polski, mistrzostw Polski juniorów, pucharu Polski juniorów, organizowanych przez PZA, pod warunkiem zajęcia miejsca w pierwszej 1/3 sklasyfikowanych zawodników;

- 2) półfinał lub finał w przypadku konkurencji bouldering lub prowadzenie w zawodach rangi igrzysk olimpijskich, mistrzostw świata, pucharu świata, mistrzostw Europy organizowanych przez właściwą federację międzynarodową;
- 3) finał w przypadku konkurencji wspinalczki na czas w zawodach rangi igrzysk olimpijskich, mistrzostw świata, pucharu świata, mistrzostw Europy organizowanych przez właściwą federację międzynarodową;
- 4) dwukrotnie finał w zawodach rangi młodzieżowych igrzysk olimpijskich, mistrzostw świata juniorów, mistrzostw Europy juniorów, pucharu Europy, pucharu Europy juniorów organizowanych przez właściwą federację międzynarodową, pod warunkiem zajęcia miejsca w pierwszej 1/2 sklasyfikowanych zawodników.

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 jest ważny 5 lat. Warunkiem przedłużenia jest przedstawienie:

- listy prowadzonych zawodników wraz z informacją o okresie ich trenowania,
- listy zawodów organizowanych przez właściwy związek sportowy, w których brali udział trenowani zawodnicy,
- zaświadczenia o ukończeniu kursu udzielania pierwszej pomocy w wymiarze nie mniejszym niż 8 godzin, nie wcześniej niż 3 lata przed przystąpieniem do recertyfikacji, zawierającego następujące tematy: ocena sytuacji i zabezpieczenie miejsca wypadku; ocena stanu poszkodowanego; kontrola czynności życiowych; postępowanie z poszkodowanym nieprzytomnym; podstawowe czynności podtrzymywania życia; postępowanie w przypadku zachorowań i stanów nagłych, bólu w klatce piersiowej, drgawek; postępowanie w przypadku krwotoków, poważnych ran, oparzeń i odmrożeń; postępowanie w przypadku urazów kostno-stawowych oraz urazów głowy i kręgosłupa.

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 (Dz. U. z 2020 r. poz. 226 oraz z 2023 r. poz. 2005)

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