



MONITOR POLSKI

DZIENNIK URZĘDOWY RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Warszawa, dnia 12 marca 2025 r.

Poz. 236

OBWIESZCZENIE MINISTRA SPORTU I TURYSTYKI¹⁾

z dnia 25 lutego 2025 r.

w sprawie włączenia kwalifikacji wolnorynkowej „Wykorzystywanie technik i narzędzi radzenia sobie ze stresem i emocjami w sporcie i aktywności fizycznej” 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 „Wykorzystywanie technik i narzędzi radzenia sobie ze stresem i emocjami w sporcie i aktywności fizycznej” 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 25 lutego 2025 r. (M.P. poz. 236)

INFORMACJE O WŁĄCZENIU KWALIFIKACJI WOLNORYNKOWEJ „WYKORZYSTYWANIE TECHNIK I NARZĘDZI RADZENIA SOBIE
ZE STRESEM I EMOCJAMI W SPORCIE I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ” DO ZINTEGROWANEGO SYSTEMU KWALIFIKACJI

1. Nazwa kwalifikacji wolnorynkowej

Wykorzystywanie technik i narzędzi radzenia sobie ze stresem i emocjami w sporcie i aktywności fizycznej.

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 „Wykorzystywanie technik i narzędzi radzenia sobie ze stresem i emocjami w sporcie i aktywności fizycznej” samodzielnie planuje i realizuje pojedyncze konsultacje oraz zajęcia grupowe z radzenia sobie ze stresem i emocjami dla osób uprawiających sport. Na podstawie zdiagnozowanych potrzeb przygotowuje programy konsultacji indywidualnych i do pracy w grupie. Osoba ta posługuje się pogłębiłą wiedzą z zakresu regulacji poziomu pobudzenia i emocji, strategii umysłowych oraz profilaktyki stresu. Wykorzystuje w swojej pracy różnorodne sposoby radzenia sobie ze stresem i emocjami w sporcie oraz aktywności fizycznej. Biorąc pod uwagę zdiagnozowane potrzeby, stosuje w pracy z indywidualnymi klientami i grupami ćwiczenia mentalne, treningi relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe, trening wyobraźniowy, ćwiczenia uwzględniające wiedzę na temat radzenia sobie ze stresem i profilaktyki stresu. Realizując swoje działania, osoba ta dba o komfortowe warunki przeprowadzania zajęć i konsultacji indywidualnych. Dbą o dobro osób, które wspiera i kieruje się zasadami etyki zawodowej. Doskonali i rozwijają swoje kompetencje w oparciu o wiedzę naukową i bieżące trendy.
--

Zestaw 1. Posługiwanie się wiedzą z zakresu radzenia sobie ze stresem i regulacji emocji	
Poszczególne efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia
Charakteryzuje podstawowe zagadnienia z zakresu regulacji poziomu pobudzenia i emocji	– omawia pojęcie stresu (np. w ujęciu Lazarusa i Folkmana), jego znaczenie i rolę w sporcie oraz aktywności fizycznej, – wyjaśnia definicję stresu pozytywnego (eustres) i negatywnego (dystres) oraz wskazuje różnice pomiędzy nimi, – wymienia objawy stresu, kategoryzując je na psychologiczne, somatyczne i behawioralne, – omawia stresory występujące w sporcie, np. zakończenie kariery, sytuacja startowa, uraz fizyczny, – analizuje zależność pomiędzy poziomem pobudzenia a poziomem wyników sportowych, np. przy użyciu prawa Yerkesa-Dodsona, modelu katastrofy Hardy’ego i teorii stref optymalnego funkcjonowania Hanina w odniesieniu do sportu i aktywności fizycznej, – charakteryzuje poszczególne style radzenia sobie ze stresem, np. styl skoncentrowany na emocjach, na zadaniu, na unikaniu, i wyjaśnia, jak poszczególne style radzenia sobie ze stresem mogą wpływać na funkcjonowanie w sporcie, – definiuje pojęcie emocji, wymienia podstawowe emocje i wyjaśnia mechanizm ich powstawania (np. w oparciu o teorię Jamesa-Langego, Cannon-Barda), ich funkcję i znaczenie w sporcie oraz aktywności fizycznej,

	– omawia wpływ emocji na wyniki w sporcie, – opisuje style reakcji emocjonalnych występujących w sporcie, wyjaśnia znaczenie danego stylu i jego następstwa dla zawodnika, – omawia, czym są metody psychoregulacji, i wymienia co najmniej dwie z nich.
Posługuje się wiedzą dotyczącą metod pracy z ciałem mających na celu regulację poziomu pobudzenia i emocji	– omawia wpływ stresu na ciało, – analizuje związek ciała ze stresem i odczuwanymi emocjami, – wyjaśnia znaczenie świadomości sygnałów ciała w odpowiedzi na reakcje stresowe, – definiuje i analizuje korzyści technik relaksacyjnych w sporcie i aktywności fizycznej w aspektach: fizycznym, fizjologicznym i psychologicznym, – charakteryzuje i wyjaśnia, na czym polegają poszczególne metody pracy mające na celu regulację poziomu pobudzenia i emocji: relaksacja oddychowa, progresywna relaksacja Jacobsona, trening autogenny Schultza, a także omawia ich zastosowanie oraz ewentualne przeciwwskazania i zagrożenia w stosowaniu ich w aktywności fizycznej, – definiuje, czym jest biofeedback (biologiczne sprzężenie zwrotne) oraz wskazuje rodzaje biofeedbacku ze szczególnym uwzględnieniem technologii biofeedback HRV, a także omawia ich zastosowanie w sporcie i aktywności fizycznej oraz ewentualne przeciwwskazania i zagrożenia w ich zastosowaniu, – analizuje rolę świadomego oddechu w radzeniu sobie ze stresem w sporcie i aktywności fizycznej, – charakteryzuje co najmniej cztery inne niż wymienione wyżej sposoby pracy z ciałem w celu regulacji poziomu pobudzenia i emocji oraz wykazuje ich wykorzystywanie w sporcie i aktywności fizycznej, np. medytacja, medytacja zen, floating itp.
Posługuje się wiedzą dotyczącą strategii umysłowych mających na celu regulację poziomu pobudzenia i emocji	– omawia podstawowe zasady treningu wyobraźniowego oraz analizuje jego zastosowanie, korzyści i ograniczenia, – wymienia sytuacje, w których korzysta się z wyobrażeń w sporcie i uzasadnia ich zastosowanie, – wymienia strategie umysłowe mające na celu regulację poziomu pobudzenia i emocji w sporcie oraz analizuje ich zastosowanie, – wyjaśnia, czym jest, i analizuje zasadność korzystania w sporcie ze strategii zatrzymywania myślenia, – definiuje pojęcie dialogu wewnętrznego w sporcie, – analizuje zasadność korzystania w sporcie z ćwiczeń skupiających się na dialogu wewnętrznym, – wyjaśnia, czym jest kontrolowanie uwagi, i analizuje jego zastosowanie w radzeniu sobie ze stresem i emocjami w sporcie, – wyjaśnia, czym jest praca z przekonaniami, i jakie ma ona zastosowanie w radzeniu sobie ze stresem w sporcie, – analizuje zasadność korzystania w sporcie z ćwiczeń z zakresu pracy z przekonaniami, – definiuje czynności rutynowe w sporcie i ich rolę w radzeniu sobie ze stresem, a także analizuje sposób ich wypracowywania i zasadność korzystania z nich w sporcie, – definiuje system wartości w sporcie i analizuje go w kontekście radzenia sobie ze stresem w sporcie i aktywności fizycznej.
Posługuje się wiedzą dotyczącą profilaktyki radzenia sobie ze stresem w sporcie i aktywności fizycznej	– analizuje zjawisko wypalenia się w sporcie i aktywności fizycznej, – wymienia co najmniej trzy sposoby zapobiegania i profilaktyki stresu, analizuje ich skuteczność w zapobieganiu stresu w sporcie i aktywności fizycznej, – definiuje, czym są zdrowe nawyki, mechanizm ich powstawania i ich rolę w radzeniu sobie ze stresem i aktywności fizycznej, – definiuje pojęcie: równowaga zawodowo-osobista, analizuje je w kontekście radzenia sobie ze stresem i emocjami w sporcie, – definiuje pojęcie asertywności i analizuje je pod względem radzenia sobie ze stresem w sporcie.

Zestaw 2. Wykorzystanie technik i narzędzi radzenia sobie ze stresem i emocji w pracy indywidualnej i z grupą	
Poszczególne efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia
Stosuje metody pracy z ciałem mające na celu regulowanie poziomu pobudzenia i emocji	– opisuje dokładny przebieg trzech ćwiczeń oddechowych, podaje instrukcję wykonania, celu ćwiczeń i kwestii, na które trzeba zwrócić uwagę, a także przedstawia jedno z nich podczas sesji indywidualnej lub z grupą, – przedstawia fragmenty nagrania audio, w którym stosuje przynajmniej dwie metody relaksacji w pracy indywidualnej lub w pracy z grupą, np. trening autogenny Schultza, trening progresywny Jacobsona, – przedstawia i analizuje opisany przez siebie dokładny konspekt (plan) zajęć grupowych z wykorzystaniem metody biofeedback HRV w sporcie i aktywności fizycznej, – przedstawia i analizuje przygotowane przez siebie pomoce dydaktyczne dotyczące metody biofeedback HRV w sporcie, – przeprowadza fragment sesji indywidualnej z użyciem metody biofeedback HRV, – analizuje informacje i wyniki otrzymane przy wykorzystaniu metody biofeedback HRV w kontekście sportu i aktywności fizycznej.
Stosuje techniki dotyczące strategii umysłowych mających na celu regulację poziomu pobudzenia i emocji	– przedstawia napisany przez siebie skrypt treningu wyobraźniowego dla wybranej przez siebie grupy zawodników lub indywidualnego klienta trenującego wybraną przez siebie dyscyplinę sportu, – analizuje przygotowany przez siebie scenariusz i uzasadnia ułożoną przez siebie instrukcję wykorzystania treningu wyobraźniowego, – przeprowadza i analizuje ćwiczenia doskonalące umiejętności kontrolowania myślenia oraz omawia ich przebieg, – przeprowadza i analizuje ćwiczenie doskonalące umiejętności kontrolowania procesów uwagi oraz omawia jego przebieg, – analizuje zasadność korzystania w sporcie z ćwiczeń z zakresu pracy z przekonaniem, podaje dwa przykładowe ćwiczenia uczące tej umiejętności oraz omawia ich przebieg, a także dokonuje analizy jednego z nich, – przedstawia i analizuje zaplanowany plan wprowadzania rutyny startowej w sporcie w pracy indywidualnej, – omawia i analizuje jedno przykładowe ćwiczenie mające na celu tworzenie systemu wartości w sporcie i aktywności fizycznej, w pracy indywidualnej lub z grupą w sporcie, – przeprowadza i analizuje w pracy indywidualnej lub z grupą ćwiczenia z zakresu rozumienia emocji i ich roli w radzeniu sobie ze stresem.
Stosuje techniki dotyczące profilaktyki radzenia sobie ze stresem	– przeprowadza i analizuje ćwiczenia dotyczące profilaktyki stresu w pracy indywidualnej lub z grupą, – przeprowadza ćwiczenie, w którym analizuje poszczególne obszary życia pod kątem radzenia sobie ze stresem, – wyjaśnia rolę odciążania stresu i zdrowych nawyków w radzeniu sobie ze stresem, – przedstawia i analizuje plan 45-minutowego warsztatu dla grupy sportowej z tematu asertywności i jej roli w radzeniu sobie ze stresem w sporcie i aktywności fizycznej, – przedstawia i analizuje plan godzinnej konsultacji indywidualnej z asertywności i jej roli w radzeniu sobie ze stresem w sporcie i aktywności fizycznej.

Zestaw 3. Planowanie i przeprowadzanie konsultacji indywidualnej z zakresu radzenia sobie ze stresem i regulacji emocji	
Poszczególne efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia
Identyfikuje potrzeby klientów indywidualnych	– przedstawia i analizuje plan wywiadu z klientem pod kątem pracy indywidualnej, – przedstawia i analizuje skrypt pierwszej sesji diagnostycznej potrzeby klienta indywidualnego w sporcie, – analizuje zebrane informacje od klienta na podstawie nagrania audio wywiadu wstępnego i transkrypcji fragmentu nagrania.
Przygotowuje plan indywidualnej współpracy z zakresu radzenia sobie ze stresem i emocjami w sporcie	– proponuje plan działania na podstawie zebranych przez siebie informacji we wstępnym wywiadzie z zakresu radzenia sobie ze stresem i emocjami w sporcie, – analizuje program, zakładane cele programu, przewidywane efekty, czas trwania współpracy, – analizuje tematy pojedynczych spotkań, ich cele i czas trwania.
Przeprowadza konsultację indywidualną z radzenia sobie ze stresem i emocjami w sporcie	– rozpoczyna konsultację, zadając pytania budujące i wzmacniające relację bądź nawiązujące do poprzednich spotkań, jeśli takie miały miejsce, – przeprowadza zaplanowane przez siebie ćwiczenia, proponuje je klientowi, – podaje jasne instrukcje do proponowanych przez siebie rozwiązań, – aktywnie słucha, np. parafrazuje wypowiedzi klienta, zadaje pytania, daje informację zwrotną, stosuje wzmacniający język, – reaguje na potrzeby klienta i zgłaszane przez niego potrzeby, uwagi, – udziela informacji zwrotnej uczestnikowi oraz podsumowuje konsultację, – analizuje przeprowadzoną konsultację z radzenia sobie ze stresem i emocjami w sporcie.
Zestaw 4. Planowanie realizacji i układanie programu do pracy grupowej z zakresu radzenia sobie ze stresem i regulacji emocji	
Poszczególne efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia
Przygotowuje plany, konspekty, materiały	– przedstawia i analizuje przykładowy program zajęć grupowych z zakresu radzenia sobie ze stresem i regulacji emocji, z uwzględnieniem: • celu zajęć, • czasu trwania zajęć i całego programu, • charakterystyki grupy (liczebność, płeć, wiek uczestników, specyfika uprawianego sportu), – przedstawia przygotowany konspekt pojedynczych zajęć z uwzględnieniem: • celu zajęć, • czasu trwania, • charakterystyki grupy (liczebność, płeć, wiek uczestników, specyfika uprawianego sportu),

	• różnych form prowadzenia zajęć, np. mini-wykład, warsztat, odgrywanie scen, ćwiczenia grupowe, ćwiczenia typu papier-ołówki, • planowanych ćwiczeń wraz z ich opisem, instrukcją, celem i czasem trwania, – prezentuje przygotowane przez siebie pomoce dydaktyczne, np. prezentację multimedialną, wybrane fragmenty filmów, materiały informacyjne, i omawia sposób ich zastosowania podczas zaplanowanych przez siebie zajęć na podstawie przedstawionego konspektu.
Charakteryzuje optymalne warunki do przeprowadzania zajęć mających na celu regulację poziomu pobudzenia i emocji	– omawia i analizuje warunki do pracy potrzebne, aby zrealizować z grupą trening relaksacyjny i wyobrażeniowy (np. wyposażenie pomieszczenia, warunki lokalowe, potrzebne materiały), – analizuje wybór odpowiedniej muzyki potrzebnej do treningu relaksacyjnego i wyobrażeniowego z grupą w sporcie.

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,
- rozmowa z komisją walidacyjną, zwaną dalej „komisją” (wywiad swobodny) – zestawy 1, 2, 3, 4,
- analiza dowodów i deklaracji (nagrania video, audio, materiały: konspekty, programy, skrypty treningu wyobrażeniowego, przedstawione ćwiczenia, pomoce dydaktyczne) – zestawy 2, 3, 4,
- obserwacja w warunkach symulowanych (symulacja fragmentu sesji indywidualnej z użyciem metody biofeedback HRV) – umiejętność „Stosuje metody pracy z ciałem mające na celu regulowanie poziomu pobudzenia i emocji” z zestawu 2.

1.2. Zasoby kadrowe

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

- psycholog sportu – osoba z wykształceniem psychologicznym (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,
- psycholog z co najmniej dwuletnim udokumentowanym doświadczeniem we współpracy z klientami w zakresie radzenia sobie z emocjami lub stresem albo psycholog z co najmniej dwuletnim udokumentowanym doświadczeniem i dorobkiem naukowym w zakresie emocji, motywacji i stresu.

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, głośnik, tablicę flipchart, czyste kartki, flamastry, urządzenie biofeedback HRV.

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.