

Warszawa, dnia 6 marca 2025 r.

Poz. 228

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

z dnia 25 lutego 2025 r.

**w sprawie włączenia kwalifikacji wolnorynkowej „Kierowanie procesem odnowy biologicznej 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 „Kierowanie procesem odnowy biologicznej w sporcie” do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji.

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

---

<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 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. 228)

**INFORMACJE O WŁĄCZENIU KWALIFIKACJI WOLNORYNKOWEJ „KIEROWANIE PROCESEM ODNOWY BIOLOGICZNEJ W SPORCIE”  
DO ZINTEGROWANEGO SYSTEMU KWALIFIKACJI**

**1. Nazwa kwalifikacji wolnorynkowej**

Kierowanie procesem odnowy biologicznej w sporcie.

**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 „Kierowanie procesem odnowy biologicznej w sporcie” posługuje się wiedzą dotyczącą złożoności zjawiska regeneracji powysiłkowej, diagnozuje zmiany zachodzące w organizmie pod wpływem zaaplikowanego wysiłku fizycznego, identyfikuje potrzeby interwencji wspomagających restytucję powysiłkową oraz programuje proces odnowy. Zleca wykonywanie zaplanowanych zabiegów oraz potrafi aplikować wybrane fizykalne metody wspomaganie regeneracji powysiłkowej, np. ćwiczenia kompensacyjne. Wykorzystuje wiedzę i umiejętności dla wywołania pożądaných zmian i wywoływania objawu superkompensacji. Współpracuje z innymi specjalistami w zespole, w którym planuje i nadzoruje przebieg procesu odnowy, w tym m.in. zbiera informacje o rezultatach zaplanowanych działań.

**Zestaw 1. Posługiwanie się wiedzą z zakresu anatomii i fizjologii wysiłku fizycznego**

<b>Poszczególne efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</b>
Posługiwanie się wiedzą o budowie i funkcjonowaniu poszczególnych układów człowieka	<ul style="list-style-type: none"> <li>– omawia budowę i funkcje biernego i czynnego aparatu ruchu,</li> <li>– lokalizuje palpacyjnie: miejsca przyczepów mięśni, przebieg mięśni, umiejscowienie elementów składowych stawów (więzadła stawowe, torebki stawowe, wyrostki kostne),</li> <li>– omawia działania układu hormonalnego w kontekście wysiłku fizycznego i regeneracji powysiłkowej,</li> <li>– omawia znaczenie regulacyjne układu nerwowego w wysiłku fizycznym i regeneracji powysiłkowej,</li> <li>– omawia funkcjonowanie układu krążeniowo-oddechowego w trakcie wysiłku fizycznego i w odpowiedzi na zabiegi restytucyjne.</li> </ul>
Posługiwanie się wiedzą o fizjologii wysiłku fizycznego	<ul style="list-style-type: none"> <li>– identyfikuje (omawia) zmiany fizjologiczne zachodzące w organizmie pod wpływem bodźców wysiłkowych,</li> <li>– omawia uwarunkowania uzupełniania zasobów energetycznych w trakcie i po wysiłku fizycznym,</li> <li>– omawia zależności pomiędzy składem włókien mięśniowych a zdolnościami wysiłkowymi i przebiegiem odnowy powysiłkowej.</li> </ul>

<b>Zestaw 2. Posługiwanie się wiedzą z zakresu teorii sportu</b>	
<b>Poszczególne efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</b>
Posługuje się wiedzą dotyczącą struktury rzeczowej i czasowej treningu sportowego	<ul style="list-style-type: none"> <li>– omawia elementy struktury treningu sportowego,</li> <li>– omawia metodykę kształtowania poszczególnych cech motoryczności,</li> <li>– charakteryzuje strukturę rzeczową treningu sportowego (np. treść treningu),</li> <li>– omawia relacje pomiędzy poszczególnymi elementami struktury treningu sportowego (czasowego i rzeczowego).</li> </ul>
Posługuje się wiedzą dotyczącą struktury czasowej treningu sportowego	<ul style="list-style-type: none"> <li>– charakteryzuje strukturę czasową treningu sportowego (np. podział na cykle makro, mezo i mikrocykle),</li> <li>– omawia uwarunkowania biologiczne towarzyszące wywoływaniu zmian adaptacyjnych w treningu,</li> <li>– omawia zasady planowania i kierowania procesem treningowym.</li> </ul>
<b>Zestaw 3. Planowanie i zlecenie realizacji procesu odnowy biologicznej</b>	
<b>Poszczególne efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</b>
Planuje proces odnowy biologicznej	<ul style="list-style-type: none"> <li>– planuje proces odnowy biologicznej jako integralną całość procesu szkolenia,</li> <li>– określa możliwości i potrzeby ćwiczącego w zakresie odnowy powysiłkowej,</li> <li>– ustala cele postępowania regeneracyjnego,</li> <li>– tworzy założenia metodyczno-szkoleniowe odnowy biologicznej zgodnie z przyjętymi celami z uwzględnieniem istniejących ograniczeń (np. dostęp do infrastruktury, czas, jaki może być poświęcony na odnowę),</li> <li>– analizuje wielkość i strukturę obciążeń treningowych w kontekście potrzeb w zakresie odnowy biologicznej,</li> <li>– projektuje system kontroli efektów odnowy biologicznej (np. sposoby monitorowania osiągniętych efektów),</li> <li>– omawia zmiany adaptacyjne wywoływane procesem odnowy biologicznej.</li> </ul>
Zleca realizację procesu odnowy biologicznej	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia i omawia metody odnowy biologicznej,</li> <li>– omawia wskazania i przeciwwskazania do stosowania poszczególnych metod odnowy biologicznej,</li> <li>– omawia i wykonuje podstawowe techniki masażu klasycznego (głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie, wstrząsanie),</li> <li>– prowadzi instruktaż ćwiczeń rozciągających (np. przeciwprzykurczowe i elongacyjne),</li> <li>– prowadzi instruktaż ćwiczeń kompensacyjnych (np. redukujące napięcia, kontralateralne),</li> <li>– prowadzi instruktaż ćwiczeń profilaktycznych (np. stabilizacyjne, funkcjonalne),</li> <li>– omawia przygotowanie pomieszczeń, sprzętu i zawodników do zabiegów restrykcyjnych, takich jak: hydromasaż (labilny i stabilny), kąpiele solankowe, kąpiele w saunie (rzymyskiej i fińskiej), masaż lodem, masaż próżniowy, automasaż rollerem,</li> <li>– dobiera techniki i metody odnowy biologicznej, biorąc pod uwagę ich wzajemne oddziaływanie oraz specyfikę dyscypliny sportu, okresu treningowego i indywidualne uwarunkowania,</li> <li>– omawia metody i środki odnowy biologicznej (fizjoterapeutyczne, psychologiczne, pedagogiczne, biochemiczne, pedagogiczne).</li> </ul>

#### 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

Wszystkie zestawy efektów uczenia się są sprawdzane za pomocą następujących metod:

- test teoretyczny – zestawy efektów uczenia się 1 i 2,
- symulacja – wybrane kryteria weryfikacji dla umiejętności „Posługiwanie się wiedzą o budowie i funkcjonowaniu poszczególnych układów człowieka” z zestawu 1 oraz umiejętności „Zleca realizację procesu odnowy biologicznej” z zestawu 3,
- analiza przypadku – umiejętność „Planuje proces odnowy biologicznej” z zestawu 3,
- wywiad swobodny – rozmowa z członkami komisji walidacyjnej, dalej zwanej „komisją” (zestawy efektów uczenia się 1, 3).

##### 1.2. Zasoby kadrowe

Proces walidacji będzie odbywać się przed komisją składającą się z 3 członków.

Członkami komisji będą:

- przewodniczący komisji – osoba z minimum stopniem naukowym doktora (w dyscyplinie nauk o kulturze fizycznej, nauk o zdrowiu lub nauk medycznych), posiadająca doświadczenie praktyczne z zakresu treningu sportowego i planowania odnowy biologicznej; doświadczenie powinno być poświadczone odpowiednimi uprawnieniami, certyfikatami i/lub dorobkiem publikacyjnym z zakresu treningu sportowego i odnowy biologicznej; posiadająca doświadczenie (np. akademickie) w zakresie oceny efektów kształcenia,
- członek komisji – osoba z wykształceniem wyższym (magisterskim), posiadająca doświadczenie z zakresu treningu sportowego i planowania odnowy biologicznej, które powinno być poświadczone odpowiednimi uprawnieniami, certyfikatami i/lub dorobkiem publikacyjnym, posiadająca doświadczenie (np. akademickie) w zakresie oceny efektów kształcenia,
- członek komisji – osoba z minimum wykształceniem wyższym (magisterskim) i minimum 5-letnim doświadczeniem w pracy w sporcie.

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

Instytucja certyfikująca musi zapewnić salę umożliwiającą wykonanie prezentacji/instruktażu ćwiczeń oraz fantom (fantom może zostać zastąpiony osobą towarzyszącą) do masażu.

##### 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:

- ukończenie 18 roku życia,
- wykształcenie średnie lub średnie branżowe (4 PRK).

**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.