

Rekreacja też potrzebuje trenerów

- W polskich klubach sportowo-rekreacyjnych często pracują niedostatecznie wykształceni instruktorzy. Jakość usług oferowanych przez te kluby też jest różna. Bo i stale rośnie liczba placówek szkolących specjalistów rekreacji, konieczne jest zatem ujednoczenie ich standardów i opisanie kwalifikacji, które powinni mieć specjaliści na poszczególnych poziomach – uważa Anna Szumilewicz z Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku.

Rekreacja ruchowa to po prostu sport powszechny, czyli aktywność fizyczna podejmowana poza obowiązkami zawodowymi, społecznymi, domowymi i nauką. Jak definiowała to Teresa Wolańska (AWF), podejmujemy ją dobrowolnie, dla przyjemności, odpoczynku i pomnażania sił psychofizycznych. Sport dla wszystkich jest to i aktywność dzieci po lekcjach czy podczas wakacji, i dorosłych w czasie wolnym.

W każdym z tych przypadków warto wybrać fachowego trenera, żeby ćwiczeniami nie wyrządzić sobie krzywdy. Dlatego postanowiono opisać dokładnie kwalifikacje w zawodach związanych z rekreacją ruchową.

- Dyscypliny rekreacyjne to np. narciarstwo, fitness, tenis, żeglarstwo, rekreacyjne gry zespołowe. W odróżnieniu od tzw. sportu kwalifikowanego, gdzie liczy się przede wszystkim osiągnięcie wysokich wyników sportowych, w rekreacji ruchowej priorytetem powinno być zdrowie uczestników w sferze fizycznej, psychicznej i społecznej – podkreśla Anna Szumilewicz, która podczas prac nad Sektorową Ramą Kwalifikacji w Sporcie kierowała podzespołem ds. kwalifikacji w sporcie powszechnym.

Standardy kształcenia w rekreacji ruchowej w Polsce wyznaczane są głównie przez Krajowy Ośrodek Metodyczno-Szkoleniowy (KOMSz) TKKF w Toruniu, a na poziomie wyższym – przez akademie wychowania fizycznego.

- Ważnym zadaniem okazała się walka z niekompetencją instruktorów rekreacji ruchowej. KOMSz, postawił sobie m.in. zwiększenie czytelności ich kwalifikacji, przez określenie celu zawodowego oraz wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych odpowiadających kwalifikacjom na poszczególnych poziomach. Ośrodek chciał też ułatwić uznawania wykształcenia pozaformalnego i nieformalnego dzięki skoncentrowaniu uwagi na efektach uczenia się, podnieść poziom przygotowania zawodowego kadr rekreacji oraz dostosować kwalifikacje i ofertę edukacyjno-szkoleniową do potrzeb rynku pracy w branży – wymienia ekspertka.

Od konsultanta do trenera

Najbardziej popularną kwalifikacją w branży jest instruktor rekreacji ruchowej określonej specjalności. Powinien on posiadać wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne umożliwiające planowanie, organizowanie i prowadzenie zajęć lub imprez sportowo-rekreacyjnych w wybranej dyscyplinie, w sposób bezpieczny, efektywny i satysfakcjonujący dla uczestników. Przed tzw. uwolnieniem zawodów były tylko dwie kwalifikacje w tej dziedzinie: właśnie ów instruktor i trener personalny. Teraz zostały zdefiniowane i nazwane jeszcze inne. Przypisano im najważniejsze cele zawodowe oraz usytuowano je na odpowiednich poziomach Polskiej Ramy Kwalifikacji (PRK).

Określona przez KOMSz struktura kwalifikacji dla kadr może się różnić w poszczególnych dziedzinach rekreacji ruchowej, w zależności od ich specyfiki. W niektórych, tłumaczy Szumilewicz, nieuzasadnione będzie np. nadawanie kwalifikacji konsultanta, natomiast konieczne będzie np. występowanie dwóch lub więcej całkiem różnych kwalifikacji na tym samym poziomie. Propozycje przez KOMSz, zmodyfikowana podczas prac nad sektorową ramą w sporcie, mają więc być jedynie punktem odniesienia dla wszystkich kwalifikacji w różnych dyscyplinach:

Poziom 1 PRK - konsultant dyscypliny rekreacji ruchowej;

Poziom 2 PRK:

- asystent instruktora dyscypliny rekreacji ruchowej (ew. animator rekreacji ruchowej),
- szkolenie z dyscypliny rekreacji ruchowej do pracy w placówkach edukacyjnych (tylko dla nauczycieli WF),
- szkolenie z wybranej formy czy metody ćwiczeń rekreacyjnych;

Poziom 3 PRK - instruktor rekreacji ruchowej w danej specjalności;

Poziom 4 PRK - trener rekreacji ruchowej w danej specjalności;

Poziom 5 PRK - trener ukierunkowanych ćwiczeń zdrowotnych (dla absolwentów akademii wychowania fizycznego – instruktor rekreacji ruchowej AWF danej specjalności);

Poziom 6 PRK – tylko dla absolwentów akademii wychowania fizycznego: trener rekreacji ruchowej AWF w danej specjalności.

Co kto powinien umieć?

Kwalifikacje na poziomach 1 i 2 ramy dla rekreacji ruchowej mają na celu między innymi kształcenie wykwalifikowanego personelu do zadań wspomagających pracę instruktorów i trenerów.

Poziom 1 – konsultant posiada podstawową wiedzę i umiejętności z wybranej dyscypliny. Ma kompetencje społeczne niezbędne do kontaktu z uczestnikiem rekreacji i do przekazywania podstawowych informacji z branży. Nie prowadzi zajęć ruchowych. Jest przygotowany do pomocy technicznej w obsłudze sprzętu (np. maszyn w klubach fitness, czy doboru sprzętu sportowego), a po potwierdzeniu kwalifikacji częściowej z obsługi klienta – do roli recepcjonisty w obiektach sportowo-rekreacyjnych.

Poziom 2 – asystent może prowadzić zajęcia w wybranej formie rekreacji pod nadzorem instruktora lub w ściśle określonym kontekście, np. samodzielnie poprowadzi rozgrzewkę, uczestniczy w organizacji zawodów, promuje swoją formę rekreację na imprezach prozdrowotnych itd. Ma ograniczony zakres autonomii.

Szkolenie do pracy w placówkach edukacyjnych (tylko dla nauczycieli WF) potwierdza podstawowe wiedzę i umiejętności z danej dyscypliny, umożliwiające ich wykorzystanie podczas zajęć wychowania fizycznego. Jest to kwalifikacja uzupełniająca warsztat nauczyciela. Powinna być potwierdzona dyplomem licencjata lub magistra wychowania fizycznego.

Szkolenie w wybranej formie ruchu czy metodzie ćwiczeń potwierdza posiadanie dotyczących ich wiedzy i umiejętności. Samodzielność absolwenta szkolenia w planowaniu i prowadzeniu zajęć ruchowych jest ograniczona do stosowania wybranych metod i narzędzi.

– Proponowane rozwiązanie umożliwi potwierdzanie kwalifikacji zdobytych na kursach dokształcających dla instruktorów rekreacji ruchowej, np. ze stretchingu, stepu, wykorzystania piłek rehabilitacyjnych itp. Jest to przykład kwalifikacji uzupełniających dla złożonego warsztatu zawodowego instruktora lub trenera rekreacji ruchowej – zaznacza Anna Szumilewicz.

Poziom 3 – instruktor w dyscyplinie rekreacyjnej może planować, organizować i prowadzić zajęcia lub imprezy sportowo-rekreacyjne z wybranej specjalności. Oczywiście w sposób bezpieczny, efektywny i satysfakcjonujący uczestników.

Poziom 4 – trener w dyscyplinie rekreacyjnej ma kompetencje pozwalające stworzyć i zrealizować program długofalowego treningu zdrowotnego, związanego z wybraną specjalnością. Może nadzorować zadania innych osób odpowiedzialnych za efekty ćwiczeń.

Poziom 5 – trener ukierunkowanych ćwiczeń zdrowotnych jest przygotowany do samodzielnej pracy w realizacji kompleksowego treningu zdrowotnego, ukierunkowanego na poprawę i utrzymanie zdrowia, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb, możliwości i zainteresowań klientów. Jego podstawowymi zadaniami zawodowymi są: prowadzenie diagnozy pogłębionej, szczególnie pod kątem stanu zdrowia oraz zainteresowań, możliwości i potrzeb. A także samodzielne planowanie, organizowanie, prowadzenie, monitorowanie i ocenianie treningu zdrowotnego, zapewnianie bezpieczeństwa ćwiczeń. Ma wdrażać klientów do całonocnej, systematycznej aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia oraz do samokontroli i samooceny. Trener ten może współpracować z zespołem specjalistów, np. lekarzem, fizjoterapeutą, psychologiem, dietetykiem, instruktorem.

Kwalifikacje nadawane na poziomie 5. i 6. absolwentom akademii wychowania fizycznego zakładają, że spełniają wymagania wyższe niż zwykły instruktor czy trener. Instruktor i trener AWF w danej dyscyplinie ma osiągnąć efekty kształcenia specyficzne dla edukacji wyższej w obszarze rekreacji ruchowej. Mogą nimi być np. wykorzystywanie aparatury badawczej w doborze ćwiczeń, czy aparatury badawczej w opracowaniu

programu aktywności prozdrowotnej.

Rejestr Kadr Rekreacji Ruchowej

Te propozycje mają pomóc w wytyczeniu ścieżki awansu zawodowego dla kadr rekreacji ruchowej i umożliwić im kształcenie się przez całe życie. – Ciekawą koncepcją jest stworzenie Ogólnopolskiego Rejestru Kadr Rekreacji Ruchowej, na wzór European Register of Exercise Professionals. Warunkiem rejestracji będzie przystąpienie do standaryzowanego egzaminu zawodowego. Ma to zwiększyć czytelność kwalifikacji posiadanych przez specjalistów rekreacji, ujednoczyć efekty uczenia się dla poszczególnych poziomów edukacji oraz podnieść prestiż zawodowy osób zarejestrowanych – podkreśla Anna Szumilewicz.