

AUTORITATEA NAȚIONALĂ PENTRU CALIFICĂRI

STANDARD OCUPAȚIONAL

PREPARATOR FIZIC

Sectorul : EDUCAȚIE, FORMARE PROFESIONALĂ, CERCETARE-PROIECTARE, SPORT

Versiunea: 0

Data aprobării:

Data propusă pentru revizuire: martie 2012

Inițiator proiect: COMITETUL SECTORIAL EDUCAȚIE, FORMARE PROFESIONALĂ, CERCETARE-PROIECTARE, SPORT

Echipa de redactare:

Georgeta Vlăduțu, expert sectorial Autoritatea Națională pentru Calificări, expert consultant Centrul de Pregătire Profesioanală în Cultură

Specialiști în domeniul sportului de performanță:

- Drăgănescu Remus, director tehnic federația Română de Handbal
- Gliga Marius, director tehnic Federația Română de Hochei
- Mitrea Daniel, antrenor federal Federația Română de Rugby
- Serafim Dan, antrenor federal Federația Română de Atletism

Verificator sectorial: Ramona Sebe, Director Adjunct Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor

Comisia de validare:

- Ilie Adrian, coordonator adjunct al Subcomitetului „Sport” din cadrul Comitetului Sectorial Educație, Formare Profesională, Cercetare-Proiectare, sport, Director Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor
- Georgescu Claudia, coordonator al Subcomitetului „Sport”, Director la Ministerul Tineretului și Sportului
- Marinescu Florentin, antrenor federal, formator instructori sportivi și preparatori fizici, președinte al Federației Române de Arte Marțiale

Denumirea documentului electronic: SO_Preparator fizic_00

Responsabilitatea pentru conținutul standardului ocupațional revine Comitetului Sectorial

Descrierea ocupației:

Preparatorul fizic își desfășoară activitatea în domeniul sportului de performanță, fiind angajat al federațiilor sportive naționale, asociații sportive, cluburi sportive sau alte instituții din sectorul public sau privat.

Pentru practicarea profesiei de preparator fizic sunt necesare studii de absolvire a unui curs de formare antrenori cu specializare într-o ramură de sport de nivel postliceal-preuniversitar sau universitar urmat de un curs de formare profesională derulat de furnizori de formare profesională autorizați potrivit prevederilor legislației în vigoare.

Preparatorul fizic este specialistul care se ocupă de pregătirea fizică a sportivilor, aceasta fiind considerată unul dintre cei mai importanți factori al antrenamentului sportiv, în scopul obținerii de performanțe sportive.

Principalele obiective ale preparatorului fizic sunt creșterea potențialului fiziologic al sportivilor și dezvoltarea calităților motrice la cel mai înalt nivel, pregătirea fizică fiind așa numita „cheie de boltă” pentru toți ceilalți factori ai antrenamentului, respectiv, pregătirea tehnică, tactică și pregătirea psihologică. În acest sens, în cadrul unui program organizat și riguros planificat, preparatorul fizic urmărește pregătirea fizică completă și complexă a sportivilor de performanță.

Preparatorul fizic este cel care derulează activități legate de pregătirea fizică în toate fazele de practicare a sportului de performanță, cu diferite categorii și grupe de participanți, ajungând la marea performanță.

Preparatorul fizic poate face parte din echipa de specialiști care coordonează activitatea de pregătire a sportivilor din loturile naționale. Preparatorul fizic are responsabilități în îndeplinirea obiectivelor de pregătire fizică, cu implicare majoră în realizarea obiectivelor de performanță.

Preparatorul fizic este cel care elaborează planul și programele de pregătire fizică la nivelul echipelor de juniori, tineret și seniori, de asemeni, el poate participa la procesul de selecție primară, intermediară și finală în vederea alcătuirii lotului/echipei.

Preparatorul fizic derulează programul de refacere și recuperare prin aplicarea de mijloace specifice antrenamentului și mijloace colaterale/împrumutate din alte discipline sportive, contribuind esențial la dirijarea științifică a antrenamentului sportiv și evitarea supraantrenamentului; activitățile de recuperare fizică se realizează prin alegerea unor metode și mijloace de lucru în concordanță cu posibilitățile de moment ale sportivului.

Preparatorul fizic pregătește evaluarea și aplică metodele de evaluare, realizează documente și rapoarte privind rezultatele înregistrate la probe și testări. Evaluează curent (prestația, eficacitatea și alți indicatori), pe parcurs dar și la datele prevăzute. Elaborează analize și sinteze scrise ce urmează a fi prezentate colectivului de specialiști cu care colaborează.

Preparatorul fizic dovedește cunoștințe teoretice de bază și specifice ramurii de sport, cunoștințe de regulament, sisteme competiționale, deprinderi practice necesare organizării grupurilor de sportivi, cunoștințe despre pregătirea și desfășurarea unor activități fizice variate, complexe, specifice, cunoștințe despre corpul uman, fiziologia și biochimia acestuia, cunoștințe despre biomecanică, etc.

Preparatorul fizic comunică interactiv cu sportivul/sportivii, cu antrenorul federal, cu echipa de specialiști, cu forul tutelar, dar și cu familiile sportivilor participanți la activitățile de instruire din cadrul antrenamentelor sportive, dovedind flexibilitate și adaptabilitate în contexte diverse, creativitate, entuziasm și pasiune.

Preparatorul fizic trebuie să dovedească rigurozitate în realizarea sarcinilor propuse și prevăzute în planificare. Totodată el trebuie să se preocupe în sensul dezvoltării proprii din punct de vedere profesional, participând la programe și activități de perfecționare organizate de forul tutelar dar și dovedind capacitate de autoinstruire și dorința de a deveni mai bine pregătit profesional.

Prezentul document a fost elaborat ca rezultat al dezvoltării analizei ocupaționale pentru aria ocupațională PREPARATOR FIZIC cod COR 347.513.

Ocupațiile avute în vedere în stabilirea ariei ocupaționale sunt:

Preparator Fizic

Preparatorul fizic este ocupația prevăzută în COR cu codul 347.513 sub denumirea de preparator sportiv (subgrupa majoră 34, grupă de bază 3475), nivelul de instruire: 3 (studii medii sau postliceale).

În urma informațiilor obținute și din discuțiile purtate cu specialiștii din domeniul, în etapa de elaborare a analizei ocupaționale, reiese că denumirea corectă este de preparator fizic.

Informații generale de interes privind practicarea ocupației de preparator fizic la care s-a făcut referire

Preparatorul fizic poate fi membru și colaborator al colectivului tehnic de specialiști format din antrenor principal, antrenor secund, doctor, psiholog etc.

Ramurile de sport în cadrul cărora activează preparatorul fizic sunt: aeronautică, aikido, alpinism și escalada, arte marțiale, arte marțiale de contact, atletism, automobilism sportiv, badminton, baschet, baseball și softball, bob și sanie, box, bridge, canotaj, ciclism și triatlon, culturism și fitness, dans sportiv, ecvestră, fotbal, fotbal tenis-CAJ, gimnastică, gimnastică ritmică, go, golf, haltere, handbal, hochei pe gheață, hochei pe iarbă, judo, kaiac-canoe, karate modern, karate kyokushinkai-IKO2, karate tradițional, karate WKC, kempo, lupte, modelism, motociclism, natație și pentlaton modern, oină, orientare, patinaj, polo, popice-bowling, radioamatorism, rugby, schi biatlon, scrabble, scrimă, snooker, șah, table, taekwondo ITF, taekwondo WTF, tenis, tenis de masă, tir sportiv, tir cu arcul, volei, yachting etc.

Lista unităților de competență

<p>Unități de competență cheie</p> <p>Titlul unității 1: Comunicarea în limba maternă (oficială)</p> <p>Titlul unității 2: Comunicare în limbi străine</p> <p>Titlul unității 3: Competențe de bază în matematică, știință, tehnologie</p> <p>Titlul unității 4: Competențe informatice</p> <p>Titlul unității 5: Competența de a învăța</p> <p>Titlul unității 6: Competențe sociale și civice</p> <p>Titlul unității 7: Competențe antreprenoriale</p> <p>Titlul unității 8: Competențe de exprimare culturală</p>	
<p>Unități de competență generale</p> <p>Titlul unității 1: Asigurarea igienei personale și a stării de sănătate personale</p> <p>Titlul unității 2: Aplicarea NSSM și în domeniul situațiilor de urgență</p> <p>Titlul unității 3: Dezvoltarea profesională proprie</p>	
<p>Unități de competență specifice</p> <p>Titlul unității 1: Organizarea activității de pregătire fizică</p> <p>Titlul unității 2: Pregătirea fizică a sportivilor</p> <p>Titlul unității 3: Monitorizarea sportivilor</p> <p>Titlul unității 4: Evaluarea nivelului pregătirii fizice</p> <p>Titlul unității 5: Derularea programelor de refacere și/sau recuperare fizică</p>	

Asigurarea igienei personale și a stării de sănătate (unitate de competență generală)		Nivelul de responsabilitatea și autonomie 4
Elemente de competență	Criterii de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență	Criterii de realizare asociate modului de îndeplinire a activității descrisă de elementul de competență
1. Asigură igiena personală	<p>1.1. Igiena personală este asigurată în conformitate cu normele igienico-sanitare în vigoare</p> <p>1.2. Igiena personală este asigurată în conformitate cu regulamentele interne</p> <p>1.3. Igiena personală este asigurată prin imaginea generală individuală îngrijită și decentă, ținută curată și adaptată activității sportive</p>	Asigurarea igienei personale se face în mod permanent cu perseverență și promptitudine
2. Menține starea personală de sănătate	<p>2.1. Starea personală de sănătate este menținută prin regimul de viață sănătos, prin exerciții fizice și alimentație rațională, echilibrată, lipsită de excese</p> <p>2.2. Starea personală bună de sănătate este relevată de controlul medical efectuat periodic la datele stabilite; în situații de indisponibilitate fizică sau stare de boală se anunță persoanele abilitate pentru înlocuirea cu altă persoană și asigurarea continuității antrenamentelor</p> <p>2.3. Starea personală de sănătate este menținută prin evitarea consumului de substanțe nocive, alcool și țigări</p>	Menținerea stării personale de sănătate este făcută cu autocontrol și implicare, dovedind un mod de viață echilibrat

Contexte:

Activității profesionale și extraprofesionale: lecția de antrenament, competiții, programe de întreținere și menținere a capacității fizice și psihice, evenimente de gală, cursuri de perfecționare, seminare, alte activități prevăzute de forurile tutelare, etc.

Specificul locului în care se desfășoară activitățile profesionale și extraprofesionale: complexe sportive, stadioane, terenuri de sport în aer liber și în interior, săli de jocuri sportive, săli de gimnastică, săli de pregătire fizică, piscine, etc.

Ramuri de sport: aeronautică, aikido, alpinism și escalada, arte marțiale, arte marțiale de contact, atletism, automobilism sportiv, badminton, baschet, baseball și softball, bob și sanie, box, bridge, canotaj, ciclism și triatlon, culturism și fitness, dans sportiv, ecvestră, fotbal, fotbal tenis-CAJ, gimnastică, gimnastică ritmică, go, golf, haltere, handbal, hochei pe gheață, hochei pe iarbă, judo, kaiac-canoe, karate modern, karate kyokushinkai-IKO2, karate tradițional, karate WKC, kempo, lupte, modelism, motociclism, natație și pentlaton modern, oină, orientare, patinaj, polo, popice-bowling, radioamatorism, rugby, schi biatlon, scrabble, scrimă, snooker, șah, table, taekwondo ITF, taekwondo WTF, tenis, tenis de masă, tir sportiv, tir cu arc, volei, yachting etc.

Gama de variabile:

Ținuta de antrenament/ echipament sportiv: costum de sport/ trening, echipament specific ramurii de sport în cadrul căreia activează, pantofi de sport, tricou, șosete, ș.a.

Ținuta de protocol/ gală: costum, sacou, cămașă, pantofi, cravată, pentru bărbați, costum două pise, sacou, rochie stil oficial, pentru femei.

Tipuri de activități: lecția de antrenament, competiții, evenimente de gală, cursuri de perfecționare, seminare, alte activități prevăzute de forurile tutelare.

Imaginea generală individuală: aspect și stare de curățenie a părului/ podoabei capilare, feței, mâinilor, picioarelor, hainelor, încălțăminte, etc.

Regulamente interne: regulamentul de ordine interioară, regulamente de desfășurare a activității în cadrul bazei sportive, regulamentul de funcționarea a clubului sportiv, asociației, fișa postului.

Persoane abilitate: antrenor coordonator, antrenor federal, Federația sportivă națională respectivă prin reprezentanții săi, director bază sportivă, președinte for tutelar, medic sportiv.

Tipuri de tehnici de îngrijire:

- igienizarea echipamentului sportiv după fiecare lecție de antrenament
- igienizarea corporală/ igienizarea zonelor piloase
- igiena alimentară – regim de viață corect, disciplinat, fără excese alimentare sau de substanțe dăunătoare
- aplicarea cu strictețe a tratamentului medicamentos și de refacere în caz de boală sau accidentări respectarea programului de exerciții pentru menținerea capacității fizice și psihice
- utilizare de produse de îngrijire corporală

Cunoștințe:

- noțiuni de bază privind igiena activităților sportive
- norme igienico-sanitare în vigoare
- noțiuni de igienă individuală și a echipamentului sportiv
- noțiuni privind regimul de viață sănătos în general
- noțiuni de alimentație rațională
- tehnici de păstare a igienei personale
- tipuri de materiale și produse igienizante folosite în menținerea aspectului general îngrijit personal
- tehnici de utilizare a produselor cosmetice
- tipuri de regulamente interne (regulamente de ordine interioară a locului de desfășurare a activității de antrenament, regulamentul de funcționarea a clubului sportiv, asociației, fișa postului)
- tipuri de boli transmisibile
- periodicitatea controalelor medicale
- programe de întreținere și menținere a capacității fizice și psihice

Aplicarea normelor de sănătate și securitate în muncă și în domeniul situațiilor de urgență (unitate de competență generală)		Nivelul de responsabilitate și autonomie 4
Elemente de competență	 criteriile de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență	 Criteriile de realizare asociate modului de îndeplinire a activității descrisă de elementul de competență
1. Identifică riscurile în muncă	<p>1.1.Riscurile în muncă sunt identificate în funcție de specificul locului de muncă</p> <p>1.2.Riscurile în muncă sunt identificate conform prevederilor legale, în cadrul instructajelor periodice</p> <p>1.3.Riscurile în muncă sunt identificate în conformitate cu normele interne și caracteristicile participanților la instruire</p>	Identificarea riscurilor în muncă se face cu operativitate și responsabilitate
2. Aplică normele de sănătate și securitate în muncă	<p>2.1. Normele de sănătate și securitate în muncă sunt aplicate în conformitate cu specificul locului de desfășurare a activităților sportive</p> <p>2.2. Normele de sănătate și securitate în muncă sunt aplicate conform cu legislației muncii în vigoare</p> <p>2.3. Normele de sănătate și securitate în muncă sunt aplicate conform instructajelor periodice efectuate de personalul abilitat</p>	Aplicarea NSSM este făcută cu rigurozitate și corectitudine
3. Aplică normele de prevenire și stingere a incendiilor	<p>3.1. Normele de prevenire și stingere a incendiilor sunt aplicate cu respectarea condițiilor de securitate și în cadrul activității de instruire</p> <p>3.2. Normele și procedurile PSI sunt aplicate în cadrul participării la instructajele periodice și aplicațiile practice</p> <p>3.3. Normele de prevenire și</p>	<p>- Aplicarea normelor de prevenire și stingere se face corect și rapid</p> <p>- Aplicarea normelor de PSI se face cu responsabilitate și stăpânire de sine</p>

	stingere a incendiilor sunt aplicate prin acționarea echipamentelor și materialelor de stingere a incendiilor conform tehnicilor de utilizare însușite în cadrul instructajelor	
4. Aplică procedurile de urgență, prim-ajutor și de evacuare	<p>4.1. Procedurile de urgență și prim-ajutor sunt aplicate conform sarcinilor prevăzute în fișa postului și se acționează în concordanță cu reglementările în vigoare precizate la instructaje</p> <p>4.2. Procedurile de urgență și prim-ajutor sunt aplicate pe specificul locului de muncă, cu semnalarea personalului și serviciilor abilitate</p> <p>4.3. Primul ajutor este acordat rapid, în funcție de tipul accidentului produs, pentru evitarea agravării situației create, utilizând materialele sanitare specifice</p> <p>4.4. Procedurile de urgență, prim-ajutor și de evacuare sunt aplicate conform planului afișat la loc vizibil</p>	Procedurile de urgență se aplică cu promptitudine, operativitate și responsabilitate
<p>Contexte:</p> <p>Specificul locului de desfășurare a activităților sportive: complexe sportive, stadioane, terenuri de sport în aer liber și în interior, săli de jocuri sportive, săli de gimnastică, săli de pregătire fizică, piscine, etc.</p> <p>Suprafața terenurilor de antrenament, în interior, poate fi: parchet, gazon artificial, linoleum, covor, tartan, apă, saltele, gheață, zăpadă ș.a.</p> <p>Suprafața terenurilor de antrenament în aer liber, poate fi: zgură, gazon, bitum, tartan, nisip, apă, zăpadă, gheață, saltele ș.a.</p> <p>Ramuri de sport: aeronautică, aikido, alpinism și escalada, arte marțiale, arte marțiale de contact, atletism, automobilism sportiv, badminton, baschet, baseball și softball, bob și sanie, box, bridge, canotaj, ciclism și triatlon, culturism și fitness, dans sportiv, ecvestră, fotbal, fotbal tenis-CAJ, gimnastică, gimnastică ritmică, go, golf, haltere, handbal, hochei pe gheață, hochei pe iarbă, judo, kaidac-canoe, karate modern, karate kyokushinkai-IKO2, karate tradițional, karate WKC, kempo, lupte, modelism, motociclism, natație și pentlaton modern, oină, orientare, patinaj, polo, popice-bowling, radioamatorism, rugby, schi biatlon, scrabble, scrimă, snooker, șah, table, taekwondo ITF, taekwondo WTF, tenis, tenis de masă,</p>		

tir sportiv, tir cu arcul, volei, yachting etc.

Gama de variabile:

Regulamente interne: regulamentul de ordine interioară, regulamentul de desfășurare a activităților sportive în spațiile destinate acestora, regulamentul de funcționarea a clubului sportiv, asociației sportive, complexului sportiv, fișa postului, etc.

Tipuri de instructaje periodice: zilnice, lunare, ori de câte ori apar modificări în regulamentul de funcționare a respectivului loc destinat activităților sportive.

Măsuri de prim ajutor: corespunzătoare tipului de accident.

Modalități de intervenție: îndepărtarea accidentaților din zona periculoasă, degajarea frontului pentru eliberarea accidentaților prinși sub dărâmături, anunțarea operativă a persoanelor abilitate.

Servicii abilitate: ambulanță, pompieri, protecție civilă.

Personal abilitat: antrenor coordonator, instructor sportiv, responsabil SSM.

Particularitățile locului de muncă: configurație, desfășurare pe orizontală, verticală, mod de organizare a spațiilor.

Caracteristicile individuale ale participanților la instruire: experiența în practicarea sportului, nivel de pregătire fizică, aptitudini individuale, vârstă, sex, etc.

Mijloace de semnalizare: semnale luminoase, panou de avertizare, etichete, atenționări verbale asupra unor evenimente, etc.

Factori de risc:

- referitor la locul de desfășurare a activităților sportive (spații închise/deschise, luminozitate, ventilație, temperatură ambiantă, zgomote, etc.)
- referitor la sarcina de lucru (genul activității de instruire și efortul fizic individual)

Riscuri: pericol de lovire, de alunecare, de cădere de la înălțime, etc.

Tipuri de accidente posibile: traumatisme mecanice (lovituri, răni, fracturi), probleme respiratorii, intoxicații cu fum (în caz de incendiu), etc.

Echipe de stingere a incendiilor: hidranți, extintoare, lopeți, găleți, furtun pentru apă, etc.

Materiale pentru stingerea incendiilor: nisip, apă, zgură chimică, bioxid de carbon, materiale absorbante.

Cunoștințe:

- legislația specifică domeniului NSSM, NSSM generale și specifice locului de muncă
- SSM, proceduri de lucru specifice locului de muncă
- regulamente privind organizarea cluburilor, asociațiilor sportive și centrelor de pregătire aflate în cadrul direcțiilor județene de sport, etc.
- cerințe privind programul de desfășurare a activităților sportive în săli, stadioane, piscine, terenuri de tenis, terenuri de jocuri sportive, terenuri de fotbal, rugby, etc.
- reguli de utilizare a spațiilor și aparatelor destinate activităților sportive prevăzute
- factorii de risc în cadrul spațiilor prevăzute
- tipuri de accidente posibile
- noțiuni de acordare a primului ajutor
- noțiuni de utilizarea echipamentelor de stingere a incendiilor
- norme PSI specifice locului de desfășurarea a activităților de instruire
- planul de evacuare în caz de incendiu

Dezvoltarea profesională proprie (unitate de competență generală)		Nivelul de responsabilitatea și autonomie 4
Elemente de competență	Criterii de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență	Criterii de realizare asociate modului de îndeplinire a activității descrisă de elementul de competență
1. Stabilește prioritățile activităților proprii	<p>1.1. Prioritățile activităților proprii sunt stabilite în funcție de calendarul competițional și resursele necesare alocate</p> <p>1.2. Prioritățile activităților proprii sunt stabilite prin atribuirea duratei de timp/ numărului de zile/ ore pentru fiecare din activitățile planificate</p> <p>1.3. Prioritățile activităților proprii sunt stabilite în raport cu ceilalți colaboratori/ antrenori care utilizează spațiul de lucru</p> <p>1.4. Prioritățile activităților proprii sunt stabilite în concordanță cu programul de antrenament planificat</p>	Stabilirea priorităților activităților proprii se face cu atenție, corectitudine și obiectivitate
2. Planifică etapele activităților proprii	<p>2.1. Etapele activităților proprii sunt planificate în conformitate cu planul de pregătire elaborat</p> <p>2.2. Etapele activităților proprii sunt planificate anticipând eventuale situații neprevăzute apărute pe parcurs</p> <p>2.3. Etapele activităților proprii sunt planificate, după caz, de comun acord cu ceilalți membrii ai echipei</p>	<p>- Planificarea etapelor activităților proprii se face cu corectitudine și realism</p> <p>- Planificarea etapelor activităților proprii este făcută cu atenție, simț analitic și seriozitate</p>
3. Revizuieste planificarea activităților proprii	<p>3.1. Planificarea activităților proprii este revizuită în vederea respectării termenelor de realizare, stabilite pentru fiecare din obiectivele propuse</p> <p>3.2. Planificarea activităților</p>	<p>- Revizuirea planificării activităților proprii este făcută cu atenție și în mod realist</p> <p>- Revizuirea planificării activităților proprii este făcută cu operativitate, discernământ și simț al datoriei</p>

	<p>propriei este revizuită în raport cu timpul disponibil și în ordinea priorității lor, precum și, în funcție de caracteristicile individuale ale persoanelor instruite</p> <p>3.3. Planificarea activității proprii este revizuită prin îmbinare în mod armonios a tuturor activităților prevăzute</p> <p>3.4. Planificarea activităților proprii este revizuită în cazul unor situații speciale; activitățile proprii nerealizate sunt replanificate în timp util pentru încadrarea în termenele prestabilite</p>	
4. Dezvoltă relații interpersonale	<p>4.1. Relațiile interpersonale sunt dezvoltate prin participarea la discuțiile de grup în scopul îndeplinirii sarcinilor grupului</p> <p>4.2. Relațiile interpersonale sunt dezvoltate în contextul solicitării/ acordării de sprijin în situații speciale, precum și, în situații obișnuite în spirit colegial</p> <p>4.3. Relațiile interpersonale sunt dezvoltate prin participarea la activități comune cu personalul superior și cu ceilalți colegi și colaboratori</p>	Dezvoltarea relațiilor interpersonale se face prin dialoguri constructive și comportament disciplinat și cooperant
<p>Contexte:</p> <p>Specificul locului în care se desfășoară activitățile de instruire: complexe sportive, stadioane, terenuri de sport în aer liber și în interior, săli de jocuri sportive, săli de gimnastică, săli de pregătire fizică, piscine, etc.</p> <p>Tipuri de activități: activități complementare și de recreere, hobby, de perfecționare din punct de vedere metodic, studiul individual, drumeții montane, excursii, plimbări prin parc, întâlniri cu prietenii, etc.</p>		
<p>Gama de variabile:</p> <p>Priorități: pregătirea individuală în scopul executării de demonstrații a unor procedee tehnice și tactice cerute de către antrenorul coordonator, participarea la diferite activități de perfecționare din punct de vedere profesional prevăzute sau neprevăzute, etc.</p>		

Activități: studiul individual, demonstrarea unor elemente tehnice și tactice în condiții de antrenament sau în competiții, studierea și asimilarea unor acțiuni motrice noi, etc.

Particularități: tipul cursului, importanța, durata, cerințe privind durata de desfășurare, participanți la curs, beneficiari, schimbări de orar, etc.

Membrii echipei de tehnicieni: antrenor coordonator, secretar federal, antrenor federal, alți colaboratori etc.

Resurse necesare:

- umane – antrenori, sportivi/participanți, alți instructori sportivi, alte persoane care activează în domeniul sportului
- materiale – echipamente audio-video, materiale didactice variate, echipamente specifice din sport, etc.

Caracteristici individuale ale persoanelor instruite: vârsta, capacități bio- motrice și nivel al calităților motrice bun, capacitate de rezistență la efort prelungit în condiții variate, aptitudini personale, calități psihomotrice deosebite, etc.

Situații speciale: dificultăți datorate incapacității fizice temporare (ca urmare a unor accidentări, îmbolnăviri), dificultăți apărute ca urmare a introducerii în calendar a noi activități neprevăzute inițial, indisponibilitate temporară din motive diverse (dificultăți legate de chestiuni personale, situații din familie), accidentarea unui membru al echipei , etc.

Termenele de realizare a sarcinilor: zilnice, săptămânale, lunare.

Cunoștințe:

- categorii de colaboratori
- noțiuni de management a activității proprii
- noțiuni de relații publice
- noțiuni de comunicare verbală și nonverbală
- cerințe privind programul de desfășurare a activităților sportive
- programul celorlalți beneficiari
- utilizarea spațiilor comune
- utilizarea aparaturii ajutoare și anexelor
- noțiuni de planificare a programului propriu pe etape în corelație cu ceilalți colaboratori/conform obiectivelor propuse/ în funcție de cerințele momentului

Organizarea activității de pregătire fizică (unitate de competență specifică)		Nivelul de responsabilitatea și autonomie 4
Elemente de competență	 criteriile de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență	 Criteriile de realizare asociate modului de îndeplinire a activității descrisă de elementul de competență
1. Elaborează planul de pregătire fizică	<p>1.1. Planul de pregătire fizică este elaborat în funcție de calendarul competițional și calendarul întâlnirilor amicale și demonstrative</p> <p>1.2. Planul de pregătire fizică este elaborat în funcție de obiectivele stabilite pe fiecare etapă de pregătire în parte și corespunzător nivelului grupei de lucru</p> <p>1.3. Planul de pregătire fizică este elaborat structurat, în mod gradat, cu respectarea principiilor antrenamentului de performanță și înaltă performanță, ținând cont și de particularitățile individuale ale fiecărui sportiv</p> <p>1.4. Planul de pregătire fizică este elaborat în corelație cu antrenamentul tehnico-tactic și cu stabilirea perioadei/ duratei de timp alocate fiecărei secvențe prevăzute în lecția de pregătire fizică</p>	Elaborarea planului se realizează cu preocupare, creativitate și flexibilitate.
2. Alcătuiește grupele de lucru	<p>2.1. Grupele de lucru sunt alcătuite în funcție de specializarea sportivilor</p> <p>2.2. Grupele de lucru sunt alcătuite personalizat, corespunzător particularităților și cerințelor fiecărui sportiv component al lotului</p> <p>2.3. Grupele de lucru sunt</p>	Alcătuirea grupelor se realizează cu responsabilitate și profesionalism

	alcătuite pe baza investigații unor parametri funcționali și în funcție de modelul sportivului de performanță din ramura de sport	
3. Asigură resursele necesare	<p>3.1. Resursele necesare sunt asigurate în conformitate cu locația stabilită în planificare, spațiile de lucru corespund cu cerințele privind desfășurarea programului de antrenament</p> <p>3.2. Resursele necesare sunt asigurate în conformitate cu obiectivele lecției de antrenament și cu nivelul grupei de lucru, corespunzător particularităților subiecților</p> <p>3.3. Resursele necesare sunt asigurate în conformitate cu numărul subiecților implicați, materialele ajutătoare sunt în număr suficient și în stare de funcționare</p> <p>3.4. Resursele necesare sunt asigurate la momentul în care este prevăzută utilizarea lor</p>	Asigurarea resurselor necesare se face cu responsabilitate și implicare personală
4. Pregătește instrumentele de lucru	<p>4.1. Instrumentele de lucru sunt pregătite în conformitate cu obiectivele și sarcinile stabilite pentru antrenamentul de pregătire fizică respectiv</p> <p>4.2. Instrumentele de lucru sunt pregătite în mod operativ în funcție de necesarul stabilit</p> <p>4.3. Instrumentele de lucru sunt pregătite prin utilizarea de mijloace specifice și nespecifice (asociate) de antrenament</p>	Pregătirea instrumentelor de lucru se face cu responsabilitate flexibilitate
5. Informează sportivii privind programul de pregătire fizică	<p>5.1. Sportivii sunt informați privind programul de pregătire fizică înainte de începerea primei etape de pregătire</p> <p>5.2. Sportivii sunt informați în legătură cu cerințele din cadrul</p>	<p>Informarea sportivilor privind programul de pregătire fizică se face clar și cu profesionalism</p> <p>Informarea sportivilor privind programul de pregătire fizică se</p>

	<p>programul de pregătire fizică, corespunzătoare profilului biometric individual</p> <p>5.3. Sportivii sunt informați de schimbările survenite în cadrul programului de pregătire fizică, ca urmare a unor modificări ale calendarului competițional</p> <p>5.4. Sportivii sunt informați în legătură cu programul de pregătire fizică, corespunzător stării de antrenament a fiecărui sportiv în parte</p>	<p>face cu tact, exigență și în mod operativ</p>
<p>Contexte:</p> <p>Spații de lucru pentru desfășurarea activității de pregătire fizică: săli de sport, terenuri de joc, săli de pregătire fizică, poligon, etc.; activitatea se desfășoară atât în interior cât și în aer liber; condițiile atmosferice, pt. antrenamentele desfășurate în aer liber, pot fi variate (temperaturi optime, temperaturi foarte ridicate, frig, lapoviță, ninsoare, ploaie, soare, vânt).</p> <p>Suprafața terenurilor de antrenament, în interior, poate fi: parchet, gazon artificial, linoleum, covor, tartan, apă, saltele, gheață, zăpadă ș.a.</p> <p>Suprafața terenurilor de antrenament în aer liber, poate fi: zgură, gazon, bitum, tartan, nisip, apă, zăpadă, gheață, saltele ș.a.</p> <p>Ramuri de sport: aeronautică, aikido, alpinism și escalada, arte marțiale, arte marțiale de contact, atletism, automobilism sportiv, badminton, baschet, baseball și softball, bob și sanie, box, bridge, canotaj, ciclism și triatlon, culturism și fitness, dans sportiv, ecvestră, fotbal, fotbal tenis-CAJ, gimnastică, gimnastică ritmică, go, golf, haltere, handbal, hochei pe gheață, hochei pe iarbă, judo, kiac-canoe, karate modern, karate kyokushinkai-IKO2, karate tradițional, karate WKC, kempo, lupte, modelism, motociclism, natație și pentlaton modern, oină, orientare, patinaj, polo, popice-bowling, radioamatorism, rugby, schi biatlon, scrabble, scrimă, snooker, șah, table, taekwondo ITF, taekwondo WTF, tenis, tenis de masă, tir sportiv, tir cu arcul, volei, yachting etc.</p>		
<p>Gama de variabile:</p> <p>Perioade de antrenament: perioada pregătitoare, perioada competițională și perioada de tranziție</p> <p>Tipuri de antrenamente: antrenamente de pregătire fizică, antrenamente compensatorii, refacere, etc.</p> <p>Obiective în cadrul activității de instruire: obiective generale și specifice</p> <p>Resurse utilizate: echipamente, materiale ajutătoare și aparatură auxiliară</p> <p>Instrumente de lucru/ materiale ajutătoare: specifice și nespecifice.</p>		

Instrumente/ mijloace de instruire: specifice și nespecifice.

Lecții de antrenament: pe grupe, individuale

Participanți la antrenamentele de pregătire fizică: copii, juniori, tineret, seniori

Particularități individuale ale participanților: sex, vârstă, nivel biometric, dezvoltare somato-funcțională, nivelul calităților motrice de bază, pregătire fizică (experiența motrică), nivelul sistemului de cunoștințe teoretice, etc.

Grupe de lucru în cadrul antrenamentelor de pregătire fizică: în funcție de nivelul de antrenament constatat, de nivelul parametrilor funcționali, de cerințele postului, sau conform specializării.

Metode de comunicare: comunicare verbală, comunicare scrisă, etc.

Surse de informare: instrucțiuni de lucru, programe de antrenament personalizate, etc.

Cunoștințe:

- teoria și metodică antrenamentului, cu accent pe metodele privind dezvoltarea calităților motrice și a creșterii capacității de performanță
- mijloace de pregătire în antrenamentul sportiv
- tipuri de resurse și posibilități de utilizare
- tipuri de materiale ajutătoare
- metode de investigarea parametrilor motrici
- modele optime pentru ramura de sport
- norme/ baremuri de selecție
- biomecanica, anatomia de bază, ergofiziologie
- pedagogia sportivă, psihologia generală și sportivă
- igiena privind asigurarea, utilizarea și întreținerea resurselor necesare derulării activităților fizice
- metode de comunicare (cunoștințe fundamentale privind comunicarea /situațiile de comunicare/ bariere în calea comunicării)
- terminologia de specialitate
- tipuri de surse de informare specifice antrenamentului sportiv
- tipuri de mijloace de comunicare

Pregătirea fizică a sportivilor (unitate de competență specifică)		Nivelul de responsabilitatea și autonomie 4
Elemente de competență	 criteriile de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență	 Criteriile de realizare asociate modului de îndeplinire a activității descrisă de elementul de competență
1. Anunță obiectivele antrenamentului de pregătire fizică	<p>1.1. Obiectivele antrenamentului de pregătire fizică sunt anunțate în corelație cu etapa/ perioada de pregătire</p> <p>1.2. Obiectivele antrenamentului de pregătire fizică sunt anunțate și cuprind parametrii tehnico-tactici specifici corespunzători categoriei în care activează sportivii respectivi și vizează fiecare secvență prevăzută în antrenament</p> <p>1.3. Obiectivele antrenamentului de pregătire fizică anunțate au în vedere aspectele fizice, caracteristici ale modelului biomotric</p>	Anunțarea obiectivelor antrenamentului de pregătire fizică se face cu prestanță și profesionalism
2. Derulează programul de încălzire	<p>2.1. Programul de încălzire este derulat în mod gradat respectând principiile de acționare a segmentelor corporale</p> <p>2.2. Programul de încălzire este derulat utilizând exerciții cu caracter general și specifice pentru fiecare grupă musculară</p> <p>2.3. Programul de încălzire este derulat în vederea obținerii stării funcționale optime, fizice și psihice, în scopul situării parametrilor fiziologici la nivel optim necesar efectuării părții principale de antrenament</p> <p>2.4. Programul de încălzire este derulat pe o anumită durată bine determinată, în funcție de</p>	<p>- Derularea programului de încălzire se face cu conștiințozitate și dinamism</p> <p>- Derularea programului de încălzire se face cu flexibilitate și adaptabilitate</p>

	obiectivele planificate în perioada respectivă de antrenament	
3. Aplică programul de pregătire fizică	<p>3.1. Programul de pregătire fizică este aplicat corespunzător perioadei de pregătire</p> <p>3.2. Programul de pregătire fizică este aplicat prin mijloace generale și specifice</p> <p>3.3. Programul de pregătire fizică este aplicat corespunzător particularităților individuale</p> <p>3.4. Programul de pregătire fizică este aplicat în funcție de obiectivele stabilite din punct de vedere al factorilor de antrenament sportiv</p>	Aplicarea programului de pregătire fizică se realizează cu abilitate, implicare personală și dinamism
4. Revizuieste programul de pregătire fizică	<p>4.1. Programul de pregătire fizică este revizuit prin adaptare la condițiile prezente, starea actuală a sportivilor, situațiile de moment sau la o nouă etapă de pregătire</p> <p>4.2. Programul de pregătire fizică este revizuit în urma interpretării rezultatelor obținute la testările clinice și paraclinice privind refacerea, astfel încât să poată fi facilitată refacerea și implicit supracompensarea</p> <p>4.3. Programul de pregătire fizică este revizuit în momentul stabilirii altor obiective decât cele prevăzute inițial și/sau în cazul în care antrenorul principal/federal impune noi cerințe legate de aspecte tehnice-tactice</p> <p>4.4. Programul de pregătire fizică este revizuit în scopul rezolvării unor probleme tehnice și pentru menținerea varietății/ interesului și durabilității</p>	<p>- Revizuirea programului de pregătire fizic se face cu operativitate și profesionalism</p> <p>- Revizuirea programului de pregătire fizic se realizează cu creativitate, pasiune și implicare personală</p>

	<p>efectelor pregătirii fizice</p> <p>4.5. Programul de pregătire fizic este revizuit în raport cu cerințele metodice de dezvoltare a calităților biomotrice</p>	
<p>Contexte:</p> <p>Spații de lucru pentru desfășurarea activității de pregătire fizică: săli de sport, terenuri de joc, săli de pregătire fizică, poligon, etc.; activitatea se desfășoară atât în interior cât și în aer liber; condițiile atmosferice, pt. antrenamentele desfășurate în aer liber, pot fi variate (temperaturi optime, temperaturi foarte ridicate, frig, lapoviță, ninsoare, ploaie, soare, vânt).</p> <p>Suprafața terenurilor de antrenament, în interior, poate fi: parchet, gazon artificial, linoleum, covor, tartan, apă, saltele, gheață, zăpadă ș.a.</p> <p>Suprafața terenurilor de antrenament în aer liber, poate fi: zgură, gazon, bitum, tartan, nisip, apă, zăpadă, gheață, saltele ș.a.</p> <p>Ramuri de sport: aeronautică, aikido, alpinism și escalada, arte marțiale, arte marțiale de contact, atletism, automobilism sportiv, badminton, baschet, baseball și softball, bob și sanie, box, bridge, canotaj, ciclism și triatlon, culturism și fitness, dans sportiv, ecvestră, fotbal, fotbal tenis-CAJ, gimnastică, gimnastică ritmică, go, golf, haltere, handbal, hochei pe gheață, hochei pe iarbă, judo, kiac-canoe, karate modern, karate kyokushinkai-IKO2, karate tradițional, karate WKC, kempo, lupte, modelism, motociclism, natație și pentlaton modern, oină, orientare, patinaj, polo, popice-bowling, radioamatorism, rugby, schi biatlon, scrabble, scrimă, snooker, șah, table, taekwondo ITF, taekwondo WTF, tenis, tenis de masă, tir sportiv, tir cu arcul, volei, yachting etc.</p>		
<p>Gama de variabile:</p> <p>Perioade de antrenament: perioada pregătitoare, perioada competițională și perioada de tranziție</p> <p>Participanți: copii, juniori, tineret, seniori,</p> <p>Tipuri de antrenamente de pregătire fizică:</p> <ul style="list-style-type: none"> -antrenament de pregătire fizică generală / multilaterală -antrenament de pregătire fizică specifică -antrenament compensatoriu -antrenament de refacere <p>Mijloace de antrenament:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exerciții fizice pentru încălzire, de bază și specifice, - Exerciții de pregătire fizică, - Exerciții de refacere și/sau supracompensare. <p>Obiective:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dezvoltare fizică armonioasă, dezvoltarea indicilor capacității motrice la nivel optim în vederea îndeplinirii obiectivelor de performanță. 		

Procedee metodice pentru dezvoltarea calităților biomotrice: pentru viteză, pentru forță, pentru rezistență, pentru coordonare

Testări clinice și paraclinice - testări de laborator și de antrenament: timpul de reacție, dinamometria, spirometria, examenul urinii, pH urinar și sangvin, acidul lactic în sânge, ureea serică, jurnalul de autocontrol (consemnează calitatea somnului, apetitul, dispoziția de antrenament, greutatea corporală, pulsul în clino și ortostatism, etc.), rezultate înregistrate în competiții ,etc.

Parametrii fiziologici: frecvența cardiacă (pulsul), ventilația pulmonară, creșterea excitabilității SNC, apariția semnelor fiziologice secundare, etc.

Instrumente de lucru:

- pentru metodele de laborator/ examene medico-sportive- echipamente și aparatura de specialitate, manevrată de medic, biochimist, etc.
- pentru metodele de antrenament - cronometru, metru, bancă de gimnastică,

Instrumente de înregistrare: tabele și foi de înregistrare speciale, fișe de observație, interviuri structurate, caiete de antrenament/ jurnale de autocontrol, grile de evaluare, înregistrări video din competiții, etc.

Metode de comunicare: comunicare verbală, comunicare scrisă, etc.

Surse de informare: instrucțiuni de lucru, programe de antrenament personalizate, etc.

Cunoștințe:

- teoria și metodică antrenamentului, cu accent pe metodele privind dezvoltarea calităților motrice și a creșterii capacității de performanță
- mijloace de pregătire în antrenamentul sportiv
- metode de investigarea parametrilor motrici
- modele optime pentru ramura de sport
- norme/ baremuri de selecție
- biomecanică
- psihologia generală și sportivă, pedagogia sportivă
- anatomia de bază, ergofiziologie
- metode de comunicare (cunoștințe fundamentale privind comunicarea /situații de comunicare/ bariere în calea comunicării)
- terminologia de specialitate
- tipuri de surse de informare specifice antrenamentului sportiv
- tipuri de mijloace de comunicare

**Monitorizarea sportivilor
(unitate de competență specifică)**

**Nivelul de
responsabilitatea și
autonomie**
4

Elemente de competență	Criterii de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență	Criterii de realizare asociate modului de îndeplinire a activității descrisă de elementul de competență
1. Urmărește evoluția sportivilor	<p>1.1. Evoluția sportivilor este urmărită în vederea respectării caracteristicilor exercițiilor fizice</p> <p>1.2. Evoluția sportivilor este urmărită pentru fiecare participant în parte, astfel încât modul de execuție să fie în concordanță cu obiectivele stabilite din punct de vedere fizic, identificate în prealabil</p> <p>1.3. Evoluția sportivilor este urmărită în vederea înregistrării reacțiilor sportivilor față de programul de pregătire fizică propus și ulterior prin examinarea graficelor de monitorizare a antrenamentului</p> <p>1.4. Evoluția sportivilor este urmărită prin monitorizarea acțiunilor, comportamentului și limbajului corpului, în vederea detectării oboselii accentuate și evitării suprasolicitării</p>	<p>- Urmărirea evoluției sportivilor se face cu atenție și interes</p> <p>- Urmărirea evoluției sportivilor se realizează în mod continuu, etalând o atitudine pozitivă, de încurajare.</p>
2. Solicită feedback din partea sportivilor	<p>2.1. Feedback-ul este solicitat din partea sportivilor pentru determinarea nivelului de efort perceput, pe plan fizic și psihic, iar opiniile acestora sunt luate în considerare și analizate</p> <p>2.2. Feedback-ul este solicitat tuturor sportivilor în vederea adaptării programului de pregătire fizică la nevoile individuale și/sau în scopul stabilirii cauzelor suprasolicitării, dacă aceasta s-a produs</p> <p>2.3. Feedback-ul este solicitat din partea sportivilor pentru evidențierea unor chestiuni</p>	Solicitarea feedback-ului din partea sportivilor se face cu abilitate și responsabilitate

	legate de situația socială sau de maniera în care își petrec sportivii timpul liber, iar eventualele dificultăți sunt consemnate și căutate soluții de rezolvare	
3. Propune soluții de îmbunătățire a performanțelor individuale	<p>3.1. Soluțiile propuse pentru îmbunătățirea performanțelor individuale se relevă prin alegerea altor mijloace de pregătire fizică corespunzătoare</p> <p>3.2. Soluțiile propuse pentru îmbunătățirea performanțelor individuale sunt evidențiate prin modificarea programului de pregătire fizică individualizat în raport cu noua stare constatată</p> <p>3.3. Soluțiile propuse pentru îmbunătățirea performanțelor sportivilor sunt reprezentate de utilizarea unor metode de refacere activă și pasivă</p> <p>3.4. Soluțiile propuse pentru îmbunătățirea performanțelor individuale au în vedere aplicarea unor diete speciale și stabilirea unui regim de viață adecvat</p>	<p>- Propunerea de soluții pentru îmbunătățirea performanțelor individuale se face cu operativitate și profesionalism</p> <p>- Propunerea de soluții pentru îmbunătățirea performanțelor individuale se realizează cu tact, și flexibilitate</p>

4. Previne situațiile de risc	<p>4.1. Situațiile de risc sunt prevenite datorită alegerii unor mijloace de lucru în concordanță cu posibilitățile fiecărui sportiv în parte</p> <p>4.2. Situațiile de risc sunt prevenite prin realizarea secvenței de încălzire a tuturor grupelor de mușchi</p> <p>4.3. Situațiile de risc sunt prevenite prin derularea mișcărilor complexe la caracteristici spațio-temporale reduse, cu respectarea principiilor de acționare; eventualele accidente sunt prevenite prin contracararea sau ameliorarea situațiilor nefavorabile, în limitele stabilite</p> <p>4.4. Situațiile de risc sunt prevenite prin asigurarea zonei de lucru și eliminarea tuturor posibilităților de accidentare</p> <p>4.5. Situațiile de risc sunt prevenite prin identificarea cauzelor de disconfort și prin investigații de laborator</p>	<p>- Prevenirea situațiilor de risc se face cu profesionalism și vigilență</p> <p>- Prevenirea situațiilor de risc este realizată prin implicare personală, prin participare activă și cooperare</p>
-------------------------------	---	--

Contexte:

Spații de lucru pentru desfășurarea activității de pregătire fizică: sălile de sport, terenurile de joc, sălile de pregătire fizică, poligon; activitatea se desfășoară atât în interior cât și în aer liber; condițiile atmosferice, pt. antrenamentele desfășurate în aer liber, pot fi variate (temperaturi optime, temperaturi foarte ridicate, frig, lapoviță, ninsoare, ploaie, soare, vânt).

Suprafața terenurilor de antrenament, în interior, poate fi: parchet, gazon artificial, linoleum, covor, tartan, apă, saltele, gheață, zăpadă ș.a. Suprafața terenurilor de antrenament în aer liber, poate fi: zgură, gazon, bitum, tartan, nisip, apă, zăpadă, gheață, saltele ș.a.

Ramuri de sport: aeronautică, aikido, alpinism și escalada, arte marțiale, arte marțiale de contact, atletism, automobilism sportiv, badminton, baschet, baseball și softball, bob și sanie, box, bridge, canotaj, ciclism și triatlon, culturism și fitness, dans sportiv, ecvestră, fotbal, fotbal tenis-CAJ, gimnastică, gimnastică ritmică, go, golf, haltere, handbal, hochei pe gheață, hochei pe iarbă, judo, kaidac-canoe, karate modern, karate kyokushinkai-IKO2, karate tradițional, karate WKC, kempo, lupte, modelism, motociclism, natație și pentlaton modern, oină, orientare, patinaj, polo, popice-bowling, radioamatorism, rugby, schi biatlon, scrabble, scrimă, snooker, șah, table, taekwondo ITF, taekwondo WTF, tenis, tenis de masă,

tir sportiv, tir cu arcul, volei, yachting etc.

Gama de variabile:

Perioade de antrenament: perioada pregătitoare, perioada competițională și perioada de tranziție

Tipuri de antrenamente: antrenamente de pregătire fizică, antrenamente compensatorii, antrenamente de refacere, etc.

Lecții de antrenament: pe grupe, individuale

Participanți la antrenamentele de pregătire fizică: copii, juniori, tineret, seniori

Grupe de lucru în cadrul antrenamentelor de pregătire fizică: în funcție de nivelul de antrenament constatat, de nivelul parametrilor funcționali, de cerințele postului, sau conform specializării.

Instrumente de lucru:

- pentru metodele de laborator/ examene medico-sportive echipamente și aparatura de specialitate, manevrată de medic, biochimist, etc.
- pentru metodele de antrenament - cronometru, metru, bancă de gimnastică, etc.

Instrumente de înregistrare: tabele și foi de înregistrare speciale, fișe de observație, interviuri structurate, caiete de antrenament/ jurnale de autocontrol, grile de evaluare, înregistrări video din competiții, etc.

Metode de comunicare: comunicare verbală, comunicare scrisă, etc.

Surse de informare: instrucțiuni de lucru, programe de antrenament personalizate, etc.

Cunoștințe:

- teoria și metodică antrenamentului, cu accent pe metodele privind dezvoltarea calităților motrice și a creșterii capacității de performanță
- mijloace de pregătire în antrenamentul sportiv
- metode de investigarea parametrilor motrici
- modele optime pentru ramura de sport
- norme/ baremuri de selecție
- biomecanică
- psihologia generală și sportivă, pedagogia sportivă
- anatomia de bază, ergofiziologie
- igiena privind asigurarea, utilizarea și întreținerea resurselor necesare derulării activităților fizice
- metode de comunicare (cunoștințe fundamentale privind comunicarea /situații de comunicare/ bariere în calea comunicării)
- terminologia de specialitate
- tipuri de surse de informare specifice antrenamentului sportiv
- tipuri de mijloace de comunicare

Evaluarea nivelului pregătirii fizice (unitate de competență specifică)		Nivelul de responsabilitatea și autonomie 4
Elemente de competență	Criterii de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență	Criterii de realizare asociate modului de îndeplinire a activității descrisă de elementul de competență
1. Stabilește instrumentele de evaluare	<p>1.1. Instrumentele de evaluare sunt stabilite în funcție nivelul de pregătire</p> <p>1.2. Instrumentele de evaluare sunt stabilite în funcție de parametrii morfo-funcționali de apreciat și factorii condiționali</p> <p>1.3. Instrumentele de evaluare sunt stabilite în funcție de cerințele și exigențele prevăzute la categoria de vârstă a sportivilor evaluați, împreună cu echipele de specialiști</p>	<p>- Stabilirea instrumentelor de evaluare se efectuează cu abilitate și profesionalism.</p> <p>- Stabilirea instrumentelor de evaluare se face cu flexibilitate și responsabilitate.</p>
2. Aplică instrumentele de evaluare	<p>2.1. Instrumentele de evaluare sunt aplicate într-o ordine prestabilită, în concordanță cu criteriile specifice de investigat și metodele de evaluare stabilite</p> <p>2.2. Instrumentele de evaluare sunt aplicate după informarea tuturor sportivilor cu privire la modul în care decurge procesul de evaluare, de asemenea, pe evaluării sportivii primesc asistența necesară</p> <p>2.3. Instrumentele de evaluare sunt aplicate pe baza criteriilor specifice și în conformitate cu grilele de evaluare stabilite</p> <p>2.4. Instrumentele de evaluare sunt aplicate în concordanță cu nivelul parametrilor fizici și motrici ai fiecărui individ în parte</p> <p>2.5. Evaluarea sportivilor are loc și</p>	Aplicarea instrumentelor de evaluare se realizează cu atenție și operativitate.

	în cadrul observării directe a evoluției sportivilor în competiții	
3. Înregistrează rezultatele în urma evaluării	<p>3.1. Rezultatele evaluării sunt înregistrate conform procedurii prevăzute</p> <p>3.2. Rezultatele evaluării sunt înregistrate utilizând documente specifice corespunzătoare</p> <p>3.3. Rezultatele evaluării sunt înregistrate în clasamentele din competiții în cadrul cărora au participat sportivii respectivi</p>	Înregistrarea rezultatelor în urma evaluării se efectuează cu atenție și profesionalism
4. Raportează starea de antrenament	<p>4.1. Starea de antrenament este raportată respectând termenele prestabilite</p> <p>4.2. Starea de antrenament este raportată prin comunicarea rezultatelor evaluării persoanelor abilitate, ori de câte ori apar modificări în comportamentul sportivilor</p> <p>4.3. Starea de antrenament este raportată având în vedere cerințele corespunzătoare nivelului de pregătire al sportivilor</p> <p>4.4. Starea de antrenament este raportată respectându-se principiul confidențialității, cu excepția clasamentelor din competiții</p>	<p>- Raportarea stării de antrenament se realizează cu operativitate, dovedind responsabilitate</p> <p>- Raportarea stării de antrenament este realizată cu profesionalism, respectându-se etica și disciplina impusă</p>

Contexte:

Spațiile de lucru destinate activităților care privesc evaluarea nivelului de pregătire fizică sunt: sălile de sport, terenurile de joc, sălile de pregătire fizică, laboratoare de investigații, poligon, atât în interior cât și în aer liber.

Condițiile atmosferice, pt. activitățile de evaluare desfășurate în aer liber, sunt temperaturi optime; în unele situații se pot face evaluări și în alte condiții atmosferice, cum ar fi: temperaturi foarte ridicate, frig, lapoviță, ninsoare, ploaie, soare, vânt.

Suprafața terenurilor de antrenament, în interior, poate fi: parchet, gazon artificial, linoleum, covor, tartan, apă, saltele, gheață, zăpadă ș.a.

Suprafața terenurilor de antrenament în aer liber, poate fi: zgură, gazon, bitum, tartan, nisip, apă, zăpadă, gheață, saltele ș.a.

Ramuri de sport: aeronautică, aikido, alpinism și escalada, arte marțiale, arte marțiale de contact, atletism, automobilism sportiv, badminton, baschet, baseball și softball, bob și sanie, box, bridge, canotaj, ciclism și triatlon, culturism și fitness, dans sportiv, ecvestră, fotbal, fotbal tenis-CAJ, gimnastică, gimnastică ritmică, go, golf, haltere, handbal, hochei pe gheață, hochei pe iarbă, judo, kaiac-canoe, karate modern, karate kyokushinkai-IKO2, karate tradițional, karate WKC, kempo, lupte, modelism, motociclism, natație și pentlaton modern, oină, orientare, patinaj, polo, popice-bowling, radioamatorism, rugby, schi biatlon, scrabble, scrimă, snooker, șah, table, taekwondo ITF, taekwondo WTF, tenis, tenis de masă, tir sportiv, tir cu arcul, volei, yachting etc.

Gama de variabile:

Nivelul de pregătire al participanților: începători, avansați, performanță și mare performanță

Factori condiționali:

- biotip constituțional,
- capacitate de efort: anaerob (lactacid/alactacid), aerob, mixt,
- calitate sau combinație de calități motrice dominante în sportul respectiv,
- factori neuro-psihiici,
- capacitatea de refacere,
- factorii de mediu.

Criterii de selecție: genetice, sanogenetice, neuro-psihiice, antropologice, funcționale și biochimice

Metode de investigare: testări de laborator, testări de antrenament, rezultate înregistrate în competiții

Testări de laborator:

- genetice - testul Barr – identificarea sexului
- sanogenice - anamneza, examenul clinic general, pe aparate și sisteme paraclinice (laborator, radiologic, diverse explorări funcționale sau alte investigații speciale (ecografie, rezonanță magnetică, tomografie computerizată, investigații cu radioizotopi, etc)
- neuro-psihiice – anamneza, examenul clinic neuro-psihiatric, diverse teste neuro-fiziologice (electrostimulația, electromiograma, encefalograma, excitabilitatea neuromusculară prin curba I/D (intensitate/durată), teste psihologice cum ar fi viteza de reacție optică și auditivă, simplă, complexă, viteza de repetiție, atenția concentrată, coordonarea vizual-motrică și neuro-motrică, rezistența la stress și oboseală psihică, etc. și biochimice (Ca și Mg în ser, AVM-acidul vanil-mandelic în urină, microproteine urinare, etc.)
- antropometrice – somatoscopia – examenul clinic al dezvoltării fizice; biometria sau somatometria (tală, greutatea, anvergura, lungimea membrelor, diametrele palmare, lungimea labei piciorului, diametrul biacromial, bitrohanterian, perimetrele toracice-repaus, inspir și expir și calculul elasticității toracice, perimetrele abdominale, plicile de țesut adipos pentru calculul greutatei corporale optime, a țesutului adipos și a masei active, calculul unor indici Quetelet, erissman, Adrian Ionescu, etc.)
- funcționale – pentru funcția cardio-vasculară – FC (frecvența cardiacă) și TA (tensiunea arterială), proba clino-ortostatică, proba Ruffier, proba Martinet, electrocardiograma, ecocardiograma, determinarea radiologică a volumului cardiac, etc.; pentru funcția respiratorie – frecvența respiratorie, capacitatea vitală, apneea în

inspirație și expirației, VEMS-ul, proba Flack, etc.; pentru funcțiile neuro-musculare potențialul muscular evocat, viteza de conducere a influxului nervos în nervii motori, reflexograma ahileană, relevă reactivitatea, dar și funcția tiroidiană, indicând hiper sau hipo-tiroidismul.

- biochimice – grupa sanguină, hemograma, viteza de sedimentare a hematiilor, glicemia, lipemia și colesterolul, proteinele serice, imunoglobulinele, mucoproteinele urinare, ca și Mg în aer, transaminazele serice (TGO-transaminazaglutamoxalică, TGP-transaminaza glutamipiruvică), ureea serică, creatinina serică, acidul uric în aer, reacția Tzml, bilirubina serică totală, etc.

Testări de antrenament - teste privind deprinderile tehnice și tactice, stabilite de fiecare ramură de sport în parte și investigări ale unor calități psihologice cerute în sport (concentrare, motivație, combativitate, autodepășire, etc.)

Metode de comunicare: comunicare verbală, comunicare scrisă, rapoarte, prezentări, etc.

Instrumente de lucru:

- pentru metodele de laborator/ examene medico-sportive echipamente și aparatură de specialitate, manevrată de medic, biochimist, etc.
- pentru metodele de antrenament - cronometru, metru, bancă de gimnastică, etc.

Instrumente de înregistrare: tabele și foi de înregistrare speciale, fișe de observație, interviuri structurate, caiete de antrenament/ jurnale de autocontrol, grile de evaluare, înregistrări video din competiții, etc.

Persoane abilitate: antrenor coordonator, antrenor federal, Federația sportivă națională respectivă prin reprezentanții săi, director bază sportivă, președinte for tutelar, medic sportiv, etc.

Cunoștințe:

- categorii generice de practicanți ai sportului specifice ramurii de sportive
- modelul sportivului de performanță,
- normele și criteriile de selecție stabilite
- metode de evaluare
- instrumente de evaluare
- metodologia aplicării instrumentelor de evaluare
- instrumente de înregistrare
- documentele specifice
- tabele de transformare a parametrilor investigați în punctaje
- metode de comunicare
- terminologia de specialitate
- tipuri de mijloace de comunicare

Derularea programelor de refacere și/sau recuperare fizică (unitate de competență specifică)		Nivelul de responsabilitatea și autonomie 4
Elemente de competență	Criterii de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență	Criterii de realizare asociate modului de îndeplinire a activității descrișă de elementul de competență
1. Aplică programul de refacere	<p>1.1. Programul de refacere este aplicat ori de câte ori se impune, respectiv, în antrenament, la finalul lecției de antrenament/ ciclului săptămânal/ciclului olimpic</p> <p>1.2. Programul de refacere este aplicat în concordanță cu răspunsul sportivului la solicitarea din antrenament, în funcție de sfera de adresare</p> <p>1.3. Programul de refacere este aplicat utilizând mijloace specifice antrenamentului și mijloace colaterale/ împrumutate din alte discipline sportive, precum și, utilizarea unor tehnici de îngrijire specifice care țin de igiena sportivă</p> <p>1.4. Programul de refacere este aplicat prin utilizarea de mijloace și metode de monitorizare și prevenire a suprasolicitării, în funcție de perioada de pregătire</p> <p>1.5. Programul de refacere este aplicat pentru o dirijare științifică a antrenamentului sportiv și evitarea supranatrenamentului, iar tipul de refacere poate fi stabilit pe bază științifică, prin investigații de laborator</p> <p>1.6. Programul de refacere este aplicat pentru a permite readucerea indicatorilor funcționali la parametrii optimi și contribuie la realizarea supracompensării organismului</p>	<p>- Aplicarea programului de refacere este realizată în mod consecvent, disciplinat și conștient.</p> <p>- Aplicarea programului de refacere este realizată cu flexibilitate și profesionalism.</p>

<p>2. Aplică programul de recuperare fizică</p>	<p>2.1. Programul de recuperare fizică este aplicat prin alegerea unor mijloace de lucru în concordanță cu posibilitățile de moment ale sportivului</p> <p>2.1. Programul de recuperare este aplicat prin efectuarea secvențelor de încălzire a tuturor grupelor de mușchi, pe o durată mai mare de timp</p> <p>2.3. Programul de recuperare fizică aplicat urmărește derularea mișcărilor complexe la caracteristici spațio-temporale reduse, cu respectarea principiilor de acționare</p> <p>2.4. Programul de recuperare fizică este aplicat prin contracararea și ameliorarea situațiilor nefavorabile, și repunerea lor în limitele stabilite, urmărind înlăturarea totală a situațiilor/ cauzelor de disconfort</p>	<p>- Aplicarea programului de recuperare fizică se face cu consecvență și implicare personală</p> <p>- Aplicarea programului de recuperare fizică este realizată metodic, structurat și cu atenție</p>
<p>3. Revizuieste programele de refacere și/sau recuperare fizică</p>	<p>3.1. Programele de refacere și/sau recuperare fizică sunt revizuite prin adaptare la un nou stadiu de recuperare/refacere</p> <p>3.2. Programele de refacere și/sau recuperare sunt revizuite pe baza interpretării rezultatelor obținute la testările clinice și paraclinice</p> <p>3.3. Programele de refacere și/sau recuperare fizică sunt revizuite în funcție de stabilirea altor obiective decât cele prevăzute inițial sau a unor noi cerințe legate de aspecte tehnice-tactice impuse de antrenorului principal/federal</p> <p>3.4. Programele de recuperare și/sau refacere fizică sunt revizuite în scopul rezolvării unor probleme patologice constatate și în raport cu cerințele metodice de recuperare și refacere stabilite de echipa de tehnicieni</p> <p>3.5. Programul de recuperare și/sau</p>	<p>- Revizuirea programelor de recuperare și/sau refacere fizică se realizează în mod dinamic, adaptabil și cu profesionalism</p> <p>- Revizuirea programelor de recuperare și/sau refacere fizică este realizată cu flexibilitate și dovedind preocupare, dar și deschidere spre noi mijloace și metode</p>

	refacere fizică sunt revizuite cu ajutorul echipelor de specialiști, în scopul refacerii și recuperării fizice totale și redobândirii capacității fizice	
<p>Contexte:</p> <p>Spații de lucru destinate activităților de refacere fizică și activităților de recuperare fizică sunt: sălile de sport, terenurile de joc, sălile de pregătire fizică, sălile de recuperare și refacere; activitatea se desfășoară atât în interior cât și în aer liber, cabinete de terapie, săli de recuperare și refacere, laboratoare de biomotricie, etc.; condițiile atmosferice, pt. activitățile de refacere și recuperare desfășurate în aer liber, sunt de regulă la temperaturi optime, prevăzute de metodologia de aplicare a metodelor și mijloacelor specifice.</p> <p>Suprafața terenurilor de antrenament, în interior, poate fi: parchet, gazon artificial, linoleum, covor, tartan, apă, saltele, gheață, zăpadă ș.a.</p> <p>Suprafața terenurilor de antrenament în aer liber, poate fi: zgură, gazon, bitum, tartan, nisip, apă, zăpadă, gheață, saltele ș.a.</p> <p>Ramuri de sport: aeronautică, aikido, alpinism și escalada, arte marțiale, arte marțiale de contact, atletism, automobilism sportiv, badminton, baschet, baseball și softball, bob și sanie, box, bridge, canotaj, ciclism și triatlon, culturism și fitness, dans sportiv, ecvestră, fotbal, fotbal tenis-CAJ, gimnastică, gimnastică ritmică, go, golf, haltere, handbal, hochei pe gheață, hochei pe iarbă, judo, kaiac-canoe, karate modern, karate kyokushinkai-IKO2, karate tradițional, karate WKC, kempo, lupte, modelism, motociclism, natație și pentlaton modern, oină, orientare, patinaj, polo, popice-bowling, radioamatorism, rugby, schi biatlon, scrabble, scrimă, snooker, șah, table, taekwondo ITF, taekwondo WTF, tenis, tenis de masă, tir sportiv, tir cu arcul, volei, yachting etc.</p>		
<p>Gama de variabile:</p> <p>Nivelul de pregătire al participanților: începători, avansați, performanță și mare performanță</p> <p>Factori condiționali:</p> <ul style="list-style-type: none"> - biotip constituțional, - capacitate de efort: anaerob (lactacid/alactacid), aerob, mixt, - calitate sau combinație de calități motrice dominante în sportul respectiv, - factori neuro-psihici, - capacitatea de refacere, - factorii de mediu. <p>Tipuri de refacere:</p> <ul style="list-style-type: none"> - refacerea naturală – odihnă, pauză totală, parțială - refacerea dirijată - prin antrenament de refacere/scoatere a organismului din efort – odihnă activă, psihoterapie și medicație <p>Mijloace de refacere și/sau recuperare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - proprii antrenamentului de pregătire fizică - colaterale/împrumutate/ aparțin medicinei sportive 		

Probleme patologice:

- traumatisme mecanice - entorse, luxații, întinderi, periostite, fracturi, hematoame, etc.
- Stări de boală – răceală, gripă, enterocolită, oboseală cronică, etc.

Metode de investigare: teste de laborator, teste de antrenament, rezultate înregistrate în competiții.

Metode de comunicare: comunicare verbală, comunicare scrisă, rapoarte, prezentări, etc.

Instrumente de lucru:

- pentru metodele de laborator/ examene medico-sportive echipamente și aparatura de specialitate, manevrată de medic, biochimist, etc.
- pentru metodele de antrenament - cronometru, metru, bancă de gimnastică, etc.

Instrumente de înregistrare: tabele și foi de înregistrare speciale, fișe de observație, interviuri structurate, caiete de antrenament/ jurnale de autocontrol, grile de evaluare, înregistrări video din competiții, etc.

Tipuri de tehnici de îngrijire:

- igienizarea echipamentului sportiv, igienizarea corporală
- igiena alimentară – regim de viață corect, disciplinat, fără excese alimentare sau de substanțe dăunătoare
- aplicarea cu strictețe a tratamentului medicamentos și de refacere în caz de boală sau accidentări respectarea programului de exerciții pentru menținerea capacității fizice și psihice

Echipa de specialiști: preparator fizic, antrenor coordonator, medic, biochimist, psihoanalist, kinetoterapeut, maseur sportiv, cercetător științific, metodist, etc.

Cunoștințe:

- teoria și metodica antrenamentului sportiv
- psihologie generală, pedagogie sportivă,
- anatomie de bază, ergofiziologie, biomecanică
- mijloace de pregătire în antrenamentul sportiv
- metode de investigare, instrumente de înregistrare, documentele specifice, instrumente de lucru
- igiena activităților sportive/ noțiuni de alimentație rațională
- norme igienico-sanitare în vigoare
- tipuri de boli transmisibile
- periodicitatea controalelor medicale
- programe de întreținere și menținere a capacității fizice și psihice
- programe de recuperare a capacității fizice și psihice
- regulamente de ordine interioară a locului de desfășurare a activității de antrenament
- metode de comunicare
- terminologia de specialitate
- tipuri de mijloace de comunicare

AUTORITATEA NAȚIONALĂ PENTRU CALIFICĂRI

CALIFICAREA

PREPARATOR FIZIC

COD RNC al calificării:

Nivelul calificării : 4

**Sectorul : COMITETUL SECTORIAL EDUCAȚIE, FORMARE PROFESIONALĂ,
CERCETARE-PROIECTARE, SPORT**

Versiunea: 0

Data aprobării:

Data propusă pentru revizuire: iunie 2012

Echipa de redactare:

Georgeta Vlăduțu, expert sectorial Autoritatea Națională pentru Calificări, expert consultant Centrul de Pregătire Profesională în Cultură

Specialiști în domeniul sportului de performanță:

- Drăgănescu Remus, director tehnic federația Română de Handbal
- Gliga Marius, director tehnic Federația Română de Hochei
- Mitrea Daniel, antrenor federal Federația Română de Rugby
- Serafim Dan, antrenor federal Federația Română de Atletism

Verificator sectorial: Ramona Sebe, Director Adjunct Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor

Comisia de validare:

- Ilie Adrian, coordonator adjunct al Subcomitetului „Sport” din cadrul Comitetului Sectorial Educație, Formare Profesională, Cercetare-Proiectare, sport, Director Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor
- Georgescu Claudia, coordonator al Subcomitetului „Sport”, Director la Ministerul Tineretului și Sportului
- Marinescu Florentin, antrenor federal, formator instructori sportivi și preparatori fizici, președinte al Federației Române de Arte Marțiale

Denumire document electronic: Q_Preparator fizic_00

Responsabilitatea pentru conținutul acestei calificării revine Comitetului Sectorial

Titlul Calificării: Preparator Fizic

Descriere:

Preparatorul fizic își desfășoară activitatea în domeniul sportului de performanță, fiind angajat al federațiilor sportive naționale, asociațiilor sportive, cluburilor sportive sau altor instituții din sectorul public sau privat.

Pentru practicarea profesiei de preparator fizic sunt necesare studii de absolvire a unui curs de formare antrenori cu specializare într-o ramură de sport de nivel postliceal-preuniversitar sau universitar urmat de un curs de formare profesională derulat de furnizori de formare profesională autorizați potrivit prevederilor legislației în vigoare.

Preparatorul fizic este specialistul care se ocupă de pregătirea fizică a sportivilor, aceasta fiind considerată unul dintre cei mai importanți factori al antrenamentului sportiv, în scopul obținerii de performanțe sportive.

Principalele obiective ale preparatorului fizic sunt creșterea potențialului fiziologic al sportivilor și dezvoltarea calităților motrice la cel mai înalt nivel, pregătirea fizică fiind așa numita „cheie de boltă” pentru toți ceilalți factori ai antrenamentului, respectiv, pregătirea tehnică, tactică și pregătirea psihologică. În acest sens, în cadrul unui program organizat și riguros planificat, preparatorul fizic urmărește pregătirea fizică completă și complexă a sportivilor de performanță.

Preparatorul fizic este cel care derulează activități legate de pregătirea fizică în toate fazele de practicare a sportului de performanță, cu diferite categorii și grupe de participanți, ajungând la marea performanță.

Preparatorul fizic poate face parte din echipa de specialiști care coordonează activitatea de pregătire a sportivilor din loturile naționale. Preparatorul fizic are responsabilități în îndeplinirea obiectivelor de pregătire fizică, cu implicare majoră în realizarea obiectivelor de performanță.

Motivație:

Preparatorul fizic este ocupația prevăzută în COR cu codul 347.513 sub denumirea de preparator sportiv.

Ramurile de sport în cadrul cărora activează preparatorul fizic sunt: aeronautică, aikido, alpinism și escalada, arte marțiale, arte marțiale de contact, atletism, automobilism sportiv, badminton, baschet, baseball și softball, bob și sanie, box, bridge, canotaj, ciclism și triatlon, culturism și fitness, dans sportiv, ecvestră, fotbal, fotbal tenis-CAJ, gimnastică, gimnastică ritmică, go, golf, haltere, handbal, hochei pe gheață, hochei pe iarbă, judo, kaiac-canoe, karate modern, karate kyokushinkai-IKO2, karate tradițional, karate WKC, kempo, lupte, modelism, motociclism, natație și pentlaton modern, oină, orientare, patinaj, polo, popice-bowling, radioamatorism, rugby, schi biatlon, scrabble, scrimă, snooker, șah, table, taekwondo ITF, taekwondo WTF, tenis, tenis de masă, tir sportiv, tir cu arcul, volei, yachting etc.

Condiții de acces:

Persoana care dorește să devină "Preparator fizic" trebuie să fie cel puțin absolventă de liceu (studii medii cu diplomă de bacalaureat) și să fie antrenor cu specializarea într-o ramură de sport în urma absolvirii cursului de formare antrenori din cadrul Centrului Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor sau a altor instituții autorizate și acreditate în condițiile legii din România sau din spațiul Uniunii Europene.

Rute de progres:

Preparator fizic, Preparator fizic lot național, Preparator fizic lot olimpic

În urma unui stagiu de minimum 1 an efectuat la acest nivel și a promovării unui curs de perfecționare care dovedesc acumularea de competențe specifice „Preparatorul Fizic” poate activa la nivel de lot național sau lot olimpic.

Cerințe legislative specifice:

Persoana care dorește să devină „Preparator fizic” trebuie să facă dovada următoarelor documente:

- Cazier judiciar
- Diploma de bacalaureat și foaia matricolă
- Diploma de antrenor și foaia matricolă care confirmă absolvirea unui curs de formare antrenori cu specialitatea într-o ramură de sport
- Adeverință/ Certificat de sănătate (conform reglementărilor în vigoare)
- Portofoliu (orice alte dovezi care să confirme activitatea în domeniul sportului de performanță) - la cererea forului tutelar, atunci când este cazul

Titlu calificării: PREPARATOR FIZIC

Codul calificării:

Nivelul calificării: 4

LISTA COMPETENȚELOR

Nivelul calificării : 4

Codul unității	Denumirea competenței	Nivel	Credite
	Asigurarea igienei personale și a stării de sănătate personale	4	
	Aplicarea NSSM și în domeniul situațiilor de urgență	4	
	Dezvoltarea profesională proprie	4	
	Organizarea activității de pregătire fizică	4	
	Pregătirea fizică a sportivilor	4	
	Monitorizarea sportivilor	4	
	Evaluarea nivelului pregătirii fizice	4	
	Derularea programelor de refacere și/sau recuperare fizică	4	

Competența: Asigurarea igienei personale și a stării de sănătate personală

Cod:

Nivel: 4

Credite:

Deprinderi	Cunoștințe
<p>1. Asigură igiena personală în mod permanent cu perseverență și promptitudine, în conformitate cu normele igienico-sanitare în vigoare și regulamentele interne</p> <p>2. Menține starea personală de sănătate cu autocontrol și implicare, dovedind un mod de viață echilibrat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - noțiuni de bază privind igiena activităților sportive - norme igienico-sanitare în vigoare - noțiuni de igienă individuală și a echipamentului sportiv - noțiuni privind regimul de viață sănătos în general - noțiuni de alimentație rațională - tehnici de păstare a igienei personale - tipuri de materiale și produse igienizante folosite în menținerea aspectului general îngrijit personal - tehnici de utilizare a produselor cosmetice - tipuri de regulamente interne (regulamente de ordine interioară a locului de desfășurare a activității de antrenament, regulamentul de funcționarea a clubului sportiv, asociației, fișa postului) - tipuri de boli transmisibile - periodicitatea controalelor medicale - programe de întreținere și menținere a capacității fizice și psihice
<p>Metode de evaluare Metodele de evaluare considerate adecvate pentru această competență sunt:</p>	
Deprinderi	Cunoștințe
<ul style="list-style-type: none"> • Observarea candidaților îndeplinind cerințele de la locul de activitate • Simulare • Rapoarte de calitate asupra procesului realizat de către candidați din partea colaboratorilor/ superiori ierarhici / forul tutelar 	<ul style="list-style-type: none"> • Test scris • Întrebări orale
<ul style="list-style-type: none"> • Portofoliu • Proiect 	

Competența: Aplicarea normelor de sănătate și securitate în muncă și în domeniul situațiilor de urgență

Cod:

Nivel: 4

Credite:

Deprinderi	Cunoștințe
<p>1. Identifică riscurile în muncă cu operativitate și responsabilitate în funcție de specificul locului de muncă și conform prevederilor legale, în cadrul instructajelor periodice</p> <p>2. Aplică normele de sănătate și securitate în muncă cu rigurozitate și corectitudine, în funcție de particularitățile locului de muncă și reglementările în vigoare</p> <p>3. Aplică normele de prevenire și stingere a incendiilor cu responsabilitate și stăpânire de sine în conformitate cu cerințele legislative în vigoare și cu regulamentele interne; echipamentele și materialele de stingere a incendiilor sunt acționate conform normativelor și tehnicilor însușite în cadrul instructajelor</p> <p>4. Aplică procedurile de urgență, prim-ajutor și de evacuare cu promptitudine și responsabilitate conform reglementărilor în vigoare precizate la instructaje</p>	<p>- legislația specifică domeniului NSSM, NSSM generale și specifice locului de muncă</p> <p>- SSM, proceduri de lucru specifice locului de muncă</p> <p>- regulamente privind organizarea cluburilor, asociațiilor sportive și centrelor de pregătire aflate în cadrul direcțiilor județene de sport, etc.</p> <p>- cerințe privind programul de desfășurare a activităților sportive în săli, stadioane, piscine, terenuri de tenis, terenuri de jocuri sportive, terenuri de fotbal, rugby, etc.</p> <p>- reguli de utilizare a spațiilor și aparatelor destinate activităților sportive prevăzute</p> <p>- factorii de risc în cadrul spațiilor prevăzute</p> <p>- tipuri de accidente posibile</p> <p>- noțiuni de acordare a primului ajutor</p> <p>- noțiuni de utilizarea echipamentelor de stingere a incendiilor</p> <p>- norme PSI specifice locului de desfășurare a activităților de instruire</p> <p>- planul de evacuare în caz de incendiu</p>
<p>Metode de evaluare Metodele de evaluare considerate adecvate pentru această competență sunt:</p>	
Deprinderi	Cunoștințe
<ul style="list-style-type: none"> • Observarea candidaților îndeplinind cerințele de la locul de activitate • Simulare • Rapoarte de calitate asupra procesului realizat de către candidați din partea colaboratorilor/ superiori ierarhici / forul tutelar 	<ul style="list-style-type: none"> • Test scris • Întrebări orale
<ul style="list-style-type: none"> • Portofoliu • Proiect 	

Competența: Dezvoltarea profesională proprie

Cod:

Nivel: 4

Credite:

Deprinderi	Cunoștințe
<p>1. Stabilește prioritățile activităților proprii cu atenție, corectitudine și obiectivitate, în concordanță cu programul de antrenament planificat</p> <p>2. Planifică etapele activităților proprii cu atenție, simț analitic și seriozitate, în conformitate cu planul de pregătire elaborat și anticipând eventuale situații neprevăzute apărute pe parcurs</p> <p>3. Revizuieste planificarea activităților proprii în mod realist, cu operativitate și simț al datoriei, în vederea respectării termenelor de realizare, stabilite pentru fiecare din obiectivele propuse</p> <p>4. Dezvoltă relații interpersonale cu personalul superior, cu ceilalți colegi și colaboratori, prin dialoguri constructive și utilizând un comportament disciplinat și cooperant.</p>	<p>- categorii de colaboratori</p> <p>- noțiuni de management a activității proprii</p> <p>- noțiuni de relații publice</p> <p>- noțiuni de comunicare verbală și nonverbală</p> <p>- cerințe privind programul de desfășurare a activităților sportive</p> <p>- programul celorlalți beneficiari</p> <p>- utilizarea spațiilor comune</p> <p>- utilizarea aparaturii ajutoare și anexelor</p> <p>- noțiuni de planificare a programului propriu pe etape în corelație cu ceilalți colaboratori/conform obiectivelor propuse/ în funcție de cerințele momentului</p>
<p>Metode de evaluare Metodele de evaluare considerate adecvate pentru această competență sunt:</p>	
Deprinderi	Cunoștințe
<ul style="list-style-type: none"> • Observarea candidaților îndeplinind cerințele de la locul de activitate • Simulare • Rapoarte de calitate asupra procesului realizat de către candidați din partea colaboratorilor/ superiori ierarhici / forul tutelar 	<ul style="list-style-type: none"> • Test scris • Întrebări orale
<ul style="list-style-type: none"> • Portofoliu • Proiect 	

Competența: Organizarea activității de pregătire fizică

Cod:

Nivel: 4

Credite:

Deprinderi	Cunoștințe
<p>1. Elaborează planul de pregătire fizică cu preocupare, creativitate și flexibilitate în funcție de calendarul competițional și calendarul întâlnirilor amicale și demonstrative</p> <p>2. Alcătuiește grupele de lucru cu responsabilitate și profesionalism în funcție de specializarea sportivilor</p> <p>3. Asigură resursele necesare cu responsabilitate și implicare personală asigurate în conformitate cu locația stabilită în planificare</p> <p>4. Pregătește instrumentele de lucru cu responsabilitate și flexibilitate avându-se în vedere eventualele sarcini de ultimă oră</p> <p>5. Informează sportivii privind programul de pregătire fizică cu profesionalism, cerințele prevăzute pentru fiecare sportiv fiind precizate cu tact și exigență; schimbările apărute în cadrul programului de pregătire fizică sunt aduse la cunoștință în mod operativ</p>	<p>- teoria și metodică antrenamentului, cu accent pe metodele privind dezvoltarea calităților motrice și a creșterii capacității de performanță</p> <p>- mijloace de pregătire în antrenamentul sportiv</p> <p>- tipuri de resurse și posibilități de utilizare</p> <p>- tipuri de materiale ajutătoare</p> <p>- metode de investigarea parametrilor motrici</p> <p>- modele optime pentru ramura de sport</p> <p>- norme/ baremuri de selecție</p> <p>- biomecanica, anatomia de bază, ergofiziologie</p> <p>- pedagogia sportivă, psihologia generală și sportivă</p> <p>- igiena privind asigurarea, utilizarea și întreținerea resurselor necesare derulării activităților fizice</p> <p>- metode de comunicare (cunoștințe fundamentale privind comunicarea /situațiile de comunicare/ bariere în calea comunicării)</p> <p>- terminologia de specialitate</p> <p>- tipuri de surse de informare specifice antrenamentului sportiv</p> <p>- tipuri de mijloace de comunicare</p>
<p>Metode de evaluare Metodele de evaluare considerate adecvate pentru această competență sunt:</p>	
Deprinderi	Cunoștințe
<ul style="list-style-type: none"> • Observarea candidaților îndeplinind cerințele de la locul de activitate • Simulare • Rapoarte de calitate asupra procesului realizat de către candidați din partea colaboratorilor/ superiori ierarhici / forul tutelar 	<ul style="list-style-type: none"> • Test scris • Întrebări orale
<ul style="list-style-type: none"> • Portofoliu • Proiect 	

Competența: Pregătirea fizică a sportivilor

Cod:

Nivel: 4

Credite:

Deprinderi	Cunoștințe
<p>1. Anunță obiectivele antrenamentului de pregătire fizică cu prestanță și profesionalism în corelație cu etapa/ perioada de pregătire</p> <p>2. Derulează programul de încălzire cu conștiințozitate și dinamism, în concordanță cu obiectivele stabilite și în vederea obținerii stării funcționale optime, fizice și psihice, în scopul situării parametrilor fiziologici la nivel optim necesar efectuării părții principale de antrenament</p> <p>3. Aplică programul de pregătire fizică cu abilitate, implicare personală și dinamism corespunzător perioadei de pregătire și particularităților individuale</p> <p>4. Revizuieste programul de pregătire fizică cu operativitate și profesionalism, astfel încât să fie facilitată refacerea și implicit supracompensarea</p>	<p>- teoria și metodică antrenamentului, cu accent pe metodele privind dezvoltarea calităților motrice și a creșterii capacității de performanță</p> <p>- mijloace de pregătire în antrenamentul sportiv</p> <p>- metode de investigarea parametrilor motrici</p> <p>- modele optime pentru ramura de sport</p> <p>- norme/ baremuri de selecție</p> <p>- biomecanică</p> <p>- psihologia generală și sportivă, pedagogia sportivă</p> <p>- anatomia de bază, ergofiziologie</p> <p>- metode de comunicare (cunoștințe fundamentale privind comunicarea /situații de comunicare/ bariere în calea comunicării)</p> <p>- terminologia de specialitate</p> <p>- tipuri de surse de informare specifice antrenamentului sportiv</p> <p>- tipuri de mijloace de comunicare</p>
<p>Metode de evaluare Metodele de evaluare considerate adecvate pentru această competență sunt:</p>	
Deprinderi	Cunoștințe
<ul style="list-style-type: none"> • Observarea candidaților îndeplinind cerințele de la locul de activitate • Simulare • Rapoarte de calitate asupra procesului realizat de către candidați din partea colaboratorilor/ superiori ierarhici / forul tutelar 	<ul style="list-style-type: none"> • Test scris • Întrebări orale
<ul style="list-style-type: none"> • Portofoliu • Proiect 	

Competența: Monitorizarea sportivilor

Cod:

Nivel: 4

Credite:

Deprinderi	Cunoștințe
<p>1. Urmărește evoluția sportivilor cu atenție și interes în vederea înregistrării reacțiilor sportivilor față de programul de pregătire fizică propus, precum și, în vederea detectării oboselii accentuate și evitării suprasolicitării</p> <p>2. Solicită feedback din partea sportivilor cu abilitate și responsabilitate pentru determinarea nivelului de solicitare perceput, la nivel fizic și psihic, iar opiniile acestora sunt luate în considerare și analizate</p> <p>3. Propune soluții de îmbunătățire a performanțelor individuale cu operativitate și profesionalism prin alegerea altor mijloace de pregătire fizică corespunzătoare cu noua stare constatată</p> <p>4. Previne situațiile de risc cu profesionalism datorită alegerii unor mijloace de lucru în concordanță cu posibilitățile fiecărui sportiv în parte și cu vigilență prin asigurarea zonei de lucru și eliminarea tuturor posibilităților de accidentare pe parcursul efectuării mișcărilor complexe care au un grad mare de periculozitate</p>	<p>- teoria și metodică antrenamentului, cu accent pe metodele privind dezvoltarea calităților motrice și a creșterii capacității de performanță</p> <p>- mijloace de pregătire în antrenamentul sportiv</p> <p>- metode de investigarea parametrilor motrici</p> <p>- modele optime pentru ramura de sport</p> <p>- norme/ baremuri de selecție</p> <p>- biomecanică</p> <p>- psihologia generală și sportivă, pedagogia sportivă</p> <p>- anatomia de bază, ergofiziologie</p> <p>- igiena privind asigurarea, utilizarea și întreținerea resurselor necesare derulării activităților fizice</p> <p>- metode de comunicare (cunoștințe fundamentale privind comunicarea /situații de comunicare/ bariere în calea comunicării)</p> <p>- terminologia de specialitate</p> <p>- tipuri de surse de informare specifice antrenamentului sportiv</p>
<p>Metode de evaluare Metodele de evaluare considerate adecvate pentru această competență sunt:</p>	
Deprinderi	Cunoștințe
<ul style="list-style-type: none"> • Observarea candidaților îndeplinind cerințele de la locul de activitate • Simulare • Rapoarte de calitate asupra procesului realizat de către candidați din partea colaboratorilor/ superiori ierarhici / forul tutelar 	<ul style="list-style-type: none"> • Test scris • Întrebări orale
<ul style="list-style-type: none"> • Portofoliu • Proiect 	

Competența: Evaluarea nivelului pregătirii fizice

Cod:

Nivel: 4

Credite:

Deprinderi	Cunoștințe
<p>1. Stabilește instrumentele de evaluare cu abilitate și profesionalism în funcție de cerințele și exigențele prevăzute la categoria de vârstă a sportivilor evaluați, împreună cu echipele de specialiști.</p> <p>2. Aplică instrumentele de evaluare cu atenție și operativitate într-o ordine prestabilită, în concordanță cu criteriile specifice de investigat și metodele de evaluare stabilite.</p> <p>3. Înregistrează rezultatele în urma evaluării cu atenție și profesionalism conform procedurii prevăzute utilizând documente specifice corespunzătoare</p> <p>4. Raportează starea de antrenament cu operativitate, dovedind responsabilitate, respectând termenele prestabilite și prin comunicarea rezultatelor evaluării persoanelor abilitate, ori de câte ori apar modificări în comportamentul sportivilor.</p>	<p>- categorii generice de practicanți ai sportului specifice ramurii de sportive</p> <p>- modelul sportivului de performanță,</p> <p>- normele și criteriile de selecție stabilite</p> <p>- metode de evaluare</p> <p>- instrumente de evaluare</p> <p>- metodologia aplicării instrumentelor de evaluare</p> <p>-instrumente de înregistrare</p> <p>- documentele specifice</p> <p>- tabele de transformare a parametrilor investigați în punctaje</p> <p>- metode de comunicare</p> <p>- terminologia de specialitate</p> <p>- tipuri de mijloace de comunicare</p>
<p>Metode de evaluare Metodele de evaluare considerate adecvate pentru această competență sunt:</p>	
Deprinderi	Cunoștințe
<ul style="list-style-type: none"> • Observarea candidaților îndeplinind cerințele de la locul de activitate • Simulare • Rapoarte de calitate asupra procesului realizat de către candidați din partea colaboratorilor/ superiori ierarhici / forul tutelar 	<ul style="list-style-type: none"> • Test scris • Întrebări orale
<ul style="list-style-type: none"> • Portofoliu • Proiect 	

Competența: Derularea programelor de refacere și/sau recuperare fizică

Cod:

Nivel: 4

Credite:

Deprinderi	Cunoștințe
<p>1. Aplică programul de refacere cu flexibilitate și profesionalism pentru a permite readucerea indicatorilor funcționali la parametrii optimi și contribuie la realizarea supracompensării organismului</p> <p>2. Aplică programul de recuperare fizică cu consecvență și implicare personală, prin contracararea și ameliorarea situațiilor nefavorabile și repunerea lor în limitele stabilite</p> <p>3. Revizuieste programele de refacere și/sau recuperare fizică în mod dinamic și cu profesionalism pentru dirijarea științifică a antrenamentului sportiv, dovedind preocupare, dar și deschidere spre noi mijloace și metode din această categorie, apărute în sportul de performanță</p>	<p>-teoria și metodică antrenamentului sportiv</p> <p>- psihologie generală, pedagogie sportivă</p> <p>- anatomie de bază, ergofiziologie, biomecanică</p> <p>- mijloace de pregătire în antrenamentul sportiv</p> <p>- metode de investigare, instrumente de înregistrare, documentele specifice, instrumente de lucru</p> <p>- igiena activităților sportive/ noțiuni de alimentație rațională</p> <p>- norme igienico-sanitare în vigoare</p> <p>- tipuri de boli transmisibile</p> <p>- periodicitatea controalelor medicale</p> <p>- programe de întreținere și menținere a capacității fizice și psihice</p> <p>- programe de recuperare a capacității fizice și psihice</p> <p>- regulamente de ordine interioară a locului de desfășurare a activității de antrenament</p> <p>- metode de comunicare</p> <p>- terminologia de specialitate</p> <p>- tipuri de mijloace de comunicare</p>
<p>Metode de evaluare Metodele de evaluare considerate adecvate pentru această competență sunt:</p>	
Deprinderi	Cunoștințe
<ul style="list-style-type: none"> • Observarea candidaților îndeplinind cerințele de la locul de activitate • Simulare • Rapoarte de calitate asupra procesului realizat de către candidați din partea colaboratorilor/ superiori ierarhici / forul tutelar 	<ul style="list-style-type: none"> • Test scris • Întrebări orale
<ul style="list-style-type: none"> • Portofoliu • Proiect 	