

Sport mentáltréner mesterképzési szak képzési és kimeneti követelményei

1. A mesterképzési szak megnevezése:

a) magyar nyelven: sport mentáltréner mesterképzési szak

b) angol nyelven: sport mental training master programme

2. A mesterképzési szakon szerzhető szakképzettség oklevélben szereplő megnevezése:

a) magyar nyelven: okleveles sport mentáltréner

b) angol nyelven: sport mental trainer

3. A mesterképzési szak besorolása:

3.1. képzési terület szerinti besorolása: sporttudomány képzési terület

3.2. a végzettségi szint besorolása:

o mesterfokozat (magister, master of science rövidítve: MSc)

o ISCED 2011 szerint: 7

o az európai keretrendszer szerint: 7

o a magyar képesítési keretrendszer szerint: 7

3.3. a szakképzettség képzési területek egységes osztályozási rendszere szerinti tanulmányi területi besorolása ISCED-F 2013 szerint: 1014

3.4. orientáció szerinti besorolása: gyakorlatorientált (60-70 százalék)

4. A képzési idő félévekben: 4 félév

5. A szakképzettség megszerzéséhez összegyűjtendő kreditek száma: 120 kredit

6. A képzés célja és a szakmai kompetenciák, tanulási eredmények:

6.1. A képzés célja:

A képzés célja sport mentáltrénerok képzése, akik képesek az egészséges felnőttek és gyermekek mentális képességeinek fejlesztésére, valamint a testi-lelki egészség megőrzésének támogatására a fizikai aktivitás és lelki működések összefüggéseinek ismeretében, felkészültek a sport mentális feladatok megtervezésére, ellátására és értékelésére, továbbá arra, hogy iskolai vagy sportszervezet szinten érzékenyítsék a sportkörnyezet résztvevőit és tovább növeljék a sportvezetők, edzők, szülők és az ifjúság tudatosságát a fizikai aktivitás és a lelki működések valódi teljesítménynövelő és harmonizáló hatásai felé, továbbá akik a felnőtt- és utánpótlás korú élversenyzők és rekreációs szintű sportolók számára az edzés-, és versenyfelkészítő munkába

olyan alap sportpszichológiai tudást vezetnek be, amely hozzásegíti őket sportbéli magatartásuk megértéséhez és fejlesztéséhez. A szakon végzettek felkészültek tanulmányaik doktori képzésben történő folytatására.

6.2. Az elsajátítandó szakmai kompetenciák:

6.2.1. A szakon végzett

a) tudása:

- Ismeri az alkalmazott sportpszichológia ismeretszerzési, edukatív és problémamegoldási módszereit, valamint a hazai és nemzetközi sport- és egészségtudományi kutatások és innováció főbb trendjeit, elméleteit és módszereit.
- Megalapozott pedagógiai, pszichológiai, szociológiai ismeretekkel rendelkezik.
- Ismeri a fizikai teljesítmény és a pszichés jóllét összefüggéseit.
- Tisztában van a pszichés teljesítménynövelés hatására fellépő veszélyek típusaival, a sportélet személyiséget formáló és deformáló extrém kihívásaival, a sportolás és a teljesítményelvárás pszichés fejlődést akadályozó tényezőivel, amelyek ismeretében a személyiséget és az embert védő adekvát támogató attitűddel, hiteles kommunikációval és fejlődésorientált elvárásokkal vannak jelen a fejlesztés folyamatában.
- Észleli, ha külső beavatkozásra van szükség a sportolói vagy a tanulói teljesítmény megtartása, fejlesztése érdekében, és a megfelelő segítséghez tudja irányítani a sportolót.
- Megfelelő ismeretekkel rendelkezik a sportolókkal, a tanulókkal, a fizikai aktivitást végzőkkel kapcsolatos kognitív, affektív és pszicho-motoros tanítás és tanulás stratégiáiról, pedagógiai sajátosságaikról; ismeri a sportolás és az élsportolók kiválasztása folyamatának pszichés előnyeit és hátrányait, pszichopedagógiai törvényszerűségeit.
- Megfelelő tudással rendelkezik a sportban adekvát, kommunikációs stratégiákról és módszerekről.
- Tisztában van a specifikus sportpszichológiai tanácsadás különbözőségével.
- Ismeri az élsportban a fizikai képességek fejlesztésének mentális lehetőségeit, eszközeit és módszereit.

b) képességei:

- Képes a mozgás és a pszichológiai fejlődés összefüggésében fejlesztő programok folyamatos megtervezésére, alkalmazására és továbbfejlesztésére.
- Képes sportpszichológiai, sporttudományi és egészségtudományi kutatóintézetekben kutatómunka végzésére, vizsgálati eredmények közlésére magyar és idegen nyelven; alkalmas az erőforrások felkutatására, bevonására; megosztja tudását egyénekkal és közösségekkel.

- Képes iskolai vagy sportszervezeti szinten (egyesületek, szakszövetségek, sportiskolák, sportklubok, sportakadémiák, sportszövetségek, rekreációs fórumok, edzőtáborok, versenyek) oktató programok szervezésére, vezetésére, felkészítő programok összeállítására, eredményességének mérésére, konzultációra, a sportteljesítményre gyakorolt tanítható és tanulható, mentális tényezők oktatására, gyakorláson alapuló fejlesztésére mind egyéni mind csapatsportágakban.
- Képes nemzetközi kapcsolattartásra, szakmai konferenciákon való szakmai részvételre.
- Képes a sportolók, tanulók, fizikai aktivitást végzők mentáltréning felkészítését megtervezni és végrehajtani.
- Képes sportolók, tanulók, fizikai aktivitást végzők felkészítését segítő munkacsoportban hatékony részvételre vagy azok sportpszichológiai edukációjára.
- Képes a sportolókat, tanulókat, fizikai aktivitást végzőket adekvát módon kezelni, interdiszciplináris megközelítést alkalmazva a gyakorlatban tanítani.
- Képesek felnőtt- és utánpótláskorú élversenyzők és rekreációs szintű sportolók számára az edzőmunkába olyan alap sportpszichológiai tudás bevezetésére, amely hozzásegíti őket sportbéli magatartásuk megértéséhez; rendszeresen kommunikál a sportolókkal, tanulókkal, törekszik rá, hogy megismerje őket, egyéni és közösségi tanáccsal, javaslattal lássa el őket, és az egészség övezetében alapvető sportpszichológiai technikákat ismertessen meg velük.
- Felismeri a terület speciális problémáit, kiválasztja és helyesen alkalmazza a megfelelő sporttudományi és egészségtudományi kritériumoknak megfelelő adat- és információfelvételi, elemző és kiértékelési módszereket.

c) attitűdje:

- Munkája során jellemzi az egészség- és személyiségközpontú pedagógiai attitűd, empátia, megfelelő kommunikáció és viselkedés; törekszik arra, hogy a szakmai anyagokra vonatkozó szóbeli és írásbeli kommunikációja közérthető legyen; nyitott az új médiumok iránt, az élethosszig tartó, valamint az élet egészére kiterjedő tanulásra; elkötelezett szakmai érdeklődésének több irányú elmélyítésére, megszilárdítására.
- A felkészítő munkában megnyilvánuló tudatos, etikailag megfelelő magatartás és kommunikációs minták jellemzik, a kapcsolattartáshoz szükséges módok, az edukációhoz képzői, facilitátori és konzultációs tevékenységhez szükséges megértési, meghallgatási és beavatkozási technikák egészségközpontú és empatikus használatával bír; a sportolók, tanulók, valamint az edzők, pedagógusok kompetenciája és tudásának ismerete alapján segít az egyesületi, intézményi működés optimalizálásában.
- Ösztönző szemléletmóddal rendelkezik; felelősségteljes és tudatos magatartást tanúsít; ezeket törekszik másnak is átadni.
- Ismeri és elfogadja a sport társadalmi, gazdasági, kulturális jelenségeit, valamint azok összefüggéseit, és egyéni lehetőségeihez mérten törekszik azok pozitív befolyásolására.
- Nyitott a kapcsolatteremtésre, együttműködésre és kommunikációra, ezeket kezdeményezi is, így integráló szereplőként segíti az egyesület/intézmény különböző szakterületeinek összehangolt működését.

- Aktívan és rendszeresen hozzájárul a biztonságos, autonómiatámogató, fejlődés- és mozgásközpontú egyesületi, intézményi kultúra kialakításához.
- Vállalja szakmai identitását, mellyel megalapozza hivatástudatát; értéknek tekinti a sportot, a tudományos ismereteket, az egészséges életmódot és életminőséget, valamint rendelkezik az egészségtudatos ember szemléletével.
- Testkulturális területen végzett munkája során tiszteletben tartja és védi a gyermeki és emberi méltóságot és jogokat.
- Törekszik a problémák megoldására a sporttudomány területén; igyekszik elősegíteni mások sportszakmai fejlődését, munkáját azáltal, hogy tevékenységével átfogja a különböző egyesületi, intézményi szinteket, segíti a szakmai stáb hatékony együttműködését, a szakemberek (pedagógusok, pedagógia asszisztensek, SNI szakemberek, edzők, rehabilitációs szakemberek, dietetikus, sportpszichológus) közösségi és egyéni munkáját, az egyesületi célok egységes, mindenki által elfogadott és követett céljainak elérését.

d) autonómiája és felelőssége:

- Képes tevékenységét önállóan ellátni és felelősséget vállalni érte.
- Rendszeresen érzékenyíti az edzőket, pedagógusokat az önreflektív, egyéni fejlődést támogató szemlélet kapcsán, segít az edzői lét egyéni motivációs szintjeinek beazonosításában.
- Aktívan együttműködik az edzővel, pedagógussal a sportolók, tanulók személyiség- és teljesítményportfóliójának (értékelési rendszerének) a mentáltréningre vonatkozó szakmai tartalmak kidolgozásában.
- Önállóan gondolja végig a terület kérdéseinek szakmai források, ajánlások, evidenciák alapján történő esetleges átdolgozását.
- A testi-lelki egészségről koherens, egyéni álláspontot alakít ki, terjeszti is ezeket szűkebb és tágabb környezetében egyaránt.
- Szakmai kérdésekben együttműködést kezdeményez és tart fenn a testkulturális területen található hazai és nemzetközi szervezetekkel.
- Tudatosan alakítja, követi a terület etikai normáit, lehetőségéhez mértén javítja azok minőségét és etikusan viszonyul mások szellemi értékeihez, szakmai eredményeihez; betartja és betartatja a kutatásetikai szabályokat.
- Tudatosan képviseli, és lehetőségéhez mértén javítja azon módszereket, amelyekkel a szakterületén dolgozik, és elfogadja, valamint az etikai normákat figyelembe véve saját módszertanába beépíti más tudományágak módszertani sajátosságait; képviseli szakmáját fórumokon, teljes mértékben együttműködik szakmai és civil szervezetekkel.
- Minden cselekedete mások segítésére irányul, a fair play szellemében tevékenykedik, terjeszti ennek fontosságát és ezzel mintát ad környezetének; teljes felelősséget vállal a webes térben kifejtett tevékenységéért, az etikai normákat e területen is fokozottan betartja.

7. A mesterképzési szak szakmai jellemzői, a szakképzettséghez vezető szakterületek és azok kreditaránya, amelyből a szak felépül:

7.1. Sporttudományi terület: 15-30 kredit

7.2. Egészségtudományi terület: 10-15 kredit

7.3. Társadalomtudományi terület: 10-15 kredit

7.4. Sportpszichológiai terület: 60-85 kredit

7.5. A szakdolgozat vagy diplomamunka elkészítéséhez rendelt kreditek száma: 10 kredit

7.6. A nem közvetlenül az elméleti képzéshez kapcsolódó gyakorlati képzés minimális kreditértéke: 8 kredit

7.7. A szabadon választható tantárgyakhoz rendelhető kreditérték: 6 kredit

8. A szakmai gyakorlat és a gyakorlati képzés követelményei:

A szakmai gyakorlat 240 óra a felsőoktatási intézménnyel együttműködési szerződésben álló intézményekben, szervezetekben (sportegyesületek, sportklub, sportiskola, szövetség, akadémia, iskola, gyakorlóiskola).

9. A képzést megkülönböztető speciális jegyek: -

10. Idegen nyelven folyó tanulmányok esetében az elérendő idegennyelvtudás szintje: -