

SPORT MENTÁLTRÉNER MESTERKÉPZÉSI SZAK

Képzési terület:	sporttudomány
Képzési ciklus:	mesterképzés
Szakért felelős kar:	Gazdaságtudományi Kar
Szakfelelős neve:	Prof. Dr. Balogh László, egyetemi tanár
Képzési hely(ek) munkarenddel:	Debrecen - nappali
Képzési idő:	4 félév
Az oklevélhez szükséges kreditek száma:	120 kredit
Összes kontaktóra száma	
nappali tagozaton:	1098 óra
levelező tagozaton:	
Szakmai gyakorlat ideje, kreditje, jellege	Felsőoktatási intézménnyel együttműködési szerződésben álló intézményekben, szervezetekben megvalósuló gyakorlat
nappali tagozaton:	240 óra; 8 kredit, kötelező
levelező tagozaton:	
Mobilitási ablak:	3. és 4. félév

A szak képzési és kimeneti követelményei: KIM miniszteri közlemény (2025. március 21.)

1. A mesterképzési szak megnevezése: sport mentáltréner mesterképzési szak (sport mental training master programme)

2. A mesterképzési szakon szerezhető végzettségi szint és a szakképzettség oklevélben szereplő megjelölése

- végzettségi szint: mester- (magister, master; rövidítve: MSc-) fokozat
- szakképzettség: okleveles sport mentáltréner
- a szakképzettség angol nyelvű megjelölése: sport mental trainer

3. Képzési terület: sporttudományok

4. A mesterképzésbe történő belépésnél előzményként elfogadott szakok

- edző alapszak
- testnevelő-edző alapszak
- rekreáció és életmód alapszak
- humánkineziológia alapszak
- rekreációs szervezés és egészségfejlesztés alapszak
- sportszervezés alapképzési szak
- sport- és rekreáció szervezés alapképzési szak
- rekreációs szervezés és egészségfejlesztés rekreációs szervező és sportszervezés szakirányai,
- testnevelő tanár mesterszak
- gyógytestnevelő tanár mesterszak
- okleveles szakedző mesterszak
- évi felsőoktatási törvény szerinti főiskolai szintű szakedző és a humánkineziológia alapképzési szakok
- testnevelés (bármely szakpárban) főiskolai szintű képzés

5. A képzési idő félévekben: 4 félév

6. A mesterfokozat megszerzéséhez összegyűjtendő kreditek száma: 120 kredit

- a szak orientációja: kiegyensúlyozott (60-70 százalék)
- a diplomamunka készítéséhez rendelt kreditérték: 10 kredit
- a szabadon választható tantárgyakhoz rendelhető minimális kreditérték: 6 kredit

7. A szakképzettség képzési területek egységes osztályozási rendszere szerinti tanulmányi területi besorolása:

8. A mesterképzési szak képzési célja és a szakmai kompetenciák

A képzés célja sport mentáltrénerek 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 sportvezetőket, edzőket, szülőket 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.

8.1. Az elsajátítandó szakmai kompetenciák

8.1.1. A sportközgazdász

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 sajátosságairól. 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 egyénnel 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 utánpótlás korú élversenyzők és rekreációs szintű sportolók számára az edzőmunkába olyan alap sportpszichológiai tudás bevezetésére, amely hozzásegíti őket sportbeli 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 mérten javítja azok minőségét és etikusan viszonyul mások szellemi értékeihez, szakmai eredményeihez. Betartja és betartatja a kutatásaitikai szabályokat.
- Tudatosan képviseli, és lehetőségéhez mérten 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.

9. A mesterképzés jellemzői

9.1. Szakmai jellemzők

Sporttudományi terület: 15-30 kredit

Egészségtudományi terület: 10-15 kredit

Társadalomtudományi terület: 10-15 kredit

Sportpszichológiai terület: 60-85 kredit

A szakdolgozat/diplomamunka készítéséhez rendelt kreditérték: 10 kredit

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

A szabadon választható tantárgyakhoz rendelhető kreditérték: 6 kredit

9.2. A szakmai gyakorlat követelményei

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

A szak tanterve

TANTÁRGY	TANTÁRGYAK ÓRASZÁMA				Egymásra-épülés	ÉVEK, FÉLÉVEK, TANÍTÁSI HETEK SZÁMA HETI ÓRASZÁM																
	ÖSSZES	ELMÉLET	GYAKORLAT	KREDIT = (a+b)/30		I. II.																
						1				2				3				4				
						15				15				15				15				
						E	GY	V	Kredit	E	GY	V	Kredit	E	GY	V	Kredit	E	GY	V	Kredit	
A sport komplexitása	28	2	0	3		2	0	K	3													
Sportági ismeretek	28	0	2	3		0	2	GY	3													
Edzéselmélet	28	2	0	3									2	0	K	3						
Fejlesztési terv módszertan	28	2	0	3		2	0	GY	3													
Sporttudományi kutatás módszertana	28	0	2	3											GY	3						
Általános pszichológia	42	3	0	4		3	0	K	4													
Sportpszichológia	42	3	0	4		3	0	K	4													
Alkalmazott sportpszichológia	42	3	0	4						3	0	K	4									
Módszerspecifikus képzés I.-II.	84	0	6	8		0	3	K	4	0	3	K	4									
Fejlesztésteoretikai- és személyiséglelektan	42	3	0	4		3	0	K	4													
Módszerspecifikus képzés III.-IV.	84	0	6	8										0	3	GY	4	0	3	GY	4	
Sport szociálpszichológia	42	3	0	4						3	0	K	4									
Szupervízió I-II.	84	0	6	8						0	3	GY	4	0	3	GY	4					
Szupervízió III.	42	0	3	4														0	3	GY	4	
Esetelemzés és esetbemutató I.-II.	84	0	6	8						0	3	GY	4	0	3	GY	4					
Esetelemzés és esetbemutató III.	42	0	3	4														0	3	GY	4	
Sporttáplálkozás	28	0	2	2															0	2	GY	2
Prevenção és rehabilitáció	28	0	2	3														0	2	GY	3	
Élettan	28	2	0	3										2	0	K	3					
Mozgásfejlődés, tanulás és szabályozás	28	0	2	3						0	2	GY	3									
Személyközi kommunikáció	28	0	2	2		0	2	GY	2													
Tanácsadás és oktatási módszertan	28	2	0	3						2	0	K	3									
Kommunikációs készségfejlesztés	28	0	2	2										0	2	GY	2					
Szervezet-pszichológia	28	2	0	3														2	0	K	3	
A törzssanyagban összesen	994	27	44	96	0	13	7	0	27	8	11	0	26	4	11	0	23	2	13	0	20	
Szakdolgozat	20			10												GY	5			GY	5	
Szabadon választható				6				GY	2			GY	2			GY	2					
Relaxáció	28	0	2	2																		
Korosztályos képzés sajátosságai	28	0	2	2																		
Fittségi vizsgálatok és teljesítménydiagnosztika	28	0	2	2																		
Tehetséggondozás, mentorálás	28	0	2	2																		
Szakmai gyakorlat I-IV.	240	0	2	8				GY	2			GY	2			GY	2			GY	2	
Szakon összesen	1254	27	46	120	0	13	7		31	8	11		30	4	11		32	2	13		27	

*** kritériumfeltételek: -

Munkavédelem

A végbizonyítvány (abszolutórium) kiállításának előfeltétele a Munkavédelem kurzus teljesítése. A kurzus 1 kredit/félév kreditértékű.

A mesterséges intelligenciára vonatkozó ismeretek

A Kommunikációs készségfejlesztés kurzus keretein belül a hallgatók megismerkednek az MI alapelveivel, beleértve a gépi tanulást és adatelemzést; segít felismerni az MI lehetőségeit és korlátait, alkalmazhatóságát különböző területeken.

A Szakdolgozat kurzusok keretében a hallgatók megismerkednek a mesterséges intelligencia tudományos életben történő alkalmazásának lehetőségeivel, korlátaival és előírásaival.

A mesterséges intelligencia tanulás során történő magas szintű alkalmazása érdekében a Természettudományi és Technológiai Karon a Debreceni Egyetem Multimédia és E-learning Technikai Központ szervezésében szabadon választható kurzus kerül meghirdetésre.

Korrupció-megelőzési ismeretek

A korrupció-megelőzési ismeretek átadása Az EU-alapismeretek és sport kurzus keretében történik.

Nyelvtanulás és nyelvvizsga

Egy félév szaknyelvi kurzus teljesítése kötelező (mely gyakorlati jeggyel zárul), ami kiváltható egy a saját szakján meghirdetett legalább 2 kredit értékű angol nyelvű tárggyal.

Diplomamunka

Diplomamunka készítésének irányelveiről a <https://sportsci.unideb.hu/szakdolgozat> weblapon tájékozódhatnak. A diplomamunka témája: sporttudományi, edzői ismeretekre vonatkozó, a sportbeli teljesítmény fokozásának és valamely ehhez kapcsolódó probléma feltárása előre meghatározott szakmai irányelvek alapján.

Záróvizsga

A záróvizsga a tantervben meghatározottak szerint több részből (szakdolgozat megvédése, szóbeli rész) áll. A szakdolgozat-védés a témavezető vezetésével végzett kutatás komplex bemutatását és megvitatását tartalmazza szakmai bizottság előtt. Az értékelés az egyetemi szabályzat előírásai szerint történik az előzetes opponensi vélemények figyelembevételével. A záróvizsgán a hallgató bemutatja a szakdolgozatát (PPT előadás) választ ad az előzetesen írásban feltett kérdésekre, valamint a bizottság munkájával kapcsolatos további kérdéseire. Az itt szerzett érdemjegye a záróvizsga eredményébe beleszámít.

Oklevél

A Debreceni Egyetem Tanulmányi- és Vizsgaszabályzata alapján az oklevél minősítése:

kiváló	4,81 – 5,00
jeles	4,51 – 4,80
jó	3,51 – 4,50
közepes	2,51 – 3,50
elégséges	2,00 – 2,50

Az oklevél minősítésének megállapítása:

a tanulmányok egészére számított (halmozott) súlyozott tanulmányi átlag;
a szakdolgozat bírálati jegy és a védés alapján a záróvizsga bizottság által adott jegy,
a záróvizsgán szerzett jegy.