Gyakorlati Tájékoztató
Sport Mentáltréner MSc szak

1. A szakmai gyakorlat célja

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 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 képzés 4 féléves, győri székhellyel. Igény esetén budapesti gyakorlóhelyeket is biztosítunk.

2. A szakmai gyakorlat keretei

A tantervi követelmények alapján a gyakorlat teljesítése a záróvizsgára bocsátás feltétele. A szakmai gyakorlat a képzés szerves része, mely során a hallgató egy kijelölt szakmai mentor irányítása mellett, saját kompetenciaszintjének megfelelő feladatokat lát el. A gyakorlat során elvárás a professzionális megjelenés, a pontosság és a befogadóintézmény belső szabályzatainak ismerete és betartása. A gyakorlat megvalósulhat az Egyetem partnerintézményeiben vagy a hallgató által választott, az Egyetem által jóváhagyott külső helyszínen. A hallgató a teljes gyakorlati időt egyetlen befogadó intézménynél is teljesítheti, amennyiben az intézmény profilja biztosítani tudja a tematikában rögzített valamennyi részterületet.

3. Időkeretek

A gyakorlat a képzés egész időtartama alatt esedékes. Munkarend: hétfőtől péntekig, a gyakorlati hellyel egyeztetett időintervallumban.

- Nappali tagozat: 4 x 60 óra (összesen 240 óra, kb. 6 x 5 óra az egyesületnél töltött idő, valamint 6 x 5 óra konzultáció)
- Levelező tagozat: 4 x 60 óra óra (összesen 240 óra, kb. 6 x 5 óra az egyesületnél töltött idő, valamint 6 x 5 óra konzultáció)
- Adminisztrációs határidők: A hallgatónak a gyakorlóhely által aláírt, pecsételt *fogadó nyilatkozatot* minden félév szorgalmi időszakának 3. hetének végéig kell a kari adminisztráció felé eljuttatni. Minden félév vizsgaidőszakának első hetének végéig kell a gyakorlóhely által aláírt, pecsételt gyakorlati igazolást eljuttatni a kari adminisztráció részére.

4. A gyakorlóhely befogadóképessége

Az egyes gyakorlóhelyek intézményi kapacitásait figyelembe véve és a minőségi mentorálás érdekében kérjük a gyakorlóhelyi kapcsolattartót, hogy a férőhelyek számát szíveskedjen megadni (egyszerre hány fő hallgatót tudnak fogadni). A férőhelyek számát a hallgatók a gyakorlóhelyek listáján is látják.

5. Konkrét hallgatói feladatok (példák)

- **Megfigyelés és jelenlét**: edzéseken, versenyeken, csapatgyűléseken vesz részt megfigyelőként, a mindennapi sportkörnyezetet ismeri meg.
- **Mentális támogatás**: egyéni vagy kiscsoportos mentáltréning-foglalkozásokat tart sportolókkal (pl. koncentráció, önbizalom, stresszkezelés, teljesítmény-szorongás – nem terápia, hanem készségfejlesztés).
- **Konzultáció az edzőkkel:** a hallgató az edzőkkel együttműködve dolgozik – a mentális felkészítés az edzői munkát egészíti ki.

- **Dokumentálás:** a foglalkozásokról rövid szakmai feljegyzéseket készít (anonim, az egyesület rendelkezésére bocsátható).

Minden félévben más a gyakorlatban elsajátítandó készségek köre.

- **Az első félév** az edzés- és versenylátogatás sajátosságainak megismerését, edzésnapló készítésének megtanulását, sajátélményű feladatok elvégzését, és mentáltréneri konzultáció hospitálását, megbeszélését tartalmazza.
- **A második félévben** a mentáltréning elvek elsajátítása történik, relaxáció, energetizáció, optimális állapot beállítása, felkészítés, hibajavítás.
- **A harmadik félévben** a CBT és az NLP alapjaival ismerkedik meg a hallgató, a kompetenciahatárokat figyelembe véve.
- **A negyedik féléven** a csapatsportokban alkalmazható technikák, valamint módszertani integráció történik.

6. Mit kérünk az egyesülettől?

– **Fogadókészség:** a hallgató számára biztosítsanak hozzáférést az edzésekhez, versenyekhez és lehetőség szerint rövid egyéni foglalkozásokra alkalmas teret.
– **Gyakorlati koordinátor:** egy edző vagy vezető, aki segít koordinálni a hallgatók jelenlétét, és aláírja a gyakorlati naplót.
– **Nyitottság**: a sportolók és az edzői stáb tájékoztatása arról, hogy ki a hallgató és milyen céllal van jelen a részvétel mindig önkéntes.

7. Mire számíthatnak?

A hallgató képzett szakember, aki felkészülten érkezik, de tanulóként – nem külső tanácsadóként. Diszkréten, az egyesület szokásrendjéhez igazodva dolgozik. Amit a sportoló megoszt a foglalkozásokon, azt bizalmasan kezeli.

A gyakorlat az egyesület számára is értéket hozhat: a sportolók tudatosabb felkészülést, az edzők egy kiegészítő szakmai szempontot kapnak – mindezt térítésmentesen, tapasztalt sportpszichológus vezetésével.

8. Ügyintézés és kapcsolattartás

Szakfelelős: Dr. Boda-Ujlaky Judit Emma, egyetemi docens, boda-ujlaky.judit.emma@sze.hu
Kari adminisztráció: Murai Fruzsina, gyakorlati koordinátor, murai.fruzsina@sze.hu
Gyakorlóhely részéről: a gyakorlóhely által megadott személy