

FELNŐTTKÉPZÉSI SZAKMAI PROGRAMKÖVETELMÉNY

1. a) A SZAKMAI PROGRAMKÖVETELMÉNY MEGNEVEZÉSE

Erőnléti tréner

b) SZAKMAI VÉGZETTSÉG MEGNEVEZÉSE

Erőnléti tréner

| | |
|---|----------------------------|
| Szakmai programkövetelmény azonosító száma: | SzPk-00135-19-03 5 03 3 /3 |
| Szakmai programkövetelmény érvényessége | 2019-02-14 |

2. A SZAKMAI VÉGZETTSÉGGEL MEGSZEREZHETŐ KOMPETENCIÁKKAL

egy adott tevékenység, munkaterületi feladat magasabb szinten gyakorolható

3. A SZAKMAI PROGRAMKÖVETELMÉNY MODULRENDSZERŰ

igen

| programkövetelmény modul azonosító száma | modul megnevezése |
|--|---|
| SzPk-00135-19-03 5 03 3 /3 /M-01 | AZ EMBERI MOZGÁS TUDOMÁNYA |
| SzPk-00135-19-03 5 03 3 /3 /M-02 | Képességfejlesztés a teljesítménysportban |

4. AZ OKJ-BAN SZEREPLŐ AZON SZAKMACSOPORT, AMELYBE A PROGRAMKÖVETELMÉNY BESOROLHATÓ

3 - Oktatás

5. AZ EKKR-HEZ KAPCSOLÓDÓ MAGYAR KÉPESÍTÉSI KERETRENDSZER SZERINTI SZINTJÉNEK MEGHATÁROZÁSÁRA ÉS BESOROLÁSÁRA VONATKOZÓ MEGJELÖLÉSE

5 - szint

6. A SZAKMAI VÉGZETTSÉG JELLEGÉTŐL FÜGGŐEN A KÉPZÉS MEGKEZDÉSÉHEZ SZÜKSÉGES BEMENETI FELTÉTELEK

Iskolai előképzettség

gimnáziumi érettségi végzettség

Szakmai előképzettség

a javaslatban szereplő, OKJ szerinti szakmacsoportba tartozó szakképesítés(ek), éspedig

55 813 01 Személyi edző 52 813 01 0001 54 01 Személyi edző (Rekreációs mozgásprogram-vezető) - 31 813 01 Sportoktató (a sportág megjelölésével) - 54 813 02 Sportedző (a sportág megjelölésével) - 54 813 01 Fitness-wellness instruktor - 51 813 01 Aqua tréner - 51 813 02 Csoportos fitness instruktor - 51 813 03 Fitness instruktor - 52 813 01 0100 33 01 Sportoktató (sportág megjelölésével) - 52 813 01 0010 52 02 Sportedző (sportág megjelölésével) - 52 813 01 0001 54 01 Rekreációs mozgásprogram-vezető (a szakirány megjelölésével, személyi edző kivételével) - 33 8962 01 Sportoktató (a sportág megjelölésével) - 52 8962 01 Sportedző (a sportág megjelölésével)

Egészségügyi alkalmassági követelmények

szükséges, és pedig:

Sportolásra alkalmasságot bizonyító orvosi igazolás

Előírt gyakorlati idő

nem szükséges

Egyéb feltételek

szükséges, és pedig:

A képzés megkezdhető 2008-as vagy azt megelőző nem OKJ-s Személyi edző végzettség, továbbá Felsőfokú testkulturális szakképzettség vagy Gyógytornász szakképzettség birtokában is.

7. A SZAKMAI VÉGZETTSÉGGEL ELLÁTHATÓ LEGJELLEMZŐBB TEVÉKENYSÉG, VAGY MUNKATERÜLET RÖVID LEÍRÁSA

Az erőnléti tréner sportágtól függetlenül a teljesítménynyfokozás szakembere. Elsősorban az élsport területén tevékenykedik, az erőnlét maximalizálását a sérülésveszély minimálisra csökkentése mellett éri el. Felismeri az izomrendszer egyensúlytalanságait, ennek tükrében is teszi egyénre szabottá az edzésprogramot. A képesítéssel rendelkező önállóan és egymással összehangoltan tudja alkalmazni a következő területek naprakész információit: - A sportteljesítmény tesztelése - Integrált ellenállásos edzés - Core tréning - Plyometrikus edzésmódszerek - Állóképességi edzés az élsportban - Sebesség, agilitás, gyorsaság fejlesztése - Hajlékonyságfokozás az élsportban - Multiplanáris edzésmódszerek - Olimpiai súlyemelés az erőnléti edzésben - Az egyensúly fejlesztése - Célrányos periodizáció - Sporttáplálkozás - Edzésvezetési technikák

8. SZAKMAI VÉGZETTSÉGGEL BETÖLTHETŐ MUNKAKÖR MEGNEVEZÉSE ÉS BESOROLÁSA

| FEOR főcsoport megnevezése | FEOR száma | Foglalkozás megnevezése | A szakmai végzettséggel legjellemzőbben ellátható tevékenység, munkaterület |
|--|-------------------|---|--|
| 3. Egyéb felsőfokú vagy középfokú képzettséget igénylő foglalkozások | 3722 | Fitnesz- és rekreációs programok irányítója | Erőnléti tréner |

9. A SZAKMAI VÉGZETTSÉG MEGSZERZÉSÉHEZ SZÜKSÉGES KÉPZÉS KÉPZÉSI FORMÁTÓL FÜGGŐ MINIMÁLIS ÉS MAXIMÁLIS ÖSSZÓRASZÁMA, ÉS AZ ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI IDŐ ARÁNYA

A képzés "Egyéni felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

A képzés "Csoportos felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Igen

| Csoportos felkészítés | Minimum | Maximum |
|----------------------------------|---------|---------|
| A képzés összóraszám | 118 | 236 |
| Elméleti képzés idő aránya (%) | 58 | |
| Gyakorlati képzés idő aránya (%) | 42 | |

A képzés "Távoktatás" képzési formában megvalósítható?

Igen

| Távoktatás | Minimum | Maximum |
|----------------------------------|---------|---------|
| A képzés összóraszám | 118 | 236 |
| Elméleti képzés idő aránya (%) | 58 | |
| Gyakorlati képzés idő aránya (%) | 42 | |

10. A SZAKMAI VÉGZETTSÉG MEGSZERZÉSÉT IGAZOLÓ DOKUMENTUM KIADÁSÁNAK FELTÉTELEI

1. a képzés felnőttképzési szerződésben megjelölt óraszámának hetven százalékán való részvétel, és
2. a szakmai záró beszámoló sikeres teljesítése

3.1. PROGRAMKÖVETELMÉNY MODUL RÉSZLETES BEMUTATÁSA

| | |
|--|----------------------------------|
| A programkövetelmény modul azonosító száma | SzPk-00135-19-03 5 03 3 /3 /M-01 |
| A programkövetelmény modul megnevezése | AZ EMBERI MOZGÁS TUDOMÁNYA |

3.1.1. A KÉPZÉS KÉPZÉSI FORMÁTÓL FÜGGŐ MINIMÁLIS ÉS MAXIMÁLIS ÓRASZÁMA, ÉS AZ ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI IDŐ ARÁNYA

A modul "Egyéni felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

A modul "Csoportos felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Igen

| Csoportos felkészítés | Minimum | Maximum |
|----------------------------------|---------|---------|
| A képzés óraszám | 36 | 72 |
| Elméleti képzés idő aránya (%) | 55 | |
| Gyakorlati képzés idő aránya (%) | 45 | |

A modul "Távoktatás" képzési formában megvalósítható?

Igen

| Távoktatás | Minimum | Maximum |
|----------------------------------|---------|---------|
| A képzés óraszám | 36 | 72 |
| Elméleti képzés idő aránya (%) | 55 | |
| Gyakorlati képzés idő aránya (%) | 45 | |

3.1.2. SZAKMAI KÖVETELMÉNYEK LEÍRÁSA

A legjellemzőbb tevékenység vagy munkaterület ellátásához szükséges szakmai kompetenciákat leíró szakmai ismeretek, készségek és személyes kompetenciák, társas kompetenciák és módszerkompetenciák tanulási eredmények szerinti leírása

| Tudás | Képesség | Attitűd | Felelősség, autonómia |
|--|---|--|---|
| Rendelkezik az erőnléti edzés folytatásához szükséges magasabb szintű anatómiai – terhelés élettani ismeretekkel a következő témákban: | Képes ismereteit az erőnléti tréneri munkájában napi szinten, önállóan alkalmazni. Az alapos ismeretanyag birtokában képes felismerni a rendellenességeket. | A sportolók igényeit mindig szem előtt tartja. | Önállóan képes kiválasztani a később anyagok megértéséhez szükséges ismeretanyagot. |

| | | | |
|--|---|---|---|
| - Idegrendszer - Receptorok - Csonttan - Izomtan - A szív – és érrendszer - A légzés szervrendszere - Az oxigén és az energiafelhasználás - A hormonrendszer - Hormonális adaptáció a testedzéshez. | Képes meghatározni az emberi mozgatórendszer alkotóelemeit. | Figyelembe veszi, a sportolók céljait, törekszik arra, hogy ezek megvalósítása közben minimálisra csökkentse a sérülésveszély kockázatát. | Felelősen ad tanácsot sportolóinak a biomechanikailag helyes technika, a sérülések elkerülése, és a táplálkozás tekintetében. |
| Ismeri az emberi mozgás biomechanikáját: - Az emberi test síkjai - Összetett ízületi mozgások - Funkcionális anatómia - Funkcionális biomechanika - Motoros viselkedés. | Képes meghatározni és megkülönböztetni a központi-és perifériás idegrendszer szerkezetét és funkcióját, valamint a szerepét a mozgásszabályozásban. | Folyamatosan törekszik az önfejlesztésre, hiszen szakterülete dinamikusan fejlődik. | Tisztában van vele, hogy tevékenységével egészségkárosodást is okozhat, ezért munkáját mindig felelősen látja el. |
| Ismeri a sérülések típusait, megelőzésük módjait, a felépülés utáni kondicionálás folyamatát. | Képes meghatározni a csontok és ízületek szerkezetét és funkcióját és azok szerepét mozgások létrejöttében. | Figyelembe veszi a sportolók körül dolgozó többi szakember kéréseit, törekszik a velük való hatékony együttműködésre. | A minőségi munkáért felelősséget vállal. |
| Rendelkezik a teljesítményfokozó táplálkozás ismeretanyagával. | Képes meghatározni az izmok szerkezetét és funkcióját, valamint azok szerepét a mozgások létrejöttében. | | Munkafolyamatait önállóan végzi/irányítja, de a teljes siker érdekében a sportolók körüli dolgozó többi szakemberrel is konzultál. |
| | Képes meghatározni az endokrin rendszer fő részeit. | | |
| | Képes megérteni a hormonok alapvető fiziológiai funkcióit. Megérteni a hormonok szerepét az aerob és ellenállásos edzés során. | | |
| | Képes elmagyarázni, hogyan a funkcionális anatómia hogyan kapcsolódik az integrált sportteljesítmény edzéshez. | | |
| | Képes átlátni az összes testrész sérüléseinek mechanizmusát. | | |
| | Képes felismerni azokat az általános kockázati tényezőket, amelyek a testrészek sérüléseikhez vezethetnek. | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | Képes beépíteni olyan gyakorlatokat a sportoló programjába, amelyek csökkentik a sérülésveszélyt. | | |
| | Képes értelmezni a kardio-respiratorikus, kardiovaszkuláris és légzőrendszer felépítését és működését. | | |
| | Képes értelmezni a fenti rendszerek és a mozgás szervrendszerének viszonyát. | | |
| | Képes átlátni az oxigén szerepét az energiafelhasználás folyamatában, valamint a helytelen légzés kinetikus láncra kifejtett negatív hatásait. | | |
| | Képes értelmezni az izom-energetika alapfogalmait. | | |

A tervezett képzés munkaerő-piaci relevanciája

Az élsport és a teljesítményfokozás területén Magyarországon is megmutatkozott az igény a világszerte már elterjedt gyakorlat után, hogy a sportolók erőnléti felkészítését ne egyes sportágakra specializálódott edzők végezzék. Egyre eredményesebbnek mutatkozik az a rendszer, amelyben naprakész, tudományos kutatási eredményeken alapuló és a gyakorlatban is kipróbált edzésmódszereket használó erőnléti edzőket szerződtetnek csapatok, sportolók mellé. Ez kitűnően működik például az észak-amerikai profi ligákban: NBA, NHL, NFL, MLB, MLS, de az európai élsport csapatoknál, valamint az egyéni sportágakban is. Az erőnléti edző az adott sportág biomechanikai jellemzőihez, és egyéb elvárásaihoz képes hozzárendelni a megfelelő képességek fejlesztését a teljesítmény maximalizálása érdekében, a sérülés kockázatának minimálisra csökkentésével. Mivel nem taktikai és sportági technikai, hanem funkcionális integratív módon gondolkodik, tudását több sportág területén is alkalmazhatja párhuzamosan.

3.2. PROGRAMKÖVETELMÉNY MODUL RÉSZLETES BEMUTATÁSA

| | |
|--|---|
| A programkövetelmény modul azonosító száma | SzPk-00135-19-03 5 03 3 /3 /M-02 |
| A programkövetelmény modul megnevezése | Képességfejlesztés a teljesítménysportban |

3.2.1. A KÉPZÉS KÉPZÉSI FORMÁTÓL FÜGGŐ MINIMÁLIS ÉS MAXIMÁLIS ÓRASZÁMA, ÉS AZ ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI IDŐ ARÁNYA

A modul "Egyéni felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

A modul "Csoportos felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Igen

| Csoportos felkészítés | Minimum | Maximum |
|----------------------------------|---------|---------|
| A képzés óraszám | 82 | 164 |
| Elméleti képzés idő aránya (%) | 60 | |
| Gyakorlati képzés idő aránya (%) | 40 | |

A modul "Távoktatás" képzési formában megvalósítható?

Igen

| Távoktatás | Minimum | Maximum |
|----------------------------------|---------|---------|
| A képzés óraszám | 82 | 164 |
| Elméleti képzés idő aránya (%) | 60 | |
| Gyakorlati képzés idő aránya (%) | 40 | |

3.2.2. SZAKMAI KÖVETELMÉNYEK LEÍRÁSA

A legjellemzőbb tevékenység vagy munkaterület ellátásához szükséges szakmai kompetenciákat leíró szakmai ismeretek, készségek és személyes kompetenciák, társas kompetenciák és módszerkompetenciák tanulási eredmények szerinti leírása

| Tudás | Képesség | Attitűd | Felelősség, autonómia |
|--|---|---|---|
| Ismeri az integrált teljesítményközpontú edzés fogalmait: - A kinetikus lánc fogalma - Az integrált edzés fő fogalmai - Az integrált edzés alapelvei | Képes alkalmazni az integrált sportteljesítmény vizsgálat összetevőit. Képes megfelelő általános és egészségügyi kérdéseket feltenni a sportolónak, melynek célja, hogy szubjektív információt kapjon tőle. | A sportoló igényeit mindig szem előtt tartja. | Önállóan választja ki a teljesítményfokozás megfelelő dimenziójához szükséges eszközöket, technológiákat. |

| | | | |
|--|---|---|--|
| Ismeri a sportteljesítmények tesztelésének módját: - Szubjektív információk - Objektív információk - Statikus tartásmegfigyelés - Guggolás magas tartásban teszt - Eglábas guggolás - Dinamikus tartásmegfigyelés - Teljesítmény tesztek | Képes lebonyolítani egy szisztematikus értékelési folyamatot, melynek célja, hogy objektív információkat kapjon a sportolóról. | Empatikusan és professzionális módon viselkedik a sportolóval. | Önállóan irányítja sportoló teljes felkészülési folyamatát sportágtól függetlenül. |
| Ismeri a hajlékonyságfokozás élsport specifikus anyagát. - Izom egyensúlybomlások okai - A hajlékonyságedzés neurofiziológiai alapelvei - Integrált hajlékonyságedzés - A nyújtás típusai - Gyakorlati alkalmazás | Képes a kapott információkat az értékelési folyamatba beleilleszteni, melynek célja a személyre szabott sportteljesítmény fokozó program tervezése. | Figyelembe veszi, a sportolók céljait, törekszik arra, hogy ezek megvalósítása közben minimálisra csökkentse a sérülésveszély kockázatát. | A biztonsági szempontok figyelembevételével készíti elő a teljesítményfokozás tárgyi feltételeit. |
| Rendelkezik a szív-és érrendszeri állóképesség fejlesztésének élsport specifikus ismereteivel - A szív-és érrendszeri edzés alapjai - Pulzuskontrol - Edzésfázisok - Alapozó edzés - Interval tréning - Állapotfelmérés | Képes ismertetni az emberi mozgásrendszerrel kapcsolatos izom-egyensúlytalanságok hatásait. | Folyamatosan törekszik az önfejlesztésre, hiszen szakterülete dinamikusan fejlődik. | Precízen és önállóan dolgozik. |
| Rendelkezik a core tréning fejlesztésének élsport specifikus ismereteivel - A core összetétele - Gyakorlatok - Core stabilizáció, erő, robbanékonyság | Képes egyénre szabott kardió programot tervezni és vezetni egy integrált edzésprogramon belül a teljesítmény javítása érdekében. | Figyelembe veszi a sportolók körül dolgozó többi szakember kéréseit, törekszik a velük való hatékony együttműködésre. | Javaslatot tesz sportolója számára a célmeghatározást illetően. |
| Rendelkezik az egyensúly fejlesztésének élsport specifikus ismereteivel - Az egyensúly fejlesztésének tudományos alapjai - Ajánlások - Gyakorlatok | Képes alkalmazni az intervall, és más kardió edzésmodszereket a kardió-respiratórikus teljesítményre fejlesztése érdekében. | | Tisztában van vele, hogy tevékenységével egészségkárosodást is okozhat, ezért munkáját mindig felelősen látja el. |
| Rendelkezik a plyometrikus edzés élsport specifikus ismereteivel - A plyometrikus edzés fázisai - Fiziológiai alapelvek - Ajánlások | Képes önállóan integrált hajlékonysági edzésprogram tervezésére és vezetésére. | | Felelősséget vállal a megfelelő edzéstechnika kiválasztásáért, a begyűjtött információk önálló értékeléséért, és ezek alapján az egyénre szabott edzésprogram összeállításáért és kivitelezéséért. |

| | | | |
|--|---|--|---|
| Rendelkezik a sebesség, gyorsaság, agilitás fejlesztésének ismereteivel - Sport specifikus sebesség –agilitás - gyorsaság fejlesztés - Integrált programtervezés | Képes különböző hajlékonyságfokozó technikák alkalmazására. | | Munkafolyamatait önállóan végzi/irányítja, de a teljes siker érdekében a sportolók körül dolgozó többi szakemberrel is. |
| Rendelkezik az integrált ellenállásos edzés ismereteivel: - Az erő típusai - Edzésrendszerek - Integrált funkcionális ellenállásedzés | Képes alkalmazni a core izomzat fejlesztésének módszereit a teljesítményfokozás érdekében. | | |
| Ismeri az olimpia súlyemelés és a teljesítmény kapcsolatát: - Tudományos háttér - Hajlékonyság, mobilitás, stabilitás és testtartás - Ideg-izom kontroll - Végrehajtás - Kompenzáció | Képes egyénre szabott egyensúlyfokozó edzés tervezésére és vezetésére. | | |
| Ismeri a periodizáció alkalmazási módjait a teljesítményfokozásban: - Edzéstervezés - Gyakorlatválasztás - Stabilizáció - Erő - Robbanékonyaság | Képes alkalmazni a plyometrikus edzés módszereket a gyakorlatban. | | |
| Ismeri a mentális tréning alkalmazhatóságát sportban: - Sportpszichológia - A mentális tréning módszerei | Képes alkalmazni a gyorsaság-agilitás-sebesség fejlesztésének módszereit a teljesítményfokozás érdekében. | | |
| | Képes integrálni az olimpiai súlyemelés gyakorlatait az edzőmunkába. | | |
| | Képes önállóan edzésfolyamatot tervezni a sportolók igényeivel és céljaival összhangban. | | |
| | Magabiztosan alkalmazza az integrált teljesítményfokozás (erőnléti edzés) eszközeit. | | |

A tervezett képzés munkaerő-piaci relevanciája

Az élsport és a teljesítményfokozás területén Magyarországon is megmutatkozott az igény a világszerte már elterjedt gyakorlat után, hogy a sportolók erőnléti felkészítését ne egyes sportágakra specializálódott edzők végezzék. Egyre eredményesebbnek mutatkozik az a rendszer, amelyben naprakész, tudományos kutatási eredményeken alapuló és a gyakorlatban is kipróbált edzésmódszereket használó erőnléti edzőket szerződtetnek csapatok, sportolók mellé. Ez kitűnően működik például az észak-amerikai profi ligákban: NBA, NHL, NFL, MLB, MLS, de az európai élsport csapatoknál, valamint az egyéni sportágakban is. Az erőnléti edző az adott sportág biomechanikai jellemzőihez, és egyéb elvárásaihoz képes hozzárendelni a megfelelő képességek fejlesztését a teljesítmény maximalizálása érdekében, a sérülés kockázatának minimálisra csökkentésével. Mivel nem taktikai és sportági technikai, hanem funkcionális integratív módon gondolkodik, tudását több sportág területén is alkalmazhatja párhuzamosan.