

KÉPZÉSI PROGRAM

Coaching szemléletű sportszakember - alapozó

2026

KÉPZÉSI PROGRAM

1. A képzési program alapadatai

1.1.	Képzés megnevezése:	Coaching szemléletű sportszakember - alapozó
1.1.1	Képzés angol/német nyelvű megnevezése	Sports professional with a coaching approach Sportprofi mit Coaching-Ansatz
1.2.	A képzés célja:	A képzés célja, hogy résztvevő a coaching kompetenciáinak fejlesztésével képes legyen támogatni az utánpótláskorú sportolók profi sportolóvá válását, illetve képessé tenni őket személyes szinten is a sikeres életvezetésre az eredményesség növelése és a magas mentális állóképesség elérésre és megtartására A sportszakemberekkel és az edzőkkel megismertetni az utánpótláskorú sportolók magas teljesítmény elérését támogató coaching szemléletet. A képzés további célja, hogy az önismereti munka által felkészítsük a sportszakembereket saját erőforrásaik, korlátjaik és lehetőségeik felismerésére, és felkelteni az igényt a testi-mentális-lelki egészség kialakítására, ápolására, fejlesztésére.
1.3.	A képzés célcsoportja:	A képzés célcsoportját jelenti minden olyan, személy, aki a képzési programmal elérhető ismeretek, készségek és kompetenciák megszerzését tűzte ki célként maga elé.
1.4.	A képzés során megszerezhető kompetenciák:	A képzésben résztvevő megismeri • a mentális fejlődés és a lelki ellenálló képesség szempontjából a magas teljesítmény eléréséhez és a sikeres versenysporthoz szükséges kompetenciákat • a coaching és a mentáltréning szemléletmódját, eszköztárát, alapmodelljeit, gyakorlati közvetlenül az edzőmunkában történő alkalmazását, • néhány játékos és sportszakember profilozásra alkalmas mérőeszközt (MTQ, GPOP, MTL, ARPe), annak alkalmazási területeit. <i>Személyes kompetenciák:</i> felelősségtudat, önállóság, önismeret, fejlődőképesség, (ön)reflexiós készség, megbízhatóság, <i>Társas kompetenciák:</i> Kapcsolatteremtő készség, kommunikációs készség, együttműködési készség, empátia készség <i>Módszerkompetenciák:</i> Rendszerben való gondolkodás, helyzetfelismerés, problémamegoldó képesség, nyitott hozzáállás

2. A képzésbe való bekapcsolódás és részvétel feltételei

2.1.	Iskolai végzettség:	nem szükséges
2.2.	Szakmai végzettség:	nem szükséges
2.3.	Szakmai gyakorlat:	nem szükséges
2.4.	Egészségügyi alkalmasság:	nem szükséges
2.5.	Előzetesen elvárt ismeretek:	írni, olvasni tudás
2.6.	Egyéb feltételek:	-

3. Tervezett képzési idő

3.1.	A képzés óraszám:	40 tanóra
3.2.	Megengedett hiányzás	a felnőttképzési szerződésben meghatározottak szerint

4. A képzés tananyagegységei

	A képzés tananyagegységeinek megnevezése: ¹	Óraszám:
4.1.	Coaching szemlélet	40 tanóra

4.1. Tananyagegység²

4.1.1.	Megnevezése: ³	Coaching szemlélet
4.1.2.	Célja:	A tananyag célja, hogy résztvevő a coaching kompetenciáinak fejlesztésével képes legyen támogatni az utánpótláskorú sportolók profi sportolóvá válását, illetve képessé tenni őket személyes szinten is a sikeres életvezetésre az eredményesség növelése és a magas mentális állóképesség elérésre és megtartására A sportszakemberekkel és az edzőkkel megismertetni az utánpótláskorú sportolók magas teljesítmény elérését támogató coaching szemléletet. A tananyag további célja, hogy az önismereti munka által felkészítsük a sportszakembereket saját erőforrásaik, korlátjaik és lehetőségeik felismerésére, és felkelteni az igényt a testi-mentális-lelki egészség kialakítására, ápolására, fejlesztésére.
4.1.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	A képzésben részt vevő személyes jelenlétét vagy interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő csoportos képzés, igény esetén csoportos konzultáció: frontális oktatás, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka. A képzésben részt vevő személyes jelenlétét nem igénylő önálló tanulás (távoktatás): távoktatási tananyagba épített iránymutatás, irányított tanulás, e-learning, digitális platformon való tananyagfeldolgozás, egyéni feladatmegoldás.
4.1.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	A tananyagegység/modul/témakör tartalmának, jellegének, a megvalósítás során alkalmazott munkaformájának, valamint a csoport összetételének és igényeinek megfelelően a módszerek a következők lehetnek: előadás, magyarázat, szemléltetés, megbeszélés, rendszerezés, megfigyelés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, csoportos feladatmegoldás, gyakorlati feladatok megoldása, kivitelezése, projektmódszer, trénermódszerek, feladatlap kitöltése, írásbeli felelet, házi feladat, kiadott feladatok pontosítása, szituációs feladatok, távoktatási tananyag és tananyagba épített iránymutatás.
4.1.5.	Óraszám:	40 tanóra
4.1.6.	Beszámítható óraszám: ⁴	8 tanóra

¹ A sorok száma bővíthető.

² A Tananyagegységeket bemutató alfejezetek száma a 4. pontban szereplő sorok számának megfelelően bővítendő.

³ Megegyezik az 5.1. sorban feltüntetett megnevezéssel

⁴ Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés órászámába beszámítható, egyéb esetben nem releváns.

4.1.7.	Tartalma:	A mentális fejlődés és a lelki ellenálló képesség szempontjából a magas teljesítményhez és a versenysporthoz szükséges kompetenciák megismerése és azokban fejlődés. Az elégedettség vagy biztonságsszükségletek megismerése a helyzetekben megjelenő érzelmek, testérzetek, gondolatok, támogató és korlátozó hitek, hitrendszerek tudatosításán keresztül. A coaching szemléletmódja, eszköztára, alapmodelljei, gyakorlati alkalmazása, • Coaching alapfogalmak és definíciók. Coaching kompetenciák és etika. • Tükrözés, empátia fejlesztés, kérdezés technika. • Alacsony és kiváló teljesítményű állapot mindmap-jének feltérképezése és az alacsony teljesítményű állapot áttérképezése. • ÉN üzenetek és asszertív kommunikációs eszközök. • A játékosok motiválását és fejlesztését segítő módszereket. Tudatos hatáskiváltás. • Mentális szerepkörök, csapatkohézió. • Kudarckezelés, stresszkezelés, konfliktuskezelés. • NLP technikák, vizualizációs, szuggesztiós technikák, coaching és mentáltréneri módszerek alkalmazása az eredményesség érdekében. • Megoldásorientált megközelítés és a skálázás használata (solution fókusz) és a GROW modell. • Coaching szemléletű sportszakemberi identitás, önismeret, önreflexió. Marilee Adams: Választások térképe. • Néhány személyiség profil bemutatása, alkalmazhatósága (pl. MTQ, GPOP, APRe, DISC).
4.1.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyagegység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás.

5. Csoportlétszám

5.1	Maximális csoportlétszám: ⁵ (fő)	40 fő
-----	---	-------

6. A képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

6.1.	Képzés közbeni értékelés (értékelés mód fejlesztő formája): A fejlesztő értékelés szerepe, hogy a képzésben résztvevők fejlődését támogassa, a tanulási igényeket pontosítsa, az oktatók tanulásszervezési feladatait segítse. A képzés közbeni fejlesztő értékelés módjai lehetnek: Képzésben résztvevő visszajelzései, beszélgetés, gyakorlatsorok bemutatása, oktatói szóbeli visszacsatolása, csoportos konzultáció, gyakorló teszt A fejlesztő értékeléshez nem tartozik minősítés, a tanulási és tanítási folyamatokat szolgálja. Záróértékelés: A záró értékelés nincs.
------	---

7. A képzés zárása

7.1.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás megnevezése:	TANÚSÍTVÁNY , amennyiben a résztvevő kéri.
------	---	---

⁵ Zárt rendszerű elektronikus távoktatás esetén nem releváns.

7.2.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei:	Megengedett hiányzáson belüli részvétel.
------	---	--

8. A képzési program végrehajtásához szükséges feltételek

8.1.	Személyi feltételek:	Oktatóktól elvárt végzettség: felsőfokú iskolai végzettség vagy középfokú iskolai végzettség vagy a képzési program tematikájához igazodó 5 éves szakmai gyakorlat
8.2.	Személyi feltételek biztosításának módja:	Intézmény által munkaszerződéssel, vagy megbízási szerződéssel vagy egyéb más megállapodás, vagy nyilatkozat vagy egyéb dokumentummal, önéletrajzzal.
8.3.	Tárgyi feltételek:	A képzésben részt vevő személyes jelenlétét igénylő képzési rész esetén: A résztvevők létszámának megfelelő terem székekkel, szükség esetén asztalokkal, flip-chart vagy tábla, vagy projektor A képzésben részt vevő interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő képzési rész esetén: • intézmény részéről: a képzési program megvalósításához szükséges számítástechnikai eszközök, internetelérés, • képzésben résztvevő részéről: a képzés elvégzéséhez résztvevői oldalról szükséges számítástechnikai eszközök (például laptop/személyi számítógép/tablet/okostelefon, mikrofon, webkamera) és internetelérés. A felsorolt eszközök helyettesíthetők
8.4.	Tárgyi feltételek biztosításának módja:	A képzéshez szükséges tárgyi feltételek, eszközök meglétét a felnőttképző tulajdonjog, használati jog, bérleti jogviszony vagy egyéb használatra irányuló jogviszony alapján biztosítja. A képzésben részt vevő interaktív vagy távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő képzési rész esetén: a képzés elvégzéséhez résztvevői oldalról szükséges számítástechnikai eszközöket és internetelérést a képzésben résztvevő saját eszközeként biztosítja.
8.5.	A képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek:	-

2026.02.15.

a felnőttképző vezetőjének aláírása.

Az előzetes minősítés ténye

Szakértő nyilatkozata:	A képzési program előzetes minősítése megtörtént.
Az előzetes minősítés helye:	Budapest
Az előzetes minősítés időpontja:	2026.02.15.
Az előzetes minősítést végző felnőttképzési szakértő neve:	Gátfalvi Katalin
Az előzetes minősítést végző felnőttképzési szakértő nyilvántartási száma:	FSZ/2020/000163
Felnőttképzési szakértő aláírása: (papíralapú képzési program esetében)	
Felnőttképző képviselőre jogosult neve:	Zsebi Zsuzsanna Expert Express Vezetési Tanácsadó Kft. képviselője
Felnőttképző képviselőjére jogosult személy aláírása:	

SZAKÉRTŐI VÉLEMÉNY

Képzés (képzési program) megnevezése	Coaching szemléltető sportszakember - alapozó
Felnőttképző megnevezése és engedélyszáma:	Expert Express Vezetési Tanácsadó Kft. E/2021/000124
Szakértői megállapítások	
1. A képzési program tartalma megfelel a felnőttképzésről szóló 2013. évi LXXVII. törvénynek és szakmai oktatás vagy szakmai képzés esetén a szakképzésről szóló törvénynek és a szakképzésről szóló törvény végrehajtásáról szóló kormányrendeletnek. 2. A képzési programban meghatározott tartalommal, feltételekkel és módon, valamint a képzéssel érintett célcsoport számára megszerezhetők a képzési programban megjelölt kompetenciák. 3. A képzési program minden oldala folyamatos oldalszámozással van ellátva, és az összefűzésre úgy került sor, hogy annak szétválasztására sérülésmentesen nincs lehetőség.	
Szakértői vélemény kelte	2026.02.15.
Felnőttképzési szakértő neve, nyilvántartási száma	Gátfalvi Katalin FSZ/2020/000163
Felnőttképzési szakértő aláírása	