

személyi edző
szakirányú továbbképzési szak

I. A szakirányú továbbképzés neve:

személyi edző szakirányú továbbképzési szak

II. A szakirányú továbbképzési szak FIR-kódja:

III. A létesítést engedélyező határozat ügyiratszám:

OH-FHF/82-2/2009.

IV. A létesítő intézmény neve:

Szegedi Tudományegyetem

V. A szakirányú továbbképzési szak képzési és kimeneti követelményei:

1. A szakirányú továbbképzés megnevezése:

Személyi edző szakirányú továbbképzési szak

2. A szakképzettség oklevélben szereplő megnevezése:

Személyi edző (angolul: Personal Trainer)

3. Képzési terület:

Sporttudomány képzési terület

4. A felvétel feltétele:

rekreációs szervezés és egészségfejlesztés alapképzési szak rekreációs szervezés szakirány,

testnevelő-edző alapképzési szak,

valamint a korábbi képzési rendszer szerinti

testnevelés - rekreáció kétszakos diploma,

egyszakos rekreációs diploma,

gyógytestnevelő tanári diploma,

valamint gyógytornász szakos diploma.

5. Képzési idő félévekben:

2 félév

6. A szakképzettség megszerzéséhez összegyűjtendő kreditek száma:

60 kredit

7. A szakképzés célja, az elsajátítandó szakmai kompetenciák:

a) A képzés célja

olyan személyi edzők képzése, akik az egészséges életmód közvetítői, akik jól ismerik az emberi test felépítését, működését, a fitnesz edzés alapjait, a táplálkozás- és testsúlyszabályzást, valamint életmód és életvezetési tanácsokkal látják el ügyfeleiket.

b) a szakképzés során szerzhető ismeretek:

- anatómiai és élettani ismeretek,
- edzéselméleti ismeretek,
- a személyi edzésről általában,
- edzés programtervezés,
- a személyi edzés folyamata,
- a cardioedzés elmélete és pulzustan,

- a testformálás elmélete,
- az erőedzésről általában és eszközrendszere,
- táplálkozási ismeretek,
- sporttáplálkozás,
- testsúlyszabályozás,
- az egészség értelmezése és az életmód,
- legújabb fitness irányzatok és edzéseszközök,
- sportsérülések, sportbalesetek, elsősegélynyújtás,
- fitness terápia, speciális egészségfejlesztő programok,
- a nyújtás, izomlazítás, ellazulás,
- kommunikációs ismeretek,
- a személyi edzés vállalkozástana,
- reklámelméleti ismeretek,
- a megjelenés kultúrája.

c) a szakképzettség birtokában a végzettek alkalmasak:

- - egyéni és csoportos edzések vezetésére személyre szabott edzésterv készítésével,
- - termi és szabadtéri edzések megszervezésére és lebonyolítására,
- - teremmedzői feladatok ellátására,
- - élsportolók speciális felkészítésére.

d) a szakképzettség gyakorlásához szükséges személyes adottságok és készségek:

- kreativitás, intuíció és módszeresség,
- elhivatottság, elkötelezettség,
- hitelesség, testi ügyesség, jó kondíció, fittség,
- megbízhatóság,
- szervezőképesség,
- kapcsolatteremtő- és fenntartó készség,
- motiváló készség,
- empatikus készség,
- jó kommunikációs készség,
- a szakmai továbbképzéshez való pozitív hozzáállás,
- nyitottság, tolerancia,
- önismeret,
- sikerorientáltság,
- meggyőző- és prezentációs készség.

8. A szakképzettség szempontjából meghatározó főbb ismeretkörök és az ismeretkörökhöz rendelt kreditérték:

A személyi edzés alapismereti modul:	10 kredit
Anatómia; élettan; edzéselmélet; személyi edzés vállalkozástana, marketing; kommunikációs ismeretek.	
A személyi edzés elmélete modul:	26 kredit
Személyi edzés alapjai; edzésprogram tervezés elmélete; a cardioedzés elmélete és pulzustan; a testformálás elmélete; diétetika (táplálkozástan); testsúlyszabályozás; az egészség értelmezése és az életmód; fitness irányzatok elmélete; sportsérülések, elsősegély.	
A személyi edzés gyakorlata modul:	14 kredit

Edzésprogram-tervezés gyakorlata; az erőedzés eszközrendszere; fitness irányzatok gyakorlata; fitnessterápia gyakorlata; személyi edző gyakorlati oktatás.	
--	--

- 9. A szakdolgozat kreditértéke:**
10 kredit