

**SPORTSPECIFIKUS TÁPLÁLKOZÁSI SZAKEMBER
SZAKIRÁNYÚ TOVÁBBKÉPZÉSI SZAK**

2 Képzési program

Képzési terület:	orvos- és egészségtudomány
Képzési ciklus:	szakirányú továbbképzés
Szakért felelős kar:	Egészségtudományi Kar
Szakfelelős neve:	Hanuferné Dr. Horváth Brigitta adjunktus
Képzési hely(ek) munkarenddel:	Debrecen, Szolnok - levelező
Képzési idő:	2 félév
Az oklevélhez szükséges kreditek száma:	60 kredit
Összes kontaktóra száma:	206 óra

2.1 Képzési és kimeneti követelmény:

2.1.1 A szakirányú továbbképzési szak megnevezése:

Sportspecifikus táplálkozási szakember szakirányú továbbképzési szak

A szakirányú továbbképzési szak megnevezése angolul: Sports Specific Nutritionist professional postgraduate specialisation programme

A szakirányú továbbképzési szakon szerezhető szakképzettség oklevélben szereplő megnevezése: sportspecifikus táplálkozási szakember

A szakirányú továbbképzési szakon szerezhető szakképzettség oklevélben szereplő megnevezése angolul: Sports Specific Nutritionist

2.1.2 A szakirányú továbbképzés besorolása:

- **képzési terület szerinti besorolása:** orvos- és egészségtudományi képzési terület
- **a végzettségi szint besorolása:**
 - ISCED 2011 szerint: 6
 - az európai képesítési keretrendszer szerint: 6
 - a magyar képesítési keretrendszer szerint: 6
- **a szakképzettség képzési területek egységes osztályozási rendszere szerinti tanulmányi területi besorolása:**
 - ISCED-F 2013 szerint: 0917

2.1.3 A felvétel feltétele(i):

- **Teljes kreditérték beszámítással vehető figyelembe:** az orvos- és egészségtudomány, valamint a sporttudományok képzési terület alapképzés és mesterképzés, valamint osztatlan képzés szakjai.
- **Kreditek teljesítésével elsősorban számításba vehető:** A szakirányú továbbképzésbe való belépéshez a korábbi tanulmányokból szükséges minimális kreditek száma összesen legalább 15 kredit teljesítése az alábbi ismeretkörök valamelyikéből:
 - egészségtudományi alapismeretek (alapozó egészségtudományi alapismeretek, anatómia, élettan, biokémia, biológia, etika, pszichológia, stb.)
 - sporttudományi és neveléstudományi alapismeretek (edzéselmélet, rekreáció, testnevelés, biomechanika, mozgáskultúra, gimnasztika, csapatsportok, atlétika, egészségfejlesztés stb.).

2.1.4 A képzési idő félévekben meghatározva: 2 félév

2.1.5 A szakképzettség megszerzéséhez összegyűjtendő kreditek száma: 60 kredit

2.1.6 A képzés célja és a szakmai kompetenciák (tudás, képesség, attitűd, autonómia és felelősség):

A képzés célja:

A sportspecifikus táplálkozási szakember szakirányú továbbképzés során olyan korszerű elméleti, szakmai és gyakorlati felkészültséggel rendelkező szakemberek képzése a cél, akik a képzést követően naprakész, specifikus tudásuk birtokában képesek felsorakoztatni a táplálkozástudomány aktualitásain alapuló, korszerű táplálkozási ajánlásokat, az individuális sajátosságok és a sporttevékenység kvantitatív és kvalitatív tulajdonságait figyelembe véve. Szakmai tudásukkal elősegítik az amatőr és a profi sportolók teljesítményének fokozását, egészségük megtartása vagy rehabilitációja mellett. A képzés során a hallgató a korszerű sporttáplálkozási irányelvek mellett elsajátít sportelméleti és sportszakmai ismereteket annak érdekében, hogy hatékonyabban legyen képes kiválasztani az aktuális edzések mellé a megfelelő táplálkozási stratégiát.

Szakmai kompetenciák:

a, Tudás:

A szakon végzett

- ismeri a sportban, illetve a sportágban jellemző baleset-megelőzési és elsősegély-nyújtási alapvető szabályokat és eljárásokat;
- ismeri a versenysportban megkövetelt magas szintű teljesítmény fokozására irányuló stratégiákat, fejlesztési lehetőségeket, melyet a sportolók egészségvédelme maximálisan alárendel;
- ismeri a különböző sportágakban jellemző nemzetközi táplálkozási trendeket;
- ismeri a biokémia és az élelmiszerkémia legújabb tudományos eredményeit, amely ismeretanyagon keresztül érti, hogy a tápanyagok hasznosulása hogyan és milyen módon ideális;
- ismeri a korszerű edzéselméleteket, a terhelés, a kifáradás, a kondicionálás, a teljesítményfokozás élettani alapjait;
- ismeri a rekreáció az életminőség összefüggéseit;
- ismeri a terhelésélettan alapjait, a teljesítmény- és versenysport legfontosabb szabályait;
- ismeri a NutriComp Sport programot, melynek segítségével képes a megtanult ismeretanyag birtokában (korcsoportok, sportágak, vegetáriánus sportoló, regeneráló étrendek) egyéni és csoportos étlaptervezésre;
- ismeri a legnépszerűbb funkcionális élelmiszereket és étrend-kiegészítőket, továbbá ezek pozitív és negatív élettani hatásait.

b, Képességek:

A szakon végzett

- képes egyénre szabott étrend megtervezésére, összeállítására sportág, mozgásforma és az egyén individualitásának figyelembevételével;
- képes táplálkozási intervenciók megtervezésére és kivitelezésére egészséges sportolók esetén;
- képes az egyén életmódját elemezve rizikófaktorok megállapítására, életmód-tanácsadásra, egészségfejlesztési programok kidolgozására;
- képes egyénre szabott megelőző, egészségfejlesztő, táplálkozási stratégiák

összeállítására, megszervezésére és kivitelezésére;

- képes tervet és programot összeállítani mind amatőr, mind profi sportolóknak, ötvözve a táplálkozás- és sporttudomány alapelveit és tapasztalatait a felkészülési és versenyzési időszakokban egyaránt;
- képes sportspecifikus táplálkozási szolgáltatást biztosítani egyéneknek, teameknek, csoportoknak az egészség megőrzésre fókuszálva, különös tekintettel a betegség-megelőzés szempontjaira;
- képes szolgáltatást nyújtani sporttáplálkozási folyamatokban, az egyetemeken különböző rekreációs központjaiban az aktívan sportoló hallgatóknak, a személyzetnek, akik fizikai aktivitást végeznek;
- képes tanítani a táplálkozást a mozgás és sport területén, felhasználva a gyakorlati tapasztalatokat (például élelmiszeranyag-vásárlás, ételkészítés, tartósítás, kertészkedés, mint hatékony fogyókúra eszköz, különböző lehetőségek a testtömeg növelésére a zsírmentes testtömeg javára).

c, Attitűd:

A szakon végzett

- jó kommunikációs készséggel rendelkezik;
- kreatív, rugalmas;
- jó probléma-felismerő, -elemző és -megoldó készséggel rendelkezik;
- rendelkezik az új ismeretek befogadására való képességgel;
- minőség-tudat jellemzi;
- személyes felelősségérzettel rendelkezik;
- társadalmi érzékenység jellemzi;
- empátikus, humánus;
- tiszteletben tartja az erkölcsi normákat;
- megbízható, pontos;
- toleráns;
- magas szintű szervező-készséggel rendelkezik;
- tiszteletben tartja a személyiségi jogokat;
- rendelkezik az élethosszig tartó tanulás és önképzés képességével.

d, Autonómia és felelősség:

A szakon végzett

- felelősségtudattal rendelkezik a munkával és magatartással kapcsolatos szakmai, jogi, etikai normákat, szabályokat illetően;
- önállóan tervezi meg saját szakmai előmenetelét;
- a döntési és a menedzsmentfunkciókat önállóan gyakorolja a termelésszervezeti egységek szintjén;
- felelősséget érez az egészséges táplálkozás prevencióban betöltött szerepének erősítésében;
- felelősséget vállal saját döntéseiért, a saját és az irányítása alatt álló munkatársak munkájáért;
- felelősséggel vállalja szakmai állásfoglalásainak következményeit.

2.1.7 *A szakirányú továbbképzési szak szakmai jellemzői, a szakképzettséghez vezető szakterületek és azok kreditaránya, amelyből a szak felépül:*

Alapozó egészségtudományi és sporttudományi ismeretek: 15 kredit

Alapozó medicinális ismeretkörök, mint anatómia, élettan biológia, továbbá sporttudományi ismeretkörök, mint edzéselmélet, terheléstudomány és rekreációs ismeretek bővítése és elsajátítása.

Szakhoz kapcsolódó sport specifikus táplálkozási ismeretek: 35 kredit

A sporttáplálkozás elméleti és gyakorlati elsajátítása, amely magába foglalja mind a sport, mind az egyén specifikus táplálkozási stratégiákat.

Szabadon választható tantárgyak: 3 kredit

A sportmenedzsment, mozgásprogramok, rehabilitáció és prevenció lehetőségei, ismeretei sajátíthatóak el.

Specifikus szakmai gyakorlat: 4 kredit

Városi Sportcentrum Egyesületeinek látogatása, egyéni és csapatsportokban étrend/étlaptervezés, esettanulmányok készítése

Az ismertetők és a hozzájuk tartozó kreditértékek számát összefoglalva az 1. táblázat

szemlélteti. A részletes mintatantervet pedig a 2. táblázat.

1. táblázat Ismeretkörök és kreditértékek

Ismeretkörök	Kreditérték
Alapozó egészségtudományi és sporttudományi ismeretek	15
Szakhoz kapcsolódó sport specifikus táplálkozási ismeretek	35
Szabadon választható tantárgyak	3
Specifikus szakmai gyakorlat	4
Szakedolgozat	3
Összesen	60

Szakedolgozat: 3 kredit

A szakedolgozat az ismeretek integrálását segítő dolgozat, melynek célja, hogy a hallgató számot adjon a képzésben szerzett elméleti tudásáról, valamint arról, hogy ezeket képes a gyakorlatban alkalmazni.

A szakedolgozat formái:

- Esetelemzés: A sportspecifikus táplálkozási szakember feladatainak, dilemmáinak bemutatásával, valamint a sportoló fizikális állapotának, rehabilitációjának vagy teljesítőképességének leírásával és elemzésével továbbá az egyéni szükségletek és szokások figyelembevételével a hallgató bemutatja a képzés során szerzett kompetenciáinak alkalmazását.
- Gyakorlati program készítése: Célzott táplálkozási stratégia (mintaétrend, folyadékszükséglet, étrend-kiegészítők stb.) készítése a kiválasztott egyéni vagy csapatsportoló(k) esetében.

Az értékelési és ellenőrzési módszerek, eljárások:

Az ismeretek megszerzésének módja kontakt elméleti és gyakorlati órákon, órán kívüli feladatok elvégzése formájában történik.

Az oktatás módszerei:

- előadás, kooperatív tanulási technikák
- gyakorlat (intézményen kívüli gyakorlatok, laborgyakorlatok)
- készségfejlesztés, tudás integrálását segítő módszerek (tapasztalatok csoportmunka módszerrel való feldolgozása).

Az ismeretek ellenőrzésének rendszere a tanterv előírásai szerint aláírások, gyakorlati jegyek megszerzéséből, vizsgák teljesítéséből, valamint szakedolgozat elkészítéséből és

záróvizsgából tevődik össze.

Záróvizsga

Záróvizsgára bocsátás feltételei:

- a tantervben előírt tanulmányi és vizsgakövetelmények teljesítése
- a szakdolgozat benyújtása és a bíráló által történő elfogadása.

A záróvizsga részei:

A hallgatók komplex záróvizsgát tesznek, melynek része a **szakdolgozat bemutatása**, valamint a **készségeket és ismereteket igazoló elméleti vizsga** eredményes teljesítése.

A záróvizsga értékelése a szakdolgozat opponensi értékelés, a szakdolgozat védelem érdemjegyének, valamint az elméleti vizsga érdemjegyének számtani átlagából tevődik össze.

Az oklevél minősítés a **záróvizsga** érdemjegyének és a **szakmai gyakorlat** érdemjegyének számtani átlagából tevődik össze.

2.2 Mintatanterv

Sportspecifikus táplálkozási szakember szakirányú továbbképzési szak

levelező képzés – Debrecen, Szolnok

2. táblázat Tantervi háló

S.sz.	Tantárgyak	Tantárgyak félévenkénti óraszám (előadás/szeminárium/gyakorlat)						Vizsga- forma	Kredit
		I. félév			II. félév				
		E	Sz	GY	E	Sz	GY		
I.	Alapozó egészségtudományi és sporttudományi ismeretek	40	5	10					15
1.	Funkcionális és sportanatómia Tárgyfelelős: Prof. Dr. Szántó Sándor	5						Koll.	2
2.	Sport- és terhelésélettan alapjai Tárgyfelelős: Prof. Dr. Szántó Sándor	5	5					Koll.	3
3.	Sport hatása a mikrobiomra Tárgyfelelős: Dr. Kardos Gábor Attila	5						Koll.	2
4.	Edzéselméletek és sporttudományok alapjai Tárgyfelelős: Prof. Dr. Szántó Sándor	10		5				Koll.	3
5.	Bevezetés az egyéni és csapatsportokba Tárgyfelelős: Prof. Dr. Szántó Sándor	5						Koll	1
6.	Sportrekreáció Tárgyfelelős: Dr. Savella Orsolya	5						Koll	1
7.	Elsősegélynyújtás - sportsérülések akut ellátása Tárgyfelelős: Egriné Farkas Mária			5				Gyak. jegy	1
8.	A sport biokémiája Tárgyfelelős: Dr. Tóth Emese	5						Koll.	2
II.	Sport specifikus táplálkozástani ismeretek	20	0	10	25	10	35	-	35
1.	Sporttáplálkozás biokémiája Tárgyfelelős: Hanuferné Dr. Horváth Brigitta	5						Koll.	2
2.	Bevezetés a sporttáplálkozás alapjaiba Tárgyfelelős: Dr. Szabó Attila Péter	5		5				Koll.	3
3.	Folyadékszükséglet és a sport Tárgyfelelős: Hanuferné Dr.	5						Koll.	3

	<i>Horváth Brigitta</i>								
4.	Korcsoportok sporttáplálkozási vonatkozásai I. <i>Tárgyfelelős: Dr. Somodi Sándor</i>	5		5				Gyak. jegy	3
5.	A sportrekreáció táplálkozási vonatkozásai <i>Tárgyfelelős: Dr. Somodi Sándor</i>				5			Koll.	3
6.	Étlaptervezés sportolók számára <i>Tárgyfelelős: Hanuferné Dr. Horváth Brigitta</i>						10	Gyak. jegy	3
7.	Csapatsportok pszichológiája <i>Tárgyfelelős: Dr. Molnár Edina</i>					5	5	Gyak. jegy	3
8.	A sportpszichológiai vonatkozásai <i>Tárgyfelelős: Dr. Molnár Edina</i>				5		5	Koll.	3
9.	Korcsoportok sporttáplálkozási vonatkozásai II. <i>Tárgyfelelős: Dr. Somodi Sándor</i>				5		5	Gyak. jegy	4
10.	Funkcionális élelmiszerek és étrend-kiegészítők helye és szerepe a sporttáplálkozásban <i>Tárgyfelelős: Hanuferné Dr. Horváth Brigitta</i>				5		5	Gyak. jegy	3
11.	A teljesítmény és versenysport specifikus táplálkozási szükségletei <i>Tárgyfelelős: Dr. Somodi Sándor</i>				5	5	5	Gyak. jegy	5
III.	Szabadon választható tantárgyak	10			5				3
1.	Szabadon választható (Sport rehabilitáció (fizioterápia alapfogalma, részei, főbb területei-kezelések, sportspecifikus terápiák) Relaxációs technikák, Sport és prevenció, Mozgásprogram (sportágak és mozgásprogramok)) <i>Tárgyfelelős: Dr. Némethné Dr. Gyurcsik Zsuzsanna</i>	10						Koll.	2
2.	Szabadon választható (Alkalmazott menedzsment (sportintézetek menedzsmentje); Prezentációs alapismeretek) <i>Tárgyfelelős: Dr. Némethné Dr. Gyurcsik Zsuzsanna</i>				5			Koll.	1

IV.	Szakmai gyakorlat						20		4
1.	Egyéni és csapatsportágak esetében étrend/étlaptervezés <i>Tárgyfelelős: Dr. Szabó Attila Péter</i>						20	Gyak. jegy	4
V.	Szakdolgozat						16		3
1.	Diplomadolgozat sportspecifikus táplálkozás témakörben.						16	Gyak. jegy	3
	MINDÖSSZESEN								
	I. félév összesen:	70	5	20					
	II. félév összesen:				30	10	71		
	ÖSSZESEN:			206					60