



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM  
Egészségtudományi Kar

CSEREPKA



ISKOLA

# IV. SPORTTUDOMÁNYI KONFERENCIA

## Absztrakt füzet

A CSEREPKA JÁNOS MAGYAR-ANGOL KÉT TANÍTÁSI NYELVŰ  
BAPTISTA SPORTISKOLA, ÁLTALÁNOS ISKOLA, GIMNÁZIUM ÉS TECHNIKUM  
VALAMINT A PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI KARÁNAK  
KÖZÖS KONFERENCIÁJA



**2021.**  
október 15.

**A konferencia szervezői****Főszervező:**

Cserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola, Általános Iskola, Gimnázium és Technikum, Pécs

**Társszervező:**

Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar (ETK)  
Pécs Városi (Megyei) Testnevelő Tanárok Egyesülete (PVTTE)

**Program koordinátor:**

Derdák Mercedes,  
Cserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola, Általános Iskola, Gimnázium és Technikum, igazgatóhelyettes

**A konferencia házigazdája:**

Dr. Szabó Attila,  
Cserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola, Általános Iskola, Gimnázium és Technikum, igazgató

**Szerkesztők (absztrakt kötet):**

Fodor-Mazzag Kitti  
Derdák Mercedes  
Varga Gábor  
Dr. Morvay-Sey Kata

**Borítóterv:**

Varga Gábor

**Köszönet a Baptista Szeretetszolgálatnak és az iskola vezetőinek a támogatásért.**

**Kiadja: Cserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola, Általános Iskola, Gimnázium és Technikum, Pécs  
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs**

**Felelős kiadó: Dr. Szabó Attila**

**Nyomtatott kötet ISBN: 978-963-429-797-0**

**Digitális kiadvány ISBN: 978-963-429-798-7**



## Köszöntő

Az IV. Sporttudományi Konferencia társrendező intézményének az Egészségtudományi Kar (ETK) vezetősége nevében tisztelettel köszöntjük az Olvasót.

Az idei konferencia programjában szakmai partnerünk a Cserepka János Baptista Általános Iskola, Középiskola és Sportiskola szakemberei beszámolnak a sporttehetségek támogatásáért indult kezdeményezés eredményeiről, valamint a Cserepkában működő mentorprogramról.

A szekciókban a konferencia látogatói képet kaphatnak a sportágspecifikus kutatások legújabb eredményeiről, többek között az E-sportról. Megismerhetik a sport coaching szerepét a teljesítménynövelésben, valamint a reziliencia szerepét a sportszektorban.

Betekintést nyerhetnek a „Kids Save Lives in Hungary” programba és hallhatnak a Covid járvány és az egészségértés kapcsolatáról is.

Úgy gondolom idén is sikerült számos sporttudományi területet felölelő, a legújabb kutatási eredményeket bemutató előadássorozatot összeállítania a szervezőknek.

Minden érdeklődő számára tartalmas, szakmailag értékes konferencia részvételt kívánunk a IV. Sporttudományi Konferencián!



Prof. Dr. Ács Pongrác

A Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Karának dékánja,  
a Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet igazgatója

## A CSEREPKA JÁNOS MAGYAR-ANGOL KÉT TANÍTÁSI NYELVŰ BAPTISTA SPORTISKOLA, ÁLTALÁNOS ISKOLA, GIMNÁZIUM ÉS TECHNIKUM BEMUTAKOZÁSA

Iskolánk a Cserepka Iskola, Pécs egyetlen köznevelési típusú sportiskolája. Az intézmény jogelődje 1969-ben nyitotta meg kapuit Építők Úti Általános Iskola néven, majd 1981-ben összeolvadt a Városi Sportiskolával. Az itt folyó szakmai munka ebben az időszakban vált országosan ismertté. Iskolánk fenntartója 2012-ben a Baptista Szeretetszolgálat lett és 2018. szeptember 1-jétől Cserepka Iskola néven működik. Névadónk életét, munkásságát példaértékűnek tekintjük tanulóik számára, hiszen tanításai a mai nemzedéknek is útravalóul szolgálnak.



Kiemelt feladatunk a tanulóink egészséges életmódra nevelése, a mozgás megszerettetése, a „jó tanuló-jó sportoló” alapbeállítódás kialakítása. Iskolánk egyik fő profilja a köznevelés típusú sportiskolai képzés I-12. évfolyamig, melyben sokoldalú mozgásfejlesztés, egészségtudatos életmódra nevelés már gyakorlati módon, az alsó tagozaton indul el, a különböző sportágspecifikus mozgásformák megismerésével. Sportágválasztó programunk egyedülálló a régióban, melyhez a nagyobb városi sportegyesületek is csatlakoztak.

Felső tagozatos és középiskolás tanulóinkat egyesületi felkészülését órarendjükbe épített reggeli edzésekkel, valamint egyéni tanrenddel támogatjuk. Sportoló diákjaink a közismereti tantárgyak mellett sportelméleti tantárgyakat is tanulnak, valamint sportpszichológusi és sportmentori támogatásban is részesülnek. Tanulóinkat emelt óraszámú nyelvi órák segítik a nyelvvizsgára történő felkészülésüket. Nyelvi kompetenciáik fejlődését segíti, hogy iskolánk az ELTE Origo Nyelvi Centrum, valamint a Language Cert Vizsgaközpont akkreditált nyelvvizsga helyszíne lett, emellett tanulóink nemzetközi Euroexam típusú nyelvvizsgát is tehetnek. Referenciaiskolaként partnereink továbbképzéseket, workshopokat tartanak nyelvtanároknak, akik így folyamatosan versenyképes tudást tudnak biztosítani a tanulóknak. Az „éles” megmértetés előtt diákjainknak próba nyelvvizsgákra is lehetőségük van.

2018 szeptemberében iskolánk a Pécsi Tudományegyetem (PTE) partnerintézménye lett, kiemelt partnerintézményünk a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kara.



## PTE EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI KARA – ÉLETRE SZÓLÓ HIVATÁSOK

A hazai egészségtudományi képzések egyik bölcsőjeként intézményünkben 1990-ben indult meg az oktatás, 2000. január 1-jétől karunk a Pécsi Tudományegyetem részeként működik. Az oktatás Pécsen, illetve képzési központjainkban – Kaposváron, Szombathelyen és Zalaegerszegen – zajlik. 2016 szeptemberében a szerbiai Zomborban ápoló BSc képzést indítottunk. A kar képzési portfóliója rendkívül széles: 7 alapképzési szak 15 szakirány/ specializációja, 11 mesterképzési szak, felsőoktatási szakképzés, szakirányú továbbképzések várják a tanulni vágyókat. Angol nyelvű egészségtudományi képzési programjainkat egyre több külföldi hallgató választja, jelenleg 39 országból érkező mintegy 600 külföldi hallgató folytatja tanulmányait karunkon. Az Európai Unióban a közösségi jog alapján hét automatikusan elismert szakterület közül két területen (ápoló, szülésznő) lehet karunkon oklevelet szerezni. Karunk elkötelezett az új egészségügyi és szociális képzések indításában és fejlesztésében, melyet jól tükröz, hogy hazánkban karunkon indulhatott elsőként egyetemi szintű egészségtudományi képzés (okleveles ápoló és okleveles védőnő). Ezen innovatív szemléletnek köszönhetően a beteg- és gondozott ellátás minőségének javulása mellett megteremtődött az egészségtudományi szakmák számára a doktori fokozat megszerzésének lehetősége is, amelyre karunk Egészségtudományi Doktori Iskolájában nyílik mód. Külföldi kapcsolataink révén hallgatóinknak lehetősége van a tanulmányok egy részét külföldi partnerintézményeinkben eltölteni. A Modern Városok Projekt keretében 2,5 milliárd forintos állami támogatás nyert el karunk, mely lehetőséget ad egy modern belvárosi campus kialakítására. Ennek eredményeként megvalósult többek között a Humán Páciens Szimulációs Központ, mely biztosítja a klinikai döntéseket igénylő helyzetekre történő felkészítést, az imitációs lehetőséget és az ellátói közeget is leképező szimulációs környezetet.

Karunkon 2012-től a sporttudományi területet érintő fejlesztések komoly hangsúlyt kapnak. Karunk oktatói között köszönhetünk tudományos fokozattal rendelkező, sport területén komoly eredményeket felmutató szakembereket (pl.: dr. Kovács



Antal judo olimpiai és világbajnok; dr. Rátgéber László kosárlabda mesteredző, Dr. Elbert Gábor korábbi sport szakállamtitkár). Megalakult a Sporttudományi és Fizioerápiás Intézet, melyek keretében a működik a Komplex Sport Teljesítménydiagnosztikai és Fizioerápiás Kutatóközpont, modern eszközökkel felszerelt Biomechanikai-, Sport Terheléséletlani és Antropometriai-, Sportfizioerápiá-, Teljesítménydiagnosztikai és Teljesítménysport Laborokkal. Az intézetben folyó szakmai munka minőségét fémjelzi számos TÁMOP és GINOP pályázat elnyerése, a V4-kel való együttműködés, illetve

regionális és országos sportszervezetekkel és intézményekkel kötött együttműködési megállapodás (pl.: Magyar Judo Szövetség, Magyar Karate Szakszövetség, Magyar Asztalitenisz Szövetség, PTE PEAC, Rátgéber Akadémia, Cserepka Iskola). Az Intézetben 2020-ban öt tanszék került létrehozásra, melyből kettő (Edzéstudományi Tanszék, Sporttudományi Tanszék) a sporttudományi területen dolgozó kollégákat foglalja egységre.



## PROGRAM

**A konferencia időpontja: 2021. október 15. (péntek) 9.00 óra**

**A konferencia ONLINE formában kerül megrendezésre, az előadások az alábbi linkre kattintva tekinthetők meg.**

<https://www.sporttudomanyikonferencia.hu/>

**9.00 - 9.15**

**A konferenciát megnyitja:**

- Dr. Szabó Attila (a Cserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola, Általános Iskola, Gimnázium és Technikum igazgatója)
- Prof. dr. Ács Pongrácz egyetemi tanár (a PTE Egészségtudományi Karának dékánja, a Fizioerápiás és Sporttudományi Intézet intézetigazgatója, a PEAC elnöke)

**Konferenciát a program projektgazdái moderálják:**

**Derdák Mercedes** (a Cserepka Iskola igazgatóhelyettese, mentortanár, testnevelőtanár) és **dr. Morvay- Sey Kata** (a PTE ETK Fizioerápiás és Sporttudományos Intézet egyetemi adjunktusa; a Sporttudományi Tanszék tanszékvezetője; testnevelőtanár, szakedző, judo sportedző, a PVTTE elnöke)

**9.15 – 9.45**

**Szekció: Sporttehetségek támogatása**

- **Szitt Zsolt:** Egy Program a Sporttehetségek Támogatásáért. Születés – Fejlődés – Újjászülés.
- **Derdák Mercedes, Bakuretz Bonnie:** Mentorprogram a Cserepkában.

**9.50 -10.50**

**Szekció: Sportágspecifikus kutatások**

- **dr. Novák Pál:** Az E-Sport, mint vértelen gladiátorharc a klasszikus sportok tükrében.
- **Vertike Anett:** A mászófal szerepe az általános iskolás gyermekek oktatásának folyamatában
- **Nagy Dóra, Filip Petrovics, Moosz Milán, Kovács Szilvia:** Az ízületi mobilitás és stabilitás jelentősége a fiatalos kosárlabda játékosok hosszú távú teljesítmény növelésében
- **Rangos Regina Gréta, Dr. Járai Róbert, dr. Cselik Bence:** Hivatásos és amatőr kosárlabdázók közötti motivációs különbségek

**10.55-11.25**

**Szekció: Coaching**

- **Dr. Elbert Gábor:** A karakter szerepe a XXI. század sportjában (Sportcoaching)
- **Pakurár Gyöngyvér:** A Sport Coaching szerepe a teljesítménynövelésben.

11.30-12.00

**Szekció: Szervezeti körkép**

- **Bakuretz Bonnie, Dr. Czibor Andrea:** Reziliencia, észlelt stressz és pszichoszociális kockázati tényezők a sportszektorban
- **Dr. Cselik Bence, Dr. Laczkó Tamás, Dr. Paár Dávid:** Hatékonyságvizsgálat szabadidős sportlétesítmények olvasatában

12.05 – 12.50

**Szekció: Egészségügy, prevenció**

- **Dr. Bánfai Bálint, Prof. Dr. Betlehem József, Bánfai-Csonka Henrietta:** "Kids Save Lives In Hungary": A gyermekkori elsősegélynyújtás oktatás jelentősége és kihívásai
- **Derzsi-Horváth Martina, Dr. Szabó Attila, Bánfai-Csonka Henrietta, Dr. Bánfai Bálint, Dr. Deutsch Krisztina:** Szubjektív és objektív egészségi állapot, egészségvédő és kockázati magatartásformák előfordulása serdülőkorban
- **Bánfai-Csonka Henrietta, Dr. Bánfai Bálint, Prof. Dr. Betlehem József:** COVID-19 járvány és az egészségértés kapcsolata.

12.50 Konferencia zárása



# ELŐADÁSKIVONATOK, ÖSSZEFOGLALÓK

**BAKURETZ BONNIE<sup>1</sup>, DR. CZIBOR ANDREA<sup>2</sup>**<sup>1</sup> Pécsi Tudományegyetem Alkalmazott Pszichológia Doktori Iskola<sup>2</sup> Pécsi Tudományegyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar Szociál- és Szervezetpszichológia Tanszék

Kapcsolattartó szerző: Bakuretz Bonnie, bonnie.bakuretz@gmail.com

**REZILIENCIA, ÉSZLELT STRESSZ ÉS PSZICHOSZOCIÁLIS KOCKÁZATI TÉNYEZŐK A SPORTSEKTORBAN**

**Bevezetés:** A 2019 végén kirobbanó járvány (COVID-2019) hatására a munkaerőpiac összes szegmensében, így a sportszektorban is jelentős változások mentek végbe. Az elszigeteltség és a társas interakciók hiánya hatást gyakorolt a mentális egészségünkre és annak tényezőire, ami a sportolók körében is tetten érhető lett. **Célkitűzés:** A korábbi, a pandémia hatásaira fókuszáló vizsgálatok főként nem sportolói mintákat vizsgáltak, valamint kevés figyelmet kaptak a sport szervezetek jellemzői. A kutatás célja, hogy feltérképezzük, a vírus általi korlátozások idején milyen hatások érték a sportolókat és a sportszektorban dolgozókat. Kíváncsiak vagyunk rá, miként változott meg az edzés, a munkavégzés, a munkavállalók jólléte, illetve a munkahelyükkel kapcsolatos attitűdjeik, az általuk észlelt pszichoszociális tényezők. **Hipotézisek:** Az izoláció, a bizonytalanság és a megnövekedő munkamennyiség hatása megmutatkozik az észlelt stressz mértékében és a munkával kapcsolatos pszichoszociális faktorok értékelésében. A látvány sportot és a nem látványsportot űző sportolók különböző szinten élik meg a stresszt, ami befolyásolja a szubjektív jóllétet és a reziliencia érzetét. **Anyag és módszerek:** A vizsgálatban összesen 61 kitöltő (N=61) vett részt, akiknek az átlag életkora 32,9 év (M=32,91; SD=12.66) volt. A vizsgált minta tervezetten munkavállalókból és sportolókból áll, jelenleg a sportolói minta eredményeit mutatjuk be, mert a további mintafelvétel még zajlik. A sportolói minta (N=61) különböző sportágakat képvisel, megkülönböztetve a látvány és nem látvány sportokat. A vizsgálathoz egy kérdőívcsomagot állítottunk össze a Google Forms segítségével. A kérdőívcsomag egy demográfiai adatlapot tartalmazott, illetve a következő kérdőíveket: Észlelt Stressz (PSS) - Stauder A., & Konkoly Thege B. (2006). Koppenhágai Kérdőív a Munkahelyi Pszichoszociális Tényezőkről II. (COP-SOQ II.) - Nistor K., Ádám S., Cserhádi Z., Szabó A., Zakor T., & Stauder A. (2015). Connor-Davidson Reziliencia kérdőív - Járai Róbert, Vajda Dóra, Hargitai Rita, László N., Csókási Krisztina, & Kiss Enikő Csilla. (2015). Rákérdeztünk a Covid-19 nyomán megváltozott sportolási és munka körülményekre, a karanténban eltöltött időre és az edzéseken való részvétel kapcsán az észlelt veszélyességre. Ezek után tölthették ki a résztvevők a fentebb ismertetett három kérdőívet. **Eredmények:** A férfiak és nők összehasonlítása az észlelt stressz vonatkozásában a statisztikai elemzés alapján szignifikáns különbséget mutatott ( $t(61)=2.93, p=0.005$ ). A Munkahelyi elégedettség skála tekintetében a statisztikai elemzés szignifikáns különbséget írt le ( $t(49.84)=2.96, p=0.005$ ). Az elemzés alapján a férfiak (M=69.01, SD=14.52) magasabb munkahelyi elégedettség-szinttel rendelkeznek, mint a nők (M=53.98, SD=22.31). Ezt tovább bontva, a Munka-család konfliktus vizsgálatánál szintén szignifikáns különbséget kaptunk a nemek között ( $t(61)=-2.60, p=0.012$ ). Az eredmények alapján a nőket (M=44.44, SD=25.82) magasabb mértékben jellemzi a munka-család konfliktus megléte. A látvány- és nem látvány sportolók között szintén szignifikáns

különbség található –  $t(61) = 2,46$   $p=0,018$ , Cohen's  $d = 0,753$ . A látványcspatsportolók nagyobb mértékű stresszt élnek meg, mint más versenysportolók. **Következtetések:** Jelen kutatás pilot vizsgálatként tekinthető, aminek keretében az adatgyűjtés és az elemzés jelenleg is folyik. Eddigi eredményeik szerint a sportolói minta emelkedett értékeket mutat a COPSQ kérdőív kontroll és a társas stresszorokkal kapcsolatos skálán. A sportolók rezilienciája összefüggést mutat az általuk észlelt stressz mértékével és a COPSQ egészséggel és jólléttel kapcsolatos faktoraival. A kutatást kiterjesztettük, jelenleg olyan a sportszektorban dolgozó munkatársakat mérünk, akiknél jelentős változásokat hoztak a korlátozások, így nem csupán sportolókat kérdezzük meg.

Kulcsszavak: sport, munka, versenysport, reziliencia, észlelt stressz, Covid-19

## DR. BÁNFAI BÁLINT<sup>1</sup>, PROF. DR. BETLEHEM JÓZSEF<sup>1</sup>, BÁNFAI-CSONKA HENRIETTA<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Sürgősségi Ellátási és Egészségpedagógiai Intézet

<sup>2</sup> Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Egészségtudományi Doktori Iskola  
Kapcsolattartó szerző: Dr. Bánfai Bálint, balint.banfai@etk.pte.hu

### “KIDS SAVE LIVES IN HUNGARY” – A GYERMEKORI ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS OKTATÁS JELENTŐSÉGE ÉS KIHÍVÁSAI

**Összefoglaló:** A gyors és szakszerű elsősegélynyújtás nagymértékben képes növelni a bajba jutottak túlélési esélyeit. A segítségnyújtási hajlandóság világszerte változatos képet mutat, de a legtöbb esetben alacsonyabb, mint elvárható lenne. Azokban az országokban, ahol az oktatás nagyobb hangsúlyt kap, a kimenetel is jóval pozitívabb. A helyzet javítása érdekében az egyik legjobb megoldás az lehet, ha az ismeretek átadását már gyermekkorban elkezdjük. Az újraélesztés több országban az iskolai tanterv kötelező részét képezi, mely hazánkra is igaz – ennek ellenére az egységes bevezetés még nem történt meg.

A probléma hátterében számos kérdés állhat, melyeket meg kell válaszolnunk: Ki oktasson? Mit oktassunk? Milyen gyakran oktassunk? Rendelkezünk-e a szükséges erőforrásokkal? Mely életkorban kezdjük? Milyen módszerrel oktassunk? Képesek a gyerekek hatékonyan megtanulni és alkalmazni az elsősegélynyújtást?

A Kids Save Lives kampány legkésőbb 12 éves életkortól kezdődően javasolja az újraélesztés oktatását. Korábban számos hazai és nemzetközi kutatás bizonyította, hogy különböző, változatos és játékos módszerekkel jól megtaníthatók az elsősegélynyújtás elemei már akár óvodás gyermeknek is, tehát a hatékonyság nem kérdéses, ugyanakkor a széleskörű bevezetésnek vannak korlátai. Ilyen lehet az időhiány, a megfelelő oktatók hiánya, vagy az információ rendelkezésre nem állása. A helyzet javítása érdekében indítottuk el a “Kids Save Lives in Hungary” elnevezésű programunkat, mely segítségével ezidáig több ezer óvodás és általános iskolás gyermekhez jutottunk el különböző programok keretein belül.

A felmerülő nehézségek ellenére mindenképpen fontos az elsősegélynyújtás társadalmasítása érdekében végzett tevékenység, hiszen ezzel növelhető a valós helyzetekben cselekedni képes segítségnyújtók száma.

**Kulcsszavak:** elsősegélynyújtás, oktatás, iskola, óvoda, újraélesztés

## BÁNFAI-CSONKA HENRIETTA<sup>1,2</sup>, DR. BÁNFAI BÁLINT<sup>1</sup>, PROF. DR. BETLEHEM JÓZSEF<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Sürgősségi Ellátási és Egészségpedagógiai Intézet

<sup>2</sup> Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Egészségtudományi Doktori Iskola  
Kapcsolattartó szerző: Bánfai-Csonka Henrietta, henrietta.csonka@etk.pte.hu

### COVID-19 JÁRVÁNY ÉS AZ EGÉSZSÉGÉRTÉS KAPCSOLATA

**Összefoglaló:** Az egészségértés azon képességek egyike, melynek segítségével az adatok megszerzését követően azokat információkká alakítjuk, majd ezen információk segítségével a legmegfelelőbb döntést hozzuk meg saját és családtagjaink egészségével, valamint az egészségügyi ellátórendszerrel kapcsolatban is. Magyarországon minden második ember egészségértési szintje kifogásolható, ami hatással lehet az egészségügy és járványhelyzet jelenlegi helyzetére is.

A COVID-19 járvány 2020. tavaszán érte el hazánkat. Azóta számos információ, kormányzati döntés zúdul a lakosságra. Az információk számos helyről érkehetnek, hiteles és kevésbé hiteles forrásból is, ami nagyban megnehezíti a kiigazodást és a döntések meghozatalát, ezért az egyének egészségértése talán még fontosabb, mint eddig. A kritikus gondolkodás ma már elengedhetetlen a téma kapcsán.

A járvány elején még a tünetek ismerete és a hozzá kapcsolódó lappangási idő, védőeszközök típusai is számos kérdést vetettek fel, azonban ma már több témában kell az embernek eligazodnia, ha naprakész információkkal akar rendelkezni a vírus kapcsán.

Az, hogy a tesztelési lehetőség a lakosság számára elérhető otthoni körülmények között is, valamint a vakcinák megjelenése is kérdéseket vetett fel a lakosságban, melyekre választ számtalan helyről kaphatnak, azonban tisztában kell lenni azzal, hogy ezek nem mindig tudományos alapokon nyugszanak. Ezért is tartjuk fontosnak felmérni, hogy a lakosság mennyire jártas az információk értelmezésében és el tudják-e dönteni mi a hamis és valós információ a járvánnyal kapcsolatban.

**Kulcsszavak:** egészségértés, COVID-19, pandémia



**DR. CSELIK BENCE<sup>1</sup>, DR. LACZKÓ TAMÁS<sup>1</sup>, DR. PAÁR DÁVID<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Fizioerápiás és Sporttudományi Intézet  
Kapsolattartó szerző: Dr. Cselik Bence, bence.cselik@etk.pte.hu

**HATÉKONYSÁGVIZSGÁLAT SZABADIDŐS SPORTLÉTESÍTMÉNYEK  
OLVASATÁBAN**

**Célkitűzés:** A kutatás célja megismerni a Pécs városában 2015. óta működő Tüskésréti sportpálya sport és rekreációs, valamint szabadidős szolgáltatásainak kihasználtságát. A vizsgálat további célja volt feltárni a fogyasztók demográfiai, szociokulturális és szocio-ökonómiai jellemzőit, valamint sportolási és szabadidő eltöltési szokásait, illetve motivációit. A vizsgálat kiemelt céljai közé tartozott megismerni a sportlétesítmény generálta változásokat az egyének sportolási szokásaiban, valamint az infrastruktúra használatához kapcsolódó fizetési hajlandóság mértékét és különböző aspektusait. Ezen az információkkal egyfajta hazai referencia értéket kívántunk megfogalmazni a hasonló, ingyenesen használható szabadidős sportlétesítmények tervezését és működését értékelő gazdasági és társadalmi elemzésekhez. **Anyag és módszerek:** Az elsődleges, keresztmetszeti kutatás alapját egy anonim önkitöltős kérdőív képezte. A kutatás célcsoportja a Pécsi Tüskésréti sportpályát használó 15 évnél idősebb lakosság volt. A kényelmi mintavétel módszerével összeállított minta elemszáma 612 fő volt. Az adatfelvétel 2020. augusztus-október hónapokban zajlott. A kapott eredményeket leíró statisztikai módszerekkel értékeltük és mutattuk be, míg a pálya használatát és a fizetési hajlandóságot befolyásoló demográfiai, szociokulturális, szocio-ökonómiai és földrajzi tényezők közötti összefüggéseket többváltozós regressziós modellek segítségével kívántuk feltárni. A sportpálya gazdasági és egészségi értéket teremtő hatásának becsléséhez a CBA módszer koncepcióját és elemeit használtuk. **Eredmények:** Az adatfelvétel előzetes eredményei alapján egyértelműen tapasztalható a magasabb iskola végzettség, valamint a kedvezőbb foglalkozási és anyagi státusz felülreprezentáltsága, illetve a hazai átlagos viszonyoknál szignifikánsan kedvezőbb sportolási gyakoriság a pályát használók körében. A kérdezettek 5%-a a Tüskésréti sportpálya megvalósulásának következtében kezdett el sportolni, míg további 22%-uk esetében pozitívan változtak a sportolási szokásaik (gyakoriság és időtartam tekintetében) a településen egyedülálló infrastruktúra hatására. A pálya használatáért alkalmanként átlagosan 395 forintot fizetnének a használók. A sportpályához kapcsolódó adófizetési hajlandóság alapján a Tüskésréti infrastruktúra beruházási és fenntartási költsége hozzávetőlegesen 5 év alatt térülne meg a finanszírozó (önkormányzat) számára. **Következtetések:** A Tüskésréti sportpályához hasonló, ingyenesen használható sportlétesítmények igénybe vevőinek megismerése mellett vizsgálatunk eredményei rámutatnak az ilyen típusú létesítmények sportolási szokásokat kedvezően befolyásoló szerepére, valamint segítséget nyújtanak olyan elemzések pontosabb kivitelezésében, amelyek a hazai szabadidős sportinfrastruktúrák társadalmi, illetve egészségi értékteremtő képességét, vagy a gazdasági megtérülését vizsgálja.

**Kulcsszavak:** fizikai aktivitás, egészségsport, szabadidősport, fizetési hajlandóság



## DERDÁK MERCEDES<sup>1</sup>, BAKURETZ BONNIE<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Cserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola, Általános Iskola, Gimnázium és Technikum, igazgatóhelyettes, mentortanár

<sup>2</sup> Pécsi Tudományegyetem, Alkalmazott Pszichológia Doktori Iskola

Kapcsolattartó szerző: Bakuretz Bonnie, bonnie.bakuretz@gmail.com

### MENTORPROGRAM A CSEREPKÁBAN

**Összefoglaló:** A sportoló diákok életében az iskolai- és a sportból fakadó kihívások, sőt, a jelenlegi Covid –helyzet is sok következményt von maga után. Az izoláció, a bizonytalanság és a megnövekedő elvárások hatására a diákoknál megmutatkozik a stressz növekvő mértéke, valamint a dilemma: sportoljak, vagy tanuljak? A diákokat leginkább a pedagógusok és az edzők láthatják, így ők is érhetik tetten igazán ezeket a vívódásokat. Éppen ezért, a megoldás is sok esetben náluk lehet.

Több iskola kezdett el azzal foglalkozni, hogy mind a sport mind a tanulás terén segítse a gyerekeket. Céljuk, hogy ne kelljen a diáknak döntenie, hanem az arany középutat választva: minden területen élje meg lehetőségeit és képességeit. A Cserepkában az elmúlt évet annak szenteltük, hogy megfigyeljük, milyen pilléreken kell, hogy nyugodjon egy olyan program, ahol a kettőskarrier lehetőségét nyitogatjuk a diákoknál. Így körül jártuk, hogy speciálisan erre az Iskolára milyen tematika épülhet annak érdekében, hogy hatékonyan és jól tudjanak a diákok a mentorokkal majd együttműködni. Ehhez kidolgoztunk egy programot, ami augusztus végétől megkezdte útját a Cserepka Iskolában.

**Kulcsszavak:** mentorprogram, kettőskarrier, diáktámogatás,

**Köszönetnyilvánítás:** A program a Cserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola, Általános Iskola, Gimnázium és Technikum keretei közt jöhet létre.

## DERZSI-HORVÁTH MARTINA<sup>1</sup>, DR. SZABÓ ATTILA<sup>2</sup>, BÁNFAI-CSONKA HENRIETTA<sup>1,3</sup> DR. BÁNFAI BÁLINT<sup>3</sup>, DR. DEUTSCH KRISZTINA<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Egészségtudományi Doktori Iskola

<sup>2</sup> Cserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Általános Iskola, Gimnázium, Sportiskola, Technikum, Szakgimnázium és Szakképző Iskola

<sup>3</sup> Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Sürgősségi Ellátási és Egészségpedagógiai Intézet, Egészségpedagógiai és Sürgősségi Alapozó Tanszék

Kapcsolattartó szerző: Derzsi-Horváth Martina; horvath.martina06@gmail.com

### SZUBJEKTÍV ÉS OBJEKTÍV EGÉSZSÉGI ÁLLAPOT, EGÉSZSÉGVÉDŐ ÉS KOCKÁZATI MAGATARTÁSFORMÁK ELŐFORDULÁSA SERDÜLŐKORBAN

**Bevezetés:** Az egészséges táplálkozás és a fizikai aktivitás elengedhetetlen része az egészséges életmódnak, mindamelllett, hogy számos, nem fertőző krónikus megbetegedés kapcsán protektív tényezőként azonosítható. A minőségi és mennyiségi táplálkozás megvalósulása serdülőkorban is problémákba ütközik, melyet az elhízás gyakoriságának folyamatos növekedése is alátámaszt. A serdülőkor fogékony időszaka a kockázati magatartásformák kialakulásának, melyek esetében a kipróbálás éve egyre korábbi időpontra tolódik. A fentiek tudatában fontos hangsúlyt fektetni az objektív valamint szubjektív egészségmutatók vizsgálatára, melyek alapján reális képet kaphatunk a vizsgált serdülő populáció egészségi állapotáról.

**Célkitűzés:** Célunk a különböző iskolatípusban tanuló középiskolás diákok objektív, valamint szubjektív egészségi állapotának vizsgálata, továbbá az egészség-, valamint rizikómagatartások különbözőségeinek feltérképezése.

**Anyag és módszerek:** A kutatás során a szociodemográfiai adatokon mellett, a diákok szubjektív és objektív egészségi állapota, egészség-, és rizikómagatartása került felmérésre, a HBSC kutatás vonatkozó kérdéseinek felhasználásával. Az alkalmazott kérdőívet két pécsi középiskola, öt különböző képzésében résztvevő 9. évfolyamos diák töltötte ki. (n=163) Az adatokat SPSS 25.00 statisztikai programmal dolgoztuk fel 95%-os valószínűségi szint meghatározása mellett. Leíró statisztikán túl az adatok összefüggésének vizsgálatára Khí-négyszet próbát, Fischer egzakt tesztet, Mann-Whitney, illetve Kruskal-Wallis tesztet alkalmaztunk.

**Eredmények:** A vizsgálatban résztvevő serdülők 30,1%-a gimnáziumi, 28,2%-a technikumai és 41,7%-a szakképző iskolai vagy szakiskolai képzésben vesz részt. A diákok átlagéletkora 15,63 év. A minta legnagyobb hányada (76,1%) kitűnőnek vagy jónak ítéli egészségi állapotát. Az elmúlt 6 hónap során a gimnáziumi tanulók szignifikánsan magasabb arányban tapasztaltak hetente többször fáradtságot ( $p=0,004$ ) és rosszkedvűséget ( $p<0,001$ ). A gimnáziumi tanulókra szignifikánsan magasabb gyümölcsfogyasztás jellemző, míg a szakképzésben és szakiskolai képzésben résztvevő tanulók szignifikánsan több szénsavas üdítőitalt ( $p=0,042$ ), illetve energiatalt fogyasztanak ( $p<0,001$ ). A vizsgált minta 77,4%-a iskolai tanórákon kívül hetente legalább 2-3 alkalommal mozog. A gimnazista tanulók szignifikánsan magasabb arányban végeznek fizikai aktivitást ( $p=0,030$ ). Mind a dohányzás, mind az alkohol- és kábítószer kipróbálásának életkora mintánk esetében 14-15 éves életkorra tehető. A kockázati magatartásformák jelenléte az egészség kedvezőtlenebb megítélésével járt. Következtetések: A gimnáziumi tanulókra jellemzőek egyes egészségvédő magatartásformák jelenléte, valamint a kockázati magatartásformák hiánya. A pszichoszomatikus tü-

netek előfordulása a gimnáziumi tanulók esetében magasabb, mely feltételezhetően a magasabb elvárás következménye.

**Kulcsszavak:** serdülőkor, egészségmagatartás, rizikómagatartás

**DR. ELBERT GÁBOR<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Fizioerápiás és Sporttudományi Intézet  
Kapcsolattartó szerző: Dr. Elbert Gábor, elbertgabortanarur@gmail.com

### **A KARAKTER SZEREPE A XXI. SZÁZAD SPORTJÁBAN (SPORTCOACHING)**

**Összefoglaló:** A XXI. század sportvilága már megköveteli, hogy minden élsportoló, sőt akár a versenysportot magas szinten űző, vagy űzni kívánó gyerek is külső segítséget, segítőt vegyen igénybe. A sport állandó fizikai, szellemi és lelki terhelésére is külön kell készülni. Látható volt például a részben hazánkban rendezett labdarúgó Európa-bajnokságon is, hogy a nagyon játékerőt képviselő csapatokkal szemben is sikerek tudtak lenni azok a válogatottak, amely csapatszinten erős karaktert mutattak, vagy több olyan játékosuk is volt, akik kiemelkedő versenyzői kvalitásokkal rendelkeznek (Csehország, Dánia, Svájc). Ugyanez megfigyelhető volt a tokiói olimpián is, ahol számos olyan versenyző tudott kiemelkedő eredményt elérni, aki megtanult versenyezni, aki győztes karakterű sportolóvá lett. Meglehet-e ezt tanulni? Lehet-e ezt fejleszteni? Igen! Hogyan? Erről szól ez az előadás, amely számos konkrét példán keresztül mutatja be a folyamatokat.

**Kulcsszavak:** karakter, győztes karakter, sportcoaching, csoportos coaching, elberteam

**NAGY DÓRA<sup>1,2</sup>, FILIP PETROVICS<sup>2</sup>, MOOSZ MILÁN<sup>2</sup>, KOVÁCS SZILVIA<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet

<sup>2</sup> Rátgéber Kosárlabda Akadémia

Kapcsolattartó szerző: Nagy Dóra, doranagy1975mail.com

**AZ ÍZÜLETI MOBILITÁS ÉS STABILITÁS JELENTŐSÉGE A FIATAL KORÚ  
KOSÁRLABDA JÁTEKOSOK HOSSZÚTÁVÚ TELJESÍTMÉNY NÖVELÉSÉBEN**  
(ismeretterjesztő előadás)

**Összefoglaló:** Az akadémiai rendszerben sportoló kosárlabda játékosok sportágspecifikus képesség fejlesztésére nagy hangsúlyt fektetnek. Előadásunkban szeretnénk bemutatni, hogy a sportági teljesítmény fokozás mellett, milyen fontos szerepe van az általános fittségi összetevők, mint a mobilitás és stabilitás, magas szintre fejlesztésének. A mobilitás a neuromuszkuláris rendszer azon képessége, hogy egy mozdulat során az összes résztvevő ízület hatékony mozgását lehetővé tegye, nem redukált, fájdalommentes mozgástartományban. A stabilitás feladata az adott ízület kontrollja a mozgás során, melyhez megfelelő propriocepcióra és erőre is szükség van. Egy ízület elégtelen mobilitása esetén, a több ízületet érintő funkcionális mozgások során a mozdulatot egy másik ízület nagyobb mértékű kompenzációja segítségével hajtjuk végre. Mindez nem csak sérülésveszélyes, de óriási energiavesztést jelent a sportági mozgások során. Előadásunkban a fontosabb elméleti kérdések tisztázása mellett, mobilizációt és stabilitást fejlesztő gyakorlatokat is bemutatunk, melyek hasznosak lehetnek minden utánpótlás edző és testnevelő számára.

**Kulcsszavak:** ízületi mobilitás, stabilitás, fiatal kosárlabdázók, animal flow

DR. NOVÁK PÁL<sup>1,2</sup><sup>1</sup> Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar<sup>2</sup> Pécsi Tudományegyetem, Állam- és Jogtudományi Kar, Doktori Iskola

Kapcsolattartó szerző: Dr. Novák Pál, pal.novak@etk.pte.hu

## AZ E-SPORT, MINT VÉRTELEN GLADIÁTORHARC A KLASSZIKUS SPORTOK TÜKRÉBEN

**Bevezetés:** A klasszikus sportokban megszokott testi-fizikai-gazdasági konfrontáció tökéletesen ismert és mára megszokott kockázatok mellett teszik lehetővé a versengést a sportolók, a mögöttük álló szervezetek, az egyéb gazdasági társaságok és profitorientált gazdasági társaságok számára. Az e-sport jelenleg fejlődő és mind a mai napig alapvetően veszteséges iparága azonban nem csak a játékosok online térben való küzdelme során hoz a felszínre új pszichés kockázatokot, de a „gazdasági küzdőtéren”, vagyis a piacon is olyan kérdésekkel kell szembenéznie a szereplőknek, melyek egyelőre ismeretlen kockázatokat rejtenek magukban. A kérdés, hogy az e-sport körüli vértelen gladiátorharcban - mely távolról sem a pusztára koncentrálnak, hanem a fejlődő iparág profitorientált szereplőire egyaránt - ki, milyen körülmények között kerül ki győztesként.

**Célkitűzés:** Az e-sport nem kizárólag terminológiai megközelítésben hasonlít a klasszikus sportokra, de sok egyéb aspektusában, így a játékosok, a támogató szervezetek és a piaci szereplők hozzáállásában is gyakran tetten érhető azon attitűd, mellyel szeretnék a sportokhoz hasonlítottá tenni ezt a jelenséget. A valódi kérdés az, hogy vajon egy olyan jelenleg elképesztő erővel fejlődő iparág esetében, mint az e-sport ez hatékony és megfelelő stratégia-e tekintve azt, hogy az e-sport jogi értelemben nem minősül sportnak és igen nehezen elképzelhető, hogy annak fog, továbbá jelenleg is veszteséges globális szinten. Az előadás célja annak vizsgálata, hogy vajon egy olyan iparágban, ahol a szoftvertulajdonosok monopol helyzetben vannak, jót tesz-e a befektetői, nagy tőkével rendelkező piaci szereplők befektetési vágyának az, hogy az e-sport élet szereplői úgy tesznek, mintha az e-sport sport lenne, pedig nem is az?

**Hipotézis:** Álláspontom szerint az e-sport nem lesz sport jogi értelemben a jövőben és az általános jelenség, mely keretében az e-sport világának szereplői többsége azt állítja, hogy ez a digitális jelenség sport, vagy az lesz, hátráltatja a teljes iparág fejlődését.

**Anyag és módszerek:** Munkámat a kezdeti stádiumban történeti leíró, rendszerező módszerrel készítettem, melyben feltártam az e-sport történetét és fejlődésének lehetséges irányait, a sport és az e-sport viszonyát. A hazai szabályozást kritikai-elemző módszerekkel vizsgáltam, sokkal inkább fókuszpontba hozva a nemzetközi jogalkotási és gazdasági struktúrákat. A témám számtalan jogterületet érint (sportjog, személyiségi jog, informatikai jog, szerzői jog, polgári jog, gazdasági jog stb.) és a jogszabályok különböző szintjeit (állami szabályozás, piaci szereplők szerződésai stb.) szükséges vizsgálnom, ezért komplex, átfogó ismeretanyag gyűjtésre és szemléletmód kialakításra törekedtem. A technológiai háttér ismerete elengedhetetlen kutatásomhoz csak úgy, mint a gazdasági folyamatok mélyreható vizsgálata, így a kapcsolódó kulturális környezetet, technológiai-kronológia elemzést is végeztem. Következtetések: A klasszikus sportokban kiaknázott gazdasági erő feltehetően nem azonos dimenzióban tehető profitábilissá az e-sport esetében is és ennek az oka az, hogy míg a klasszikus sportok esetében nem beszélhetünk monopol hely-



zetben lévő szereplőkről, akik egy teljes sportágat birtokolnak, addig az e-sport esetében igen és a túlságosan nagy dinamizmussal fejlődő iparág eleve bizonytalan helyzetben lévő befektetőit elijesztheti a sportokhoz hasonlítás törekvése, hiszen monopól helyzetük szűnne meg.

**Kulcsszavak:** sport, e-sport, gazdaság, gazdasági jog

## PAKURÁR GYÖNGYVÉR<sup>1</sup>

<sup>1</sup> pedagógia szakos bölcsész és tanár, okleveles emberi erőforrás tanácsadó, sport coach, life coach

Kapcsolattartó szerző: Pakurár Gyöngyvér, pearlblood72@gmail.com

### A SPORT COACHING SZEREPE A TELJESÍTMÉNYNÖVELÉSBEN

**Összefoglaló:** Mi a sport coaching és miért kell a fizikai erőnléte megalapozó edzőkön kívül mentális coach is a sportolóknak?

A sport coaching egy olyan megoldás- és eredményorientált folyamat, ahol a coach mentális "edzőként" támogatja a sport világból hozzá forduló edzőket, sportolókat, amatőr vagy profi, felnőtt vagy utánpótláskorú versenyzőket, sportolókkal foglalkozó szakembereket, sport vezetőket, vagy akár sportolók családtagjait is.

A sportoló fizikai felkészültségén túl a teljesítménye szempontjából fontos a mentális állapota, lelki edzettsége. A coaching folyamatban a mentális erőnléten van a hangsúly, a sportolók erősségeinek, a még kiaknázatlan készségeinek felismerése, ezek fejlesztése, valamint a rejtett potenciáljainak felfedése, melynek következményeként növelhető a teljesítőképesség. Elengedhetetlen a tudatosság és a felelősségvállalás erősítése sportolóknak, melyek a legfontosabb szerepet játsszák, a siker elérésében.

A coaching folyamata nevel, növel, fejleszt, távlatokat nyit meg, új nézőpontot ad, feltárja az erősségeket, tudatosítja a már meglévő képességeket, hatékonyabbá és tudatosabbá tesz.

Néhány kérdés, melyre megoldást nyújt a sport coaching folyamata:

Mi az a motor, ami a sportolót hajtja a jobb teljesítmény felé? Hogyan hozható egyensúlyba a fizikai teljesítőképesség és a mentális erőnlét? Milyen belső folyamatok játszódnak a sportolóban, milyen az énképe, milyen elakadásai vannak, milyen hiedelmekkel küzd, hogyan dolgoz fel egy sérülést, milyen hatással vannak a teljesítményre a kapcsolatok? Mi az, amit a közönség lát a versenyen és mi az, ami a sportoló belső világában történik?

Hogyan versenyeznek a pálya szélén az edzők? A fizikai edzések mellett milyen eszközökkel támogatják mentálisan a rábizott sportolót az edzésen és téthelyzetben? Hogyan működik a jutalmazás és a büntetés? Milyen a kommunikáció a sportolóval és a környezettel? Hogyan dolgozza fel a sikert és a kudarcot?

Hogyan válik egy szülő sportszülővé? Hogyan hat a szülő viselkedése a gyermekre, az edzőre? Hol kezdődik és meddig tart a sportszülői szerep? Hogyan lehet támogató háttér a család, a párkapcsolat, a barátok?

Hogyan működhet az edző-sportoló-szülő hármasság a teljesítmény növelés érdekében?

Hogyan működhet közre egy sportiskola a diákjai eredményességében?

Mi történik, ha véget ér egy sport karrier? Hogyan tovább a tanulmányokkal? Milyen foglalkozást válasszon a sportoló, ha a fókusz a sporton volt és a tanulmányok háttérbe szorultak?

Hiszem, hogy minden, amit teszünk a változást szolgálja. Hiszek a személyiség fejlődésében és fejleszthetőségében, az erősségekben. Hiszek a kérdések, figyelem, a csend hatalmában. Hiszek az újrakezdésben, a szemléletváltásban és a második esélyben. Hiszek abban, hogy mindennek, ami történik, oka van. Hiszek a másképp gondolkodásban.

Küldetéselem sport coachként: inspiráló, bátorító támogatást nyújtani a sportélet szereplőinek,

hosszútávon alkalmazható, teljesítménynövelő és eredményességre vezető eszközöket, módszereket adni ahhoz, hogy felfedezzék és tovább fejlesszék erősségeiket, megoldást találjanak az elakadásaikra, megtalálják a harmóniát a sportolói lét és a magánélet között.

**Kulcsszavak:** sport coaching, teljesítmény, célkitűzés, motiváció, eredményesség

**RANGOS REGINA GRÉTA<sup>1</sup>, DR. JÁRAI RÓBERT<sup>2</sup>, DR. CELIK BENCE<sup>3</sup>**<sup>1</sup> Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar<sup>2</sup> Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar<sup>3</sup> Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet  
Kapcsolattartó szerző: Rangos Regina Gréta, reginarangos@gmail.com**HIVATÁSOS ÉS AMATŐR KOSÁRLABDÁZÓK KÖZÖTTI  
MOTIVÁCIÓS KÜLÖNBΣÉGEK**

**Célkitűzés:** Célunk volt felmérni a kosárlabdázók motivációjának mértékét és forrását, valamint segíteni a kosárlabda sportágban résztvevő szakemberek munkáját, hozzáállásának, felfogásának javítását. Cél volt továbbá, hogy fentiek által a sportszervezetek, sportszakemberek, valamint a sportolók segítségére lehessünk, s kapott eredményeinkkel a sportbeli teljesítmény, valamint a sportolói karrier fejlesztéséhez gyakorlati adalékot szolgáltassunk. Vizsgálati eredményeinkkel a szakmai stáb munkáját szeretnénk segíteni arra vonatkozóan, hogy miképp tudják motiválni a játékosokat.

**Anyag és módszer:** Vizsgálati mintánk a magyar amatőr és hivatásos kosárlabdázók közül került ki, kérdőívünkkel őket céloztuk meg. A kutatás alapját egy anonim, elektronikusan kitölthető kérdőív képezte, amely kettő részből állt. A kérdések első blokkját egy validált, H-SMS sportmotivációs kérdőív adta, a második pedig egy, a kiegészítő témakörre vonatkozó kérdéssor. A kérdések összetétele standardizált és strukturált, a legtöbb esetben Likert skála alapján volt lehetőség a válaszadásra. Eredményeink esetében a leíró statisztikai adatokra támaszkodtunk, illetve Microsoft Excel program segítségével Chi<sup>2</sup> próbát is végeztünk. **Eredmények:** A heti edzésszámok kérdésre adott válaszok alapján mi határoztuk meg, hogy a megkérdezett, amatőr vagy hivatásos sportoló kutatásunk szempontjából. Amatőrnek tekintettük azt a sportolót, akinek heti edzésszáma maximum 5, és hivatásosnak azt, akinek ötnél több. Eredményeink alapján 42 (43,75%) fő volt a hivatásos sportoló és 54 (56,25%) az amatőr. 26 (61,9%) hivatásos sportoló motivációja külső és 15 (35,71%) alanyé belső, egy ember esetében (2,39%) pedig a külső és belső motivációt érintő kérdések eredménye egyenlő. Nem találtunk szignifikáns összefüggést a sportoló magas külső motivációs szintje, valamint a kiegészítő között. Vizsgálatunk alapján 18 (18,75%) kosárlabdázó számít a teszt eredményei alapján kiegészítőnek és 78 (81,25%) nem kiegészítőnek. Az előzetes feltételezésekkel ellentétben a férfiaknál magasabb a külső motiváció mértéke, mint nőknél. Következtetések: Vizsgálatunkat érdemes folytatni, kiterjeszteni akár több kosárlabda akadémiára, vagy akár más elsőosztályú és amatőr klubra. Szeretnénk továbbá az idegenlégiósokat is megkérdezni a témában, valamint sportági szakszövetségek segítségét kérni az elemszám növelése érdekében, akár más, látványsportágak képviselői esetében is kutatásokat végezni, összehasonlítást igénylően.

**Kulcsszavak:** kosárlabda, motiváció, hivatásos sport, amatőr sport

SZITT ZSOLT<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Kovács Pál Baptista Gimnázium, igazgató

Kapcsolattartó szerző: Szitt Zsolt, szitt.zsolt@baptistaoktatás.hu

## EGY PROGRAM A SPORTTEHETSÉGEK TÁMOGATÁSÁÉRT SZÜLETÉS – FEJLŐDÉS – ÚJJÁSZÜLETÉS

AXIÓMA „morális örökmozgó: amit nem emelsz – szüntelen – süllyed”  
(Fodor Ákos költő, a haiku mestere)

**Összefoglaló:** A Kovács Pál Baptista Gimnáziumban 2015/16-os tanév óta dolgozunk a sporttehetségek, mint sajátos helyzetű, különleges tehetségek gondozását szolgáló egyedülálló programunkon, a mentorprogramon, ami az intézményvezetői innovatív mesterprogramom alapját is képezi 2017-től kezdődően. Mindezt azért alakítottuk ki, mert munkatársaimmal hittünk és hiszünk abban, hogy az élsportoló tanulóink sikeresek lehetnek a tanulásban is, a tanulás sikere támogathatja a sportkarriert, és a sportkarrier támogathatja a tanulást, és erre a személyiségfejlesztéssel, coaching szemléletű mentori támogatással tudunk a leghatékonyabban befolyást gyakorolni. Mert tudjuk, hogy a személyiség fejlődése kihaz az élettervek megfogalmazhatóságára, megvalósulására, segíti a hatékonyságot és az eredményességet. Ezek a miértek vezettek oda, hogy Kovács Mónikával (alapító tag és tehetségtámogató szakember) kidolgoztuk az egyéves programot, és megalapítottuk a Kovács Pál Baptista Gimnázium Tehetségpontját, és tehetségtámogató munkaközösségét. Hogyan dolgoztunk a programban és programon?

Fontos a programban az elköteleződés és a bizalmon alapuló partneri együttműködés tanulóval, szülővel, egyesülettel és pedagógussal. 2015 óta felépítettünk egy négy lépcsős rendszert, ami a TehetségDetekt felméréseiből, tehetségműhelyek és tanórák működéséből, mentori tevékenységből és tutorálásból áll. Az induláskor elsődleges szempont volt a tehetségtámogatással kapcsolatos felmérések kiválasztása, hasznosulási módok kidolgozása, a tanulók programba való bevonogatása, és az elkötelezett pedagógusokból álló munkaközösség toborzása, képzése. A működés elejétől kiemelt cél volt a hasznosulás, a reflektív és fejlesztő szándékú gondolkodás a programról, és a rendszeres visszacsatolás. Mindez nyílt kommunikációt, és ennek mentén folyamatos változást, fejlődést eredményezett mind a programban, mind a résztvevőkben. Mit csináltunk és mit csinálunk másképp a programban? Kiválasztottuk a hasznosnak bizonyuló teszteket, létrehoztuk a tematikát. A program először egy éves keretet kapott, majd igény támadt arra, hogy nyomon kövessük a fejlesztésben részt vevő sportolókat, így kétévesre bővült a program. Kiválasztott pedagógusainkat tréninggel készítettük fel, feladatbankot hoztunk létre, megalkottuk a mentornaplókat, és rendszeres megbeszéléseket tartottunk. Az első két év után az egyik alapító távozását át kellett hidalni, új munkaközösségvezető érkezett. Külső Coach bevonásával tartottunk rendszeres mentortalálkozókat. Támogatásával létrejöttek a jól használható tematikus foglalkozástervek. Mára a mentorok csapatához csatlakozott az iskolapszichológus és egy mentálhigiénés szakember, akik gondozzák a mentorokat és mentorok-mentoráltak közösségét. Feladatuk a felkészítés, ráhangolás, csapatépítés tréningekkel, az esetmegbeszélések és háttérbiztosítás a programban felmerülő egyéb problémák kezelésére. A kétéves program keretet kapott az önismeret tematikai egységgel, ami lehetőséget teremt a reflektív összegzésre, a hon-

nan indultam és hová jutottam felismerésére. A tematikai egységek minden évben átgondolásra kerülnek, és az új ciklus kezdetekor meg is változhatnak a tapasztalatok és igények alapján. A 2020-as évben pedig szervezeti formát, keretet kapott a leginkább elfoglalt és időzavarban élő sportolóink támogatása a Tutor-programmal. A kiemelt sportolók mellé tutorokat rendeltünk, akik támogatják tanulóinkat lehetőségeik kihasználásában, idejük megszervezésében, konzultációik és beszámolóik megvalósításában, a kettős karrier eredményes építésében.

**Kulcsszavak:** mentor, tutor, fejlődés, reflexió, személyiségfejlesztés, kettős karrier

**Köszönetnyilvánítás:** A Baptista Szeretetszolgálat EJSZ, mint fenntartó támogatásával fejlesztettük a jó gyakorlatot a TÁMOP 3.1.17-15-2015-0009 számú pályázat keretében, ami mai napig alapvetése a munkánknak.



## VERTIKE ANETT<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Cserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola, Általános Iskola, Gimnázium és Technikum, tanító, fejlesztő pedagógus

Kapcsolattartó szerző: Vertike Anett, vertike.anett@cserepkasuli.hu

### A MÁSZÓFAL SZEREPE AZ ÁLTALÁNOS ISKOLÁS GYERMEKEK OKTATÁSÁNAK FOLYAMATÁBAN

**Összefoglaló:** A falmászás ma már Magyarországon is egyre inkább kedvelt sportág, ám terápiás alkalmazása külfölddel ellentétben, hazánkban még nem elterjedt. Kedvező hatása legfőképpen a tanulási- és viselkedési zavarok terén tapasztalható.

A mászás fejlesztő hatása több területre is kiterjed: optikai, vesztibuláris, kinesztetikus, taktilis, akusztikus érzékelés. Hatékony gyakorlatokkal segíti a fogást, lépést, a test pozicionálását.

Számtalan tanuláshoz nélkülözhetetlen készséget, képességet fejleszt: testséma, téri irányok, nagy- és finommozgások, figyelem, emlékezet, egyensúlyérezlelés, vizuomotoros koordináció, vizuális és auditív észlelés, munkamemória, szem-kéz koordináció, problémamagoldó készség.

Pozitív hatással van a fizikai állóképességre: erősíti a gerinc és a törzs izmait, segíti a helyes testtartást, edzettebbé válik a vádli és a combizom.

Szerepe a szocializációban: közösségi magatartást és bizalmat igényel, megtanít segítséget kérni és elfogadni.

A mászásterápia más alkalmazási területei: gyógypedagógia, mozgásszervi, neurológiai, pszichiátriai (depresszió, pánikbetegség, szorongás), belgyógyászati rehabilitáció.

A mászásterápia az alábbi területeken érintett gyermekek számára is alkalmazható: iskolaéretlen gyerekek, olvasási, írási, számolási problémások, zárkózott, hiperaktív vagy túlságosan passzív tanulók, tanulási, magatartási, beilleszkedési zavarokkal küzdők (BTMN). Előadásom célja e mozgásos tevékenység pozitív hatásainak bemutatása.

**Kulcsszavak:** falmászás, tanulási készségek fejlesztése, fizikai állóképesség, szocializáció, mászásterápia.

## TÁMOGATÓINK



**Baptista Szeretetszolgálat**



**Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar (ETK)**



**Pécsi Városi (Megyei) Testnevelőtanárok Egyesülete**

**Köszönet a szakmai konferencia szervezésében, megvalósításában  
nyújtott segítségért, támogatásáért:**

Dr. Morvay-Sey Kata  
Prof. Dr. Ács Pongrác  
Derdák Mercedes  
Dr. Szabó Attila  
Fodor-Mazzag Kitti  
Varga Gábor  
Goldbach Julianna

