



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM  
Egészségtudományi Kar

CSEREPKA



ISKOLA

# V. SPORTTUDOMÁNYI KONFERENCIA

## Absztrakt füzet

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



2022. október 28.

## **A konferencia szervezői**

### **Főszervező:**

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

### **Társszervező:**

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

### **Program koordinátor:**

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

Dr. Morvay-Sey Kata egyetemi docens  
Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar

### **A konferencia házigazdája:**

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

### **Szerkesztők (absztrakt kötet):**

Derdák Mercedes  
Varga Gábor  
Dr. Morvay-Sey Kata

### **Borítóterv:**

Varga Gábor

### **Köszönet az iskola vezetőinek a támogatásért.**

### **Kiadja:**

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

### **Felelős kiadó: Dr. Szabó Attila**

**Nyomtatott kötet ISBN: 978-963-626-036-1**  
**Digitális kiadvány (PDF) ISBN: 978-963-626-037-8**

## Köszöntő

Az V. Sporttudományi Konferencia házigazdájaként szeretettel köszöntöm a konferencia résztvevőit, a kötet szerzőit és olvasóit egyaránt.

Mára határozottan kijelenthetem, hogy a Cserepka Iskola, partnerségben a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Karával, értéket és hagyományt teremtett, hiszen a visszatérő előadók mellett folyamatosan bővül a rendezvény portfóliója, és az idei évben minden eddiginél szélesebb és színesebb a rendezvény kínálata. S bár eddig is hangsúlyoztuk az interdiszciplináris megközelítésből fakadó előnyöket, most azt is állíthatjuk, hogy mind a sport-, mind az egészségtudomány új nézőpontokkal gazdagodhat e konferencia által, amely a diskurzus lehetőségével a szakmai közösséget is erősíti, fejleszti.



A cél változatlan: a testmozgás, az amatőr és versenysport, a sportteljesítmény és sporttáplálkozás vizsgálata pedagógiai és pszichológiai nézőpontokon, illetve az egészségtudomány mentális és fizikai egészségdimenzióin keresztül.

A konferencia 22 előadása rendkívül széles szakmai spektrumot ölel fel: az iskolai testnevelés és egészségnevelés, az egészségértés és a videoasszisztált újraélesztés, a sporttáplálkozás és edzésmódszertan, a mentorálás és coaching, a sportosztályok integrációs és beiskolázási programja, a sport prevenció és rehabilitációs szerepe, a szteroidhasználat és a szenvedélybetegségek kapcsolata mind-mind egy sajátos megközelítést adják a témakörnek, összességében pedig a két tudomány összekapcsolódásának és egymást is facilitáló fejlődésének a bizonyítékai.

Kérem tehát a hallgatóságot, hogy szakmai érdeklődésük és kíváncsiságuk szellemében éljenek a választás lehetőségével e sokszínű kínálatból, idejük és nyitottságuk függvényében pedig megtisztelő jelenlétükkel, szakmai véleményükkel járuljanak hozzá a rendezvény teteszt és szellemet egyaránt építő célkitűzéséhez!

Ennek szellemében kívánok hasznos eszmecserét és közösségépítő találkozást minden résztvevőnek!

Dr. Szabó Attila  
igazgató,

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

## Köszöntő

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

Az idei konferencia programjában az ország több városából érkező előadók négy szekcióban mutatják be a sport, az egészségnevelés, tehetséggondozás és a prevenció területén a legújabb kutatási eredményeket és best practice-eket.

A szekciókban a konferencia látogatói képet kaphatnak többek között a Covid járvány hatásáról a diákok mentális egészségére, a videó-asszisztált újraélesztés lehetőségeiről, a sport coaching aktuális kérdéseiről vagy a korszerű sporttáplálkozás alapelveiről.

Úgy gondolom a korábbi évekhez hasonlóan, az idén is sikerült számos sport- és egészségtudományi területet felölelő, a legújabb kutatási eredményeket bemutató előadássorozatot összeállítania a szervezőknek.

Minden érdeklődő számára tartalmas, szakmailag értékes konferencia részvételt kívánok a V. 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

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-je óta Cserepka Iskola néven működünk. Névadónk életét, munkásságát példaértékűnek tartjuk, hiszen tanításai a mai nemzedék számára is útravalóul szolgál.



Iskolánkban 1-12. évfolyamig folyó oktatásban kiemelt feladatunk a tanulók egészséges életmódra nevelése, a mozgás megszerettetése, a „jó tanuló-jó sportoló” beállítódás kialakítása. Iskolánk egyik fő profilja a köznevelési típusú sportiskolai képzés, amelyben a sokoldalú mozgásfejlesztés, az egészségtudatos életmódra nevelés már innovatív Sportágválasztó programunkkal az alsó tagozaton elindul. A program segíti az alsó tagozatos tanulóink sportágválasztását, ezzel is megalapozva a mozgás szeretetét, az élethosszig tartó mozgás és az egészséges életmód kialakítását. Felső tagozaton technikaórákon tanulóink 3D tervezést tanulnak, amely kiválóan fejleszti a kreativitásukat és a térbeli gondolkodásukat. Az iskola már több éve rendelkezik háromdimenziós nyomtatóval, így a gyerekek apróbb tárgyak tervezésén keresztül ismerik meg ezt a világot. A tanórákon a háromdimenziós tervezés mellett megismerkednek a robotika alapjaival is. A legtehetségesebb diákjaink a Nemzetközi Űrügynökség versenyén indulnak.

Középkolász sportoló diákjaink sportpályafutását emelt óraszámú nyelvi képzéssel, sportelméleti tantárgyak oktatásával, egyesületi felkészülésüket pedig egyéni tanrenddel, valamint sportpszichológusi támogatással működő Sportmentor programunkkal igyekszünk támogatni.

Két tanítási nyelvű angol osztályainkban és emelt biológia óraszámú osztályainkban szintén emelt óraszámú nyelvi órák segítik diákjaink nyelvvizsgára történő felkészülését. A nyelvi kompetenciáik fejlődését előmozdítja az Erasmus+ programban való részvételünk. Iskolánk az ELTE Origo Nyelvi Centrum, valamint a Language Cert Vizsgaközpont akkreditált nyelvvizsga helyszíne lett, emellett tanulóink nemzetközi Euroexam típusú nyelvvizsgát is tehetnek. Referenciaiskolaként nyelviskolai partnereink továbbképzéseket, workshopokat tartanak nyelvtanárainknak, akik így folyamatosan versenyképes tudást tudnak biztosítani az oktató-nevelő munkájuk során.

Az elmúlt évek során számos partnerintézményi kapcsolattal gazdagodott iskolánk, így tevékenységrendszerünk alapja a sport, az idegen nyelvi képzés, a természettudományi képzés és a művészeti nevelés, melyhez számos szervezett rendezvényünk, programunk kapcsolódik, többek között a Sporttudományi Konferencia is.

### PTE EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI KARA – ÉLETRE SZÓLÓ HIVATÁSOK

## 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 Péccsett, illetve képzési központjainkban – Kaposváron, Szombathelyen és Zalaegerszegen – zajlik. 2016 szeptemberében a szerbiai Zomborban ápoló BSc képzést indítottunk. 2022. szeptemberében pedig már az erdélyi Székelyudvarhelyen is elindult az ápoló BSc és az egészségügyi menedzser MSc szakunk. A kar képzési portfóliója rendkívül széles: 6 alapképzési szak 14 szakirány/specializáció, 14 mesterképzési szak 23 specializáció, 1 felsőoktatási szakképzési szak, valamint, szakirányú továbbképzések várják a tanulni vágyókat. Angol nyelvű egészségtudományi képzési programjainkat egyre több külföldi hallgató választja, jelenleg 77 országból érkező mintegy 500 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 is 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 Fizioterápiás Intézet, melyek keretében működik a Komplex Sport Teljesítménydiagnosztikai és Fizioterápiás Kutatóközpont, modern eszközökkel felszerelt Biomechanikai-, Sport Terhelésélettani és Antropometriai-, Sportfizioterápiá-

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, Magyar Súlyemelő 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 egységbe.



## PROGRAM

**A konferencia időpontja: 2022. október 28. (péntek) 9.00 óra**

A konferencia előadások követhetők online az alábbi linken: [www.etk.pte.hu/sportkonferencia](http://www.etk.pte.hu/sportkonferencia)

**8:30 – 9:00 Érkezés, regisztráció**

**9:00 – 9:15 Megnyitó**

A konferenciát megnyitja:

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

**A konferenciát moderálják:**

**Derdák Mercedes és Dr. habil Morvay- Sey Kata a program projektgazdái.**

**9:15 – 10:15**

***1. Szekció: Egészség, egészségnevelés, prevenció***

1. Zsálíg Dorottya: A mikrobiom és a COVID-19 kapcsolatának áttekintése (Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola)
2. Bánfai-Csonka Henrietta: COVID-19 egészségértés kérdőív validálása egyetemi hallgatók körében (Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségpedagógiai és Sürgősségi Alapozó Tanszék).
3. Derzsi-Horváth Martina: A COVID-19 járvány hatása a tanulók mentális egészségére (Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola).
4. Cseh Kristóf: Általános és középiskolai pedagógusok egészségmagatartásának vizsgálata (Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar).
5. Vertike Anett: Étkezési zavarok kamaszkorban (Cserepka Iskola).

***10.15 – 10.30 Kávészünet***

**10:30 – 12:00**

***2. szekció: Jó gyakorlatok az oktatás, a sport területén***

1. Divinyi Csilla Szilvia: Korszerű táplálkozási alapelvek, sporttáplálkozás alapjainak átadása. Lehetőségek, módszerek a sporttagozatos középiskolai osztályokban a biológia, kémia tanórák keretében és tanórai kereteken kívül (Cserepka Iskola).
2. Dr. Bánfai Bálint: Segítség a távolból - A videó-asszisztált újraélesztés lehetőségei (Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar).

3. Kopeczky Péter: Az általános sportágismereti osztály hierarchikus integrációja a PTE Gyakorló Gimnázium stratégiai kínálatába (Pécsi Tudományegyetem Gyakorló Általános Iskola, Gimnázium és Óvoda Babits Mihály Gimnáziuma).
4. Marton Richárd: A TRX és a funkcionális tréning alkalmazása az iskolai testnevelésben (Orosházi Táncsics Mihály Gimnázium és Kollégium).
5. Derdák Mercedes: A tehetséggondozás lehetőségei a Cserepka Iskolában. Sportágválasztó program, mentorprogram. (Cserepka Iskola).
6. Bakuretz Bonnie: A mentor szerep vállalásának hátterében rejlő tényezők (Pécsi Tudományegyetem, Alkalmazott Pszichológia Doktori Program; Cserepka Iskola).
7. Boldog Andrea és Sántha Erika: Lánchidasnak lenni jó! - köznevelési típusú sportosztály beiskolázási programja (Kecskeméti Lánchíd Utcai Sport Általános Iskola).

### **12:00 – 12:30 Büfé ebéd**

### **12:30 – 13:20**

#### **3. szekció: Sportpszichológia, sportcoaching**

1. Molnár Andor H.: Van-e összefüggés a testépítők szteroidhasználatára és az orthorexia, az izomdiszmorfia vagy az edzésfüggőség megjelenése között? (SZTE JGYPK Testnevelési és Sporttudományi Intézet).
2. Dr. Elbert Gábor: Coaching a sportban, aktuális kérdések (Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, ElberTeam).
3. Pakurár Gyöngyvér: Coaching eszközök a sportban (Szikra sport kártyák bemutatása).

### **13:20 – 13:45 kávészünet**

### **13:45 – 15:15**

#### **4. Szekció: Sport- és edzésméleti kérdések**

1. Varró Tina: Pihentetés és jegelés? - Az akut ellátás modern szemlélete (ProBody Stúdió, Szegedi Tudományegyetem).
2. Németh Gábor: Az ökölvívás, mint rehabilitációs tényező a Parkinson-kór esetében (Boxart Box Klub).



3. Lukács Gergely: A Mecsekaljáról a Világbajnoki címig (Pécsi Sportiskola / PSN Zrt. vízilabda szakosztály).
4. Erdősi Zoltán: Az Ultimate frizbi csapatsport oktatásának előnyei korosztályok szerint (GYSZC Sport és Kreatív Technikum, Győr).
5. Telek István: Edzés elvű egyesületi típusú tehetségcsoport a Deák Gyakorló Iskolában (Pécsi Tudományegyetem PTE GYÁIG Deák Ferenc Általános Iskolája).
6. Frei Judit: Jó gyakorlat, rossz gyakorlat? - Az edzésmódszertan hierarchikus felépítése a gyakorlatban (MIÉRT Mozgásműhely).

### 15:15 Konferencia zárása

#### A konferenciát zárja:

**Dr. habil. Morvay- Sey Kata** (a PTE ETK Fizioterápiás és Sporttudományos Intézet egyetemi docense; a Sporttudományi Tanszék tanszékvezetője; a PVTTE elnöke).

**Zárógondolatok, áldás: Hajnal Zoltán** hitéleti-nevelési igazgatóhelyettes, lelkes, supervisor

# ELŐADÁSKIVONATOK, ÖSSZEFOGLALÓK

(Szekciók szerint)

## ZSÁLIG DOROTTYA<sup>1</sup>, POLYÁK ÉVA<sup>2</sup>

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

<sup>2</sup> Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Táplálkoástudományi És Dietetikai Intézet

Kapcsolattartó szerző: Zsálig Dorottya; [zsalgidorothy@gmail.com](mailto:zsalgidorothy@gmail.com)

### A MIKROBIOM SZEREPE A COVID-19-BEN

A SARS-CoV-2 fertőzés súlyos akut légzőszervi betegséget idéz elő, de emellett egyre több bizonyíték utal arra, hogy az erős immunválaszok felelősek a COVID-19 fertőzésen túl valószínűleg más gyulladásos állapotokért is. Az új kísérleti és epidemiológiai bizonyítékok rávilágítanak a bélmikrobióta és a tüdő közötti kulcsfontosságú keresztkapcsolatra, amelyet „bél-tüdő tengelynek” nevezünk. A gasztrointesztinális traktus a szervezet legnagyobb immunológiai szerve, és a benne élő mikrobióta közismerten modulálja a gazdaszervezet immunválaszait. Előadásunk célja bemutatni a mikrobiom állapot és a COVID-19 fertőzés összefüggéseit, illetve, hogy a bélmikrobióta összetétele miként képes befolyásolni a fertőzés lefolyását. A bél-tüdő tengely kapcsolata lehetővé teszi az endotoxinok, mikrobiális metabolitok, citokinek és hormonok bejutását a véráramba, tehát ha a tüdőben gyulladás lép fel, ez változásokat indukálhat a vérben és a bél mikrobiótában, amely diszbiózishoz vezethet. A citokinek, gyulladásos markerek szintje és bélmikrobióta összetétele közötti összefüggések a COVID-19-ben szenvedő betegeknél is megfigyelhetők. A tüdő-bél tengely kapcsolata kétirányú, ugyanis a bélmikrobiom diszbiózis mértéke korrelál a COVID-19 betegség súlyosságával. Egyre több a bizonyíték arra, hogy a bélrendszeri diszbiózis a súlyos COVID-19 kialakulására hajlamosító tényező, a „szivárgó bél” jelenségén keresztül. Továbbá a COVID-19 súlyosabb lefolyása az idősebb korosztállyal, dohányzókkal és a krónikus megbetegedéssel rendelkezőkkel áll szoros összefüggésben, amely jellemzők szintén összekapcsolhatók a bélrendszeri diszbiózissal, amely a COVID-19 megszűnése után is hozzájárulhat a más tartós tünetekhez. Potenciálisan preventív hatású lehet a megfelelő étrendi beavatkozás a tüdő-bél tengely támogatása szempontjából. Kiemelt szerepe lehet a magas rosttartalmú, döntően gyulladáscsökkentő, antioxidánsokat, antivirális hatású és fermentált élelmiszereket tartalmazó étrendnek. Ez az áttekintés összefüggéseket vázol fel a légúti és bélrendszeri mikrobióta, valamint az étrendi és életmódbeli beavatkozások hatásai között a súlyos COVID-19 felé tartó klinikai lefolyás megelőzése érdekében.

**Kulcsszavak:** bélmikrobiom, COVID-19, táplálkozás, bél-tüdő tengely

**BÁNFAI-CSONKA HENRIETTA<sup>1,2</sup>, DR. BÁNFAI BÁLINT<sup>1</sup>, DR. DEUTSCH KRISZTINA<sup>1</sup>, DERZSI-HORVÁTH MARTINA<sup>2</sup>, MUSCH JÁNOS<sup>1</sup>, FERKAI LUCA<sup>1</sup>, PROF. DR. BETLEHEM JÓZSEF<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Egészségpedagógiai és Sürgősségi Alapozó Tanszék

<sup>2</sup>Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Doktori Iskola

Kapcsolattartó szerző: Bánfai-Csonka Henrietta, csonka.henrietta@etk.pte.hu

## COVID-19 EGÉSZSÉGÉRTÉS KÉRDŐÍV VALIDÁLÁSA EGYETEMI HALLGATÓK KÖRÉBEN

**Bevezetés:** Az egészségértés fogalma egyre gyakrabban fordul elő nem csak tudományos körökben, de a hétköznapi életben is. A megfelelő egészségértés elengedhetetlen annak érdekében, hogy megfelelő döntéseket hozzunk az egészségünkkel és egészségügyi rendszerrel kapcsolatban. A sok információ, új egészségügyi kifejezések megjelenése még nagyobb elbizonytalanodást okozott a laikusok számára. Kutatásunk célja validálni a HLS-COVID-Q22 kérdőívet magyar nyelvre.

**Anyag és Módszer:** A mérőeszköz validálása egyetemi hallgatók körében történt meg. A nyelvi fordítást követően, megbízhatóság és validitás vizsgálatot végeztünk, majd exploratív faktorelemzés segítségével értékeltük a kérdőívet.

**Eredmények:** A Cronbach- $\alpha$  érték a teljes kérdőív tekintetében 0,938, míg az alindexek esetén a következőképp alakult: hozzáférés  $\alpha=0,786$ , megértés  $\alpha=0,899$ , értékelés  $\alpha=0,865$  és alkalmazás  $\alpha=0,846$ . A kérdőív Spearman-Brown-féle koefficiens együtthatója 0,866, a Guttman „split-half” együttható pedig 0,861. A Bartlett-teszt eredménye szignifikáns lett ( $p<0,001$ ), a Kaiser-Meyer-Olkin kritérium értéke 0,876. A létrehozott 4 faktor az eredeti 22 változó 67,08%-át fedi le.

**Következtetések:** A statisztikai elemzések alapján a kérdőív magyar nyelven is megbízhatóan alkalmazható a koronavírusral összefüggő szubjektív egészségértés vizsgálatára. A koronavírus továbbra is mindennapjaink része, ezért a megfelelő védekezési stratégiák kialakítása nélkülözhetetlen, amit fontos az egyének és a társadalom egészségértési szintjéhez alakítani. Vizsgálatunk alapján a HLS-COVID-Q22 kérdőív alkalmas magyar nyelven a koronavírushoz kapcsolódó szubjektív egészségértés mérésére.

**Kulcsszavak:** egészségértés, mérőeszköz, validálás, HLS-COVID-Q22, koronavírus

## KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Az Innovációs és Technológiai Minisztérium ÚNKP-21-3-II-PTE-I 168 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból finanszírozott szakmai támogatásával készült

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

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

<sup>2</sup> Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Sürgősségi Ellátási és Egészségpedagógiai Intézet, Egészségpedagógiai És Sürgősségi Alapozó Tanszék

<sup>3</sup> Cserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola, Általános Iskola, Gimnázium És Technikum

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

**A COVID-19 JÁRVÁNY HATÁSA A TANULÓK MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉRE**

**Bevezetés:** A 2020 tavaszán Magyarországon is megjelenő koronavírus járvány nem csupán az emberek fizikai állapotára, de mentális egészségére is hatást gyakorolt. Az izoláció következményeként a kapcsolati hálók beszűkültek, melyek nehezítették többek között a mentális problémák időbeli észlelését.

**Célkitűzés:** Kutatásunk célja a COVID-19 járvány mentális egészségre gyakorolt hatásának felmérése, a különböző iskolatípusban tanuló középiskolás diákok tekintetében.

**Anyag és Módszer:** A kutatás egy longitudinális vizsgálat része. A jelenlegi eredmények a második kérdőíves adatfelvételtől származnak, mely a távoktatásból való visszatérés első hónapjaiban zajlott (2021. szeptember-október). A kutatás során vizsgáltuk a 10-11. évfolyamon tanuló gimnáziumi, technikum, szakképző és szakiskolai tanulók (n=145) szubjektív életminőségét, melynek részét képezte a diákok általános jólléte (WHO Jólét Kérdőív), étellel való elégedettség (Élettel való elégedettség Kérdőív) és önértékelése (Rosenberg-féle Önértékelési Skála). Mindezek mellett a COVID-19 járvány hangulatra gyakorolt hatását is vizsgáltuk (Gyermek Depresszió Kérdőív). Kutatásunkat a Regionális Kutatás Etikai Bizottság engedélyezte (8212-PTE 2021). Az adatokat SPSS 25.00 statisztikai programmal dolgoztuk fel 95%-os valószínűségi szint meghatározása mellett.

**Eredmények:** A pszichoszomatikus tünetek előfordulása tekintetében a fáradtság, idegesség, ingerlékenység és rosszkedvűség továbbra is a vezető négy tünet, melyek esetében a gimnazista tanulók nagyobb érintettsége mutatkozik meg. A tünete skála átlagpontszámát tekintve szignifikáns különbség mutatható ki az iskolatípusok mentén ( $p \leq 0,001$ ), illetve mérsékelt növekedés látható az első adatfelvételhez képest. Az első adatfelvétellel ellentétben nem volt szignifikáns különbség a tanulók általános jóllétében, étellel való elégedettségében és önértékelésében. Iskolatípustól függetlenül, a diákokat zavart hangulat jellemezte.

**Következtetések:** A COVID-19 járvány következtében bevezetett távoktatás a vizsgált tanulók egyes mentális mutatóira (általános jóllét, étellel való elégedettség, önértékelés) nem gyakorolt negatív hatást, azonban feltételezhetően az iskolába való visszatérés, a kortársakkal való újbóli személyes kapcsolattartás, és az ismételt, korábban "megszokott" elvárásoknak való megfelelési kényszer növeli a pszichoszomatikus tünetek előfordulási gyakoriságát, főként a magasabb elvárásnak kitett gimnáziumi tanulók esetében.

**Kulcsszavak:** COVID-19 járvány, serdülők, mentális egészség

**CSEH KRISTÓF, DR. CSELIK, BENCE**

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás És Sporttudományi Intézet  
Kapcsolattartó szerző: Cseh Kristóf, cseh.kristof0120@gmail.com

**ÁLTALÁNOS ÉS KÖZÉPISKOLAI PEDAGÓGUSOK EGÉSZSÉGMAGATARTÁSÁNAK VIZSGÁLATA**

A pedagógusi pálya a testnevelő tanárok kivételével kevés fizikai aktivitást igényel. A pedagógusok által közvetített erények, szokások közül az egészséges életvitel kialakítása különösen fontos, s ezzel együtt az egészséget támogató értékek megjelenése viselkedésükben, kommunikációjukban, legfőképpen a diákok felé. Munkánk során kutattuk a pedagógusok között mindennapjaikban elvégzett fizikai tevékenységüket, sportolási szokásaikat, valamint káros szenvedélyeiket. Az online kérdőívben 120 székesfehérvári és pécsi általános- és középiskolai tanár vett részt, akik a *Nemzetközi Fizikai Aktivitás Kérdőív – Hosszú verzió (IPAQ)* kérdőívet, illetve általunk megfogalmazott, összeállított kérdésekre válaszoltak, demográfiai adatokról és függőségükről. Úgy véltük, hogy a pedagógusok káros szenvedélyei, legfőképp a dohányzás tekintetében magasak, ezzel, valamint a mozgás hiányával pedig nem tudnak példát mutatni a tanulóknak az egészséges életmód szempontjából. Feltételeztük, hogy az oktatott tárgy és a rendszeres fizikai aktivitás között szignifikáns összefüggés lesz, és a tanárok az országos átlagnál kevesebbet sportolnak. Az eredményeket tekintve arra jutottunk, hogy a pedagógusok kevés időt töltenek ülésel, a rendszeresen dohányzók aránya is alacsony, illetve többet sportolnak az országos átlagnál. Az egyik legérdekesebb talán, hogy az iskolán kívüli mozgást tekintve nem a testnevelők, hanem a reál és humán tárgyakat oktatók a legsportosabbak. Szeretnénk disszertációnkkal felhívni az intézmények figyelmét a sportolás, fizikai rekreáció fontosságára, a helyes egészségmagatartására, illetve ezzel kapcsolatos továbbképzéseket, fejlesztő tréningek szervezését a pedagógusok számára.

**Kulcsszavak:** egészségfejlesztés, egészségmagatartás, fizikai aktivitás, fizikai rekreáció

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

<sup>1</sup> Cserepka János Baptista Általános Iskola, Középiskola és Sportiskola  
Kapcsolattartó szerző: Vertike Anett; vertike.anett@cserepkasuli.hu

### ÉTKEZÉSI ZAVAROK KAMASZKORBAN

**Bevezetés:** Hazai felmérések szerint a 12 éves korú lányok közül minden 7. már túl van egy fogyókúrán, illetve a 18 éven aluliak kb. 25%-a elhízott.

**Célkitűzés:** A táplálkozási zavarok okainak feltárása, megoldás keresése az általános iskolai oktatás keretein belül.

**Hipotézisek:** Az egészséges életmódra való nevelésre a gyermekkor a legalkalmasabb időszak. A különböző betegségek kialakulása ebben az időszakban még megelőzhetővé válik.

**Anyag És Módszerek:** A projekt alapú oktatás lehetővé teszi a Cserepka iskolában témanapok megszervezését. Az oktatás menetébe ezáltal beilleszthetővé válik tantárgyakon keresztül is az egészségnevelés. Táplálkozási tanácsok, étkezési szokásrend és a mozgás szerepét hangsúlyozó gyakorlati foglalkozások segítik a gyerekeket. Személyi edző végzettséggel rendelkező pedagógus heti két alkalommal segítheti a jövőben a folyamat sikeressé válását. Sportolóink támogatására a Cserepka iskolában, egy sportpszichológus is rendelkezésére áll. A sportágválasztó foglalkozások, az úszásoktatás korai megkezdése, a sportolás beépítése a gyerekek mindennapjaiba, mind lehetővé teszik, hogy tanulóink mentálisan és fizikailag egyaránt egészséges, kiegyensúlyozott életmódot alakítsanak ki.

**Eredmények:** A táplálkozási zavarok időben történő felismerésével számtalan komoly betegség megelőzhető már gyermekkorban. A gyerekek egészséges életmódja sok esetben a családokra is pozitívan kihat.

**Következtetések:** Az általános iskola elkezdésekor, a diákok tanulási képességeinek felmérése mellett, fizikai állapotukra is figyelmet kell fordítani. Az időben elkezdett egészséges életmódra nevelés által, megelőzhetővé válik az étkezési zavarok kialakulása. Igaz a mondás: „Ép testben, ép lélek.”

**Kulcsszavak:** Táplálkozási zavarok, fizikai és mentális egészség, projektmódszer

## DIVINYI CSILLA SZILVIA

Cserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola, Általános Iskola, Gimnázium és Technikum biológia- kémia szakos tanár

Kapcsolattartó szerző: Divinyi Csilla Szilvia; divinyi.csilla.szilvia@cserepkasuli.hu

### **KORSZERŰ TÁPLÁLKOZÁSI ALAPELVEK, SPORTTÁPLÁLKOZÁS ALAPJAINAK ÁTADÁSA, LEHETŐSÉGEK ÉS MÓDSZEREK A SPORTTAGOZATOS KÖZÉPISKOLAI OSZTÁLYOKBAN A BIOLÓGIA, KÉMIA TANÓRÁK KERETÉBEN ÉS TANÓRAI KERETEKEN KÍVÜL**

A magyar társadalom egészségügyi helyzete egyre romló tendenciát mutat. Hosszú távon a megoldás a gyermekek egészséges életmódra való nevelése, amely nemcsak a családok, hanem az oktatás, ezen belül a természettudományos oktatás fontos feladata.

Az egészséges életmódra nevelés a biológia tantárgynak mindig is hangsúlyos része volt, mégis a 2020/2021-es tanévben 10. osztályos gimnáziumi tanulók körében történt felmérés eredménye azt mutatta, hogy az alapvető kémiai alapismeretek hiányában az egészséges életmód egyik oszlopa, az egészséges táplálkozás alapelvei a tanulók körében nem váltak tudatossá, a mindennapi életben nem tudják alkalmazni a tanórákon szerzett ismereteket. A tápanyagok ismerete, az egészséges táplálkozási alapelvek különösen fontosak a sportoló diákok számára. A biológia és kémia tanórákon változatos módszerekkel a nehezebb, komolyabb kémiai ismereteket igénylő, de táplálkozásunkban fontos szerepet játszó makromolekulák főbb jellemzőit szeretném a diákoknak úgy átadni, hogy ezeket az ismereteket később a tanulók a sportágakhoz kötötten, táplálkozásukban tudatosan tudják alkalmazni. Dietetikusi tanulmányaim hozzá segítenek, hogy a korszerű sporttáplálkozási alapokat tanórán kívül, szakköri órákon is elsajátíthassák az érdeklődő sportoló diákok. Az előadás során a már kipróbált és bevált módszerek, valamint egyéb lehetőségek bemutatása történik.

**Kulcsszavak:** sporttáplálkozás alapjai, természettudományos oktatás



**BÁNFAI-CSONKA HENRIETTA<sup>1</sup>, PROF. DR. BETLEHEM JÓZSEF<sup>1</sup>, DR. DEUTSCH KRISZTINA<sup>1</sup>, DR. SÁNTA EMESE<sup>1</sup>, MUSCH JÁNOS<sup>1</sup>, FERKAI LUCA<sup>1</sup>, DR. BÁNFAI BÁLINT<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Egészségpedagógiai és Sürgősségi Alapozó Tanszék  
Kapcsolattartó szerző: Bánfai-Csonka Henrietta, csonka.henrietta@etk.pte.hu

## **SEGÍTSÉG A TÁVOLBÓL - A VIDEÓ-ASSZISZTÁLT ÚJRAÉLESZTÉS LEHETŐSÉGEI**

A kórházon kívül bekövetkezett keringésmegállások esetén a túlélésben nagy szerepe van a minél előbb, szakszerűen megkezdett újraélesztésnek. A bajbajutottat általában egy laikus személy észleli, azonban a segítségnyújtási hajlandóság elmarad az elvárhatótól. A segítségnyújtási arány és az újraélesztés minőségének javulásához hozzájárulhat a diszpécser-asszisztált újraélesztés alkalmazása, mely során a szakember a segélyhívás során instruálja a helyszíni ellátót. A széles körben bevezetett telefon-asszisztált újraélesztés továbbfejlesztett változata a videó-asszisztált újraélesztés, mely a hang alapú kommunikáción túl biztosítja a videó alapú kommunikációt is, ezzel pontosabb képet adva a helyszínről, a bajbajutotról és az ellátóról egyaránt, valamint biztosítva a valós idejű visszajelzés lehetőségét. Korábban a témában főként szimulált környezetben történtek felmérések, melyek kimutatták a videó-asszisztált újraélesztés pozitív hatásait. A technológiai néhány országban már a valós ellátási rendszerbe is bekerült. A pozitívumok ellenére fontos megvizsgálni az eddig kevésbé kutatott aspektusokat is, melyek a technológia hatékonyságát befolyásolják. Ilyen lehet a kamerapozíció, a képminőség, a környezeti viszonyok, valamint az ellátók és a diszpécseres ismerete és attitűdje a videó-asszisztált újraélesztéssel kapcsolatban. Utóbbiak tisztázása azért fontos, mert a technológia rendelkezésre állása még önmagában nem garancia a sikeres implementációra.

Kulcsszavak: újraélesztés, diszpécser-asszisztált újraélesztés, videó-asszisztált újraélesztés, segítségnyújtás, elsősegélynyújtás

## **KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS**

Az Innovációs és Technológiai Minisztérium ÚNKP-22-4-I-PTE-1467kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból finanszírozott szakmai támogatásával készült.

## KOPECZKY PÉTER

Pécsi Tudományegyetem Gyakorló Általános Iskola, Gimnázium és Óvoda Babits Mihály Gimnáziuma  
Kapcsolattartó szerző: Kopeczky Péter, [kopeczky.peter@pte.hu](mailto:kopeczky.peter@pte.hu)

### AZ ÁLTALÁNOS SPORTÁGISMERETI OSZTÁLY HIERARCHIKUS INTEGRÁCIÓJA A PTE GYAKORLÓ GIMNÁZIUM STRATÉGIAI KÍNÁLATÁBA

Városunk egykori testnevelés tagozatos középiskolája (Komarov) jelenleg a PTE gyakorló gimnáziuma. Az iskola sporttörténete, infrastrukturális feltételei, "városszéli" fekvése és a testnevelés munkaközösség ambíciói találkoztak a Babits Gimnáziumot érintő profilváltással. A megszűnő szakközépiskolai osztály helyett egy általános sportágismereti osztály beindítását, integrációját valósítjuk meg immár hatodik esztendeje. Az előadás átfogó képet ad e tevékenység háttéréről, céljairól, tervezett tevékenységeiről, sikereiről és buktatóiról. Vállalkozásunk szemléletmódjának fókuszában a gyermek személyiségének egésze áll. Hisszük, hogy a sport kizárólagosan mindenek feletti preferálása, az egyéb képességek fejlesztését szolgáló tantárgyak mellőzése hosszútávon nem szolgálja gyermekeink egészséges, kiegyensúlyozott fejlődését. Ugyanakkor szeretnénk hinni, hogy e folyamatban a profil tanterve, szaktárgyi fókusza, valamint a sport, az edzések és versenyek rendszere, kihívásai támogató erővel bírnak. Elvárásunk, hogy diákjaink tanulmányaik végére képesek legyenek összefüggéseket felfedezni és értelmezni a sport és különböző tantárgyak ismeretanyagai között, jó esetben kreatív válaszokat adni a felmerülő problémákra. Ennek feltétele a tanulmányi integráció mellett a szociális integráció, aminek alapja az értékközösség megléte. Ez túlmutat a tevékenységközösségen, ami csak a sporttal foglalkozó gyerekek esetében nem más, mint az edzőtársak, sportegyesület közössége, nem tagadva e közösségek értékteremtő erejét. Diákjaink a Babitsba járnak, így elvárjuk választott iskolájuk értékközössége iránti lojalitást, a minőségi tanulmányi és sporttevékenységet. A projekt mesterprogram keretein belül valósul meg.

**Kulcsszavak:** trend, elvárás, kimenet, attitűd

### KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Az intézményi statisztikai adatokat Onódi Emőke intézményegység-vezető helyettes bocsájtotta feldolgozásra. Az osztályszintű lekérdezésekben a testnevelés munkaközösség tagjai Bedő Gergely, Bedőné Szűcs Tünde, Tarnai Krisztina és Ágoston Vivien osztályfőnökök voltak segítségemre. Az informatikai háttér biztosítását Varga Gábor rendszergazda támogatta. A project végrehajtásában együttműködő partnereim Turi Katalin igazgató és Sulyok Andrea intézményegység-vezető asszonyok. Köszönet illeti továbbá a PTE Babits Gimnázium tanári karát, különösen a sportosztályokban tanító kollégákat.

## MARTON RICHÁRD

Orosházi Táncsics Mihály Gimnázium és Kollégium, Orosháza, testnevelő tanár  
Kapcsolattartó szerző: Marton Richárd; ricsi71@yahoo.com

### A TRX ÉS A FUNKCIONÁLIS TRÉNING ALKALMAZÁSA AZ ISKOLA TESTNEVELÉSÉBEN FEJLESZTŐ-INNOVÁTORI MESTERPROGRAM

Pedagógusi pályám során mindig törekedtem arra, hogy olyan lehetőségeket fedezzek fel, alkalmazzak órákon, amelyekkel változatosabbá, élménydúsabbá tehetem a testnevelés tantárgyat. Idetartozik a floorball meghonosítása, a TRX bevezetése a sportosztályosok órarendi sportági edzéseibe. Tudomásom szerint a TRX használata és oktatása, szervezett formában, intézményünkben valósul meg először az iskolai testnevelés keretein belül! Véleményem szerint minden sportági képzés alapja, hogy megfelelő kondicionális és koordinációs képességekkel rendelkezzenek a gyerekek. Digitalizált világunk egyik káros velejárója a mozgásszegény életmód. A mostani iskoláskorú generáció több órát tölt naponta akár az iskolapadban, vagy bármilyen más info-kommunikációs eszköz előtt. Ennek velejárója a nem megfelelően erősített és felépített izom- és csontrendszer, amelynek hiánya tartáshibákat, hanyagtartást, hypertóniát, diabetest, támasztó szervrendszeri egészségkárosodást stb. okozhat. Ezen problémák megelőzésére is tökéletesen alkalmas a TRX® Suspension Training (felfüggesztéses edzés; Totalbody Resistance EXercise). Úgy gondolom, hogy a TRX-szel és a funkcionális tréning eszközállományában (kézisúlyzó, kettlebell, gumiszalag, homokzsák, ugrálókötél, ördög kerék stb.) olyan potenciál van, amit ki kell használni a gyerek megfelelő testi fejlődésének érdekében. A program lebonyolítása során, a nyolcosztályos gimnáziumi képzés, jelenleg 8 osztályos tanulói ismerkednek meg (öt tanéven keresztül), a TRX és a funkcionális tréning sporteszközeivel, illetve a velük végrehajtható feladatokkal. Célok: Egészségtudatos életmód, rendszeres testmozgás igényének kialakítása a programban résztvevő diákoknál. Olyan innovatív módszer bevezetése, amely még hatékonyabbá, eredményesebbé és érdekesebbé teszi az iskolai testnevelést. A program ideje alatt a tanulók olyan képzést kapnak, természetesen a differenciáltan, amelytől a törzserejük, állóképességük nagyban mértékben fog fejlődni. Várhatóan kevesebb tanulónál fordul elő hanyagtartás, O és X láb. Úgy gondolom, hogy az iskola nyolcosztályos gimnáziumi képzésének beiskolázási feltételei e program hatására még jobbá válhat.

**Kulcsszavak:** TRX, funkcionális edzés, kondicionális képességek, Core izmok

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

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

<sup>2</sup>Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar, Pszichológia Tanszék, Alkalmazott Pszichológia Doktori Program

Kapcsolattartó szerző: Derdák Mercedes; [derdak.mercedes@gmail.com](mailto:derdak.mercedes@gmail.com)

### **A TEHETSÉGGONDOZÁS LEHETŐSÉGEI A CSEREPKA ISKOLÁBAN. SPORTÁGVÁLASZTÓ PROGRAM, MENTORPROGRAM.**

A Cserepka Iskola a 2019/2020 évi akkreditációs folyamatban elnyerte az Akkreditált Kiváló Tehetségpont címet. Az akkreditáció során intézményünk, mint Pécs város köznevelési típusú sportiskolája a sporttehetségek kiválasztását, fejlesztését és gondozását tűzte ki célul az általános iskolától a középiskoláig. Alsó tagozaton Sportágválasztó Programmal várjuk a gyerekeket, amely során a cél, hogy a sportiskolai képzésbe érkező tanulóink minél több sportággal ismerkedjenek meg, mielőtt sportágot választanak. A program során megvalósuló képzéssel és mérésekkel szeretnénk a gyerekekről az alsó tagozat végére olyan információkkal rendelkezni, amelyek alapján hozzásegíthetjük őket a számukra legmegfelelőbb, legvonzóbb, leginkább motiváló mozgástevékenység kiválasztásához. A program során megvalósul a motoros tanulásukon keresztüli személyiségfejlesztés, közösségfejlesztés is. Középiskolában Sportmentor program keretén belül segítjük diákjaink személyiségfejlődését, céljaink felállítását. A program segítséget nyújt sportolói elakadásaikban, megküzdéseikben, valamint támogatja a „kettőskarrier” elérését is. Ezen célok mentén szerveződnek és működnek műhelyeink, tehetségfejlesztő foglalkozásaink. Büszkék vagyunk kollégáinkra, akik a programokban részt vesznek, folyamatosan képezik magukat azért, hogy minél hatékonyabban tudják támogatni diákjainkat. Köszönettel tartozunk partnerintézményeinknek, akik mindkét tehetségterületen mellettünk állnak, szakmai tudásukkal támogatnak.

Partnerintézményeink mellett széleskörű, kiterjedt együttműködést valósítunk meg a Baptista Tehetségsegítő Tanáccsal. Programjaink bemutatásra kerülnek belső továbbképzéseken, szakmai fórumokon, valamint minden évben a Sporttudományi Konferencián is.

***Kulcsszavak:*** sporttehetség, sportágválasztás, együttműködés, mentor, személyiségfejlesztés, kettős karrier

**<sup>1</sup>BAKURETZ BONNIE, <sup>2</sup>DERDÁK MERCEDES, <sup>3</sup>DR. CZIBOR ANDREA**

<sup>1</sup> Pécsi Tudományegyetem, Alkalmazott Pszichológia Doktori Program, Sportszakpszichológus, Nemzeti Kosárlabda Akadémia

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

<sup>3</sup> Pécsi Tudományegyetem, Alkalmazott Pszichológia Doktori Program

Kapcsolattartó szerző: Bakuretz Bonnie, bonnie.bakuretz@pte.hu

**A MENTOR SZEREP VÁLLALÁSÁNAK HÁTTERÉBEN REJLŐ TÉNYEZŐK**

Egy magyar középiskolában bevezetett mentor program mögöttes tartalmait mutatjuk be. A kérdés, vajon mi ösztönzi a pedagógusokat arra, hogy mentorszerepet vállaljanak.

A tanárok klasszikus szerepei felértékelődnek a mai oktatási kontextusban: a formális, információátadó szerepkör helyett egy támogató, együttműködő pedagógusi szerepet várnak el (Powell, 1995). Több iskola működtet komplex tehetséggondozó programot, fókuszálva a tanulók erősségeire (Balogh, 2012), ilyen módon szeretnék a programot bemutatni és az első pozitív tapasztalatokat ismertetni.

A mentorprogramok elkötelezett mentorokkal történő működtetése pozitív eredményeket feltételez több szinten is. A pedagógus bevonódása egy kiegészítő-prevenációs eszköz, ezért az iskolák érdekeltek abban, hogy motiválják az alkalmazottak mentori szerepvállalását.

Mentortanárok (N=16), nem-mentorok (N=14) és 16 mentorált (diákok, akik mentor programban vesznek részt) élményeit mutatjuk be.

A mentorok és a diákok eddigi tapasztalatait mutatjuk be, ismertetjük a program menetét.

A program az elmúlt év alapján úgy tűnik, hogy nincs konkrét "mentorprofil", mert a tanárok, akik nem vállalták a mentori szerepet, hasonló személyiségjegyekkel rendelkeznek, így folyamatosan tudunk új mentorokat fogadni, hisz bárki lehet mentor.

**Kulcsszavak:** mentorprogram, mentorált tanuló, mentorprofil

**KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS**

A kutatás a Cserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola, Általános Iskola, Gimnázium és Technikum révén valósulhatott meg.

**BOLDOG ANDREA<sup>1</sup>, SÁNTHA ERIKA<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Kecskeméti Lánchíd Utcai Sport Általános Iskola, intézményvezető

<sup>2</sup> Kecskeméti Lánchíd Utcai Sport Általános Iskola, sporttagozat-vezető

Kapcsolattartó szerző: Boldog Andrea, lanchidisk@keszeiskola.hu

**LÁNCHIDASNAK LENNI JÓ!  
KÖZNEVELÉSI TÍPUSÚ SPORTOSZTÁLY BEISKOLÁZÁSI PROGRAMJA**

Iskolánk hitvallása, hogy a gyermekek személyiségének fejlődése, emberi kiteljesedése csak a test, a lélek és a szellem összhangjában valósulhat meg. Fontos számunkra a „mindenki jó valamiben” elv követése.

Az emeltszintű testnevelés oktatás 1982 óta profilja az intézményünknek. A sporttagozat, mindig is az iskolai tehetséggondozás kiemelt színtere volt. Alapvető célkitűzése a mozgás, mint életforma kialakítása, a sport megszerettetése, ezért elsők között csatlakoztunk a mindennapos testnevelés feltételeinek biztosításához. Emellett folyamatosan tehetségeket keresünk a versenyszerű sportoláshoz úgy, hogy a megfelelő adottságokkal rendelkező gyermekek megtalálják azt a sportágat, melyben a legeredményesebben tudnak teljesíteni. A köznevelési típusú sportiskolai kerettanterv alapján történő szakmai munkát a 2007/2008-as tanévtől alkalmazzuk felmenő rendszerben.

A Sportiskolai program egy speciális utánpótlás-nevelési rendszer, amely a tanulók iskolai nevelését és oktatását, továbbá sportnevelését és sportoktatását támogató komplex pedagógiai és sportszakmai rendszert foglalja magába. Az intézmény a sportoló tanulók tankötelezettségéből fakadó kötelezettségeinek és a sportkarrier elindításának, építésének lehetőségét igyekszik összeegyeztetni és összehangolni.

Az emelt szintű testnevelési képzés és az intézménnyel integráltan működő városi sportiskolai célok teljesítése érdekében a felvétel alapja az emelt szintű követelmények elsajátítására való alkalmasság. Ennek megállapítása érdekében minden év februárjában kiválasztó felmérések folynak, amelyek elsősorban az atlétikus képességeken alapulnak. A képességmérést kiegészíti egy iskolaérettséget és sportirányultságot vizsgáló felmérés.

A beiskolázási programmal egyéb lehetőségeket nyújtunk az érdeklődőknek, hogy megismerjék az iskolánkban folyó szakmai tevékenységeket. Ezeken a foglalkozásokon, rendezvényeken kétoldalú kapcsolat feltérképezése is megvalósul.

**Kulcsszavak:** képességmérés, beiskolázás, sportiskola, tehetséggondozás

**Dr. MOLNÁR ANDOR H., HERÉDI REBEKA MÁRIA, Dr. PETROVSZKI ZITA**

SZTE JGYPK Testnevelési és Sporttudományi Intézet

Kapcsolattartó szerző: Molnár Andor H.; molnar.andor@szte.hu

## **VAN-E ÖSSZEFÜGGÉS A TESTÉPÍTŐK SZTEROIDHASZNÁLATA ÉS AZ ORTHOREXIA, AZ IZOMDISZMORFIA VAGY AZ EDZÉSFÜGGŐSÉG MEGJENÉSE KÖZÖTT?**

**Bevezetés:** A testépítéshez elengedhetetlen a specifikus sporttáplálkozás és edzésterhelés. A testépítők idealizált testképeinek hajszolása viszont súlyos kényszerbetegségek megjelenését vonhatja maga után. Ilyen az egészségesétel-függőség (orthorexia nervosa, ON), az edzésfüggőség (EA) és a soványságfóbiával, átlagnál jóval nagyobb izomtömeggel társuló izomdiszmorfia (ID). Az is közismert, hogy a testépítők gyakran az anabolikus szteroidok izomtömegépítő hatását is kihasználják.

**Célkitűzés:** Célunk volt, hogy felmérjük az ON, az EA és az ID előfordulásának gyakoriságát szteroidhasználó (SU) és nem használó (NSU) férfi testépítők körében. Továbbá, hogy megállapítsuk, a szerhasználat befolyásolja-e az ON, az EA és az ID separált vagy együttes megjelenését.

**Hipotézisek** Feltételeztük, hogy az ON, az EA és az ID prevalenciája nagyobb az SU testépítők körében, valamint a három vizsgált probléma együttes megjelenése is gyakoribb az SU csoportban. Véleményünk szerint kimutatható az összefüggés a szteroidhasználat és a vizsgált testkép-, evés- és addikciós zavarok előfordulása között.

**Anyag és módszerek:** A kutatásban 135 férfi testépítő vett részt (NSU: 84 fő; SU: 51 fő). Az ON gyakoriságát ORTO-15 kérdőívvel, az EA prevalenciáját Exercise Addiction Inventory (EAI) kérdéssorral, az ID előfordulási rátáját Muscle Appearance Satisfaction Scale (MASS) teszttel térképeztük fel. Statisztikai analízis: Bonferroni-, Mann–Whitney-teszt és Pearson-féle korreláció.

**Eredmények:** Az ORTO-15 átlagpontjai alapján az SU testépítők hajlamosabbak az ON-re, az ON kifejezetten és hasonlóan gyakori mindkét vizsgált csoportban. Az EAI átlagpontszámai alapján az EA-veszélyeztetettek aránya kiugróan, és hasonlóan magas mindkét csoportban a függők vagy tünetmentesek arányához képest. Az ID prevalenciája szignifikánsan nagyobb az SU csoportban. Mindkét testépítő csoportban detekálható a vizsgált zavarok együttes megjelenése és az összefüggés közöttük. Kimutatható a kapcsolat a szteroidhasználat és az ON vagy az ID között, viszont a szerhasználat és az EA között nincs korreláció.

**Következtetések:** A vizsgált jelenségek (ON, EA, ID) megjelennek a férfi testépítők körében. Bármely kettőnek, vagy akár mindháromnak az egyidejű megjelenése is előfordul az SU és NSU csoportban egyaránt. Az ON prevalenciája, és az EA rizikója magas a vizsgált sportágban. A szteroidhasználat összefügg az ON-nel és ID-vel.

**Kulcsszavak:** Testépítés, orthorexia, edzésfüggőség, izomdiszmorfia, szteroid

**Dr. ELBERT GÁBOR**

Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, egyetemi adjunktus  
ElberTeam

**COACHING A SPORTBAN  
AZ AKTUÁLIS KÉRDÉSEK**

2022-ben megindítottam saját kurzusomat 'Coaching a sportban' címmel. Az előadásom ezek eddigi tapasztalatairól szól. Mindezidáig három csoport végzett és a konferencia időpontjában már javban zajlik majd a negyedik csapat munkája is.

Szeretnék egy rövid áttekintést adni a kollégáknak a tapasztalatokról, az aktualitásokról. Kik, miért, milyen kérdésekkel, feladatokkal, elakadásokkal érkeznek a képzésre és természetesen kikkel, miért foglalkozunk egyéni, vagy csoportos coach foglalkozásokon. Az előadás tartalmát úgy állítom össze, hogy a titoktartási kötelezettségemet ne sértsem meg, de mégis elegendő mennyiségű és minőségű információt adjak a hallgatóságoknak.

Az előadásban érintem majd a Kodolányi János Egyetem közoktatási vezető szakán készülő szakdolgozatom témáját is, amely az élsportoló gyerekek és köznevelési rendszer viszonyát próbálja elemezni

**Kulcsszavak:** *Elberteam, Coaching a sportban, élsportoló gyermek, sportszülő*



## 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

### COACH ESZKÖZÖK AZ UTÁNPÓTLÁS NEVELÉSBEN

Küldetésem: 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.

Ehhez Hozok 3 Coach Eszközt, Sportolókra Szabva. Az Eszközök Különlegessége, Hogy Játékos Formában Fejlesztnek, Segítenek A Kliens Elakadásának Feloldásában, Új Gondolatokra Inspirálnak, Fejlesztik A Kreativitás.

1. Sport Szikrák – A Fizikai Edzéseken Túl Mentális Támogatást Nyújt A Sportolóknak A Teljesítménynövelésben, 88 Sport Coaching Kérdésen Keresztül. Segíti Az Egyéni Fejlődést, Az Erőforrások Kiaknázását, Növeli A Hatékonyságot, Rendszerbe Teszi A Sportolói Kapcsolatokat És Szerepeket, Segít Tartani A Fókuszot. Az Egyéni Fejlődésen Túl Mélyíti A Csapat Összetartást. Játékos Formában Ad Felismeréseket És Visz Közelebb A Sikerhez.

2. Kupa – Mi Az A Sportolói Hozzájárulás, Ami A Játékosok Részesről Bekerül A Győzelmet Jelentő Kupába?

3. Szerepek Ábrázolás A Csapaton Belül - A Coachingok Során Többször Előjön A Csapategység, Mint Célkitűzés Vagy Mint Elakadás. Ha Rendben Van Egy Csapat, Ha Mindenki Tisztában A Helyével, A Szerepével, Ha Megvan A Párbeszéd És Az Összetartás, Mindez Nagy Mértékben Hozzájárul A Csapat Eredményességéhez. Az Utánpótláskorú Gyerekeknél Ehhez Egy Olyan Eszközt Használok, Amivel Jól Lehet Szemléltetni, Ki Hogy Látja A Csapaton Belüli Erőviszonyokat, Ki Hova Tartozónak Érzi Magát, Illetve Hogyan Jeleníti Meg Team Coaching Esetében A Csapat, Egyéni Konzultáción Pedig A Játékos Az Ideális Csapategységet.

**Kulcsszavak:** sport coaching, coach eszközök, teljesítmény, játékosítás, eredményesség

## VARRÓ TINA

PROBODY AKADÉMIA

Kapcsolattartó szerző: Varró Tina, info@probodystudio.hu

### PIHENTETÉS ÉS JEGELÉS? – AZ AKUT ELLÁTÁS MODERN SZEMLÉLETE

A sportsérülések rehabilitációja komplex terápiát igényel már az első pillanattól kezdve - azonban a gyakorlatban elterjedt ellátás gyakran leginkább csak hosszan tartó jegelést és teljes pihentetést tartalmaz.

Ehhez képest az elmúlt néhány évben a kutatások és a nemzetközi gyakorlat más tendenciát mutatnak: a korai aktív mobilizáció, a sérüléstípusra megfelelően adaptált korai mozgásterápia, valamint a különböző gyulladáscsökkentő módszerek mellőzése (jegelés, gyulladáscsökkentő gyógyszerek) eredményesebbnek bizonyult a megfelelő minőségű gyógyulás érdekében.

Előadásomban felvázolom a sérülések ellátásának protokolljának változását (RICE, PRICE, POLICE, PEACE-LOVE), valamint gyakorlati útmutató segítségével részletezem a legfrisebb ajánlást.

**Kulcsszavak:** sportrehabilitáció, akut sérülés, sportsérülés

## NÉMETH GÁBOR

Boxart Box Klub

Kapcsolattartó szerző: Németh Gábor; nemeth.gabor.info@gmail.com

### A PARKINSON-KÓR KEZELÉSE AZ ÖKÖLVÍVÓ REHABILITÁCIÓS EDZÉSEKEN

**Bevezetés:** Az ökölvívásban végbe menő innovatív változásoknál tapasztalható a funkcionalitás és a rehabilitációs mozgáskultúra megjelenése. Ezen változások különböző idegrendszeri betegségek kezelésében is eredményesek.

**Célkitűzés:** Vizsgálatunk célja annak bizonyítása, hogy az Amerikai Egyesült Államokban kiépített Parkinson-kóros betegek számára célzott tréningek hatásosak és eredményesek. Kezdetben személyi jellegű, míg most már csoportos foglalkozásokkal segítjük a beteg embereket.

**Hipotézisek:** Feltételezésünk szerint a koordinációs képességek fejlesztése és az ökölvívó mozgástár egybe építése a funkcionális gyakorlatokkal együttesen pozitív eredményeket ér el a Parkinson-kór kezelésében. A ritmusérzék fejlesztése mellett a tér és idő érzékelés kezelésére összeállított tréningek után rövid ideig tartó tünetmentességet érhetünk el.

**Anyag és módszerek:** Vizsgálatunk a zalaegerszegi Boxart Box Klub termében zajlik, ahol a rehabilitációs foglalkozások során a funkcionális edzésszerek használatát az ökölvívás eszközeivel vegyítve végezzük. Egyszerűbb és összetettebb gyakorlatok során a kar és láb munkáját hangoljuk össze.

Erőteljes figyelmet összpontosítunk az ízületek funkciójára és a végtagok eredményes mozgására.

**Eredmények:** A minta alapján 10-12 foglalkozás után, már egyes esetekben 1 napos tünetmentesség is elérhető. Fontos megjegyezni, hogy összehangolt és több szintű edzésprogram kidolgozása a további cél, mely csoportos foglalkozások terén is eredményekkel szolgál.

**Következtetések:** Vizsgálatunk bizonyította, hogy személyes edzések során a rehabilitációs ökölvívó tréningek hatásosak a Parkinson-kór részleges tüneti kezelésében.

**Kulcsszavak:** Ökölvívás, Parkinson-kór, rehabilitáció

## LUKÁCS GERGELY

Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Doktori Iskola  
Szakmai Igazgató (Pécsi Sport Nonprofit Zrt.Vízilabda Szakosztály)  
Kapcsolattartó szerző: Lukács Gergely, lukacs.g12@gmail.com

### MECSEKALJÁRÓLA VILÁGBAJNOKI CÍMIG – TEHETSÉGGONDOZÁS A PÉCSI VÍZILABDASPORTBAN

A pécsi vízilabda utánpótlás-nevelés nagy fejlődésen ment át az elmúlt évtizedben. A 70-80 főt számláló és a másodosztályhoz tartozó utánpótlás-bázisból mára csaknem 200 fiatalot képző és az országos bajnokságok élmezőnyéhez tartozó szakosztály vált.

A szakosztály célja kettős. Az első számú cél, hogy egy olyan közösséget teremtsünk, ahol a gyermekek biztonságos környezetben sportolhatnak, ahol a lehető legjobban kivédjük, preventív jelleggel megelőzzük a civilizációs betegségek kialakulását, ahol az ifjú vízilabdások kisportolt, fizikálisan és mentálisan is erős fiatalemberekké válhatnak. Ezen felül pedig, akinek meg van hozzá a tehetsége, alázata és szorgalma, az akár eljuthasson a világ tetejére is. Ezt nevezzük tehetséggondozásnak.

Ez utóbbi megközelítésből a 2022-es nyári különösen eredményes volt a PSN Zrt. Sportiskola vízilabda szakosztálya számára, hiszen két saját nevelésű pécsi sportolónk, Gaszt Roland és Tóth András is világbajnokságot nyert saját korosztályos válogatottja tagjaként.

Előadásom célja, hogy bemutassam milyen utat kellett bejárnia ezeknek a fiatal embereknek, amíg eljutottak az utánpótlásban elérhető legmagasabb szintre és ezzel párhuzamosan a szakosztálynak milyen feladatai voltak. A beszámoló a toborzástól mutatja be a napi edzémunkán és a versenyzetetésen át a sportolók életét, a szükséges edzémennyiséggel, a lemondásokkal, a nehéz döntésekkel és a sikerekkel egyaránt. Az utolsó fázisban pedig a jövőképpel foglalkozom mind a sportolókkal, mind a szakosztályal kapcsolatban.

**Kulcsszavak:** utánpótlás-nevelés, tehetséggondozás, kiválasztás, képzés, jövőkép

### KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Minden szakembernek – beleértve a PSN Zrt. edzői stábját és a vezetését – akinek segítségével, tanácsaival, szakmai és emberi iránymutatásával lehetőségük lett a pécsi vízilabdás gyermekeknek nap mint nap válogatott szintű képzésen részt venni.

### ERDŐSI ZOLTÁN

Győri Szakképzési Centrum Sport És Kreatív Technikum  
Kapcsolattartó szerző: Erdősi Zoltán, elnokseg@mrksz.hu

### AZ ULTIMATE FRIZBI CSAPATSZPORT OKTATÁSÁNAK ELŐNYEI KÜLÖNBÖZŐ KOROSZTÁLYOKNÁL

**Bevezetés:** A hazai alsó tagozatos testnevelés során történő sportjáték előkészítés terén elméleti és gyakorlati hiányosságok mérhetők. Ugyanakkor a tanítók és testnevelők körében is magas a

hajlandóság a továbbképzésre. Hatékony megoldás lehet egy non-kontakt csapatsport oktatása alsó tagozaton. Felmerül a kérdés, hogy a kisiskolásokat tanítók tudnának-e megfelelően oktatni olyan csapatsportjátékot, melyben nincs sportági múltjuk. És vajon ugyanennek a csapatsportnak egyes sajátosságai nyújthatnak-e hozzáadott értéket felső tagozaton és/vagy középiskolában?

**Anyag és módszerek:** Kérdőíves vizsgálatunkban testnevelők és tanítók (n=200) vettek részt anonim módon. A kérdőív a sportjátékok és a testnevelési játékok oktatásának gyakorlatára az alsó tagozatban és a felsőbb osztályokban tanító kollégáknál eltérő kérdéseket tartalmazott. 2021-ben sportiskolákban oktatták az általunk megadott tematikával az Ultimate frizbi sportágat testnevelők, majd interjút készítettünk velük. 2022-ben hat iskola negyedik évfolyamán ismételtettük meg a vizsgálatot. Az interjúk mellett videóelemzés is történt.

**Eredmények:** Míg a testnevelő tanárok 72%-a sportjátékok előkészítéseként értelmezi a testnevelési játékokat, addig tanítók 38%-a. Testnevelők és testnevelés műveltségi területű tanítók 38% ill. 40%-ban használják taktikai elemek gyakorlása céljából a testnevelési játékokat, míg nem testnevelés műveltségi területű tanítók csak 8%-ban. Tanítók 47%-a, testnevelők 59%-a tudatosan keresi a sportjáték témájú továbbképzéseket.

Sem a tanítóknak, sem a testnevelőknek nem okozott gondot az Ultimate frizbi oktatása. A „szabad labda” és a „non-kontakt” szabályok könnyítik meg leginkább az oktatást.

A kooperatív jelleget minden vizsgálatban résztvevő kiemelte.

**Következtetés:** A tanítók körén belül is mérhető a különbség a sportjáték előkészítésben testnevelési műveltséggel és az azzal nem rendelkezők között.

Eredményeink alapján az alsó tagozatban oktató kollégáknál a testnevelés szakos képzés hiánya kimutatható a tananyag tartalmában és gyakorlatában is a sportjáték előkészítés területén. Egy minimum 20 tanórás Ultimate frizbi „panel” alsó tagozaton a sportjáték előkészítést, nagyobb korosztályoknál a kooperativitás fejlesztését segíti.

Megfontolandó közös továbbképzés szervezése a sportiskolák tanítóinak és testnevelőinek.

**Kulcsszavak:** Ultimate frizbi, sportjáték előkészítés, kooperáció

**TELEK ISTVÁN**

Pécsi Tudományegyetem PTE GYÁIG Deák Ferenc Általános Iskolája, vezető-mestertanár  
Kapsolattartó szerző: Telek István: telek.istvan.mdsz@gmail.com

**EDZÉS ELVŰ EGYESÜLETI TÍPUSÚ TEHETSÉGCSOPORT A DEÁK GYAKORLÓ ISKOLÁBAN**

A csoport a PTE Deák Ferenc Gyakorló Általános Iskola és a PMFC Labdarúgó Akadémia közös együttműködése alapján jött létre.

A tagok kétlépcsős felvételi rendszerbe nyerne felvételt. Az iskolában megírnak egy központi felvételi feladatsort, ami matematika és magyar tantárgykból áll. 80% feletti eredménnyel azok a gyerekek kerülhetnek be, akiket az akadémia edzői testülete az ottani tesztek alapján is javasol.

A programba került gyerekeknek igen magas elvárásokat kell teljesíteniük, amik a következők:

- magasszintű közismereti tudás megszerzése
- egy idegennyelv magas szintű elsajátítása
- példamutató magatartás és szorgalom
- tanulmányi és sportversenyekre felkészülés
- Fair-Play
- egyéni fejlesztési tervek otthoni végrehajtása

A csoport szakmai programja:

3 testnevelés óra 2 szakági óra (specialisták vezetésével) délelőtt, 4 labdarúgó edzés délután.

Rajz, technika, ének tantárgykból online feladatok beadása.

Három havonta mérések – egyéni fejlesztési tervek létrehozása.

Egy óra gyógytorna.

Étkezés iskolán kívül, dietetikusok által felügyelve

Sportpszichológus és dietetikus konzultációk gyerekeknek és szülőknek.

Annak érdekében, hogy ne okozzunk túlterhelést a foglalkozásokkal olyan testnevelés éves tervező programot használunk, ami digitálisan szerkesztett és az órák után, ha kell megváltoztatható. A másik része a délutáni edzés terhelést rögzíti éves szinten egy excel táblázatban amit az edzőkkel közösen tervezünk.

A mérések nagy részét az ETK sportlaborjában végezzük. Az első a 3D testszkennert, ami az összes deformitást megmutatja a testen és ez alapján a gyógytornászok segítségével be tudunk avatkozni, a másik a test összetételét vizsgálja (Inbody), ami segít a foglalkozások minőségének a javításában és személyre szabott differenciálást tesz lehetővé.

Különböző edzés segítő eszközöket tudunk a TAO-s támogatásból megvenni, ami magasszintű speciális óratervezéshez járult hozzá: futóernyők, futógáták, hatszög alakú koordinációs létrát, futó gyorsaság fejlesztő gumiszalagokat, Blazepod rendszer.

A gyerekek viselik 0-24 órában a Garmin Forrunner 45 okosóráját, ami applikáció segítségével monitorozza az alvás minőségét, a kalória veszteséget naponta, edzésen egy speciális pulzuspánttal együtt méri a terhelésüket és a recovery értéket is.

**Kulcsszavak:** tehetség azonosítás – tehetséggondozás - motiváció

## FREI JUDIT

MIÉRT Mozgásműhely

Kapcsolattartó szerző: Frei Judit; freijudit@miertmm.hu

### JÓ GYAKORLAT, ROSSZ GYAKORLAT? AZ EDZÉSMÓDSZERTAN HIEARCHIKUS FELÉPÍTÉSE A GYAKORLATBAN

Beszélhetünk-e alapvetően rossz gyakorlatról, jó gyakorlatról a sportban? A segítő szakmában is állandó versenyben vagyunk az idővel, hogy lépést tartsunk a tudomány rohamos fejlődésével. Természetesen a legjobbat akarjuk klienseinknek, de néha nehéz kiigazodni az éppen aktuális trendek és a valóban működő rendszerek között. A jó és a rossz lehet az éppen aktuális körülmények függvénye. A precíz munkavégzés, segítségnyújtás érdekében pontos tervekre és rendszerszemléletre van szükség. A tervezés több lépcsőfokból áll, munkám és tanulmányaim segítségével csoportosítottam a szakmai elméletet és hatékonyan használom a mindennapi gyakorlatban. Edzőként általános célom a teljesítmény maximalizálása, a sérülések minimalizálása mellett. Ennek elérése érdekében megfelelő mozgáskompetenciára van szükségünk, amire a kondicionális képességeket építjük. Előadásom a felállított rendszer felépítéséről és működéséről szól.

**Kulcsszavak:** funkcionális edzés, mozgásminták, szűrések, tesztek, edzéstervezés

## 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



