

## A konferencia szervezői

### Főszervező:

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

### Társszervező:

Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar (ETK)

### Program koordinátor:

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

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

### A konferencia házigazdája:

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

### Szerkesztők (absztrakt kötet):

Dr. Morvay-Sey Kata  
Beregi Tamás  
Derdák Mercedes

### 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 és Gimnázium

### Felelős kiadó: Prof. Dr. Ács Pongrác

Nyomtatott kötet: ISBN: 978-963-626-324-9

Digitális kiadvány (PDF): 978-963-626-325-6

## Köszöntő

A VII. Sporttudományi Konferencia házigazdjaként szeretettel köszöntöm a konferencia résztvevőit, a kötet szerzőit és olvasóit.

A Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Karával való együttműködésünk egyik legnépszerűbb rendezvénye ez a konferencia, amelyet nem csak a két intézmény közös céljai, hanem az iskola tanárainak és a kar oktatóinak személyes kapcsolatai is összetartanak.

A sport az emberi kultúra szerves részeként meglehetősen komplex szerepet tölt be a társadalomban. A testmozgásnak, a testi nevelésnek olyan multifunkcionális hatása van, amely nemcsak az egészséges életvitel kialakításában, illetve az egészségvédelem területén tölt be nélkülözhetetlen szerepet, hanem a nevelési hatását is ki kell emelnünk.

A multifunkcionalitás az elmúlt években tartott konferenciáinknak is az egyik fő sajátossága volt, az idei évben azonban még tovább bővült a prezentációk köre. A szekció-előadások tematikájának élvonalában eddig jellemzően az iskolai egészségnevelés és a sportpszichológia állt, ezúttal azonban bekapcsolódhatunk a mentori munka és a sportcoaching jó gyakorlatainak tudásmegosztásába, továbbá a sportosztályok működéséről (pl. sportágválasztás, sporttehetségek) is hasznos információkat szerezhetünk.

A Cserepka Iskola a térség egyetlen köznevelési típusú sportiskolájaként kiemelt feladatának tekinti a tudományszervezést és a tudásmegosztást. Hisszük, hogy a sport nevelő hatása, ezáltal a tanulói személyiségfejlődés is csak akkor valósulhat meg, ha a sporttevékenységet professzionális pedagógiai koordináció mellett végezzük. Éppen ezért törekszünk egy olyan szakmailag és módszertanilag is értékes előadásokkal tarkított szimpózium megtartására, amelynek során különböző tudományterületekről érkező szakemberek (egyetemi docensek, adjunktusok, mesterpedagógusok, MSc és PhD hallgatók, vezető mentortanárok, táplálkozási tanácsadók, gyógytestnevelők, mesteredzők stb.) ismertetik tapasztalataikat, kutatásaikat a sport nevelés-oktatásban betöltött sokféle szerepéről, hatásáról.

Minden érdeklődő számára hasznos eszmecserét kívánok a VII. Sporttudományi Konferencián!

Dr. Szabó Attila  
igazgató,

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



## Köszöntő

Az VII. Sporttudományi Konferencia társrendező intézményének az Egészségtudományi Kar vezetése nevében tisztelettel köszöntöm az Olvasót és a Konferencia résztvevőit.

Megtiszteltetés karunk számára, hogy a Cserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola, Általános Iskola és Gimnázium főszervezésében, mint társszervező, Karunk is lehetőséget kap évről évre, immáron hetedik esztendeje.

Ez a fajta elköteleződés a sporttudomány iránt, amelyet két oldalról képviselünk a szervezésben, így köznevelési intézményként a Cserepka és mi magunk, mint a tudományt és a felsőoktatási divíziót képviselve, egy különleges eseményt hív életre évről évre.

Ígéretesnek érkezik a konferencia, hiszen az egészséges életmód, egészségnevelés, prevenció, sportcoaching, sportpszichológia kérdéskörén át egészen a digitális oktatásig számos, a sportot szolgáló témakört érint.

Minden érdeklődő számára tartalmas, szakmailag értékes konferencia részvételt kívánok a VII. Sporttudományi Konferencián!



Prof. Dr. Ács Pongrác

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



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

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.



Iskolánkban az 1-12. évfolyamig folyó oktatásban kiemelt feladatunk a tanulók egészséges életmódra nevelése, a mozgás megszerettetése, a „jó tanuló-jó sportoló” attitűd kialakítása. Iskolánk egyik fő profilja a köznevelési típusú sportiskolai képzés, amelyben a sokoldalú mozgásfejlesztés, az egészségtudatos életmódra nevelés már alsó tagozaton kezdetét veszi az innovatív sportágválasztó programunkkal. A program segíti a kisiskolás tanulóink sportágválasztását, ezzel is megalapozva a mozgás szeretetét, az élethosszig tartó aktivitás és az egészséges életmód kialakítását. Sportoló kisdíjakjaink emellett részt vehetnek Polgár Judit egyedülálló módszertani programjában is. A Sakkpalota egyedi mesevilágában a gyerekek a játékosan sajátítják el a sakk alapjait, miközben látványosan fejlődik a logikai és elemző tudásuk, mindeközben megtanulnak írni, olvasni és számolni.

Felső tagozaton a gyerekek 3D tervezést tanulnak technikaórákon, ami fejleszti a kreativitásukat és térbeli gondolkodásukat. Az iskola már több éve rendelkezik háromdimenziós nyomtatóval, így a gyerekek apróbb tárgyak tervezésén keresztül ismerik meg a digitális világ végtelen lehetőségeit. Tanulóink az újgenerációs kihívásoknak megfelelően a robotika tudományával is komolyan foglalkozhatnak. Ezt bizonyítja, hogy iskolánk csapata nyújtotta be a Moon Camp Challenge nemzetközi verseny 27 országának 1069 versenyzője közül kategóriájának győztes látványtervét.

Középkisiskolás sportoló diákjaink sportpályafutását emelt óraszámú nyelvi képzéssel, sportelméleti tantárgyak oktatásával, egyesületi felkészülésüket pedig egyéni tanrenddel, valamint sport coach-és sport mentáltrénerrel támogatjuk. Emelt óraszámú nyelvi órák segítik diákjaink nyelvvizsgára történő felkészülését. A nyelvi kompetenciáik fejlődését előmozdítja az Erasmus+ programban való részvételi lehetőség is. Iskolánk az ELTE Origo Nyelvi Centrum, valamint a Language Cert Vizsgaközpont akkreditált nyelvvizsga helyszíne is, emellett tanulóink nemzetközi Euroexam típusú nyelvvizsgát is tehetnek. Referenciaiskolaként nyelviskolai partnereink továbbképzéseket, workshopokat tartanak nyelvtanárainknak, akik így folyamatosan versenyképes tudást biztosítanak az oktató-nevelő munkájuk során.

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

## 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 Zalaegerszezen – zajlik. A kar rendkívül széles képzési portfólióval várja a felsőoktatás minden szintjére a tanulni vágyókat.



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. Örömteli, hogy zombori képzési helyünkön a tavalyi esztendőben elindulhatott a gyógytornász képzés is!

Angol nyelvű egészségtudományi képzési programjainkat egyre több külföldi hallgató választja. Karunk elkötelezett az új egészségügyi és sporttudományi képzések indításában és fejlesztésében. Ezen innovatív szemléletnek köszönhetően megteremtődött az egészség-, és sporttudományi 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, így megvalósult többek között a Humán Páciens Szimulációs Központ, mely biztosítja a klinikai döntéseket igénylő helyzetekre felkészülést, 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 Fizioerápiás Intézet, melyek keretében működik a Komplex Sport Teljesítménydiagnosztikai és Fizioerápiás Kutatóközpont, modern eszközökkel felszerelt Biomechanikai-, Sport Terheléseltani és Antropometriai-, Sportfizioerápiá-

Teljesítménydiagnosztikai és Teljesítménysport Laborokkal. Az intézetben folyó szakmai munka minőségét fémjelzi számos TÁMOP és GINOP pályázat elnyerése, a V4-vel 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.

## PTE EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI KARA – ÉLETRE SZÓLÓ HIVATÁSOK

A PTE Szociális és Egészségügyi Technikum és Szakképző Iskolában 5 éve folyik sport ágazati szakképzés öt éves iskolarendszerű technikumi osztályokban, valamint érettségire épülő felnőttoktatás keretében. Az ágazaton belül sportedző-sportszervező (sportági megjelöléssel) vagy fitness-wellness instruktorként szakirányon szerezhetnek a tanulók szakképesítést. A PTE ETK, mint duális gyakorlati képzőhely segíti a tanulók felkészítését, a sportedző szakirányon a PEAC szakosztályai biztosítják a megfelelő sportági környezetben történő tudáselsajátítást.



A PTE ETK Egészségtudományi és Szakképzési Továbbképző Központ időszakosan középfokú sportedzői tanfolyamot indít számos sportágban. A PTE ETK Vizsgaközpontban nyílik lehetőség a szakmai vizsgák teljesítésére. A sporttudományi területen e komplex szemlélet biztosítja azt, hogy a sport iránt érdeklődők akár a középiskolai szinttől a BSc és MSc képzéseken át akár egészen a Ph.D. képzésig egy intézményen belül sajátíthatják el a naprakész, XXI. századnak megfelelő ismereteket.

## PROGRAM

**A konferencia időpontja: 2024. október 18. (péntek) 9.00 óra**

**Helyszíne: Cserepka Iskola (Pécs, Radnóti M. utca 2.)**

A konferencián való részvétel INGYENES, azonban előzetes regisztrációhoz kötött. A személyes részvétel létszámkorláthoz kötött, ezért jelenléttel az első 60 fő regisztrációját tudjuk fogadni. Az online követés létszámkorláttól független.

**Regisztrációs felület: <https://forms.gle/9LWKyKtfFEqTYrWp7>**

**ONLINE követés lehetősége: [www.etk.pte.hu/sportkonferencia](http://www.etk.pte.hu/sportkonferencia)**

**8:30 – 9.00 Érkezés, regisztráció**

**9:00 – 9:10 Megnyitó**

**A konferenciát megnyitja:**

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

**9:10 – 10:20**

**I.szekció: EGÉSZSÉGNEVELÉS, PREVENCIÓ**

**Pinczés Tamás** - Sport óvodai program bevezetése Debrecenben (tanszékvezető, Debreceni Sportcentrum Közhasznú Nonprofit Kft, Debreceni Református Hittudományi Egyetem)

**Dr. Bánfai-Csonka Henrietta** - Egészségértés fejlesztésének lehetőségei kisgyermekkorban egy egészségtudatosabb generáció érdekében (adjunktus, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar)

**Trixler Bettina:** Sportolási szokások autizmus spektrum zavarok esetén (Ph.D. hallgató, Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola)

**Dr. habil. Deutsch Krisztina** - Az izoláció hatása alacsony szocioökonómiai státuszú serdülők mentális egészségére – egy longitudinális vizsgálat a Covid-19 járvány idején (egyetemi docens, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar; Egészségpedagógiai és Sürgősségi Alapozó Tanszék)

**Butor Klára<sup>1</sup>, Nagy Márta<sup>2</sup>** - Egészségfejlesztés felnőttkorban, avagy mi motivál és mi tart vissza a fitt élettől (<sup>1</sup>kabinetvezető, Kodolányi János Egyetem; <sup>2</sup>elnök, Fitt Magyarország Alapítvány)

**Jobb Boróka** – A mentési lánc előszobája – elsősegélynyújtás mentésirányítói asszisztenciával – egy hatékony, de láthatatlan együttműködés (Ph.D. hallgató, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar)

## 10.20 – 10.30 Kávészünet

### 10.30 – 11.30

#### II. szekció: EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

**Héjas Éva** - A mikrobiom összetételének hatása a sportolói teljesítményre (táplálkozási tanácsadó, életmód mentor)

**Szerb Katalin** – Gimnazista diákok étkezésének vizsgálata sportfogyasztási szokások szerint, továbbá az edukációs tevékenység hatására bekövetkező táplálkozások felmérése (MSC hallgató, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar)

**Péter Fruzsina** - A sporttáplálkozás zöld útja: növényi alapú étrend a sportolók körében (szakoktató, PTE Egészségtudományi Kar Táplálkozástudományi és Dietetikai Intézet)

**Divinyi Csilla Szilvia** - Étrend-kiegészítők, tényleg szükségesek? (mesterpedagógus, dietetikus, Cserepka Iskola)

**Eigner Eszter<sup>1</sup>, Farkas Szilárd<sup>2</sup>** – Az Aktív iskolaprogram bemutatása (<sup>1</sup>régió menedzser, Magyar Diáksport Szövetség; <sup>2</sup>régió vezető, Magyar Diáksport Szövetség)

## 11.30 – 11.45 Kávészünet

### 11.45 – 12.50

#### III. szekció: JÓ GYAKORLATOK AZ OKTATÁS, A SPORT TERÜLETÉN

**Vertike Anett<sup>1</sup>, Derdák Mercedes<sup>2</sup>** – A Cserepka Iskola Sportágválasztó mesterprogramjának jelentősége a diákok szociális és tanulmányi fejlődésében (<sup>1</sup>munkaközösség-vezető, tanító, fejlesztőpedagógus, Cserepka Iskola; <sup>2</sup>mesterpedagógus, vezető mentortanárr, sportcoach, sport mentáltréner, Cserepka Iskola)

**Farkas Ádám** – Kis iskola – nagy álmokkal (testnevelő tanár, Dencsháza-Hobol Általános Iskola, Hoboli Tagiskolája)



**Kátai-Urbán Judit** – A testnevelés-gyógytestnevelés összhangjának megvalósulása a duál óravezetés keretei között (gyógytestnevelő, Csongrád - Csanád Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Csongrádi Tagintézménye)

**Móczik Alexandra Cintia** – A labdarúgás lehetséges szerepe a közoktatásban: életre szóló készségek fejlesztése és a mozgás iránti elköteleződés kialakítása (Ph.D. hallgató, Eötvös Lóránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar)

**Horváth Balázs** – A virtuális valóság szerepe az elsősegélynyújtás oktatásában (Ph.D. hallgató, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Doktori Iskola; Országos Mentőszolgálat)

**Fóris Norbert** – Új Klasszifikációs Rendszer a Látássérült Judoban (Ph.D. hallgató, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola)

### 12:50 – 13:20 Ebéd

#### 13.20 – 14:20

#### IV. szekció: LEHETŐSÉGEK A SPORTBAN; MENTORÁLÁS A SPORTBAN

**Farkas Róbert Tamás** – Sport, mint identitásképző: a délszláv háborúk és a labdarúgás kapcsolódási pontjai (történelem szakos tanár, Cserepka Iskola; Ph.D. hallgató Pécsi Tudományegyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar)

**Erdene Temulin Szonja** – Az állatasszisztált intervenciók lehetőségei a sportban (szakoktató, Ph.D. hallgató, Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Sportmedicina Tanszék)

**Gálfalvi Áron** – Sportmentorálás, jó gyakorlatok a sportban és testnevelésben (testnevelő tanár, munkaközösség- vezető, kézilabda mesteredző, Újpesti Bene Ferenc Általános Iskola)

**Szitt Zsolt** – Adatalapúság a sporttehetségek oktatásában (igazgató, Kovács Pál Baptista Gimnázium)

**Kopeczky Péter** – Fejlesztő értékelés a mentori munkában (vezető mentortanár, mesterpedagógus, munkaközösség-vezető, Pécsi Tudományegyetem Gyakorló Általános Iskola, Gimnázium és Óvoda Babits Mihály Gimnáziuma)

### 14.20 – 14.30 Kávészünet

#### 14.30 – 15.30

#### V. szekció: SPORTPSZICHOLOGIAI KÉRDÉSEK

**Pakurár Gyöngyvér** – Sport és karrier (pedagógiai szakos bölcsész és tanár, okleveles emberi erőforrás tanácsadó, sportcoach, access bars testkezelő)

**Lábadi Anett**<sup>1,2</sup>-**Deák Anita**<sup>3</sup>: „Foci és tanulás”. A sportolói kettős karrier kapcsán megélt nehézségek felmérése utánpótláskorú labdarúgók körében (1Pécsi Tudományegyetem BTK, Pszichológia Doktori Iskola; 2Sándor Károly Labdarúgó Akadémia; 3egyetemi docens, Pécsi Tudományegyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Pszichológiai Intézet)

**Tar Sarolta** – A túlterhelés mentális tüneteinek és egészségügyi problémák vizsgálata különböző sportágak képviselői körében (Ph.D.hallgató, Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar)

**Csete Margit Katalin** – Láthatatlan sportolók (hallgató, gyógypedagógiai asszisztens, edző, Pécsi Tudományegyetem Kultúratudományi Pedagógusképző és Vidékfejlesztési Kar; Bajai EGYMI; Bajai Judo Club)

**Dr. habil. Elbert Gábor** – A XXXIII. nyári olimpia tanulságai a mentális felkészülés területén (egyetemi docens, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar)

### 15:30 Konferencia zárása

A konferenciát zárja:

Dr. habil. Morvay- Sey Kata (a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Fizioterápiás és Sporttudományos Intézet egyetemi docense; a Sporttudományi Tanszék tanszékvezetője)

# ELŐADÁSKIVONATOK, ÖSSZEFOGLALÓK

(Szekciók szerint)

## PINCZÉS TAMÁS<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Debreceni Sportcentrum Közhasznú Nonprofit Kft.

Debreceni Református Hittudományi Egyetem

Kapcsolattartó szerző: Pinczés Tamás, [pinczes.tamas@dsidedebrecen.hu](mailto:pinczes.tamas@dsidedebrecen.hu)

### SPORTÓVODAI PROGRAM BEVEZETÉSE DEBRECENBEN

#### ÖSSZEFOGLALÓ

A Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2022-ben végzett reprezentatív vizsgálatából kiderül, hogy a megkérdezett fiatalok kicsivel több mint 20%-a végez elegendő fizikai aktivitást napi szinten, és közel 10%-a pedig a soha nem mozgók táborát erősíti. A nemek tekintetében megállapítható, hogy a fiúk gyakrabban és többet mozognak, míg az életkor emelkedésével mindkét nem esetén csökken a fizikai aktivitás.

Ez, és más egészségügyi mutatók elszomorító eredményei cselekvésre szólította fel Debrecen Város Megyei Jogú Város Önkormányzatának vezetését, akiknek szakemberei olyan programokat dolgoztak ki, amelyek a gyermekek egészségét szolgálják. Ebből a megfontolásból kérték fel a Debreceni Sportcentrumot, azon belül a Debreceni Sportiskolát (DSI Debrecen), hogy készítsen egy olyan sportszakmai programot városunk nemrég felújított óvodájának, amelynek elsődleges célja a gyermekek – és szüleik – egészséges életmódjának a kialakítása, illetve a mozgás megszerettetése.

Első lépésként felkerestük azokat az intézményeket az országban (Pécs, Budapest, Budakeszi) ahol "sportóvodai képzés" van, hogy megismerjük azokat a jó gyakorlatokat, tapasztalatokat, amelyeket beépíthetünk a saját sportszakmai anyagunkba. Második lépésként meghatároztuk azon sportágak körét, amelyek a sportiskolában megtalálhatók és életkor szempontjából megfelel az óvodai korosztálynak, továbbá definiáltuk a csoportok összetételét, a foglalkozások hosszát, és a kiegészítő mozgásformákat. Ezt követően elindult az óvodapedagógusok továbbképzése (Mozgáskotta módszer), és elkészült a Ritmikus Gimnasztika szakosztály szakemberei által elkészített szakmai anyag, amivel a kiscsoportos gyermekek következő év elején ismerkedhetnek meg. A jövőben olyan sportágak kapcsolódnak be a gyerekek mindennapjaiba, mint az atlétika, judo, úszás, korcsolya, míg a vívás, tollaslabda, tenisz, "szakkör" formájában lesz elérhető.

**Kulcsszavak:** *Fizikai aktivitás, sport, egészséges életmód, mozgás*

**DR. BÁNFAI-CSONKA HENRIETTA<sup>1,2</sup>, DR.HABIL. DEUTSCH KRISZTINA<sup>1</sup>, DERZSI-HORVÁTH MARTINA<sup>3</sup>, MUSCH JÁNOS<sup>1</sup>, PROF. DR. BETLEHEM JÓZSEF<sup>1</sup>, DR.HABIL. BÁNFAI BÁLINT<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

<sup>2</sup>Tolna Vármegyei Balassa János Kórház Sürgősségi betegellátó Osztály, Szekszárd

<sup>3</sup>Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ Ápolásszakmai Igazgatóság Vármegyei Védőnői Szolgálat Osztály, Pécs

Kapcsolattartó szerző: Dr. Bánfai-Csonka Henrietta, [csonka.henrietta@pte.hu](mailto:csonka.henrietta@pte.hu)

## **EGÉSZSÉGÉRTÉS FEJLESZTÉSÉNEK LEHETŐSÉGEI KISGYERMEKKORBAN EGY EGÉSZSÉGTUDATOSABB GENERÁCIÓ ÉRDEKÉBEN**

### **ÖSSZEFOGLALÓ**

Az egészségértés kora gyermekkorban történő fejlesztésével elérhető egy olyan generáció fejlődése, akik egészség tudatosan viselkednek és képesek megfelelő döntéseket hozni saját egészségükkel kapcsolatban. Ennek ellenére alig találunk olyan tanulmánnyal, ami a gyerekek egészségértésének fejlesztésével, felmérésével foglalkozna, inkább a szülők vagy gondviselők egészségértési szintjéből következtetnek a gyermekére, azonban ennek validitásáról nincs adat. Szisztematikus áttekintést végeztünk a kora gyermekkorban előforduló felmérésekről és intervenciók lehetőségeiről, melyekben kifejezetten a gyermekeket mérték fel. Ezek alapján hazai viszonylatban kerestünk olyan anyagokat, amelyek alkalmasak lehetnek kora gyermekkorban az egészségértés fejlesztésére és a mindennapi nevelés részét képezhetik, valamint, amelyek nem kifejezetten az egészségértés valamelyik aldimenziójára fókuszálnak, hanem globális szinten fejlesztik azt. 2013-2022 között 12 db olyan eredeti közleményt találtunk, amelyben a kisgyermekkorban egészségértést mérték fel. Ezek közül is a legtöbb a szájhygiéniával (3db), a helyes táplálkozással (7db) volt kapcsolatos és csupán egy esetben vizsgálták a gyermekek általános egészségértését, egy esetben pedig a stroke felismerését. Az eredmények kimutatták, hogy a gyerekek képesek felismerni az egészséges dolgokat, magatartásformákat és látják az összefüggéseket a jó és rossz viselkedésformák és azok következményei között. Továbbá képesek aktív résztvevőként jelen lenni, döntést hozni a saját egészségükkel kapcsolatos helyzetekben. Fejlesztési lehetőségként leggyakrabban a könyvek jelennek meg, a mese erejét használva, de találkozhatunk gyerekeknek szóló fejlesztő füzetekkel, társasjátékokkal is.

Összességében elmondható, hogy hazai viszonylatban inkább nemzetközi szerzők könyveivel találkozhatunk, amik nem kifejezetten a hazai helyzetre reflektálnak. Mindemellett megjelenik egy-két magyar szerző, társasjáték is, ami jól alkalmazható a fejlesztés érdekében.

**Kulcsszavak:** *kisgyermekkor, egészségértés, egészségfejlesztés, mese*

**TRIXLER BETTINA<sup>1</sup>, DR.HABIL. PUSZTAFALVI HENRIETTE<sup>2</sup>**<sup>1</sup>Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola<sup>2</sup>Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségbiztosítási Intézet, Egészségfejlesztési és Népegészségtani TanszékKapsolattartó szerző: Trixler Bettina, [trixler.bettina@gmail.com](mailto:trixler.bettina@gmail.com)**SPORTOLÁSI SZOKÁSOK AUTIZMUS SPEKTRUM ZAVAROK ESETÉN**

**BEVEZETÉS:** Az autizmus spektrum zavarok diagnózis egy pervazív jellegű idegrendszeri fejlődési zavart takar, amely szocio-kommunikációs és viselkedéses nehézségek révén akadályozhatja a megértést és a személyt kizárhatja fontos tanulási helyzetekből, adaptált ellátás hiányában.

**CÉLKITŰZÉS:** Vizsgálatunk célja volt azonosítani azokat a hátráltató tényezőket, amelyek az autista gyermekeket elzárják a sportolási lehetőségek elől, hátráltatják annak igénybevételét és a szülők részéről aggodalomra adnak okot az egészséges életmód kialakításának nehézsége tekintetében.

**HIPOTÉZISEK:** Feltételeztük, hogy a 8-16 éves korosztály jelentős akadályokba ütközik a sportolási lehetőségek igénybevételét illetően, mind anyagi, mind igénybevételi szempontok alapján.

**ANYAG ÉS MÓDSZEREK:** A kutatásban résztvevő személyek toborzása 2023 decemberétől 2024 februárig zajlott Magyarországon. A vizsgálatba 8 autista férfi és 2 autista nő szülei kerültek bevonásra, az interjúkérdések az érintett és a család életkörülményeire és mindennapjaira vonatkozott. Adatgyűjtés gyanánt saját szerkesztésű kérdőívet alkalmaztunk, az eredmények kvalitatív adatelemzéssel kerültek kiértékelésre. A kutatást az ETT Tudományos és Kutatásügyi Bizottsága BM/31999-1/2023 ügyiratszámmal hagyta jóvá.

**EREDMÉNYEK:** Sporttevékenységet a megkérdezettek közül 3 fő folytatott. A jövőbeli lehetséges egészségügyi problémákkal a megkérdezettek összefüggésbe hozták a sporttevékenységeket. Az adaptált igénybevétel, a segítségadás formáinak hiányára utaltak a résztvevők. Fontosnak ítélték meg a kiszámíthatóságot, és a megnyugtató lehetséges elemeinek alkalmazását is.

**KÖVETKEZTETÉSEK:** Vizsgálatunkban azonosítottuk az autista gyermeket nevelő családok kihívásait a sportolási lehetőségek igénybevételét illetően. A kutatás metodikája miatt általános jelleggel nem tudunk megfogalmazni akadályokat, azonban az érintett gyermekek fiatal koruk ellenére kevés lehetőséget tudtak igénybe venni, amely további vizsgálatok szükségességét vonja maga után az egészségügyi állapot romlás elkerülése érdekében.

**Kulcsszavak:** autizmus spektrum zavarok, sport, lehetőségek, kihívások

**KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS**

A kutatás a László János Doktorandusz Kutatói Ösztöndíj támogatásával valósult meg. Szeretnénk köszönetünket kifejezni a Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola támogatásáért.

**DR.HABIL. DEUTSCH KRISZTINA<sup>1</sup>, DR. BÁNFAI-CSONKA HENRIETTA<sup>1</sup>, DR. HABIL. BÁNFAI BÁLINT<sup>1</sup>, DR. KÍVÉS ZSUZSANNA<sup>2</sup>, DERZSI-HORVÁTH MARTINA<sup>3</sup>**

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

<sup>2</sup>Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségbiztosítási Intézet

<sup>3</sup> Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ, Ápolásszakmai Igazgatóság Vármegyei Védőnői Szolgálat  
Kapcsolattartó szerző: Deutsch Krisztina, [krisztina.deutsch@etk.pte.hu](mailto:krisztina.deutsch@etk.pte.hu)

## **AZ ISZOLÁCIÓ HATÁSA A SERDÜLŐK MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉRE – EGY LONGITUDINÁLIS VIZSGÁLAT A COVID-19 JÁRVÁNY IDEJÉN**

**BEVEZETÉS:** Az iskola nem csupán a nevelés-oktatás helyszíne, de lehetőséget kínál az iskoláskorú fiatalok fizikális és mentális egészségének nyomon követésére is, amely a Covid-19 pandémia idején háttérbe szorult.

**CÉLKITŰZÉS:** Vizsgálatunk fő célja a pandémia hatására bevezetett izoláció és online oktatás mentális egészségre gyakorolt hatásának felmérése a serdülő korosztályban, kiemelten a szakképzési intézményben tanuló, alacsony szocioökonómiai státuszú diákok körében. Kutatásunk fókuszában a tanulók mentális egészségmutatóinak és rizikómagatartásának a vizsgálata áll.

**ANYAG ÉS MÓDSZEREK:** Online kérdőíves adatfelvételt alkalmaztunk a digitális oktatás előtt (114 fő) és után (98 fő), melyet összesen 212 fő, különböző iskolatípusba járó (technikum, szakképző iskola, szakiskola) pécsi középiskolás diák töltött ki. A tanulók körében mértük a rizikómagatartások, valamint a pszichoszomatikus tünetek előfordulási gyakoriságát és azok változását; továbbá a szubjektív jóllét, az étellel való elégedettség, az önértékelés, a koherencia-érzet, valamint a megküzdési módok változását. A tanulók anonim módon, szülői és személyes beleegyezést követően vettek részt a vizsgálatban. Az eredmények értékeléséhez SPSS 25.00 statisztikai programot használtunk, 95%-os valószínűségi szint meghatározása mellett. Kutatásunkat a Regionális Kutatás Etikai Bizottság engedélyezte (8112-PTE 2020; 8212-PTE 2021).

**EREDMÉNYEK:** A tanulók közel 70%-a alacsony szocioökonómiai státuszú volt a családstruktúra, valamint a szülők iskolai végzettsége alapján. A tanulók körében a stabilizálódott dohányzás ( $p=0,316$ ), a rendszeres dohányzás ( $p=0,292$ ), az alkoholfogyasztási szokások ( $p=0,573$ ), a lerészegedés gyakorisága (0,590), valamint a kannabisz használat ( $p=0,607$ ) nem változott jelentős mértékben a két adatfelvétel között. A pszichoszomatikus tünetek ( $p=0,111$ ), az étellel való elégedettség ( $p=0,727$ ), az önértékelés ( $p=0,053$ ), valamint a koherencia-érzet ( $p=0,602$ ) szintén nem mutatott jelentős mértékű változást, mindazonáltal nőtt a szubjektív jóllét szintje ( $p=0,017$ ), valamint azok aránya, akik a kognitív átstrukturálódást ( $p=0,035$ ) vagy a problémacentrikus megküzdést ( $p=0,012$ ) alkalmazták, mint coping mechanizmust.

**KÖVETKEZTETÉSEK:** A digitális oktatás az általunk vizsgált, többségében alacsony szocioökonómiai státusszal rendelkező diákok egészségmutatóira nem volt negatív hatással. A rizikómagatartásokban nem volt jelentős változás a két adatfelvétel között, bár ezek prevalenciája már az izolációt megelőzően is kiemelkedően magas volt az országos átlaghoz képest. A diákok mentális egészsége több aspektusban (szubjektív jóllét, megküzdés) is pozitív irányba változott. Eredményeink egybeesnek a HBSC 2022-es hazai kutatás azon eredményeivel, mely szerint a pandémia a magyar diákok egynegyedének életére és mentális egészségére inkább pozitív hatással volt.

**Kulcsszavak:** Covid-19 pandémia, izoláció, online oktatás, mentális egészség, rizikómagatartások

**BUTOR KLÁRA<sup>1</sup>, NAGY MÁRTA<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Kodolányi János Egyetem; Jóléti Kabinetvezető

<sup>2</sup> Fitt Magyarország Alapítvány - Elnök

Kapcsolattartó szerző: Nagy Márta, [nagymarta@fima.hu](mailto:nagymarta@fima.hu) +36702063810

**EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS FELNŐTTKORBAN,  
AVAGY MI MOTIVÁL ÉS MIT TART VISSZA A FITT ÉLETTŐL****ÖSSZEFOGLALÓ**

A teljes fizikai, szellemi és szociális jól-lét állapotának elérése érdekében az egyénnek képesnek kell lennie arra, hogy meg tudja fogalmazni, és meg tudja valósítani elképzeléseit, hogy megtalálja a megfogalmazódott szükségleteihez vezető, egészségét védő és a környezet védelmére is figyelő optimális megoldásokat, továbbá képes legyen arra, hogy saját belső akadályozó tényezőit felismerje és azokon változtasson.

A Kodolányi János Egyetem és a Fitt Magyarország Alapítvány közös kutatásban méri fel az egyetem hallgatóinak egészséges életmódhoz való viszonyát. Célunk, hogy alaposan megismerjük a hallgatók fizikai és mentális jólétének állapotát, az egészséges táplálkozási szokásokat, a mindennapi sportolási tevékenységeket, valamint a közösségi részvétel szerepét, belső attitűdjeiket és cselekvéseiket befolyásoló tényezőket.

*Miért fontos ez a kutatás?*

Az egészséges életmód nemcsak az egyéni jólét, hanem a társadalom egészének fejlődése szempontjából is lényeges. A hallgatók válaszai segítenek nekünk megérteni, hogyan járulhatunk hozzá a fizikai és mentális egészség javításához, valamint a közösségi élet minőségének növeléséhez. Az eredményeket felhasználjuk a Fitt Magyarország Alapítvány egészséges életmódot támogató programjainak fejlesztéséhez, a Kodolányi János Egyetem tudományos kutatásaihoz, valamint az értékelést követően bővítjük a Szellemi és Fizikai fenntarthatóság kurzus témaköreit.

9 témából álló kérdőív kitöltésére kértünk 1000 hallgatót a Kodolányi János Egyetemről, mely lehetővé teszi a nagy mintaszámú, kvantitatív adatok gyűjtését, valamint a motivációs és akadályozó tényezők széles spektrumának feltérképezését. Az adatgyűjtés során a kérdőívet a hallgatók összetételéből adódóan egy széles körű populáció körében alkalmazzuk, amely lehetővé teszi az adatok reprezentatív és részletes elemzését. Statisztikai módszerek segítségével azonosítjuk a legfontosabb motiváló és akadályozó tényezőket, és feltárjuk azok összefüggéseit, hogy mélyebb betekintést nyerjünk az egészséges életmód fenntartásához szükséges támogatási stratégiák fejlesztéséhez.

**Kulcsszavak:**  *felnőttkori motiváció, egészséges életmód, adatgyűjtés, motivációs tényezők, társadalmi támogatás*



**JOB B BORÓKA<sup>1</sup>, DR. HABIL. BÁNF AI BÁLINT**<sup>1</sup> Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Doktori Iskola<sup>2</sup>Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Sürgősségi, Egészségpedagógiai és Ápolástudományi IntézetKapsolattartó szerző: Jobb Boróka, [jobb.boroka@gmail.com](mailto:jobb.boroka@gmail.com)**A MENTÉSI LÁNC ELŐSZOBÁJA - ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS MENTÉSIRÁNYÍTÓI ASSZISZTENCIÁVAL – EGY HATÉKONY, DE LÁTHATATLAN EGYÜTMŰKÖDÉS****ÖSSZEFOGLALÓ**

A mentőellátást igénylő egészségkárosodások esetén fontos szerepe van a laikus észlelőnek, aki felismeri a sürgős szükség igényét, segítséget kér és segítséget nyújt a bajbajutottnak a mentő megérkezéséig. Mentőhíváskor az észlelő szakszerű telefonos segítséget kap a mentésirányító révén, mely által magabiztosabban nyújthat elsősegélyt és számos esetben menthet életet.

Célunk egy szakirodalmi áttekintésen alapuló felmérés, mely sürgősségi mentőhívások elemzésén, szimulációs vizsgálatokon, valamint a laikusok és szakemberek tapasztalatain keresztül mutatja be az elsősegélynyújtás megvalósulását a mentésirányítók és a laikusok együttműködésének köszönhetően. Mivel erre magyarországi vonatkozásban meglehetősen kevés szakirodalom áll rendelkezésre, a témában megjelent főleg külföldi szakirodalmat tekintettük át a narratív review módszerével.

A mentésirányítói feladatellátás évtizedek óta a mentési lánc előszobájának tekinthető. Kulcsfontosságú az egészségkárosodás helyes prioritizálásában, a megfelelő mentőegység elindításában és a helyszínen tartózkodók telefonos támogatásában. Az elsősegélynyújtás eredményességét főleg az újraélesztés terén ismerjük. Ennek sikeressége sok esetben függ a helyszínen lévők hozzáállásától, akinek az aktivizálásában meghatározó szerepe van a mentésirányítónak. Nemcsak újraélesztés esetén, hanem más, azonnali beavatkozást igénylő egészségkárosodások alkalmával is telefonos segítséget nyújt a mentésirányító. Egyre inkább születnek kutatások a súlyosabb, életet veszélyeztető állapotok irányába is, mint például az eszméletlenség, a nagyfokú vérzés vagy a polytraumas sérülés. A mentésirányító általi telefonos segítségnyújtás mellé a technológia fejlődésével felzárkózni látszik a videoasszisztált elsősegélynyújtás is, melyet főleg az újraélesztés terén vizsgáltak alaposabban. További fontos szempont a mentési szituációk lelki megélése mind a laikusok, mind az egészségügyi szakemberek vonatkozásában, amely témában egyre több kutatást üdvözölhetünk.

A laikus újraélesztést vizsgáló kutatások eddigi eredményei alapján a legtöbb esetben hatékonyabb a segítségnyújtás mentésirányítói jelenléttel, a jelenlévőket megerősíti a döntéshozatalban, bátorítónan hat rájuk a telefonos támogatás. További vizsgálatok segíthetnének rávilágítani az életveszélyes állapotok esetén nyújtott segítségre is. Érdemes megvizsgálni azt is, hogy mennyire tudatosult a laikusokban az elsősegélynyújtás fontossága mentőhívás esetén és mennyire vannak tisztában a mentésirányító szerepével. A szakdolgozók tapasztalatai is vizsgálat tárgyát képezhetik a témában. Szükséges kimutatni a laikus képzések és a mentőellátás közti összefüggést. A nemzetközi kutatások ismereteinek birtokában érdemes átfogóbb hazai kutatásokra is időt szánni, mely szakmai szempontból hiánypótló és a társadalomhoz is közelebb hozza ezt a hazai szinten is naponta hatékonyan működő de végső soron rejtett együttműködést.

**Kulcsszavak:** laikus elsősegélynyújtás, újraélesztés, sürgősségi betegellátás, mentésirányító

## HÉJAS ÉVA

táplálkozási tanácsadó

Kapcsolattartó szerző: Héjas Éva, [hejas.eva@gmail.com](mailto:hejas.eva@gmail.com)

### A MIKROBIOM ÖSSZETÉTELÉNEK HATÁSA A SPORTOLÓI TELJESÍTMÉNYRE

#### ÖSSZEFOGLALÓ

A bélflóra összetétele és egészsége alapvető fontosságú az általános jóllét és a sportteljesítmény szempontjából. Az utóbbi évek kutatásai rávilágítottak, hogy a megfelelő étrend és a rendszeres testmozgás jelentősen befolyásolhatja a bél mikrobiótáját, ami hosszú távon hatással van az anyagcserére és a gyulladós folyamatokra is. Az előadás célja, hogy bemutassa, hogyan támogathatjuk mikrobiomunkat a hatékonyabb sportteljesítmény érdekében.

Kutatások egyre inkább bizonyítják, hogy a bél mikrobiótája nemcsak az általános egészségre, hanem a sportteljesítményre is jelentős hatással van. Ennek tudatosítása és a helyes táplálkozási szokások elterjesztése alapvető fontosságú a teljesítmény optimalizálásához és egészségünk megtartásához.

Feltételezhetjük, hogy a bél mikrobiom diverzitását jelentősen befolyásolja az elfogyasztott táplálék minősége és összetétele, valamint az életmódunk, ideértve a fizikai aktivitást is. Az egészséges, rostban gazdag étrend és az aktív életmód hozzájárulhat a jótékony baktériumok elterjedéséhez a bélben, ami elősegítheti az optimális emésztést, immunválaszt és anyagcserét. Ezáltal a mikrobiom közvetlenül hozzájárulhat a szervezet fitsségi állapotának fenntartásához és a sportteljesítmény javításához.

A következő módszerekkel hozzájárulhatunk a mikrobiom állomány diverzitásának a színesítéséhez:

- Táplálkozás optimalizálása
- Probiotikumok és prebiotikumok alkalmazása
- Stresszkezelés
- Megfelelő alvás és hidratáció

Ezek a módszerek mind hozzájárulhatnak a bél mikrobiom egészségének fenntartásához, ami közvetlenül befolyásolhatja a sportteljesítményt és az általános fitsségi állapotot.

A mikrobiom állomány színesítésével a sportolók általános fitsségi állapota javítható, a regenerációs idő csökkenthető.

**Kulcsszavak:** mikrobiom, fittség, állóképesség, regeneráció, életmód

**SZERB KATALIN<sup>1</sup>, DR. HABIL. RAPOSA LÁSZLÓ BENCE<sup>2</sup>, SZÁNTÓRI PATRICIA<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségügyi Menedzser MSc hallgató

<sup>2</sup>Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Alapozó, Szülésznői és Védőnői Intézet

<sup>3</sup>Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Táplálkozástudományi és Dietetikai Intézet

Kapcsolattartó szerző: Szerb Katalin, [k.szerb@gmail.com](mailto:k.szerb@gmail.com)

**GINNAZISTA DIÁKOK ÉTKEZÉSÉNEK VIZSGÁLATA SPORTFOGYASZTÁSI SZOKÁSOK SZERINT, TOVÁBBÁ AZ EDUKÁCIÓS TEVÉKENYSÉG HATÁSÁRA BEKÖVETKEZŐ TÁPLÁLKOZÁSI VÁLTOZÁSOK FELMÉRÉSE**

**BEVEZETÉS:** Hazai és nemzetközi táplálkozási ajánlásokban jellemzően egyre nagyobb hangsúlyt kapnak a növényi alapú fehérje források, valamint a hús moderált mértékű fogyasztása. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) az egészséges életmód kialakításának lehetséges részeként ajánlja a növényi alapú táplálkozást.

**CÉLKITŰZÉS:** Vizsgálatunk célja volt, hogy gimnazisták egészséges étrenddel kapcsolatos ismereteit bővítsük és megismerjük táplálkozási attitűdjüket, feltárjuk az ebben tapasztalt különbségeket sportfogyasztási szokásuk alapján.

**HIPOTÉZISEK:** Feltételeztük, hogy az edukációs tevékenység hatására a diákok étkezési szokásaiban változás lesz tapasztalható 3 hónap elteltével, továbbá feltételeztük, hogy a sportoló és nem sportoló diákok táplálkozási szokásai között szignifikáns különbséget találunk, például húsfogyasztási szokások tekintetében.

**ANYAG ÉS MÓDSZEREK:** Longitudinális kutatásunkban 110 (N=110) gimnazista működött közre. 2 alkalommal töltötték ki kérdőívünket, az első kitöltés után egy ismeretterjesztő anyagot osztottunk meg, amiben különböző táplálkozási ajánlások, húsmentes táplálkozás részben vagy 100%-ban való követésének lehetőségei, előnyei kerültek bemutatásra. A 2. kérdőív kitöltésére 3 hónappal később került sor. Az adatelemzést 95%-os megbízhatósági tartomány ( $p < 0,05$ ) mellett leíró és többváltozós statisztikai módszerekkel végeztük.

**EREDMÉNYEK:** Sportolási szokások szerint szignifikáns különbséget találtunk az étkezés helyszíne ( $p=0,046$ ), húsevés gyakorisága ( $p=0,021$ ), húsmentes étkezés kipróbálására való nyitottság ( $p=0,046$ ) tekintetében. Az edukációs tevékenység hatására a diákok többsége igyekszik egészségesebben táplálkozni (67%), változtatott táplálkozásán (57%).

**KÖVETKEZTETÉSEK:** A résztvevő diákok az ismeretterjesztő tevékenység hatására étkezési szokásaikon változtatni hajlandók. A sportoló fiatalok táplálkozásában szignifikánsan fontosabb szerepet tölt be a húsfogyasztás.

**Kulcsszavak:** Egészségnevelés, egészségedukáció, növényi, húsfogyasztás, prevenció

**KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS**

„A Pécsi Tudományegyetem Krisznbacher Ildikó Tehetséggondozó Program 2023/2024. tanévi támogatásával készült”

## PÉTER FRUZZSINA<sup>1</sup>, SZÁNTÓRI PATRICIA<sup>1,2</sup>, ZSÁLIG DOROTTYA<sup>2</sup>, CSANAKY LILLA KLÁRA<sup>1,2</sup>, POLYÁK ÉVA<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Táplálkozástudományi és Dietetikai Intézet, Pécs

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

Kapcsolattartó szerző: Péter Fruzzsina, [fruzzsina.peter@etk.pte.hu](mailto:fruzzsina.peter@etk.pte.hu)

### A SPORTTÁPLÁLKOZÁS ZÖLD ÚTJA: NÖVÉNYI ALAPÚ ÉTREND A SPORTOLÓK KÖRÉBEN

#### ÖSSZEFOGLALÓ

Ma már a sportolók körében is egyre nagyobb az érdeklődés a növényi alapú étrend iránt, ugyanis számos tudományos kutatás támasztja alá annak sportteljesítményre gyakorolt jótékony hatásait. A kutatási eredmények arra utalnak, hogy a növényi alapú étrend hozzájárulhat a jobb állóképességhez, az izom károsodás csökkentéséhez, jobb vér-és oxigén ellátást eredményezhet, segíthet fenntartani az optimális testösszetételt és javíthatja a mentális fókuszot, amely hatások együttesen hozzájárulhatnak a sportteljesítmény növeléséhez. Az étrend antioxidánsban, vitaminban és ásványi anyagban gazdag, ami elősegíti a szervezet hatékonyabb regenerációját a gyulladáscsökkentő tulajdonságuknak köszönhetően. A növényi fehérjék megfelelő mennyiségben és minőségben biztosítják a sportolók számára szükséges tápanyagokat, így hasonló mértékben járulhatnak hozzá az izomépitéshez és a teljesítmény növeléséhez, mint az állati eredetű fehérjék. Környezeti szempontokat figyelembe véve, az étrendnek kulcsszerepe van a fenntarthatóság kérdéskörében is. A 2024. évi párizsi olimpiai játékok új trendjei tovább erősítették ezt a megközelítést, ugyanis a szervezők elkötelezték magukat a fenntarthatóság mellett, amely érdekében a sportolóknak felszolgált ételek 33%-a, a közönségnek szánt snackek 60%-a növényi alapú volt. Az ételek kínálatának bővítésének további célja volt, hogy bemutassák a növényi alapú étrend előnyeit szélesebb közönség számára. Ez a trend összhangban van a globális növekedéssel, amely egyre nagyobb hangsúlyt helyez a környezetbarát életmódra és táplálkozásra. Mindezek mellett, azon sportolók és edzők száma is folyamatosan emelkedik, akik úgy döntenek, hogy a növényi alapú étrendet választják a maximális teljesítmény és egészség érdekében.

**Kulcsszavak:** növényi, étrend, sportoló, sportteljesítmény

**DIVINYI CSILLA SZILVIA<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Cserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola, Általános Iskola és Gimnázium; biológia-kémia szakos tanár; dietetikus

Kapcsolattartó szerző: Divinyi Csilla Szilvia, [divinyi.csilla.szilvia@cserepkasuli.hu](mailto:divinyi.csilla.szilvia@cserepkasuli.hu)

**ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK, TÉNYLEG SZÜKSÉGESEK?****ÖSSZEFOGLALÓ**

Az étrend-kiegészítők olyan élelmiszerek, melyeket a hagyományos étrend kiegészítésére használnak és koncentrált formában tartalmaznak tápanyagokat, vitaminokat. Több tanulmány is foglalkozott a gyermekek étrend-kiegészítő szedési szokásaival, valamint azzal a kérdéssel, hogy az egészséges táplálkozás mellett indokolt-e ezeknek a termékeknek a rendszeres használata. Az eredmények azt mutatják, hogy a tanulók 35-50 %-a fogyaszt időszakosan vagy folyamatosan valamilyen étrend-kiegészítőt. A sportoló diákoknál ez az arány még magasabb.

A Cserepka Iskolában megvalósuló „Fenntartható táplálkozás és a korszerű táplálkozás alapjai” mesterprogramban az iskola középiskolás diákjainak (15-19 évesek) táplálkozási szokásai mellett, a tanulóknak az étrend-kiegészítő fogyasztását is vizsgáltuk. Az adatgyűjtéshez önkéntes kérdőíves módszert alkalmaztunk. A “Fenntartható és korszerű táplálkozás alapjai” program célja a középiskolai képzésben, hogy a fenntartható és korszerű táplálkozás és a sporttáplálkozás alapjainak átadása gyakorlatorientált kompetenciafejlesztő feladatok segítségével történjen a biológia és kémia órák keretein belül.

Jelen előadásban az étrend-kiegészítők szedésével kapcsolatos, gyakran felmerülő kérdések ismertetésén túl, a pécsi Cserepka Iskolában a középiskolás diákok (15-19 évesek) körében történt, az étrend-kiegészítők szedését vizsgáló felmérés eredményei is ismertetésre kerülnek.

A kérdőívek kiértékelése után még hangsúlyosabbá vált a programban azoknak az ismereteknek az átadása, amely tudatosabbá teheti a tanulók körében az étrend-kiegészítők fogyasztását.

**Kulcsszavak:** középiskolás tanulók táplálkozása, sporttáplálkozás, étrend-kiegészítő

**FARKAS SZILÁRD<sup>1</sup>, EIGNER ESZTER<sup>1,2</sup>**<sup>1</sup> Magyar Diáksport Szövetség, Dél-dunántúli Regionális Iroda<sup>2</sup>Pécsi Tudományegyetem, Bölcsészettudományi Kar, Oktatás és Társadalom Neveléstudományi Doktori IskolaKapcsolattartó szerző: Farkas Szilárd, [farkas.szilard@mdsz.hu](mailto:farkas.szilard@mdsz.hu)**AZ AKTÍV ISKOLA PROGRAM BEMUTATÁSA****ÖSSZEFOGLALÓ**

A Magyar Diáksport Szövetség (továbbiakban MDSZ) korábbi programjaira építve, világ- és Európa-szerte létező programok tapasztalatait alapul véve hozta létre az Aktív Iskola programot.

A program célja az abba bevont intézményekben egy olyan közeg kialakulásának támogatása egy védjegyrendszer keretein belül, mely a felnövekvő generációt megfelelő – az egészséges fejlődés számára nélkülözhetetlen – mennyiségű és minőségű fizikai aktivitás végzésére ösztönzi, és ezáltal hozzájárul az inaktivitásból eredő rossz fittségi állapot javításához, a kedvezőtlen népegészségügyi hatások vissza-szorításához, továbbá a tanulók egészséges testi és lelki fejlődéséhez, az egészséges életvezetéssel összefüggő kompetenciájuk fejlesztéséhez.

A Magyar Diáksport Szövetség (MDSZ) által üzemeltetett, a Belügyminisztérium által támogatott Aktív Iskola program ([www.aktiviskola.hu](http://www.aktiviskola.hu)) a 2022/2023. tanévben indult útjára 74 pilotiskolával, majd a 2023/2024. tanévben 304 iskola vett részt az ország minden területéről. A 2023/2024. tanévben először volt lehetőségük az intézményeknek arra, hogy a védjegyrendszerben a klubszint elérését követően az öt dimenzió mentén megfogalmazott, szakmai szempontokat megismerjék, ezek teljesítése által arany, ezüst vagy bronz fokozatot érjenek el, továbbá, hogy a program megvalósítása érdekében kifejlesztett informatikai rendszert megismerjék és a szakmai szempontok teljesítése által szerzett pontjaikat a program webshopjában beváltásák

**Kulcsszavak:** Magyar Diáksport Szövetség, Aktív Iskola, egészséges életmód, egészségre nevelés

**VERTIKE ANETT<sup>1</sup>, DERDÁK MERCEDES<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Cserepka Iskola, tanító, fejlesztő pedagógus

<sup>2</sup>Cserepka Iskola, testnevelő, sport mentáltréner

Kapcsolattartó szerző: Vertike Anett, [vertike.anett@cserepkasuli.hu](mailto:vertike.anett@cserepkasuli.hu)

**A CSEREPKA ISKOLA SPORTÁGVÁLASZTÓ MESTERPROGRAMJÁNAK JELENTŐSÉGE A DIÁKOK SZOCIÁLIS ÉS TANULMÁNYI FEJLŐDÉSÉBEN**

**BEVEZETÉS:** A személyiségfejlődés komplex folyamatában a sportnak jelentős, pozitív szerepe lehet. Fegyelemre, helyes önértékelésre, szabálytudatra, önállóságra, alkalmazkodásra nevel.

**CÉLKITŰZÉS:** A sportágválasztó foglalkozások és a tanulmányi munka párhuzamának felépítése és az egymásra való pozitív kölcsönhatásuk ismertetése.

**HIPOTÉZISEK:** A sport több, mint az egészségnevelés egyik eszköze. Segíti az iskolai átmenetek folyamatát, a pozitív tanulási attitűdök kialakulását, ezáltal pedig a sikeres tanulmányi tevékenységet.

**ANYAG ÉS MÓDSZEREK:** A Cserepka Iskola sporttagozatos osztályaiban, az első évfolyamos diákok órarendjébe van beépítve a sportágválasztó foglalkozás. Ennek során több sportággal is találkozhatnak a gyerekek. A szivacskezilabda, dzsúdó, torna, tenisz, labdarúgás, kosárlabda hathetes tematikával váltják egymást. A sporttal járó fegyelem, önkontroll, csapatmunka, sikerélmény hatással van tanulóink tanulmányaira. Érintett területek: nagymozgások, finommotorika, figyelem, emlékezet, téri tájékozódás, vizuális és auditív észlelés. Emellett, 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 részképességek mozgás általi fejlesztése, pozitívan kihat a tanórai tevékenységekre. Az írás, olvasás, számolás elsajátítása gördülékenyebbé válik és a beszoktatás időszaka is lerövidül.

**KÖVETKEZTETÉSEK:** Az általános iskola elkezdését, az első évfolyamon elsajátítandó készségeket és képességeket, a sportágválasztó foglalkozások pozitívan befolyásolják.

**Kulcsszavak:** sportágválasztás, tanulás, részképességek, pozitív kölcsönhatás

## FARKAS ÁDÁM<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Dencsháza-Hobol Általános Iskola, Hoboli Tagiskolája

Kapcsolattartó szerző: Farkas Ádám, [fadamsun@gmail.com](mailto:fadamsun@gmail.com)

### KIS ISKOLA - NAGY ÁLMOKKAL

#### ÖSSZEFOGLALÓ

Előadásom témája egy apró baranya vármegyei tagiskola, a Hoboli általános iskola lehetőségeinek, aktivitásának, motiváltságának, célkitűzéseinek és küzdelmének bemutatása. Tanulmányaim befejezése után megragadva az első lehetőséget, a Dencsháza-Hobol Általános Iskola szemszögéből szerettem volna belekóstolni az oktatási rendszer mindennapjaiba, hogy valóban a megfelelő pályát választottam-e magamnak?

Az egészségmegőrzés, a mindennapi testmozgás és az élethosszig tartó tanulás magvainak elültetése után, néhány bátortalan lépéssel indultunk neki a Diákolimpia és a szabadidősport ismeretlen világának. Apró közösségünkben gyorsan és könnyen terjedt a motiváltság, majd diákjaink bátorságának és aktivitásának köszönhetően minden tanévben egyre többet vállaltunk. Mostanra évek óta Magyarország egyik legaktívabb diákseregét mondhatjuk magunkénak. Tanévente közel 60-70 sporteseményen képviseljük településünket, melyeknek nagyjából 75%-a tartozik a hivatalos diákolimpiai versenyrendszerhez. Sportos közegünk kiemelten fontos szerepet játszik abban is, hogy a lemorzsolódással veszélyeztetett diákokat bent tartsuk az oktatási rendszerben. A 2023/2024-es tanévtől kezdve becsatlakoztunk az Aktív Iskola programba, ami még több fronton támogatja diákjainkat az aktív testmozgás és egészséges életmód területén.

Alacsony létszámunk, szegényes infrastruktúránk és a hátrányos helyzetű környezet ellenére, egyre több területen indítunk tanórán kívüli foglalkozásokat, biztosítunk lehetőséget a gyerekek fejlődésére.

**Kulcsszavak:** *kis iskola, testnevelés, motiváció, aktív életvitel*

#### KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Szeretnék köszönetet mondani nagypapámnak és édesanyámnak, akiknek ezt a csodás pályát köszönhetem. Egyetemi mentoraimnak, akik megalapozták bennem a szakma iránti elkötelezettségemet. Kiemelkedően fontos megemlítenem, az iskola korábbi és jelenlegi vezetését, akik mindenkor támogatásukról biztosítottak, valamint a Szigetvári Tankerületi Központot, akik fejlődésünket észlelve, egyre biztosabb alapot adnak utunk folytatásához.



**KÁTAI-URBÁN JUDIT<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Csongrád-Csanád Vármegyei Pedagógiai Szakszolgálat Csongrádi Tagintézménye

Kapcsolattartó szerző: Kátai-Urbán Judit, [katurbjud@gmail.com](mailto:katurbjud@gmail.com)

**A TESTNEVELÉS-GYÓGYTESTNEVELÉS ÖSSZHANGJÁNAK MEGVALÓSULÁSA A DUÁL ÓRAVEZETÉS KERETEI KÖZÖTT****ÖSSZEFOGLALÓ**

Biológia-testnevelés szakon végeztem 1999-ben Szegedi Juhász Gyula Tanárképző Főiskolán, majd 2. diplomaként, levelezőn végzetem el a gyógytestnevelés szakot a Testnevelési Egyetemen. Kezdetben a fő állásom mellett, gyógytestnevelés órákat is tartottam több általános iskolában. Az alsó tagozatos tanulók többségében ott voltak a délutáni foglalkozásokon, addig a felső tagozatból a hazajárós tanulók nem vették a fáradságot, hogy részt vegyenek ezeken a délutáni gyógytestnevelés órákon. Úgy éreztem, hogy a gyógytestnevelés az iskolai oktatás „mostoha gyermeke”. A testnevelés elhanyagolt szegmense. Azért küzdöttem, hogy a gyógytestnevelés fontossága ne vesszen el. 2013-ban lehetőségem nyílt, hogy a Pedagógiai Szakszolgálat alkalmazásában csak gyógytestnevelést tanítsak. A mindennapos testnevelés bevezetésének köszönhetően a tanítványaimmal délelőttönként, testnevelés óra alkalmával foglalkozhattam, így minden beutalt tanulót el tudtam érni. A csoportok kis létszámban, szegregáltan működtek. A helyhiány miatt nehéz volt az órákat úgy összeállítani, hogy az intenzitás megfelelő legyen. Ez a típusú órartartás nem kedvezett annak a feladatnak se, hogy növeljem a beutalt tanulók önbizalmát, oldjam a testnevelés órával kapcsolatos szorongásukat, alakítsam ki az igényt bennük a rendszeres mozgásra. A beutalt tanulókat segítve, szükségesnek ítéltem meg, egy tágabb értelemben vett integrációt annak érdekében, hogy ne különüljenek el társaiktól. Új óraszervezési eljárásban gondolkodtam, duál óravezetés kidolgozásában. A kettős óravezetésnek köszönhetően, a differenciált képességfejlesztés mellett olyan szociális készségek - mint a tolerancia, mások segítése - is fejlődnek, amely a hagyományos keretek között nem tud megvalósulni. A kettős óravezetés lehetőséget ad a team típusú munkára. Megakadályozza azt a fajta elszigetelődést, ami sok esetben jellemző a tanári szakmára. A legnagyobb segítők a gyerekek, hiszen ők a duál óravezetéssel tartott testnevelés-gyógytestnevelés órákat szeretik jobban, nem pedig a külön tartott gyógytestnevelés foglalkozásokat. Sikerült megnyerni az újfajta óravezetésre kollégáimat, hiszen empatikus, nyitott testnevelőkkel dolgozom együtt. Hiszem, hogy a gyógytestnevelésre utalt tanulók fejlődésének útja, a testnevelő tanárokon keresztül, velük együtt vezet.

**Kulcsszavak:** gyógytestnevelés, duál óravezetés, integráció

**MÓCZIK ALEXANDRA CINTIA<sup>1,2</sup>, PATAKINÉ BŐSZE JÚLIA<sup>1</sup>**<sup>1</sup>Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet<sup>2</sup>Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori IskolaKapcsolattartó szerző: Móczik Alexandra Cintia, [moczik.alexandra@ppk.elte.hu](mailto:moczik.alexandra@ppk.elte.hu)**A LABDARÚGÁS LEHETSÉGES SZEREPE A KÖZOKTATÁSBAN: ÉLETRE SZÓLÓ KÉSZSÉGEK FEJLESZTÉSE ÉS A MOZGÁS IRÁNTI ELKÖTELEZŐDÉS KIALAKÍTÁSA**

**BEVEZETÉS:** A labdarúgás a világ egyik legkedveltebb sportja, amely nemcsak a nézők számára nyújt élményt, hanem bármely életkorban kiváló mozgásformát kínál, akár versenyszerűen, akár amatőr szinten űzik. Éppen ezért ideális lehet a testmozgás megszerettetésére.

**ANYAG ÉS MÓDSZEREK:** Kutásunk olyan iskolai programokat keresett és vizsgált, amelyek a labdarúgásra épülnek, és céljuk nem csupán a sport alapjainak elsajátítása, hanem a gyermekek iskolai teljesítményének és személyes fejlődésének támogatása is. Ezek a programok az élet más területein való sikeres működést, az úgynevezett life skillk kialakítását is elősegítik.

**EREDMÉNYEK:** Spanyolországban egy 6 hetes programot valósítottak meg 6. osztályos diákokkal. A programban a tanulók különféle labdarúgó foglalkozásokon vettek részt, amelyek eredményeként jelentős javulást tapasztaltak az osztályközösségben, a kortársakkal és a felnőttekkel való kommunikációban, az önkontrollban, és különösen a matematika terén mutatkozott előrelépés a tanulmányi eredményekben. Olaszországban számos hasonló program működik a közoktatásban, ezek egyik formája az egyesületek és önkormányzatok együttműködése, amely során az egyesületek a közoktatási intézményekben tartanak labdarúgó edzéseket. Ez a megközelítés kettős célt szolgál: a testmozgás megszerettetése, az osztályközösség fejlesztése és a gyermekek személyes fejlődése mellett a sport iránti elköteleződést is elősegíti. Ezen kívül az olasz labdarúgó szövetség (FIGC) 8 különböző programot kínál a közoktatási intézmények számára, korosztályokra lebontva, amelyek céljai között szerepel a bullying visszaszorítása és az egészséges életmód népszerűsítése. Magyarországon példa erre a Disney Playmakers program, amelynek célcsoportja az 5-8 éves kislányok, és amely nemcsak a sport iránti érdeklődést, hanem az életre szóló készségek kialakítását és a testmozgás megszerettetését is előmozdítja.

**KÖVETKEZTETÉSEK:** A három különböző ország példái alapján megállapítható, hogy a labdarúgás kiválóan integrálható a közoktatásba, és túlmutat az alapvető sportági célokon. Hatékonyan hozzájárulhat a testmozgás megszerettetéséhez, a life skillk kialakításához és fejlesztéséhez, valamint a személyes fejlődés és a tanulmányi előmenetel támogatásához. Kutásunk egyik további célja egy olyan labdarúgás-alapú program kidolgozása, amely az 1-4. osztályos tanulókat célozza meg, és a testmozgás iránti élethosszig tartó igény kialakítását tűzi ki célul. A már említett programok működésének és saját programunk bemutatására a prezentáció során kerül sor.

**Kulcsszavak:** fizikai aktivitás, iskolai sportprogram, labdarúgás, life skillk

**HORVÁTH BALÁZS<sup>1</sup>, DR. HABIL. BÁNFAI BÁLINT<sup>2</sup>**<sup>1</sup> Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Doktori Iskola<sup>2</sup> Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Sürgősségi, Egészségpedagógiai és Ápolástudományi IntézetKapcsolattartó szerző: Horváth Balázs, [balazs.horvath@etk.pte.hu](mailto:balazs.horvath@etk.pte.hu)**A VIRTUÁLIS VALÓSÁGBAN IMPLEMENTÁLT ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS  
MEGVALÓSÍTÁSÁNAK LEHETŐSÉGEI AZ OKTATÁS KÜLÖNBÖZŐ  
SZINTJEIN**

**BEVEZETÉS:** Az eddigi, zömében frontális oktatások felváltásával cél, hogy az egyéni ütemeztettségű és élményalapú oktatások honosodjanak meg az egészségügyi szimulációs képzésekben, így az elsősegélynyújtás elméleti oktatásokban is. A hagyományos „face to face” tanfolyamok és a virtuális környezetben megvalósított tanfolyamok összevetésében nem született még egységes és összehangolt tanulmány. A „Z” és „alfa-generáció” információszerző és tanulási szokásával szinkron hatékony oktatási alternatívát is kínálhatna a VR.

**CÉLKITŰZÉS:** Célunk felmérni az elsősegélynyújtási hajlandóságot, azonosítani a tanfolyamok élmény faktorait és vizsgálni a VR módszer hozzáadott értékét. Szándékunk azt is értékelni, hogy a VR módszernek mely elsősegély komponensekben (biztonságos helyszín felmérés, betegvizsgálat, mentőhívás stb.) legjobb az ismeretekre és készségekre gyakorolt hatása.

**HIPOTÉZISEK:** 1. Feltételezzük, hogy a hibrid módszerrel oktatott csoport a többi csoporthoz viszonyítva magasabb elsősegély ismereti, jobb készségbéli és pozitívabb attitűdöket ér el az utófelmérés során. 2. Feltételezésünk szerint a vizsgált módszerek közül a VR eszközének van hozzáadott értéke a szimuláció/flow élmény/gamifikáció/érzékenyítés/problémamegoldás vizsgált faktorok tekintetében. 3. Feltételezzük, hogy a VR pozitívan befolyásolja a segélynyújtó attitűdöt. 4. Feltételezésünk szerint a hibrid módszer alkalmasabb módszer lehet a hagyományos módszer szerinti elsősegélynyújtás oktatására a vizsgálni kívánt szimuláció/flow élmény/gamifikáció/érzékenyítés/problémamegoldás faktorok vonzataiban.

**ANYAG ÉS MÓDSZEREK:** Az „első felmérés” résztvevőinél (mindegyik csoportban) a tanfolyamokat megelőzően, majd a képzést követően is elsősegély ismereti szintfelmérést, valamint attitűd vizsgálatot végzünk. A VR módszer esetén a tanfolyami időn felül személyenként 3-5 perc gyakorlással szükséges számolnunk a technikai adaptálódás - szemüveg és a joystick használata - kapcsán. Ezen folyamatot elősegítve a virtuális térben egy gyakorló helységet hozunk létre, ahol a szükséges manuális skilleket (fogás/mozgás a térben) begyakorolják. A kérdőíven szociodemográfiai, elsősegélyismereti és attitűd vizsgálatához szükséges kérdéseket jelenítünk meg. A „második felmérés” során (kb.3 hónapot követően) mindegyik résztvevőnek azonos szimulált súlyos külső vérzés szimulációt kell megoldania. Ehhez a szimulációhoz imitátort, továbbá műsebet és művért is használnak.

**EREDMÉNYEK:** A kutatás első fázisának feldolgozása folyamatban van, így konkrét eredményeket egyelőre nem tudunk közölni.

**KÖVETKEZTETÉSEK:** Komoly hozzáadott értéke lehet az elsősegélynyújtásban legfontosabb tényező – a biztonságos helyszín – megítélésében éppúgy, mint a cselekmények egymás után történő elsajátításában, költséghatékonyan és élethűbben, modellezhetőek lehetnek azon tényezők (pl. időjárás, környezeti audiovizuális effektek) is, melyekkel az optimális gyakorlathoz való kondicionálást erősíthetnénk

**Kulcsszavak:** elsősegélynyújtás, vérzéscsillapítás, virtuális valóság, oktatás

**KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS:** Egyetemi Kutatói Ösztöndíj Program, EKÖP 2024/2025. projekt támogatásával készült.

## FÓRIS NORBERT<sup>1</sup>

<sup>1</sup>PhD. hallgató, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola  
Kapcsolattartó szerző: Fóris Norbert; [foris.norbert@gmail.com](mailto:foris.norbert@gmail.com)

# ÚJ KLASSZIFIKÁCIÓS RENDSZER A LÁTÁSSÉRÜLT JUDOBAN

## ÖSSZEFOGLALÓ

A látássérült judo alapvetően különbözik a látó sportolók számára elérhető judótól, egyes technikai szabályok az igazságosabb és biztonságosabb küzdelem érdekében átalakultak. A versenyzők például a mérkőzés kezdetétől fogva közvetlen testi kapcsolatban állnak egymással (kumikata=megfogás/fogás), mivel ezzel kiküszöbölhetik a látás hiányából adódó hátrányt. A biztonság is kulcsfontosságú szerepet játszik a speciális szabályokban. A küzdelmek során fokozott figyelmet fordítanak a fej és a nyak védelmére, mivel a látássérült sportolók gyakran kevésbé érzékelik a gyorsan érkező támadásokat. A látássérült judo sportág évek óta fontos része a Paralimpiai játékoknak, azonban a versenyeken alkalmazott osztályozási rendszerek rendszeres felülvizsgálata és frissítése elengedhetetlen. Az új klasszifikációs rendszer célja a látássérült sportolók pontosabb és igazságosabb besorolása, amely figyelembe veszi a látási funkciók különböző szempontjait. Az alábbiakban áttekintem a régi és az új osztályozási rendszert, kiemelve a változások szükségességét és hatását a sportolókra.

A régi klasszifikációs rendszer: korábban a látássérült judóban a sportolókat három fő kategóriába sorolták a látásromlás mértéke alapján: B1 (teljes vakság), B2 (nagyon csekély látásmaradvány) és B3 (enyhe látásvesztés). Ez a rendszer egyszerű volt, de nem volt elegendően pontos ahhoz, hogy valóban kiegyensúlyozott versenykörnyezetet biztosítson. A különböző mértékű látássérülés ugyanis eltérő módon hat a sportolók teljesítményére, ami miatt a régi rendszer bizonyos esetekben előnyökhöz vagy hátrányokhoz juttatta a versenyzőket.

Az új klasszifikációs rendszer: az új rendszer a látássérülés részletesebb vizsgálatára épül, figyelembe véve a látásmaradványok több aspektusát, például a központi és perifériás látást, a fényérzékenységet és a kontrasztérzékelést. A sportolók így nem csupán a látásvesztésük mértéke, hanem a látási funkciójuk tényleges hatékonysága alapján kerülnek besorolásra. Az új rendszerben a korábbi B1-B3 kategóriák helyett a J1 és J2 kategóriákat alkalmazzák. Az új kategorizálás nagyobb pontosságot és igazságosabb versenyfeltételeket biztosít.

A változások hatása a látássérült judóra: az új klasszifikációs rendszer várhatóan jelentős hatással lesz a látássérült judo fejlődésére, mivel egyenlőbb feltételekkel történő versenyzést tesz lehetővé, ami elősegíti a teljesen vak sportolók sikeresebb szereplését. Az új rendszer bevezetése pozitív fogadtatásra talált a sportközösségen belül, és hozzájárulhat ahhoz, hogy a sportág még vonzóbb legyen a látássérültek számára, valamint növelheti a nemzetközi versenyek színvonalát is. Ez az új megközelítés nem csupán technikai finomításokat jelent, hanem hozzájárul a sportág nemzetközi versenyekben betöltött szerepének további erősítéséhez is.

**Kulcsszavak:** *klasszifikációs rendszer, judo, látássérült sportoló*

**FARKAS RÓBERT TAMÁS<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Cserepka Iskola, Földtudományok Doktori Iskola Geopolitikai Képzés

Kapcsolattartó szerző: Farkas Róbert Tamás, [farkas.robort@cserepkasuli.hu](mailto:farkas.robort@cserepkasuli.hu)

**SPORT ÉS IDENTITÁS A DÉLSZLÁV HÁBORÚ ÁRNYÉKÁBAN****ÖSSZEFOGALALÓ**

Fő kutatási témának a délszláv háborúk boszniai szakaszát, annak is identitáspolitikai jelenségeit választottam. A daytoni békeszerződés után a fegyverek elhallgattak és a hangsúly a szimbolikus politizálás színterére tevődött át.

Előadásomban megpróbálom megvizsgálni, hogy a sport és ezen belül is a legnépszerűbb, a labdarúgás, milyen hatással volt az eseményekre. Feltevésünk szerint a sportesemények és az azokhoz kötődő identitás-elemek nemcsak levezető „szelepként” szolgáltak, hanem maguk is alakították, eszkalálták az eseményeket a háború kitöréséhez vezető úton. Az ellenségkeresés, a háborús propaganda felfokozott légkörében a sportesemények is túlnőttek magukon: identitás-képző erőkké váltak és a médiának köszönhetően milliók követhették figyelemmel őket. Ezeknek a hatását nehéz lenne túlbecsülni.

Előadásomban néhány ikonikus klubot és mérkőzést kívánok felvillantani, vizsgálat alá vonni azok hátterét, jelentőségét és következményeit.

**Kulcsszavak:** labdarúgás, sportidentitás, identitáspolitiká, szimbolikus politizálás, délszláv háború, Nyugat-Balkán

**ERDENE TEMULIN SZONJA<sup>1,2</sup>, TAR SAROLTA<sup>1,3</sup>, DR. MINTÁL TIBOR<sup>1</sup>, DR. TÉKUS ÉVA<sup>1</sup>, DR.HABIL. DEÁK ANITA<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> PTE ÁOK Sportmedicina Tanszék

<sup>2</sup> PTE ÁOK Klinikai Idegstudományi Doktori Iskola

<sup>3</sup> PTE ÁOK Klinikai Orvostudományi Doktori Iskola

<sup>4</sup> PTE BTK Pszichológia Intézet

Kapcsolattartó szerző: Erdene Temulin Szonja, [erdene.temulin.szonja@pte.hu](mailto:erdene.temulin.szonja@pte.hu)

**AZ ÁLLATASSZISZTÁLT INTERVENCIÓS LEHETŐSÉGEK A SPORTBAN****ÖSSZEFOGALALÓ**

A kutyával való interakció bizonyítottan stresszcsökkentő, hangulatjavító hatással bír. Számos tanulmány rámutat arra, amíg a résztvevők szubjektíve kevesebb stresszről és pozitívabb hangulatról számolnak be, az állat jelenlétének pozitív hatása kimutatható egyéb mutatókkal is (például plazma kortizol szint, vérnyomás, pulzusszám). Akár már a kutya rövid ideig tartó simogatása is csökkenti a stresszt és a szorongást, de egy kialakult stresszhelyzetben, megterhelő situációban is megnyugtató hatással bír a kutya jelenléte az emberre.

A sportcsapatok esetében a terápiás kutya jelentéte javítja a csapattagok együttműködését, és összehangoltabb csapatműködésről számolnak be a sportolók. Emellett a sérülések utáni rehabilitációt is segíti. Az állatasszisztált terápia sportban való alkalmazása új irány a sportpszichológiában.

**Kulcsszavak:** *kutyaterápia, sportpszichológia, szorongás, stressz, jóllét*

**GÁLFALVI ÁRON<sup>1</sup>**<sup>1</sup>Újpesti Bene Ferenc Általános IskolaKapcsolattartó szerző: Gálfalvi Áron, [aron.galfalvi@gmail.com](mailto:aron.galfalvi@gmail.com)**A SPORTISKOLAI NEVELÉS-OKTATÁS LEHETŐSÉGEI AZ ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN****ÖSSZEFOGLALÓ**

Iskolánk köznevelés típusú sportiskola, vállaljuk az ezzel járó feladatokat: az utánpótlás-nevelést, versenyeztetést, sportspecifikus tantárgyak oktatását. Elismerjük a sport kiemelkedő szerepét a személyiségfejlesztés, a közösségnevelés, az egészséges életmód formálásában. A sport és a tanulás megvalósítása egyaránt fontos célként fogalmazódik meg iskolánkban. A kezdetektől jutalmazzuk a jól tanuló, jól sportoló tanulóinkat. Arra ösztönözzük tanulóinkat, hogy belássák: a sport és a tanulás jól megfér egymással, mind a kettő érték. Az elmúlt években több szakmai elismerésben volt részünk kiemelkedő pedagógiai munkánk eredményeként. Többek között öt évig voltunk az Oktatási Hivatal Bázisintézménye, melynek keretében bemutatóórákat, előadásokat, workshopokat, továbbképzéseket tartottunk, jó gyakorlatainkból Pest megye és Budapest pedagógusai számára kiváló elégedettségmérési visszajelzésekkel.

Intézményünk kapcsolatrendszere sokrétű. A sport területén együttműködünk a MOB-bal, MOA-val, SIOSZ-szal, különböző sportágak szövetségével, szakosztályokkal, olimpiai bajnokokkal, olimpikonokkal. Az iskolában futball-, szivacskezilabda-, dzsúdó, tollaslabda-, aerobik- floorball foglalkozások adnak lehetőséget a mindennapos edzésre.

A tehetséges tanulókkal való foglalkozást különböző szakkörök, a felzárkóztatást egyéni fejlesztő foglalkozások biztosítják. A sajátos nevelési igényű tanulók fejlesztését az EGYMI gyógypedagógusai végzik. Ezen kívül iskolánk fejlesztő pedagógusa és iskolapszichológusa segítik a nevelő-oktató munka eredményességét.

A Bene, ahol jó lenni! A mi iskolánk egy szerető, stabil közösség, ahová a gyerekek szeretnek járni, ahol sok a közös iskolai megmozdulás, program. Évtizedes hagyománya van a formabontó intézményi projektheteknek, témaheteknek, témanapoknak, erdei iskolának, táboroztatásnak (Erzsébet-tábor, Határtalanul! kirándulás), művészeti gálának, sportnapoknak, egészségnapoknak, nemzeti ünnepeinkhez kapcsolódó ünnepségeknek, jeles napoknak, egyedülálló tevékenységünknek: az olimpiai bajnokok, neves sportolók kéz- és lánynyomatvételeknek. Nyitott iskolaként fontosnak tartjuk, hogy alkalmazkodjunk a 21. század kihívásaihoz. Intézményünk újabb állomása a mentorálás terén, hogy második éve fogadjuk a Testnevelési Egyetem hallgatóit tanítási gyakorlatokra.

**Kulcsszavak:** *kreativitás, humánus, kapcsolatrendszer, eredményesség*

## SZITT ZSOLT<sup>1</sup>

igazgató, Kovács Pál Baptista Gimnázium

Kapcsolattartó szerző: Szitt Zsolt, [szitt.zsolt@baptistaoktatás.hu](mailto:szitt.zsolt@baptistaoktatás.hu)

### ADATALAPÚSÁG LEHETŐSÉGEI A TEHETSÉGES SPORTOLÓK OKTATÁSÁBAN

#### ÖSSZEFOGLALÓ

A Kovács Pál Baptista Gimnáziumban a 2015/16-os tanévtől kezdve dolgozunk, az akkor egyedülálló komplex tehetségtámogató programunkkal. A sporttehetségek sajátos helyzete, kettős terhelése megkívánja a leghatékonyabb pedagógusi közreműködést a sportoló tanulók tehetségének fejlesztésében, és a teljesértékű személyiségük kibontakozásában.

A kettős terhelés, a korai kiválasztás, a sportkarrier miatt kevés idő, tér és levegő áll rendelkezésre a tehetségtámogató munkához, és az iskolai feladatok elvégzéséhez is.

Az iskolában meg kell teremtenünk a lehetőséget, időt, teret és levegőt a sportkarrier, a hatékony és sikeres tanulás, a teljesértékű személyiségfejlődés, a testi és lelki egészség kialakulásának, megőrzésének támogatására.

Mind ezt akkor tehetjük a leghatékonyabban, ha felkészült pedagógusaink konkrét ismeretekből kiindulva végezhetik tehetségtámogató és tanári munkájukat. Ehhez az egyes tanulókról szóló, bizonyos területeken iránymutató adatokra van szükségük. Ezek az adatok több fontos területen is jól használhatók: mentorálásban és tutorálásban személyre szabottan, a tehetségműhelyekben és a tanulás támogatásában egyénileg és csoportban is. Mindennek alapja a TehetségDetekt online felmérőrendszerünk, amely adatokat szolgáltat a tanulók motivált tehetségterületeiről egyéni, osztály- és csoportszinten is. Tudásunk van a felmért tanulók tehetségalkatáról, tehetségtényezőiről is. Mindezek hasznos információkat adnak a tanórai munkához, a szociális működéshez, a mentorprogramhoz.

Igazán izgalmas az, hogy melyik teszt adatait, mire és mihez tudjuk felhasználni! Lehet-e személyre és/vagy csoportra szabni a tanulási utat, tanítási módszereket? Lehet-e az adatok birtokában megtalálni és erősíteni a fejlesztendő területeket, javítani az együttműködést, segíteni a célállítást, támogatni a megküzdést és az élettervek megfogalmazását, megvalósulását?

**Kulcsszavak:** *tehetség, kettős karrier, tehetségdetekt, adatfelhasználás, mentor, személyiségfejlesztés*

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



**KOPECZKY PÉTER<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>vezető mentortanár; Pécsi Tudományegyetem Gyakorló Általános Iskola, Gimnázium és Óvoda Babits Mihály Gimnáziuma

Kapcsolattartó szerző: Kopeczky Péter; [kopeczky.peter@pte.hu](mailto:kopeczky.peter@pte.hu)

**FEJLESZTŐ ÉRTÉKELÉS A MENTORI MUNKÁBAN****ÖSSZEFOGLALÓ**

A napjainkra divattá vált „ál-sport és sporttevékenységek” individualista világa és az ellenőrizhetetlen forrásokból származó információk áradata provokálja a szakmáját értő kisebbséget, hogy kiáltson: mit? miért? hogyan?

A választ csak a kellő felkészültséggel rendelkező, sportszakmai identitással bíró felelős tanár, szakember adhatja meg. Előadásomban egy, a hallgatók fogalmi gondolkodásmódját tisztázó, fejlesztő értékelési szempontsor gyakorlati alkalmazását mutatom be. A szavak jelentései szakmai alapon nyugszanak és gyakorlati gyökereik okán pontosak. Tiszta beszéd. Az előadásban ismertetett szakmai szempontrendszer adaptálása és alkalmazása a bevezetésre kerülő teljesítményértékelő rendszer (TÉR) sértődésmentes, pedagógusbarát alkalmazását is segítheti.

**Kulcsszavak:** *didaktika, indikátorok, szaknyelv, reflexió, fogalmi gondolkodás*

## PAKURÁR GYÖNGYVÉR<sup>1</sup>

<sup>1</sup>pedagógia szakos bölcész és tanár, okleveles emberi erőforrás tanácsadó, sport coach, access bars facilitator és testkezelő

Kapcsolattartó szerző: Pakurár Gyöngyvér, [pearlblood72@gmail.com](mailto:pearlblood72@gmail.com)

### SPORTKARRIER VAGY SPORT ÉS KARRIER

#### ÖSSZEFOGLALÓ

Előadásomban szeretném a pályaválasztás témáját körül járni. Kitérek arra, mikortól érdemes a sportoló életében ezzel a kérdéssel foglalkozni, milyen fórumokon, rendezvényeken tudnak tájékozódni a sportolók.

A sportolás rengeteg időt és energiát ölel fel. Hogyan jut a sport mellett idő a tanulásra? Hogyan tudja a környezet támogatni a sportolót karrierje alakulásában?

Az élsportolói életút sokban eltér egy "hagyományos" karriertől. Sokkal előbb kezdődik, mint egy hagyományos karrier és hamarabb is érhet véget, egy sérülés, kiégés vagy egy bizonyos életkor elérésével.

Mikor ér véget egy sportkarrier? Mit tud tenni a sportoló, ha véget ér? Milyen eszközökkel tudják feldolgozni a fiatalok, ha összetörnek az álmaik? Mit tudnak a sportmúltjukból magukkal vinni a jövőbe, ami segíti őket a karrierjükben? Milyen skillek segítik a sportolókat abban, hogy a sport után a civil életben is sikereket érjenek el?

**Kulcsszavak:** *pályaorientáció, sportolói karrier, jövőkép, civil karrier*

**LÁBADI ANETT<sup>1,2</sup>, DR.HABIL. DEÁK ANITA<sup>3</sup>**<sup>1</sup>PTE BTK Pszichológia Doktori Iskola<sup>2</sup>Sándor Károly Labdarúgó Akadémia<sup>3</sup>PTE BTK Pszichológiai IntézetKapcsolattartó szerző: dr. habil. Deák Anita, [deak.anita@pte.hu](mailto:deak.anita@pte.hu)**“FOCI ÉS TANULÁS”: A SPORTOLÓI KETTŐS KARRIER KAPCSÁN MEGÉLT NEHÉZSÉGEK FELMÉRÉSE UTÁNPÓTLÁSKORÚ LABDARÚGÓK KÖRÉBEN****ÖSSZEFOGLALÓ**

Az élsport, az iskolai teljesítmény és a magánélet területeinek összehangolása jelentős stressz forrása lehet. A „kettős karrier” és a holisztikus sportolói karrier fogalmából kiindulva feltérképeztük a hármasszektort egységében a különféle stresszorok hatásait utánpótláskorú labdarúgók körében.

Keresztmetszeti kutatásunkban utánpótláskorú labdarúgók (n = 100, 60 fiú és 40 leány) csapatfoglalkozás keretein belül kitöltötték a Sportolói Megküzdés Stratégiák Kérdőívet (ACSI-28), a Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív (PIK) junior változatát, valamint a Sportolói Szorongás Skála (SAS-2) elektronikus változatát, egy demográfiai kérdőívet, egy sporttal-sportolással kapcsolatos kérdőívet, és egy általunk összeállított, fejlesztés alatt álló mérőeszközt a három területen (élsport, iskolai teljesítmény, magánélet) megélt életesemények mérésére.

Eredményeink azt mutatják, hogy az életterületek összehangolásában megélt nehézség mértéke gyengébb megküzdési stratégiákkal és fokozódó szorongással jár együtt. Az életterületek alakulásának rendszeres monitorozása lehetővé teheti a megfelelő intervenciók alkalmazását meg támogatás céljából, illetve csökkenteni lehetne a sérülések előfordulásának valószínűségét.

**Kulcsszavak:** sportolói kettős karrier, utánpótláskorú labdarúgás, sportolói szorongás, megküzdés, sérülés-megelőzés

## TAR SAROLTA, ERDENE TEMULIN SZONJA, KOLLÁRNÉ DR. KISS GABRIELLA, DR. MINTÁL TIBOR, DR. TÉKUS ÉVA

Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Sportmedicina Tanszék  
Kapcsolattartó szerző: Tar Sarolta, [tarsaci1999@gmail.com](mailto:tarsaci1999@gmail.com)

### A TÚLTERHELÉS MENTÁLIS TÜNETEINEK ÉS EGÉSZSÉGÜGYI PROBLÉMÁK VIZSGÁLATA KÜLÖNBÖZŐ SPORTÁGAK KÉPVISELŐI KÖRÉBEN

**BEVEZETÉS:** A túlzott mennyiségű terhelés és a nem megfelelő regeneráció együttese akár súlyos egészségügyi következményekkel is járhat. Célkitűzésünk volt vizsgálni amatőr sportolók körében a túlterheléshez kapcsolódó mentális állapot változásait, és sportegészségügyi problémáikat (felsőlégúti infekciók - URTI, sérülések) egy öthetes időszakban. Továbbá összehasonlítani az említett változókat a különböző sportágakban.

**ANYAG ÉS MÓDSZEREK:** Kutatásunk kezdetén amatőr felnőtt sportolók (N=36; 30,02 ± 8,48 év) aktuális egészségi állapotát (sérülések és URTI tekintetében) önbevallásos módon vizsgáltuk. Ezután hetente az alanyok heti három kérdéssort töltöttek ki: az Oslo Sports Trauma Research Centre (OSTRC) kérdőívét (túlterheléses sérülések monitorozására), Wisconsin felső légúti tünet kérdőívet (felső légúti infekció súlyosságának és tüneteinek felmérésére) és a Profile of Mood State (POMS) kérdőívet (mentális és érzelmi állapot tanulmányozására). Az eredmények elemzésekor leíró statisztikai analízist végeztünk, majd Kolmogorov-Smirnov tesztet követően ismételt mérés ANOVA, valamint független mintás T-próbát futtattunk.

**EREDMÉNYEK:** A korábbi egészségi állapotra vonatkozó kérdések alapján elmondható, hogy az állóképességi sportolók esetén gyakoribbak az edzésből fakadó sérülések összehasonlítva az erősportolókkal. A sérülések kiváltó okaként az állóképességi sportolók 61%-a, míg az erősportolók 39%-a a túlterhelést nevezte meg. Az OSTRC kérdőív alapján az állóképességi sportolók közel fele, míg az erősportolók 28%-a szenvedett el valamilyen jellegű sérülést a térdek, a vállak, vagy a derék területén. Az öthetes felmérés során az állóképességi sportolók közel 90%-a legalább egyszer URTI-t kapott, míg az erősportolóknak 61%-a. Az alanyokat két csoportba osztottuk, az alapján, hogy megbetegedtek-e a mérési időszakban. A két csoport POMS teszt eredménye szignifikánsan ( $p < 0,01$ ) különbözött, az URTI csoport ért el magasabb pontszámokat. A jelen vizsgálat szerint az egészséges és beteg csoport között nem találtunk különbséget sem az edzés időtartamában, sem az intenzitásában, sem pedig a sportág típusában.

**KÖVETKEZTETÉS:** A hazai amatőr sportolók körében is jellemző a nem funkcionális túlterhelés, gyakorisága a nemzetközi kutatásokkal egybevágott. A POMS teszt eredménye alkalmas előre jelzője lehet az URTI-nak amatőr sportolók körében is. A sportolók fizikai teljesítményének fejlesztésekor, az edzéstérhelés optimalizálásán túl, a nem funkcionális túlterhelés elkerülésének fontos eszköze az egyéb stressz tényezők mérése és figyelembe vétele az edzéstervezésekor.

**Kulcsszavak:** amatőr sportolók, túlterhelés, kérdőív, felsőlégúti infekció, sérülés

**CSETE MARGIT, DR. VAMOSINÉ DR. ROVÓ GYÖNGYVÉR****Bajai EGYMI**

Pécsi Tudományegyetem Kultúratudományi, Pedagógusképző és Vidékfejlesztő Kar

Kapcsolattartó szerző: Csete Margit, [margo0914@gmail.com](mailto:margo0914@gmail.com)**LÁTHATATLAN SPORTOLÓK**

**BEVEZETÉS:** Célom minél több fórumon bemutatni a sport fontosságát az értelmileg akadályozottak számára. A 2023-as Berlini Speciális Olimpián a KSH adatai szerint 42.000 Magyarországon élő értelmileg akadályozott emberből 77-en képviselték országunkat. Sportolóink összesen 74 éremmel tértek haza és több pontszerző helyet szereztek.

**CÉLKITŰZÉS:** Felhívni a figyelmet, rá világítani az értelmileg akadályozottak értékeikre. Bízgatni edző kollégáimat a velük való foglalkozásra, megismerésre.

**HIPOTÉZIS:** Megismerésükkel pozitív változás érhető el az attitűd alakulásában. A sport segítségével pozitív vélemény alakulhat ki a fogyatékossgal élőkről, mint a kitartás, fegyelem hozzásegíti őket a társadalomba való beilleszkedéshez. A sport által nyújtott közös pozitív élmények hosszú távú dopamint szabadítanak fel mely mélyen raktározott érzelmeket vált ki és véleményformáló hatást gyakorol.

**ANYAG ÉS MÓDSZER:** Kutatásban részt vettek a Szent László Iskola I I-es tanulói, Bajai EGYMI Készségfejlesztő Szakiskola tanulói érzékenyítő program keretein belül. További résztvevők, Mogyi Bajai Judo Club sportolói, edző és sportoló gyermekek szülei, akik kitöltötték az általam készített célzott kérdésekkel ellátott Google kérdőívet. A kutatásban résztvevő gyermekek szülői engedéllyel vettek részt. Eredményeket a CATCH kérdőív kiértékelésével kaptam. A szülőktől kapott Google kérdőív válaszai segítségével ismertem meg véleményüket az integrálásról. Edző kollegákkal személyes interjút végeztem.

**EREDMÉNYEK:** A kutatási eredmények pozitív változást mutatnak az attitűd alakulásában, mely megváltoztatta a tinédzserek véleményét a fogyatékossgal élőkről. Szűkebb és tágabb edzői kapcsolataimban pozitív változás, érdeklődés figyelhető meg.

**KÖVETKEZTETÉSEK:** Ismeret bővítő programok hatására pozitív változás érhető el a fogyatékossgal élőkkel szemben. Pozitív élmény eléréséhez a mozgás a sport komoly szerepet tölt be, melyben helyet kaphat az inkluzivitás, kreativitás és a játék öröme.

**Kulcsszavak:** Attitűd, integráció, inkluzivitás, CATCH kérdőív, érzékenyítő program

**DR. HABIL. ELBERT GÁBOR<sup>1</sup>**

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

Kapcsolattartó szerző: Dr. habil. ELBERT Gábor, [elbertgabortanarur@gmail.com](mailto:elbertgabortanarur@gmail.com)

**A XXXIII. NYÁRI OLIMPIA TANULSÁGAI A MENTÁLIS FELKÉSZÜLTSG TERÜLETÉN****ÖSSZEFOGLALÓ**

A XXXIII. nyári olimpiai játékok – elsősorban magyar szempontból – megmutatta, hogy a mentális felkészültség jelenti ma már a kulcsot, a különbséget az élsportban. A kondicionális és a koordinációs felkészülés területén a világ sportjában minden megtanulható, az edzéssel a sportolók már a teljesítőképesség határait feszegetik. Győzni az a sportoló tud, a célját az a sportoló képes elérni, aki fejben is rendben van, tisztán tudja, mit és hogyan akar csinálni. az adott versenyen.

Ugyancsak fontos az edző és a versenyző viszonya, közös munkája. Igaz ez az általános felkészülésre, a közvetlen versenyfelkészülésre és – az Olimpián is láthatóan – igaz magára a versenyre, mérkőzésre is. Az előadás a mentális felkészültség fontosságát, a tudatosság szerepének előtérbe kerülését, a tervezés elengedhetetlen voltát próbálja bemutatni konkrét 2024-es párizsi mintákon keresztül. Igyekszik példákat mutatni magyar versenyzők, edzők középpontba állításával, az ő tevékenységük, munkájuk, egy-egy győztes pillanat mögötti történések felvillantásával.

**Kulcsszavak:** *mentális edző, sportcoaching, meccsterv, mentális felkészültség, tudatosság*

## TÁMOGATÓINK



Baptista Szeretetszolgálat



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



Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar (ETK)



Pécsi Tudományegyetem



Magyar Diáksport Szövetség

**ABSOLUTE**  
**TEAMSPO**  
**FOCIVILÁG**

ATS Focivilág

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

Derdák Mercedes

Prof. Dr. Ács Pongrác

Dr. Szabó Attila

Szalonnay Emma

Dr. Morvay-Sey Kata

Varga Gábor

Tóth Krisztina

Beregi Tamás

Dr. Cselik Bence