



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
Egészségtudományi Kar

CSEREPKA



ISKOLA

VI. SPORTTUDOMÁNYI KONFERENCIA

Absztrakt füzet

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



2023.
október 27.

A konferencia szervezői

Főszervező:

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

Társszervező:

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

Program koordinátor:

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

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 és Gimnázium

Szerkesztők (absztrakt kötet):

Dr. Morvay-Sey Kata
Derdák Mercedes
Varga Gábor

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: Dr. Szabó Attila

Nyomtatott kötet: ISBN: 978-963-626-174-0
Digitális kiadvány (PDF): 978-963-626-175-7

Köszöntő

A VI. Sporttudományi Konferencia házigazdájaként szeretettel köszöntöm a konferencia résztvevőit, a kötet szerzőit és olvasóit.

A Cserepka Iskola oktató- és nevelőmunkája mellett, partnerségben a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Karával kiemelt feladatának tekinti a tudányszervezést és a tudásmegosztást. E küldetés megalapozottságát igazolja a konferencia előadóinak száma és változatos szakmai előlétele, valamint intézményi kötődéseik sokfélesége és előadásaik sokszínűsége.

Épp e sokszínűsége törekedve nem szoktunk preferált témakört megjelölni, mégis minden konferenciának lesz egy spontán központi témája. Az idei évben úgy tűnik, ez a táplálkozás: diákok nyitottsága a különböző táplálkozási irányzatokkal kapcsolatban; evészavarok prevenciója a sportolók körében; étrend-kiegészítők használata a szabadidő-sportoló testépítők körében; a sportolók egészségének megőrzése az alkalmazott táplálkozástudomány eszközeivel; sport és táplálkozás. Emellett vannak visszatérő témák: TRX; core-tréning; tehetséggondozás; egészségnevelés; prevenció; sportsérülések utáni rehabilitáció; jó gyakorlatok. És első hallásra szokatlan párosítások: darts és matematika.

Kérem tehát a hallgatóságot, hogy szakmai érdeklődésük és emberi kíváncsiságuk szellemében éljenek a választás lehetőségével e sokszínű kínálatból, idejük és nyitottságuk függvényében pedig megtisztelő jelenlétükkel, szakmai véleményükkel járuljanak hozzá a konferencia célkitűzéséhez, a tudásmegosztáshoz!

Ennek szellemében kívánok hasznos eszmecserét a VI. Sporttudományi Konferencia minden résztvevőjének!



Dr. Szabó Attila
igazgató,

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

Köszöntő

Az VI. Sporttudományi Konferencia társrendező intézményének az Egészségtudományi Kar vezetése nevében tisztelettel köszöntöm az Olvasót. Kinőve a hagyományteremtő szerepből a Cserepka Iskolával közös szervezésben megteremtettük lehetőségét annak, hogy mára már komoly hagyományokkal rendelkező konferenciára érkezhessenek az érdeklődők. A konferencia továbbra is széles spektrumon, a fizioterápia, táplálkozástudomány, sportpszichológia és sportszervezés szegmenseiben a sporttudomány fókuszában nyújt betekintést ezáltal pedig segíti a sport ágazatban érintett oktatók, tanárok, pedagógusok széleskörű ismereteinek bővítését.

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



A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized, cursive letters that appear to read 'Ács Pongrác'.

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.

Középszkolás 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.

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 idén elindulhatott a gyógytornász képzés is. A kar rendkívül széles képzési portfólióval várja a felsőoktatás minden szintjére a tanulni vágyókat.



Angol nyelvű egészségtudományi képzési programjainkat egyre több külföldi hallgató választja. Karunk elkötelezett az új egészségügyi és szociális képzések indításában és fejlesztésében. Ezen innovatív szemléletnek köszönhetően a beteg- és gondozott ellátás minőségének javulása mellett megeremtetődött 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, 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 és habilitációval rendelkező, sport területén komoly eredményeket felmutató szakembereket (pl.: dr. Kovács Antal judo olimpiai és világbajnok; dr. habil. 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 Terhelésélettani és

Antropometriai-, Sportfizioterápia-, Teljesítménydiagnosztikai és Teljesítménysport Laborokkal. Az intézetben folyó szakmai munka minőségét fémljelzi 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.

PROGRAM

VI. Sporttudományi Konferencia

A konferencia időpontja: 2023. október 27. (péntek) 9.00 óra

Helyszíne: Cserepeka 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.

Regisztráció: <https://forms.gle/tE8VAJTewPEijPGB6>

ONLINE követés lehetősége: <http://www.etk.pte.hu/sportkonferencia>

8:30 – 9:00h Érkezés, regisztráció

9:00 – 9:15h Megnyitó

A konferenciát megnyitja:

- **Dr. Szabó Attila** (Cserepeka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola, Általános Iskola és Gimnázium 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 – 10:30h

I. szekció: Egészség, egészségnevelés, prevenció

- **Héjas Éva:** A sportolók egészségének megőrzése az alkalmazott táplálkozástudomány eszközeivel (táplálkozási tanácsadó)
- **Péter Fruzsina:** Étrend-kiegészítő használata szabadidő-sportoló testépítők körében (Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Táplálkozástudományi és Dietetikai Intézet, Pécs)
- **Keczeli Viola:** Étkezési zavarok prevalenciája sportolók körében, fókuszban az evezősök (Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs)
- **Szerb Katalin:** 20 perces előadás hatása a diákok hozzáállásában bekövetkező változás a különböző táplálkozási irányzatokkal kapcsolatban (Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Táplálkozástudományi és Dietetikai Intézet, Pécs)
- **Trixler Bettina:** Az autizmus spektrum zavarokban érintett személyek egészségnevelésének kihívása és eszközzrendszere (Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs)

10.30 – 10.45h Kávészünet

10.45 – 11.30h

II. szekció: Prevenció, gyógytestnevelés

- **Szabó Dorottya:** Prevenció tréning hatása utánpótláskorú úszók testtartására és vállfájdalmára (Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Sportmedicina Tanszék, Pécs)
- **Varga Dorottya:** Proprioceptív és core izomzat fejlesztő mozgásprogram eredményességének vizsgálata utánpótláskorú kosárlabdázóknál (Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs)
- **Tumpek Nikolett:** Gerinciskola program hatékonyságának vizsgálata pécsi középiskolások körében (Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs)

11.30 – 11.45h Kávészünet**11.45 – 12:30h****III. szekció: Sportpszichológia, sportcoaching**

- **Rácz Krisztina:** Sportszülők körében végzett elégedettségi felmérés a PMFC Tehetségközpont Labdarúgó Utánpótlás Akadémián (Sporttudományi Doktori Iskola, TE, Budapest)
- **Dr. Elbert Gábor:** KULCS – kortárs segítők képzése (Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs)
- **Pakurár Gyöngyvér:** Sport coaching és acces testkezelések a sportban (pedagógia szakos bölcsész és tanár, okleveles emberi erőforrás tanácsadó, sportcoach)

12:30 – 13:15h Büfé ebéd**13.15 - 14.30h****IV szekció: Jó gyakorlatok az oktatás, a sport területén**

- **Király Zoltán:** Beiskolázás, Jó gyakorlatok a testnevelésórákon a kisújszállási Kossuth Lajos Baptista Általános Iskolában (Kossuth Lajos Baptista Általános Iskola és Kollégium)
- **Patyiné Bogdánffy Ágnes:** „A láb mindig kéznél van!” – életmódprogram az Orosházi Táncsics Mihály Gimnázium és Kollégiumban fejlesztő-innovátori mesterprogram “jó gyakorlat” (Orosházi Táncsics Mihály Gimnázium és Kollégium)
- **Marton Richárd:** TRX alkalmazása az iskolai testnevelésben, fejlesztő-innovátori mesterprogram, tapasztalatok. (Orosházi Táncsics Mihály Gimnázium és Kollégium)
- **Nagy Tamás, Dr. Bogdán Csaba:** Darts és Matek - Sport és Oktatás - Interaktív újdonság a Kecskeméti Lánchíd Utcai Sport Általános Iskolában (Kecskeméti Lánchíd Utcai Sport Általános Iskola)
- **Pokolné Czékus Zsuzsanna:** Mozgás- és sportfesztivál típusú testnevelésórák szervezési lehetőségei a köznevelésben (Baptista Szeretetszolgálat EJSZ Széchenyi István Gimnáziuma és Technikuma)

14.30 – 14. 45h Kávészünet

14. 45 – 15.45h

V. szekció: Sportágazat, sportiskola

- **Szitt Zsolt:** Sporttehetségek, élsportolók nevelésének, oktatásának kihívásai és lehetőségei: mentorálás, tutorálás, coaching (Kovács Pál Baptista Gimnázium)
- **Derdák Mercedes, Divinyi Csilla Szilvia:** Holisztikus együttműködés a Cserepkában. Mesterprogramok összekapcsolódása: sport és táplálkozás (Cserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola, Általános Iskola és Gimnázium)
- **Szász Léna:** Az FPV drónsport helyzete és pozíciója a sportok világában (FPV Drón Szaküzlet és Szerviz; fpvgarage.hu)
- **Patkó Richárd:** A dodgeball bemutatása és fejlődése (Nagykun Baptista Oktatási Központ)

15:45h 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)
- **Hajnal Zoltán** (Cserepka Iskola; hitéleti-nevelési igazgatóhelyettes, lelkigondozó, supervizor)

ELŐADÁSKIVONATOK, ÖSSZEFOGLALÓK

(Szekciók szerint)

HÉJAS ÉVA¹¹táplálkozási tanácsadó

Kapcsolattartó szerző: Héjas Éva, aozone2023@gmail.com

**A SPORTOLÓK EGÉSZSÉGÉNEK A MEGŐRZÉSE AZ ALKALMAZOTT
TÁPLÁLKOZÁSTUDOMÁNY ESZKÖZEIVEL
(ismeretterjesztő előadás)**

Tudományos tanulmányok rámutattak arra, hogy a szervezetben fennálló omega-6 és omega-3 zsírsavak aránya nagyban befolyásolja az egyén fizikai és mentális állapotát, terhelhetőségét. Programunk célja egy 3-6-12 hónapos egészségprogram elterjesztése, annak érdekében, hogy a megfelelő omega 6:3 zsírsavösszetétel kialakításával (egyensúlyba állításával) javuljon a mentális állapot, ennek eredményeképpen a sportolók fokozhassák a teljesítményüket, csökkenjenek a sportolásból adódó sérülések, esetleges sérülés esetén csökkenjen a rehabilitáció ideje.

Feltételezzük, hogy megfelelő táplálkozással, az ételek megfelelő elkészítési gyakorlatának a kialakításával, a szervezetben fennálló hiányállapotok felmérésével, azok megszüntetésével a sportolók mentális és fizikai állapota javítható, ezáltal a sportoló teljesítménye biztonságosan növelhető. A program során tájékoztatókat tartunk a sportolóknak a szervezet számára nélkülözhetetlen esszenciális zsírsavak fontosságáról, táplálkozási módszerek kialakításával. Programunkban megbízható mérésekkel vizsgálni tudjuk a szervezetben fennálló zsírsavösszetételt, az esetleges hiányállapotok pótlásához tanácsadással szolgálunk az érintetteknek. A táplálékkiegészítők használata során figyelemmel vagyunk az ezzel kapcsolatos szigorú előírásokra, ezért az ajánlott termékek Informed Sport védjeggyel ellátottak (Certification number: LMS-PSRM-05333)

Kulcsszavak: mentális egészség, fizikai állapot növelés, motiváció növelés, prevenció, rehabilitációs idő csökkentése

PÉTER FRUZZSINA¹, DERKÁCS EVELIN ANDREA², POLYÁK ÉVA¹, KULCSÁR OLÍVIA¹, CZIMBER-KÓRÓ MELINDA¹¹Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Táplálkozástudományi és Dietetikai Intézet²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet

Kapcsolattartó szerző: Péter Fruzsina, fruzsina.peter@etk.pte.hu

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ HASZNÁLAT A SZABADIDŐ-SPORTOLÓ TESTÉPÍTŐK KÖRÉBEN

BEVEZETÉS: A testépítés világa, és ezzel együtt az étrend-kiegészítők alkalmazása évről-évre egyre nagyobb népszerűségnek örvend.

CÉLKITŰZÉS: Munkánkban a szabadidő-sportoló testépítők körében alkalmazott étrend-kiegészítők beviteli mennyiségét, fajtáját vizsgáltuk a nemek vonatkozásában és egyes életkorcsoportokban.

HIPOTÉZISEK: Feltételezzük, hogy a szabadidő-sportoló testépítők egyszerre több étrend-kiegészítő fajtát alkalmaznak, valamint, hogy a férfiak körében elfogadottabb a több különböző típusú készítmény együttes alkalmazása, mint a nők körében. Feltételezzük továbbá, hogy a fiatalabb generáció esetén népszerűbbek ezek a készítmények a sportteljesítmény fokozása érdekében. További feltételezésünk volt, hogy a célcsoport ismerete nem ellenőrzött forrásból származik a testépítés és étrend-kiegészítés terén.

ANYAG ÉS MÓDSZEREK: Vizsgálatunkat saját készítésű, önkitöltős kérdőív alkalmazásával végeztük a közösségi média különböző felületein, 18 éven felüli, szabadidő-sportoló testépítők körében, akik legalább egy éve heti rendszerességgel végeznek testépítést. Eredményeinket leíró statisztikával, t-próbával, Kh^2 teszttel, Fisher-egzakt teszttel és korrelációs analízissel elemeztük, IBM SPSS 24.0 program segítségével. Az eredményeket akkor tekintettük szignifikánsnak, ha $p < 0,05$ volt.

EREDMÉNYEK: 122 résztvevő eredményeit elemeztük. A kitöltők 79,51%-a fogyaszt rendszeresen étrend-kiegészítőt, ebből több mint egy harmada nem tudja pontosan, hogy ezek a készítmények hogyan segítik a sportteljesítményüket. Teljesítményfokozó szert (magas koffein tartalmú edzés előtti készítmény, kreatin) legnagyobb arányban a 18-25 éves korcsoport fogyaszt (58,70%). A 18-25 éves korosztály harmada naponta fogyaszt koffein tartalmú folyadékot (energialtal, kávé) és edzés előtt magas koffein tartalmú készítményt is. A nagy koffein bevétel és a közösségi média használata között, gyenge pozitív irányú szignifikáns kapcsolatot találtunk ($p=0,005$; $r=0,252$). A válaszok alapján, a résztvevők közül senki nem informálódik dietetikus/sportdietetikus szakembertől az étrend-kiegészítők fogyasztásával kapcsolatos kérdésekben.

KÖVETKEZTETÉSEK: Eredményeink alapján elengedhetetlen, hogy a célcsoport megfelelő edukációban részesüljön az étrend-kiegészítők alkalmazásával kapcsolatban. A közösségi média különböző felületein célszerű lenne a sportdietetikusok széleskörű megjelenése, valid információkat szolgáltatva. További kutatások szükségesek a szabadidő-sportoló testépítők körében a magas koffein bevétel és a szív-és érrendszeri betegségek közötti kapcsolat vizsgálata érdekében.

Kulcsszavak: étrend-kiegészítők, szabadidő-sportoló, testépítés, koffein

KECZELI VIOLA¹, VERZÁR ZSÓFIA², GUBICSKÓNÉ KISBENEDEK ANDREA², HULMAN ANITA¹, OSGYÁNI-BALOGH GABRIELLA¹, IHÁSZ FERENC¹, TISZA BOGLÁRKA¹, ALFÖLDI ZOLTÁN³

¹Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Doktori Iskola

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Táplálkozástudományi és Dietetikai Intézet

³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet

Kapcsolattartó szerző: Keczeli Viola, viola.keczeli@etk.pte.hu

ÉTKEZÉSI ZAVAROK PREVALENCIÁJA SPORTOLÓK KÖRÉBEN, FÓKUSZBAN AZ EVEZŐSÖK

BEVEZETÉS: Az étkezési zavarok összetett kórképek, kialakulásukban biológiai tényezők, pszichológiai és szociális tényezők is szerepet játszanak, mint a személyiségjegyek, a családban előfordult étkezési zavarok, egyéni és családi stresszorok. Az étkezési zavarok előfordulási gyakorisága a vizsgált populációtól függően széles skálán mozog, a korábbi kutatások magas arányt dokumentáltak a női sportolók körében, - különösen a testsúly hangsúlyos sportokban versenyzők körében, mint az evezés is.

CÉLKITŰZÉS: Vizsgálatunk célja, hogy felmérjük az ország 10 sportklubjában igazolt evezős versenyzőket mindkét nemre vonatkozóan, hogy milyen arányban mutatkoznak meg a táplálkozási zavarok – anorexia nervosa és bulimia nervosa prevalenciája. Az evezős sportolók körében a táplálkozási zavarokat még nem vizsgálták hazánkban.

HIPOTÉZISEK: Feltételezzük, hogy a vizsgált mintánkban a férfiakat és nőket összevetve inkább a nőknél lesz mérsékelten magasabb arányban jelen az étkezési zavarokra utaló jel. A két vizsgált súlycsoport közül a könnyű súlycsoportban fordul elő gyakrabban az étkezési zavar, hiszen kényszer nehezedik a anyagérésre a testtömegük korlátok között tartása miatt.

ANYAG ÉS MÓDSZEREK: Vizsgálatunkba 222 (n=222) evezős versenyzőt vontunk be a 2023-as tavaszi versenyszezonból, a kérdőív online, anonim módon zajlott, az adatokat bizalmasan kezeltük. A mérésünk fő eszköze a magyar nyelvre validált The Eating Disorder Inventory (EDI) 64 kérdésből álló kérdőív volt, emellett testtömegindex (BMI) számításához szükséges és szociodemográfiai adatokat vettünk fel. Az eredmények feldolgozásához SPSS 22.0 és MS Excel programot használtunk. Az eredményeket akkor tekintettük szignifikánsnak, ha $p < 0,05$.

EREDMÉNYEK: A mintában a férfiak aránya 53,2% volt, a nők pedig 46,8%. A legfiatalabb kitöltő 13 éves, a legidősebb 67 éves volt. A versenyzők átlag BMI-je 22,31 kg/m² volt. Az EDI alszkálákon elért pontszámok nők és férfiak esetében nem mutatott szignifikáns különbséget. Összevetve a BMI adatokat és az EDI alszkálán elért pontszámokat nem találtunk kapcsolatot (n=0,4). A normál súlycsoportban versenyzők elégedetlenebbek a testükkel, mint a könnyű súlyban versenyzők (p=0,021). Összesen 10 (n=10) versenyzőnél találtunk kockázatot az evészavarokra, ebből 8 fő volt normál súlycsoportú és 2 versenyző könnyű súlycsoportban versenyzett. A normál súlycsoport versenyzői összességében magasabb pontszámokat értek el a bulimia alszkáláján, illetve elégedetlenebbek a testükkel. Azok a versenyzők, akik csak hazai megméretetésen indulnak szignifikánsan több alkalommal használják az étkezést stresszoldásra.

KÖVETKEZTETÉSEK: Vizsgálatunk bizonyította, hogy az evezősök körében az étkezési zavarok prevalenciája nem magasabb, mint az átlag populációban. A versenyzők állandó felmérése és edukációja elengedhetetlen ebben a témakörben is, hiszen a táplálkozási zavarok összetett kórképek, felismerésük és gyógyításuk odafigyelést és összetett szakmai segítséget kíván az edzőktől az egészségügyi szakértőktől és családtagoktól is.

Kulcsszavak: evészavar, evezős versenyző, anorexia nervosa, bulimia nervosa

SZERB KATALIN¹, SZÁNTÓRI PATRICIA²¹Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, dietetikus hallgató²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Dietetikai Intézet szakoktató

Kapcsolattartó szerző: Szerb Katalin, k.szerb@gmail.com

20 PERCES ELŐADÁS HATÁSA A DIÁKOK HOZZÁÁLLÁSÁBAN BEKÖVETKEZŐ VÁLTOZÁS A KÜLÖNBÖZŐ TÁPLÁLKOZÁSI IRÁNYZATOKKAL KAPCSOLATBAN

BEVEZETÉS: A WHO növényi alapú táplálkozásról alkotott állásfoglalásában kiemelésre kerül, hogy a különböző húsmentes táplálkozási irányzatok követése csökkentik az idő előtti halálozás kockázatát, és védelmet nyújtanak a nem fertőző betegségekkel szemben. A szív és érrendszeri betegségek felelősek Európában a halálesetek több, mint feléért, aminek kialakulása ellen azonban a vegetáriánus és vegan táplálkozás védelmet nyújt.

CÉLKITŰZÉS: Kutatásunk során fel kívántuk mérni a résztvevők táplálkozási szokásait befolyásoló tényezőket, valamint, hogy edukációs tevékenységgel hogyan tudjuk befolyásolni a diákok hozzáállását a csökkentett húsfogyasztás és a növényi alapú étrenddel kapcsolatban. Emellett szerettük volna ismereteiket is bővíteni.

HIPOTÉZISEK: Feltételezzük, hogy a gimnazisták csökkentett húsfogyasztás, húsmentes étkezés felé mutatott hozzáállása edukációs tevékenység hatására változik, méghozzá nyitottabbá válnak.

ANYAG ÉS MÓDSZEREK: A kvázi experimentális kutatás során 2 alkalommal került a 107 résztvevő diák kérdőíves lekérdőzésre, amik között egy 20 perces előadást tartottunk. A kérdőívekben megegyező kérdések is voltak, ezek segítségével tudtuk vizsgálni, hogy az információk tükrében hogyan változik a hozzáállásuk a csökkentett húsfogyasztáshoz / növényi alapú étrendhez a fiataloknak.

Alkalmaztunk leíró statisztikát, khi-négyzet próbát, illetve McNemar próbát.

Az eredményeket SPSS szoftverrel értékeltük ki, és a Microsoft Office Excel segítségével elemeztük. Az eredményeket szignifikánsnak tekintettük, ha $p < 0,05$.

EREDMÉNYEK: Megvizsgáltuk, hogy van-e szignifikáns összefüggés a folytatott táplálkozás és a szülői táplálkozási minta követése között. Khi négyzet próbát alkalmaztunk, aminek eredménye azt mutatja, hogy a szüleitől különböző táplálkozást folytató csoportban szignifikánsan magasabb arányban vannak, akik vegetáriánus táplálkozást követnek, mint a szülőkhöz hasonló táplálkozást követők csoportjában ($p=0,011$). Kérdőívünkben megkérdeztük a résztvevőket előadás előtt és után, hogy kipróbálnának-e húsmentes és teljesértékű növényi étrendeket. A vizsgálatához McNemar próbát alkalmaztunk, aminek eredménye: húsmentes táplálkozás esetében $p=0,018$; teljesértékű növényi étrend esetében: $p=0,002$, tehát az előadást követően szignifikánsan többen próbálnák ki a húsmentes és teljes értékű növényi étrendet egyaránt, valamint szignifikánsan csökkent azoknak a száma is, akik nem próbálnák ki ezen táplálkozási irányzatokat.

KÖVETKEZTETÉSEK: Kutatási eredményeink azt bizonyítják, hogy megfelelő információk hatására a fiatalok nyitottabbá válnak a vegetáriánus étrendre és a növényi alapú táplálkozásra egyaránt. Kutatásunk bizonyítja, hogy a szülői táplálkozási minták a kutatásunkban résztvevő diákok többségét befolyásolják, azonban a vegetáriánus étrendet követők táplálkozási szokásai eltérnek szülei táplálkozási szokásaitól.

Kulcsszavak: egészségnevelés, növényi alapú táplálkozás, prevenció, edukáció

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

„A Kulturális és Innovációs Minisztérium ÚNKP-22-I. kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési És Innovációs Alapból finanszírozott szakmai támogatásával készült.”

TRIXLER BETTINA¹, PUSZTAFALVI HENRIETTE²¹Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola²Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségfejlesztési és Népegészségtani Tanszék
Kapsolattartó szerző: Trixler Bettina, trixler.bettina@gmail.com**AZ AUTIZMUS SPEKTRUM ZAVAROKBAN ÉRINTETT SZEMÉLYEK
EGÉSZSÉGNEVELÉSÉNEK KIHÍVÁSA ÉS ESZKÖZRENDSZERE
(ismeretterjesztő előadás)**

Az autizmus spektrum zavar az idegrendszer pervazív jellegű fejlődési zavara, amely a világ népességének körülbelül 1%-át érinti. Az élethosszig tartó állapot olyan viselkedési tüneti megnyilvánulásokkal jár, amely a tanulási folyamatokat és a napi életvitelt akár jelentős mértékben módosíthatja, az életminőséget befolyásolhatja. Az érintett populációban nagymértékben tapasztalható fizikai inaktivitás, túlsúly és elhízás. Szakirodalmi áttekintő munkánkban a 2018-2022 időszakot átfogó, a PubMed adatbázison alapuló keresést végeztünk "autism", "autism spectrum disorder", valamint "sport", "exercise training", "physical activity", "motor skills" kulcsszavakkal. A 378 találat közül végül 7 randomizált kontrollált vizsgálatot választottunk ki. Az eredmények alapján az általános fizikai állapot és a mozgáskoordináció is javulásnak indult a beavatkozások hatására, a sztereotip és repetitív viselkedések csökkentek, valamint a végrehajtott működésekre egyes komponenseire is kedvezően hatottak a programok. A mentális egészség és a fizikai jóllét kapcsolatát is erősítették a vizsgálatok, a szülők életminőségjavulást tapasztaltak. Az emocionális és viselkedési problémák megjelenési gyakoriságát is csökkentették a több héten át tartó mozgásprogramok. A vizsgálatok a sportolás kedvező hatását tükrözik, azonban a szociokommunikációs és viselkedési tünetek a hatékony beavatkozást nehezítik, gátolhatják a teljesítményt, kizárhatják az érintett személyt a csapat sportokból. A speciális mozgásformák megtanulását pedig a neuropszichológiai jellegzetességek nehezíthetik, melyek kezelésére specifikus technikák alkalmazandók. A protetikusan kialakított környezet kialakítása számtalan erőforrást kíván meg, mely az igénybe vehető lehetőségek számát ugyancsak redukálja.

Kulcsszavak: autizmus spektrum zavarok, egészségnevelés, sport, kihívások, egészségügyi kockázatok

SZABÓ DOROTTYA¹, KOLLÁRNÉ KISS GABRIELLA¹, DR. TÉKUS ÉVA¹, DR. HABIL. VÁCZI MÁRK², PROF. DR. VERMES CSABA³, DR. MINTÁL TIBOR¹

¹Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Sportmedicina Tanszék, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet

³Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Ortopédiai Klinika

Kapcsolattartó szerző: Szabó Dorottya, szdorottya81@gmail.com

PREVENCIÓS TRÉNING HATÁSA UTÁNPÓTLÁSKORÚ ÚSZÓK TESTTARTÁSÁRA ÉS VÁLLFÁJDALMÁRA

BEVEZETÉS: Az úszók tipikus „úszó testtartása” a szakirodalmi leírás szerint főleg a sagittalis síkú eltérésekkel jellemezhető, mely a fej és a váll protrakciós helyzete mellett a fokozott thoracalis kifőzist jelenti. Az úszásban a leggyakrabban előforduló mozgásszervi panasz a váll fájdalma, melynek egyik etiológiai tényezője az elégtelen testtartás. Vizsgálatunkban célunk volt felmérni utánpótláskorú úszók testtartását és megvizsgálni az implementált preventív programunk során bekövetkezett változások hatásait a fájdalom megjelenésének függvényében.

ANYAG ÉS MÓDSZEREK: A vizsgálatba utánpótláskorú (12-19 év) úszók vettek részt (n=54), 2 csoportra osztva (intervenciós és kontroll csoport). A testtartások elemzéséhez a PostureScreen mobil applikációt használtuk, mellyel objektív paraméterek (TAA-total anterior angulation, TLA – total lateral angulation, SF-skull flexion, CVA – cervicovertebral angulation, ATK – angle of thoracic kyphosis) mentén tudtuk leírni a sportolók testtartását. A 3x8 hétig alkalmazott mozgásprogram progresszíven egymásra épülő gyakorlatokból állt. A fájdalom jelenlétének és intenzitásának feltérképezése a Swimmers Functional Pain Scale (SFPS) validált kérdőívvel történt. Statisztikai elemzés szignifikancia szintje $p < 0,05$.

EREDMÉNYEK: A kiindulási értékeket tekintve nem volt különbség a két csoport antropometriai és edzés terhelési értékei között. A preventiós programunkat követő felmérések azt mutatták, hogy az intervenciós csoport testtartási paraméterei szignifikáns javulást mutattak a kontroll csoport értékeihez képest ($p < 0,05$). A fájdalom megjelenésében is szignifikáns változás volt detektálható a két csoport között ($p < 0,05$).

KÖVETKEZTETÉS: A testtartási anomáliák és a sérülési gyakoriságok kapcsolatának részletes kutatása alkalmas teremt arra, hogy a kapott információk mentén olyan algoritmusokat fedezhessünk fel, melyek több szempontból is támogathatják a gyakorlati sportszakma célzottabb és ezáltal hatékonyabb munkáját. Kiemelten fontos lehet ez utánpótláskorú sportolók esetén, hiszen a hosszútávú sportolói karrier egyik kulcsfontosságú eleme, hogy az edzések során fájdalom nélkül tudjon folyamatosan fejlődni a sportoló gyermek.

Kulcsszavak úszás, vállfájdalom, testtartás

VARGA DOROTTYA¹, DR. RÁTGÉBER LÁSZLÓ², DERKÁCS EVELIN¹, FEKETE HANGA¹, DR. MAKAI ALEXANDRA², DR. MOLICS BÁLINT²¹Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Doktori Iskola²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet

Kapsolattartó szerző: Varga Dorottya, vargadorka96@gmail.com

**PROPRIOCEPTÍV ÉS CORE IZOMZAT FEJLESZTŐ MOZGÁSPROGRAM
EREDMÉNYESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA UTÁNPÓTLÁSKORÚ
KOSÁRLABDÁZÓKNÁL**

BEVEZETÉS: A sportban és szabadidős tevékenységekben való részvétel fontos pozitív hatással van a közegészségügyre az egész életen át; a sporttal összefüggő mozgásszervi sérülések terhe azonban jelentős, a legnagyobb kockázatot jelenti a fiatalokra és a fiatal felnőttekre.

CÉLKITŰZÉS: Kutatásunk célja volt egy 12 hetes proprioceptív és core izomzat fejlesztő mozgásprogram hatékonyságának a vizsgálata az egyensúly tekintetében, utánpótláskorú kosárlabdázók körében.

HIPOTÉZISEK: Feltételezzük, hogy a proprioceptív és core izomzatot fejlesztő mozgásprogram 12 hét alatt szignifikáns javulást eredményez a játékosok egyensúlyában, ezáltal hosszútávon csökkenthető az alsó végtagi sérülések száma.

ANYAG ÉS MÓDSZEREK: Kutatásunk típusa kvázi experimentális vizsgálat, melyet 2023. februárja és májusa között végeztünk. Nem randomizált mintavételi módszerekkel 26 játékost vontunk be a vizsgálatba. Az alkalmazott edzést hetente kétszer, minden alkalommal 30 percig 12 héten keresztül végezték. Az intervenciócsoport a proprioceptív és core izomzat fejlesztő programot és a kosárlabda edzéseket is végezte, a kontroll csoport csak a kosárlabda edzéseken vett részt. Az edzés hatékonyságának mérésére a Vald Performance ForceDesk Max készüléket használtuk: 1) egy lábon állás nyitott szemmel 2) egy lábon állás csukott szemmel 3) felugrás és leérkezés egy lábra. Alkalmazott statisztikai módszerek: páros t-próba, független mintás t-próba. Az eredményeket $p < 0,05$ esetén tekintettük szignifikánsnak. A statisztikai elemzést IBM SPSS 29.0 szoftverrel végeztük.

EREDMÉNYEK: Az edzőcsoportban a statikus egyensúly szignifikánsan javult az egy lábon állás nyitott és a csukott szemmel végzett tesztek során is ($p < 0,050$), kivéve a jobb láb egyik eredményét a nyitott szemmel végzett tesztben (anterior-posterior kitérés a nyomásközponttól (CoP) $p < 0,059$). A javulás szignifikáns volt a felugrás és leérkezés egy lábra tesztjében is ($p < 0,050$). A kontroll csoportban nem tapasztaltunk szignifikáns javulást a mért adatokban. Összehasonlítva a két csoportot a nyitott szemmel végzett egy lábon történő egyensúlytesztben és a felugrás és leérkezés egy lábra tesztben szignifikáns különbség volt az összes eredményben ($p < 0,050$). Az egy lábon csukott szemmel végzett egyensúlytesztben egy eredmény kivételével ($p < 0,003$) nem volt szignifikáns különbség a két csoport között.

KÖVETKEZTETÉSEK: A proprioceptív és a core edzés pozitív hatással volt a játékosok statikus és dinamikus egyensúlyára. Az intervenció, valamint a kontrollcsoportot összehasonlítva szignifikáns különbség volt a két csoport mért adatai között, kivéve az egy lábon állás csukott szemmel tesztét. Ez lehetséges a csukott szemmel végzett gyakorlatok rövidege miatt. Összegezve, edzésprogramunk hasznos lehet az alsó végtagi sérülések csökkentésében, és prevenció programként is alkalmazható.

Kulcsszavak: proprioceptív tréning, core tréning, egyensúly, prevenció, ForceDesk

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS: A kutatás a Kulturális és Innovációs Minisztérium ÚNKP-22-3-I-PTE-1630 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból finanszírozott szakmai támogatásával készült.

TUMPEK NIKOLETT¹, SZILÁGYI BRIGITTA², MAKAI ALEXANDRA¹, JÁROMI MELINDA¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem, Pécs

Kapcsolattartó szerző: Tumpek Nikolett, tumpek.nikolett@pte.hu

GERINCISKOLA PROGRAM HATÉKONYSÁGÁNAK VIZSGÁLATA PÉCSI KÖZÉPISKOLÁSOK KÖRÉBEN

BEVEZETÉS: A mozgásszegény életmód hatására a gyermekek és fiatalok körében rendkívül gyakorivá váltak a tartáshibák. A serdülők körében nagyon gyakori a derékfájás, ami egyrésztől valószínűleg az ülő életmódnak, másrésztől a nem megfelelően adaptált fizikai aktivitásnak köszönhető. Célunk volt felmérni a serdülő korú gyermekek gerincprevenációs tudását összevetve gerinciskola programban résztvevő gyermekek eredményeivel és összefüggésben a sportolási szokásaikkal.

ANYAG ÉS MÓDSZEREK: A gerincprevenációs tudást egy 253 fős populáción vizsgáltuk meg. A mintába 14-17 éves kor közötti serdülők kerültek be. A tudás vizsgálatára Monfort és munkatársai által fejlesztett gerincspecifikus tudás kérdőívvel került sor vizsgálatunkban. Emellett 22 főnek tartottunk egy 45 perces gerinciskola programot, majd ezen rész minta eredményeit összevetettük a vizsgálati minta eredményeivel. A kutatás adatelemzése során független mintás t próbát és khi-négyzet próbát alkalmaztunk SPSS 28.0 szoftver segítségével, eredményeinket $p < 0,05$ esetén tekintettük szignifikánsnak.

EREDMÉNYEK: A vizsgált populációban az átlagos gerincprevenációs tudás 59,26%-os, míg a gerinciskola programban részt vett gyermekek átlagos tudása 89,58%-os volt. A gyermekek átlagos tudása jobb volt korábbi vizsgálataink tapasztalatai alapján. A gerinciskola programos serdülők tudása azonban jóval magasabb. Az életkort tekintve azonban nem volt különbség a gerincprevenációs tudásban. A két vizsgált csoport mindegyikéről elmondható, hogy az anatómiai tudásuk viszonylag magas a többi kérdéscsoport tudásához képest. A gerinciskolás csoportnál ezen kívül az iskolatáska cipelésével és a nehéz tárgyak cipelésével kapcsolatos tudásuk volt magas. A másik csoportnál szintén az iskolatáska hozott az anatómiai ismeretekhez hasonló eredményt, illetve az álló testhelyzettel kapcsolatos tudás lett magasabb. Az eredmények azt mutatják, hogy nincs szignifikáns különbség a gerincprevenációs tudásban a sportoló és nem sportoló serdülők között ($p = 0,165$). Részletesen megvizsgáltuk a hét kérdéscsoport esetén is, hogy van-e valamelyikben különbség a sportoló és nem sportoló diákok gerincprevenációs tudását tekintve, de nem találtunk egyik változónál sem szignifikáns eltérést.

KÖVETKEZTETÉS: A gyermekek gerincprevenációs tudása magasabb, mint 50%, azonban ez még mindig alacsonynak tekinthető. Ugyanakkor a gerinciskola programban résztvevő gyermekek tudása magasabb, mint a vizsgált általános fiatal populáció tudása. A magyar serdülők gerincprevenációs tudása a vártnál kissé magasabb eredményt hozott. Elmondható azonban, hogy ez az érték valószínűleg még mindig nem elegendő ahhoz, hogy a felnőttkorban esetlegesen kialakuló gerincbántalmakat megelőzzük.

Kulcsszavak: gerinc, prevenció, gerinciskola, tudásfelmérés, kérdőív

RÁCZ KRISZTINA^{1,4}, TRPKOVICI MELINDA^{2,4}, SZABÓ DOROTTYA^{3,4}

¹Sporttudományi Doktori Iskola, TE, Budapest

²Pécsi Tudományegyetem, PTE Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

³Pécsi Tudományegyetem, PTE ÁOK Sportmedicina Tanszék, Pécs

⁴Pécsi MFC Labdarúgó Tehetségközpont Multidiszciplináris Kutatói Szakmacsoport, Pécs

Kapcsolattartó szerző: RácZ Krisztina, lenhart.krisztina@gmail.com

SPORTSZÜLŐK KÖRÉBEN VÉGZETT ELÉGEDETTSÉGI FELMÉRÉS A PMFC TEHETSÉGGÖZPONT LABDARÚGÓ UTÁNPÓTLÁS AKADEMIÁN

BEVEZETÉS: A labdarúgás sportszakmai minőségének fejlesztése mellett fontos, hogy a támogató társszakmák is egyre inkább innovatív és átfogó környezetet biztosítsanak a játékosok számára és minél inkább szinergiában dolgozzanak az edzőkkel, sportszakmai vezetőkkel, valamint nem utolsósorban a sportszülőkkel. Ennek megvalósulásában elengedhetetlen az, hogy a szülőkkel történő kommunikáció, kapcsolati minőség megfelelő fókuszot kapjon. Szakirodalmi háttérként az optimális sportkörnyezet kialakításának faktorait szükséges figyelembe venni (Deci, 2001; Hagger és mtsai, 2003), amit magyar viszonylatban már több vizsgálati eredmény is alátámaszt. Továbbá azon elképzelés, hogy a sportszakmai célok mellett a hosszútávú konstruktív életvezetési koncepció (Bábosik, 2004) megvalósíthatóságának lehetősége a szülők aktív bevonásával megerősíthető, mind elméleti, mind pedig gyakorlati szinten a gyermekek hosszútávú sportkarrierjének egyik támasza lehet. Célunk, hogy a lehető legnagyobb gondossággal tárjuk fel a sportszülők véleményét, érzeteit, elképzeléseit a gyermekek sportolását illetően. Jelen kutatás a sportolói attitűd fontossága mellett a sportszülői attitűd formálását célozza meg, melynek első lépéseként egy átfogó, a tehetségközpontban működő támogató szakmai területekkel kapcsolatos véleményt, hozzáállást, elképzeléseket vizsgáltuk a teljes szülői lefedettség tekintetében.

ANYAG ÉS MÓDSZER: A saját szerkesztésű kérdőíves felmérésben a vizsgált területeink, a PMFC Tehetségközpont orvosi, rehabilitáció és gyógytorna, sportdietetika, valamint a sportpszichológiai munkacsoportjai voltak. Az online kitölthető kérdőív kérdéscsoportjai az érintett területekkel történő kapcsolódásra, elégedettségre, valamint edukációs jellegű események iránti érdeklődésre vonatkoztak. A Likert skálás, II kérdést tartalmazó kérdőív a teljes sportszülői környezet számára elérhető volt. A kiértékelés során leíró statisztikai próbákat alkalmaztunk.

EREDMÉNYEK: Vizsgálatunkban a szülői érdeklődés igen magas volt a kérdőív iránt, ezt megerősítette a 74 % kitöltési arány. A kérdőívben vizsgált szakmai területekkel kapcsolatos eddigi tapasztalatok az általunk vártnak megfelelően jelentek meg, emellett az elégedettség és érdeklődés tekintetében fontos ismeretekkel gazdagodtunk. A kapott eredmények nagyon jó irányításként szolgálnak az akadémia fejlesztési terveihez.

KÖVETKEZTETÉSEK: Vizsgálatunk egy feltáró jellegű kutatás alapjait teremti meg, mely fejlesztési céllal rámutatnak az edzőközpontban működő szakmai területek fontosságára, az együttműködések minőségére, a sportszülői igényekre és a jelenlegi kapcsolatrendszerre. Ennek megvalósítása érdekében a saját kérdőívünk kiegészítéseképpen a jövőben tervezzük a Sportkörnyezet kérdőív (SCQ-H), (SCQ – Deci, 2001; Hagger és mtsai, 2003) hat ítemes rövidített verziójú magyar adaptációjának a játékosok körében történő vizsgálatát.

Kulcsszavak: sportszülő, együttműködés, sportszakmai támogató területek, labdarúgó utánpótlás

DR. ELBERT GÁBOR¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

Kapcsolattartó szerző: Dr. Elbert Gábor; elbertgabortanarur@gmail.com

**KULCS – KORTÁRS SEGÍTŐK KÉPZÉSE
(ismeretterjesztő előadás)**

A XXI. századi modern társadalmakban egyre nagyobb problémát jelent, hogy az iskolás korú fiataloknak nincs kivel megbeszélniük a problémáikat. Nagyon kevés olyan gyerek van, aki bizalommal tud fordulni a szüleihez. Még ritkább, hogy van olyan idegen felnőtt, akár tanár a környezetében, akit beavathat az éppen őt foglalkoztató kihívásokba. Így – jobb híján – kortársaikkal beszélnek meg, hogy az adott helyzetben mit lehet, mit kellene csinálni. Ezt a helyzetet felismerve gondoltunk arra a megoldásra, hogy akkor képzünk kortársakat, akiket célzottan lehet keresni, akik tudhatnak segíteni, de legalábbis biztosan képesek jól hallgatni, meghallgatni. A kezdetekben az iskola döntése alapján egy osztályból egy gyerek jöhetett. Az ilyenkor megszokott módon leginkább lányok jelentek meg és csak egy-egy fiú. A jelentkezők nagyjából három csoportba sorolhatóak: aki egyébként is a pszichológia területén képzeli el a jövőjét; akinek saját magával van dolga, tehát – kis túlzással – gyógyulni jön; s aki valóban azért választja a kulcsot, mert középiskolás időszakában segíteni akar a társainak. A képzés augusztus végén három intenzív nappól állt, majd minden hónapban egy szombat napon haladunk tovább. A tematika a coaching eszköztanára épül, de beemeljük a mediáció egyes elemeit is. A napi működésben egy önálló webfelület mellett az iskola hivatalos infomatikai rendszere is lehetőséget biztosít az Karinthyba járó diákoknak, hogy kedvük szerint vegyék igénybe a KULCS által nyújtott szolgáltatást.

Kulcsszavak: sportcoaching, kulcs, kortárs segítő, Karinthy Gimnázium, Elbert Gábor

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS: Az előadás létrejöttében köszönettel tartozom a Karinthy Gimnázium Kulcs programjában korábban részt vett és jelenleg szerepet vállaló diákjainak, valamint Kiláné Czompó Ildikó tanárnőnek.

PAKURÁR GYÖNGYVÉR¹

¹pedagógia szakos bölcsész és tanár, okleveles emberi erőforrás tanácsadó, sport coach, access bars facilitator és testkezelő

Kapcsolattartó szerző: Pakurár Gyöngyvér, pearlblood72@gmail.com

SPORT COACHING ÉS ACCESS TESTKEZELÉSEK A SPORTBAN (ismeretterjesztő előadás)

A sportban a legfontosabb, amit egy sportoló el szeretne érni, hogy az adott versenyen, edzésen, szezonban a lehető legjobb formáját hozza. Sok összetevő befolyásolja a sportteljesítményt, az elvárt eredmény teljesülését. Ennek hátterében állhat koncentrációs zavar, álmatlanság, hibázás, múltbeli események befolyásoló gondolatai, sérülések, fizikai és mentális fáradtság.

Az **Access Bars®** egy speciális, relaxáló, fejen végzett kezelés, mely alkalmas a stressz és szorongás enyhítésére, a traumák, az érzelmi és mentális blokkok feloldására. A kezelés a fejen lévő 32 pont gyengéd érintésével történik. Ezek a pontok (más néven bárok) tartalmazzák azokat a nézőpontokat, amelyek a múltból elraktározódtak, meghatározzák a jelenlegi életet. A Bars felszabadít a gyötrő gondolatok, elképzelések, hiedelmek, érzelmek alól. A **MTVSS** testkezelés a teljes test szervrendszereinek kezelésére szolgál. Felerősíti és beindítja a tartalék energiákat, növeli a test fizikai erőnlétét. Nagy hozzájárulás ez a testkezelés egy versenysorozatban, ahol a fizikai erőnlét megtartása hosszabb távon fontos.

Az Access bars és az Access testkezelések

- hozzájárulnak a testi, fizikai és mentális egyensúly megtalálásához,
- a múltból hozott győzelemről, vereségről, teljesítményről, erőnlétről hozott nézőpontok feloldásához
- segít a koncentrációban,
- hozzájárul a sérülések utáni rehabilitációhoz,
- erősíti az immunrendszert és a fizikai terhelés után egyensúlyt biztosít a testnek,
- erősíti a fizikai test erőnlétét betegségek esetében, megelőzésnél, sportsérüléseknél,
- fokozza a testi erőnlétet sportoláshoz, segít a testnek, hogy az edzéseket hatékonyan könnyedén, erőfeszítés nélkül végezhesd,
- oldja a fájdalmak, betegségek testi lenyomatait,
- erősíti az immunrendszert

Kulcsszavak: sport coaching, access bars, teljesítmény, relaxáció, eredményesség

KIRÁLY ZOLTÁN¹

¹Kossuth Lajos Baptista Általános Iskola és Kollégium

Kapcsolattartó szerző: Király Zoltán, zozo1097@gmail.com

**BEISKOLÁZÁS, JÓ GYAKORLATOK A TESTNEVELÉS ÓRÁKON A KISÚJSZÁLLÁSI
KOSSUTH LAJOS BAPTISTA ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN
(ismeretterjesztő előadás)**

Előadásomban szeretném bemutatni a munkahelyemen zajló beiskolázási programot a testnevelés vonatkozásában, valamint az általam tanított, idén már 3. e sportprofilú osztályban alkalmazott jó gyakorlatokat.

Beszélni fogok arról, iskolánkban hogyan zajlik a beiskolázás, mik a bevett szokások és módszerek. Testnevelő kollégáimmal hogyan állítjuk össze a sportfoglalkozásaink programját, szerkezetét. A testnevelés fontossága az iskola beiskolázási programjában, célkitűzések, megvalósult eredmények, ezeket mind szeretném bemutatni előadásom során.

Másik fontos témája az előadásomnak az osztály, akik elsőként kapták meg az „e” jelzöt, illetve akiket már I. évfolyamtól kezdve tanítok testnevelésből. Hogyan képelem el számukra a testnevelést, honnan hová jutottunk jelenleg, illetve mik a jövőbeli tervek a tanórákon. Beszélni szeretnék az értékelési szempontokról, melyeket használok, illetve arról, hogyan épül fel egy tanóra az osztályban.

Kulcssavak: *beiskolázás, sportprofil, testnevelés*

PATYINÉ BOGDÁNFFY ÁGNES¹

¹testnevelő tanár, Orosházi Táncsics Mihály Gimnázium és Kollégium
Kapcsolattartó szerző: Patyiné Bogdánffy Ágnes: bogi@tancsicsoh.hu

**“A LÁB MINDIG KÉZNÉL VAN!” – ÉLETMÓDPROGRAM AZ OROSHÁZI TÁNCICS
MIHÁLY GIMNÁZIUM ÉS KOLLÉGIUMBAN
FEJLESZTŐ-INNOVÁTORI MESTERPROGRAM
“JÓ GYAKORLAT”
(ismeretterjesztő előadás)**

Testnevelő tanári pályám során mindig törekedtem arra, hogy ne csak a törzsanyag leadása tegye ki a munkám legnagyobb részét, hanem olyan változatos mozgásprogramokat is bemutassak a gyerekeknek, amelyek megismerése után ki tudják választani azt a számukra ideális mozgásformát, amelyet aztán akár egész életükben is űzhetnek. Az a tény is jól ismert a serdülőkkel foglalkozók számára, hogy ebben a korosztályban egyre gyakoribb probléma a fejlett társadalmakban, köztük hazánkban is az elhízás, mely idővel többféle egészségügyi és mentális problémához vezethet. Az elhízás kialakulásáért többnyire a szülők is felelősek. Az okok egyértelműen a napi rutinban, a mozgásszegény életmódban, a kalóriadús étrendben keresendők, valamint abban a tényben, hogy nem ismerik a gyerekek azokat a tényezőket, melyek az egészségtelen életmód kialakulásához vezetnek. Ha ismerik is, legtöbbször nincs meg a megfelelő motiváció a helyes életmód kialakításához. A 2023/24-es tanévben olyan életmódprogram elindítását terveztem az iskolánkban, mely nem csak lehetőséget biztosít többféle mozgásprogram megismerésére, de előtte feltárja az életmód helytelen összetevőit is. Előadásom az életmódprogram tervezett felépítését, lehetőségeit, az esetleges buktatókat mutatja be. A program egyik legfontosabb célja, azon tanulók megtalálása és segítése, akik a testnevelés órán biztosított rendszeres mozgáson túl olyan innovatív eszközökkel, módszerekkel, az életmódot befolyásoló tényezőkkel ismerkednének meg alaposabban, melyeket aztán egy egészség tudatosabb életmód kialakításában felhasználhatnának.

Kulcsszavak: *prevenció, életmód összetevők, mozgásprogramok*

MARTON RICHÁRD¹

¹*testnevelő tanár*, Orosházi Táncsics Mihály Gimnázium És Kollégium, Orosháza

Kapcsolattartó szerző: Marton Richárd, ricsi71@yahoo.com

TRX ALKALMAZÁSA AZ ISKOLA TESTNEVELÉSÉBEN

- *fejlesztő-innovátori mesterprogram, tapasztalatok*
- **(ismeretterjesztő előadás)**

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; **T**otalbody **R**esistance **E**Xercise). 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 2023. január 8-án kezdődött. Az első két év az eszköz biztonságos és szabályos használatának megtanulásával, illetve a gyakorlatok különböző progresszióinak megismerésével telik. Résztvevő tanulók (n=34) a program kezdetekor 8. osztályosok voltak, befejezésekor pedig érettségizni fognak. Előadásom az első nyolc hónap tapasztalait dolgozza fel. Célom az 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

NAGY TAMÁS¹, DR. BOGDÁN CSABA²

¹Kecskeméti Lánchíd Utcai Sport Általános Iskola, intézményvezető-helyettes

²Darts Matek Kft. ügyvezető

Kapcsolattartó szerző: Boldog Andrea, lanchidiv@keszeiskola.hu

**DARTS ÉS MATEK - SPORT ÉS OKTATÁS - INTERAKTÍV ÚJDONSÁG A
KECSKEMÉTI LÁNCHÍD UTCAI SPORT ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN
(ismeretterjesztő előadás)**

Iskolánk 2017 óta Minősített Tehetséggondozó Műhelyként működik. Ebben a szerepében kiemelkedő figyelmet fordít a különböző tehetségterületeken megmutakozó tehetséges tanulók komplex fejlesztésében. A Gardneri intelligencia területek közül kiemelt helyet foglal el a mozgás, mint életforma kialakítása, Köznevelési típusú sportiskolaként alapvető célkitűzésünk a sport megszerettetése, a kialakított utánpótlási rendszer keretei között történő nevelés-oktatás. Emellett folyamatosan keressük a lehetőségeket, hogyan tudjuk összekapcsolni a sportoktatást a többi intelligenciaterülettel bármelyikével.

Így találtunk rá a DartsMatekra. A DartsMatek egy olyan egyedülálló, innovatív oktatási szoftver, amely lehetőséget biztosít a matematikai alapok élményalapú, játékos módon történő elsajátítására, gyakorlására, egy népszerű és izgalmas sport, a darts által 1-8. osztályos gyermekek számára. Az intézményekben található digitális eszközökre /PC, laptop, tablet, okostábla/ telepíthető. Tapasztalataink alapján rendkívül hatékonyan használható autista, SNI, fókuszhiányos gyerekek fejlesztésében.

A 2023 tavaszán bevezetett program nagy sikert aratott mind a matematikát tanító pedagógusok, mind a tanulóink körében. A matematika órákon megismert, elsajátított ismeretek hatékonyan fejlesztik a gyerekek matematikai alapkészségeit, memóriájukat és a logikus gondolkodást. Az online elkészített konkrét feladatokat diákjaink a tornacsarnokban elhelyezett darts táblákon gyakorlatban is meg tudják valósítani, így az oktatás és sport kapcsolata valóban ki tud teljesedni. A sportszakmai munkát a Hírös Hunok Darts Club játékosedzői támogatják.

Kulcsszavak: Interaktivitás, játszva tanítás, játékos tanulás, tehetséggondozás, sportiskola, innováció, matematika

POKOLNÉ CZÉKUS ZSUSZANNA¹

¹ Baptista Szeretetszolgálat Ejsz Széchenyi István Gimnáziuma és Technikuma

Kapcsolattartó szerző: Pokolné Czékus Zsuzsanna, pokolne.czekus.zsuzsanna@szechenyi.hu

MOZGÁS- ÉS SPORTFESZTIVÁL TÍPUSÚ TESTNEVELÉS ÓRÁK SZERVEZÉSI LEHETŐSÉGEI A KÖZNEVELÉSBEN (ismeretterjesztő előadás)

Hazánkban az iskolai testnevelés óriási fejlődésen ment keresztül az elmúlt évtizedben. A Magyar Diáksport Szövetség által elindított reformfolyamatoknak köszönhetően számos kiadvány, szakkönyv és továbbképzés vált elérhetővé a pedagógusok számára. Egyik ilyen a „Tehetség gondozás sport által” című kiemelt projekt keretében megvalósult “MOZGÁS- ÉS SPORTFESZTIVÁLOK SZAKMAI ÉS SZERVEZÉSI LEHETŐSÉGEI A KÖZNEVELÉSI INTÉZMÉNYEKBE” 30 órás akkreditált pedagógus továbbképzés, aminek képzőjeként számos tapasztalatot szereztem.

Maga a grassroots sportfesztivál egy olyan oktatásmódszertani rendszer, aminek fő célja a tanulás és élményszerzés, mindenki számára hasonló esély, azonos játéklehetőség. Az egyidőben, több állomáson megvalósított feladatok számos variációs lehetőséget kínálnak egy testnevelés óra megtartására, legyen szó az alapvető mozgásformák vagy mozgáskombinációk tanításáról, vagy sportági előkészítő feladatok, kispályások, mérkőzésjátékok gyakorlásáról.

Ez az oktatásmódszertani rendszer olyan lehetőség, ami hozzájárulhat a diákok testnevelés órához, fizikai aktivitáshoz való hozzáállásának, viszonyának pozitív irányú megváltoztatásához.

Az előadás átfogó képet ad a fesztivál jellegű foglalkozások legfőbb jellemzőiről, kiemelt szempontjairól, illetve saját példán keresztül mutatja be, miként alkalmazható ez a módszer a hétköznapi testnevelés órákon.

Kulcsszavak: Grassroots, sportfesztivál, esélyegyenlőség, élményközpontúság

SZITT ZSOLT¹¹Kovács Pál Baptista Gimnázium

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

**SPORTTEHETSÉGEK, ÉLSPORTOLÓK NEVELÉSÉNEK, OKTATÁSÁNAK KIHÍVÁSAI
ÉS LEHETŐSÉGEI: MENTORÁLÁS, TUTORÁLÁS, COACHING
(ismeretterjesztő előadás)**

A Kovács Pál Baptista Gimnáziumban 2015 óta támogatunk a sporttehetségeket komplex módon. Munkatársainkkal hiszünk abban, hogy az élsport és az iskolai tanulmányok hatékonyan összehangolhatók, és eredményes lehet a kettős terhelés ellenére is.

Tudjuk, hogy az élsportolók segítségével programunkban válaszokat kell adnunk az őket érintő alapvető létkérdésekre, mind tartalmi, mind szervezeti szinten. Ezek a következők: az idő- és energiagazdálkodás, a mentális és szociális problémákkal való megküzdés, a tehetségsegítéshez szükséges információk megszerzése, hatékony felhasználása.

Célunk, hogy e három területen összehangoltan támogassuk tanulóinkat: személyiségük fejlesztésében, idő- és energiagazdálkodásuk segítésében, és saját egyénre szabott felkészültségünkben.

Hogyan dolgoztunk a programban és programon?

Fontos az elköteleződés, és a bizalmon alapuló partneri együttműködés tanulóval, szülővel, egyesülettel és pedagógussal.

Programunkban az első lépcső a TehetségDetekt felméréseiből áll, amik a szükséges pedagógiai információkat adják meg a tanulókról, motivációikról, tehetségalkatukról és megküzdési képességeikről, amik jól hasznosíthatók a különböző pedagógiai helyzetekben.

A második lépcső az idő- és energiagazdálkodás segítése a tutorprogram működésével, amelyben hatékonyan összehangolható a kettős terhelés. A harmadik lépcső a mentorprogram, aminek célja a személyiségfejlesztés coaching szemlélettel. A mentor-programba beválogatott tanulókat a kiscsoportos és egyéni coaching során képessé kívánjuk tenni arra, hogy hatékonyan és önállóan tudjanak működni kettős terhelésű helyzetükben.

Mit csinálunk a programban?

A **felmérési rendszerünk**, amit azóta több baptista intézmény is használ, adatokkal lát el minket a tanulók motivált tehetségterületeiről egyéni, osztály- és csoportszinten is. Tudásunk van a felmért tanulók tehetségalkatáról, tehességfaktorairól is. Mindezek hasznos információkat adnak a tanórai munkához, a szociális működéshez, a mentorprogramhoz.

A **tutorprogramban** kiemelt tanulók mellé helyezett tutorok egy adott osztályban támogatnak négy-öt tanulót abban, hogy lehetőségeiket kihasználják, idejüket megszervezzék, a kettős karrierjüket eredményesen építsék. Így hatékonyan tudnak gazdálkodni az idejükkel és energiáikkal.

A **mentorprogramba** kiválasztott pedagógusainkat tréninggel készítjük fel, feladatbankot működtetünk a kétéves tematikus programhoz, a foglalkozásokat a mentornaplóban rögzítjük, és rendszeres megbeszéléseket tartunk a mentorok munkaközösségének. A munkaközösséghez csatlakozott az iskolapszichológus, a lelkes és egy mentálhigiénés szakember, akik gondozzák a mentorok-mentoráltak közösségét. Feladatuk a felkészítés, ráhangolás, csapatépítés tréningekkel, az esetmegbeszélések és háttérbiztosítás a programban.

Kulcsszavak: tehetség, mentor, tutor, személyiségfejlesztés, kettős karrier

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

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

DIVINYI CSILLA SZILVIA¹, DERDÁK MERCEDES²

¹Cserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola, Általános Iskola és Gimnázium – biológia-kélmia szakos tanár, diatetikus

²Cserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola, Általános Iskola és Gimnázium – testnevelő, mestertanár, sportcoach

Kapcsolattartó szerző: Derdák Mercedes; derdak.mercedes@cserepkasuli.hu

**HOLISZTIKUS EGYÜTTMŰKÖDÉS A CSEREPKA ISKOLÁBAN
-MESTERPROGRAMOK ÖSSZEKAPCSOLÓDÁSA: SPORT ÉS TÁPLÁLKOZÁS-
(ismeretterjesztő előadás)**

Az egészséges életmódra nevelés, a gyermekek, harmonikus testi, lelki és értelmi fejlődésének elősegítése nemcsak a szülők, hanem az iskolák feladata is. A több mint harminc éves sportmúlttal rendelkező Cserepka Iskola kiemelt feladatának tekinti tanulóinak egészséges életmódra nevelését, az egészség megőrzését és megszilárdítását. Ezt a törekvést segíti elő két mestertanár által működtetett program, a "Sportágválasztó", és a "Fenntartható és korszerű táplálkozás alapjai" mesterprogram.

A Sportágválasztó mesterprogramban a sokoldalú mozgástevékenység megismerése, a mozgás megszerettetése, a motoros tanuláson keresztül személyiségfejlesztés a fő cél. A program magában foglalja a motoros, a pszichés, a kognitív és a szocializációs képességek fejlődésének, a gyerekek haladásának megfigyelését, elemzését saját készítésű mérési és értékelési rendszeren keresztül.

A "Fenntartható és korszerű táplálkozás alapjai" program célja a korszerű táplálkozási alapelvek és a fenntartható táplálkozás alapelveinek mindennapi iskolai tevékenységekbe való beépítése a természettudományos gondolkodás alapozó szakaszában, valamint gyakorlatorientált kompetenciafejlesztő feladatok segítségével a biológia és kémia tantárgyak keretén belül a sporttáplálkozással kapcsolatos alapismeretek átadása.

Mind két mesterprogramban közös a preventív és egészségtudatos szokások fejlesztése, ezért egyértelmű volt a mesterprogramok szakmai összefonódása. Előadásunkban röviden bemutatjuk a két programot, és az egymás szakmai tapasztalataira reflektáló szakmai együttműködést, melyből a gyerekek, a szülők, és az iskola is profitálhat.

Kulcsszavak: sportágválasztás, sporttáplálkozás, szakmai együttműködés, holisztikus látásmód

SZÁSZ LÉNA¹

¹FPV Drón Szaküzlet és Szerviz; FPVGARAGE.EU
Kapcsolattartó szerző: Szász Léna, lena@fpvgarage.eu

**AZ FPV DRÓN SPORT HELYZETE ÉS POZÍCIÓJA A SPORTOK VILÁGÁBAN
(ismeretterjesztő előadás)**

Az FPV drónsport egy meglehetősen új sportág, amely a 2010-es évek elején alakult ki. A sport az **FPV** (First Person View – Első személyű látás) technológián alapul, melynek lényege, hogy az FPV szemüveget viselő személy egy külső FPV kamera real time képét látja.

Ez a kamera felkerül a drónra (quadrocopter), a pilóta pedig viselve az FPV szemüveget úgy érzékeli, mintha a gépben ülne. A kezében lévő távirányítóval pedig úgy irányítja a légi járművet, ahogy azt a repülőgépek pilótái teszik.

Ebből az alaphelyzetből indulva kell megoldani különböző feladatokat. Például a racing esetén egy épített vagy természetes akadálypályán átlávrozni a gépet időre, vagy a freestyle irányzat, ahol az extrém légi manőverek szépségét pontozzák.

A drónok világról szinte minden kultúrkörben élő egyénnek vannak elképzelései. Számos média hír, személyes megélések és jogi doktrínák árnyalják ezt a képet. Azt nyugodtan kijelenthetjük, hogy a mai napig nincs általánosan elfogadott közmegegyezés a drónok megítélésével kapcsolatban. Ebben az ezerarcú térben pedig az FPV drón versenyzést tényleg nem igazán tudjuk hová tenni.

Előadásom célja, hogy a pedagógia és sport szakma résztvevői számára szempontokat adjak a tevékenység megítéléséhez és a jövő társadalmában betöltött szerepéhez és elfogadásához.

Kulcsszavak: drón versenyzés, technikai sport, drón szabályozás, drónok és a jövő

PATKÓ RICHÁRD¹¹Nagykun Baptista Oktatási Központ

Kapcsolattartó szerző: Patkó Richárd, patkorichard93@gmail.com

**A DODGEBALL BEMUTATÁSA ÉS FEJLŐDÉSE
(ismeretterjesztő előadás)**

Mindig is az iskolai testnevelés órák elengedhetetlen „tartozéka” volt a kidobós, a gyerekek önfeledt partizános játéka. A világszerte dodgeball néven ismert, felnőttek által is űzött változat azonban már több mint a labdák ötletszerű dobálása. Nem véletlenül, mert ez egy valódi sport, ahol a játékosok tényleges fizikai megterhelésnek vannak kitéve. Az erő és a rugalmasság nagyon sokat számít ebben a sportban. Nem csak szöveggel borított speciális labdákkal kell az ellenfelet eltalálni, de készen kell állni a gyors irányváltásokra, a levegőbe vagy a földre ugrásokra. Persze az sem árt, ha barátságban vagyunk a labdával és a megfelelő taktika, csapatmunka is elengedhetetlen a sikerhez. A Hungary Dodgeball csapata, ennek a rendkívül gyorsan és látványosan fejlődő sportágnak a hazai bemutatását, népszerűsítését tűzte ki célul. Az előadás során ennek eleget téve igyekszik a szerző bemutatni ezt az új típusú mozgásformát.

Kulcsszavak: *dodgeball, kidobós, csapatjáték, közösség, motiváció,*

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

A projekt végrehajtásában együttműködő partner Bohács Ferenc a Hungary Dodgeball vezetője. A megfelelő háttér biztosítását 2019/20-as tanévben Radics Zoltán igazgató úr, Földesné Keresztes Mariann alsó tagozatos igazgatóhelyettes támogatta. Köszönet illeti továbbá az iskolánk gimnáziumi tanári karát, különösen a testnevelő kollégákat, Fodor Gergőt és Király Zoltánt.

TÁMOGATÓINK



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



Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar (ETK)



Pécsi Városi (Megyei) Testnevelőtanárok Egyesülete



Pécsi Tudományegyetem

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

Prof. Dr. Ács Pongrác

Dr. Morvay-Sey Kata

Dr. Szabó Attila

Derdák Mercedes

Varga Gábor

Szalonnay Emma

Hajnal Zoltán

Tóth Krisztina

Dr. Cselik Bence