

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
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
Varga Gábor
Wéber-Szőnyi Eszter
Derdák Mercedes

Borítóterv:

Varga Gábor

Köszönet az iskola és Kar 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, dékán, egyetemi tanár

Nyomtatott kötet: ISBN: 978-963-626-676-9
Digitális kiadvány (PDF): ISBN: 978-963-626-677-6

Köszöntő

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

A Cserepka Iskola és a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Karának közös szervezésű Sporttudományi Konferenciája mára nemcsak hagyománnyá, hanem értékké is vált. Ezt igazolja a konferencia folyamatosan bővülő témaportfóliója, résztvevőinek köre és visszatérő előadói.

A beérkezett előadások absztraktjait olvasva a mindennapi pedagógusi és edzői munkát átható kérdések kerültek a fókuszba. Meggyőződésem, hogy a sport- és egészségtudomány interdiszciplináris megközelítésével kiemelt figyelmet kell fordítanunk napjaink egyik legaktuálisabb feladatára, az atipikus, neurodivergens gyermekek nevelésére. Egyre több a szorongással küzdő, az ADHD-s, valamint SNI-s gyermek és sportoló. Ezen a területen hatalmas, kiaknázásra váró potenciál rejlik az alternatív megoldásokban – gondoljunk csak az állatasszisztált intervenciók programok szorongáscsökkentő hatására, vagy a sport mentáltréning iskolai oktatásba történő preventív bevezetésére.

Az idei tematikában a mentális egészség mellett legalább ilyen hangsúlyosan jelenik meg a fizikai teljesítőképesség és az egészségmegőrzés alappillére: a sporttáplálkozás. Előadásaink mélységeiben foglalkoznak a holisztikus nevelésbe integrált fenntartható táplálkozással, a hidratációval, valamint az esetleges tápanyaghiány megelőzésével.

Mindezek mellett továbbra is a konferencia szívügye a tehetséggondozás – legyen szó akár a hátrányos helyzetű gyermekek iskolai keretek közötti támogatásáról, akár a talent coaching módszertanáról. A rendezvény az edzéselméleti és mozgásfejlesztési kérdéseken túl rávilágít az önkormányzatok és helyi sportegyesületek fenntartható együttműködésének jó gyakorlataira, a sérülések megelőzésére és validálására, valamint a High Performance Management (HPM) holisztikus eszköztárára is.

A célunk változatlan: a diskurzus lehetőségével a szakmai közösséget erősíteni, fejleszteni. Minden érdeklődő számára tartalmas részvételt és hasznos eszmecserét kívánok a IX. Sporttudományi Konferencián!

Dr. Szabó Attila
igazgató,

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



Köszöntő

Az Egészségtudományi Kar vezetése nevében szeretettel és tisztelettel köszöntöm a IX. Sporttudományi Konferencia résztvevőit és minden érdeklődőt.

Karunk számára megtiszteltetés, hogy immár kielncedik alkalommal vehet részt társszervezőként a konferencián, amelynek főszervezője a Cserepka János Magyar–Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola, Általános Iskola és Gimnázium.

A régió sokszínű és gazdag sportélete nem csupán a megfelelő infrastruktúra és szakemberek jelenlétét igényli, hanem azt is, hogy a Pécsi Tudományegyetem aktív közreműködésével Pécs és térsége valódi sporttudományi központtá váljon. E konferencia – amely mára hagyományokkal rendelkező, folyamatosan fejlődő és magas szakmai színvonalat képviselő rendezvénysorozattá nőtt ki magát – fontos szerepet tölt be e folyamatban.

A Cserepka, mint köznevelési intézmény, és Karunk, mint a felsőoktatás és a tudomány képviselője, együtt olyan különleges eseményt hozunk létre évről évre, amely egyszerre szolgálja a sporttudomány fejlődését és a közösség erősítését.

Minden résztvevőnek tartalmas, inspiráló és szakmailag gazdag konferenciaélményt kívánok a VIII. Sporttudományi Konferencián!



Prof. Dr. Ács Pongrác

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



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

A Cserepka János Magyar–Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola, Általános Iskola és Gimnázium Pécs egyetlen köznevelési típusú sportiskolájaként az 1–12. évfolyamon biztosítja a sport és a tanulás összehangolt, egymást támogató rendszerét. Pedagógiai munkánk középpontjában a mozgás megszerettetése, az egészségtudatos életmód kialakítása, a tehetséggondozás, valamint a „jó tanuló – jó sportoló” szemlélet áll. Intézményünk jogelődje 1969-ben Építők Úti Általános Iskola néven kezdte meg működését, majd 1981-ben egyesült a városi sportiskolával. 2012 óta a Baptista Szeretetszolgálat fenntartásában működünk, jelenlegi nevünket 2018. szeptember 1-jétől viseljük.



Iskolánk egyik meghatározó szakmai területe a köznevelési típusú sportiskolai képzés, amelyben kiemelt szerepet kap a tanulók sokoldalú, életkoruknak megfelelő mozgásfejlesztése. Ennek fontos eleme a saját fejlesztésű Sportágválasztó program, amely lehetőséget biztosít a gyermekek számára többféle sportág megismerésére és kipróbálására. A program célja nem csupán a sportágválasztás támogatása, hanem a mozgás iránti pozitív attitűd kialakítása, az önismeret fejlesztése és az egészséges életmód megalapozása is.

Az intézmény oktatási profiljának másik fontos eleme az 1–8. évfolyamon működő magyar–angol két tanítási nyelvű képzés, amely a magas szintű nyelvi kompetenciák fejlesztése mellett a tantárgyi tartalmak idegen nyelven történő elsajátítását is támogatja. A nyelvi nevelés szervesen kapcsolódik az iskola nemzetközi kapcsolatrendszeréhez és az Erasmus+ programokhoz. Az Erasmus+ mobilitásoknak köszönhetően tanulóink és pedagógusaink évről évre számos európai országba jutnak el, ahol új kulturális, szakmai és pedagógiai tapasztalatokat szereznek.

A sport mellett intézményünk fontosnak tartja a korszerű, innovatív pedagógiai módszerek alkalmazását. A digitális kompetenciák fejlesztését többek között a 3D tervezés, a háromdimenziós nyomtatás és a robotika program ösztönzi, amelyek a kreativitás, a problémamegoldó gondolkodás és a digitális kompetenciák fejlesztését szolgálják. Tanulóink ezen a területen hazai és nemzetközi versenyeken is eredményesen szerepelnek.

A középiskolás sportolók számára az emelt óraszámú nyelvi képzés, a sportelméleti ismeretek, az egyéni tanulásszervezés és a sport mentáltréneri támogatás együttesen segíti a tanulmányi és sportteljesítmény összehangolását. A mentáltréning az iskolai keretek között is megjelenik, támogatva a tanulók önismeretét, mentális felkészültségét, figyelem- és koncentrációs képességét, valamint a sportteljesítményt befolyásoló pszichés tényezők tudatosítását.

A Cserepka Iskola az Oktatási Hivatal bázisintézménye, a Sakkpalota Program referenciaiskolája, az eDia program partneriskolája, akkreditált kiváló tehetségpont.

A sport, az egészségfejlesztés, a nyelvi nevelés, a nemzetközi mobilitás, a természettudományos és digitális kompetenciák, valamint a művészeti nevelés egymást kiegészítve alkotják intézményünk sokszínű szakmai profilját. A tudásmegosztás és a szakmai együttműködés kiemelt érték számunkra, amelynek egyik fontos fóruma a minden évben megrendezett Sporttudományi Konferencia. A rendezvény lehetőséget teremt az iskolai és sporttudományi jó gyakorlatok bemutatására, a szakmai tapasztalatok megosztására és az intézmények közötti együttműködések erősítésére.

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 inden 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 Terhelésélettani és Antropometriai-, Sportfizioerápiá-, Teljesítménydiagnosztikai és Teljesítménysport Laborokkal. Az intézetben folyó szakmai munka minőségét fémjelzi számos TÁMOP és GINOP pályázat elnyerése, a V4-kel való együttműködés, illetve regionális és országos sportszervezetekkel és intézményekkel kötött együttműködési megállapodás (pl.: Magyar Judo Szövetség, Magyar Karate Szakszövetség, Magyar Asztalitenisz Szövetség, 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.

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: 2026. október 09. (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 50 fő regisztrációját tudjuk fogadni. Az online követés létszámkorláttól független.

Regisztrációs felület a hallgatóság részére: <https://forms.gle/45Fqp5MintXTVMcIA>

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

8.30 - 9.00

Érkezés, regisztráció

9.00 - 9.15

Megnyit. A konferenciát megnyitja:

dr. Szabó Attila (Cserepka 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 konferencia projektgazdái: Derdák Mercedes, dr. Morvay- Sey Kata

A konferenciát moderálja: Derdák Mercedes

9.15 – 11.05

**I. SZEKCIÓ: ISKOLAI TESTNEVELÉS, TEHETSÉGGONDOZÁS
ÉS JÓ GYAKORLATOK**

Gyermán István: High performance management (hpm) és a holisztikus módszer a sportban (Ph.D. hallgató, PTE ETK Egészségtudományi Doktori Iskola)

Vertike Anett: A tanulási kompetenciák mozgással történő fejlesztése (beiskolázási felelős, Cserepka Iskola)

Divinyi Csilla Szilvia¹ – Vertike Anett² – Derdák Mercedes³: Holisztikus nevelés az iskolában: mozgás, kompetenciafejlesztés és fenntartható táplálkozás (¹mesterpedagógus, Cserepka Iskola; ²tanító, fejlesztő pedagógus, Cserepka Iskola; ³mesterpedagógus, sport mentáltréner, Cserepka Iskola)

Marosi György Csongor: Az önkormányzatok és a helyi sportegyesületek együttműködésének jó gyakorlatai az utánpótlás-nevelés fenntarthatóságában (kutató, Ph.D.hallgató; MCA – Collegium Professorum Hungarorum, Széll Kálmán Állampénzügyi Kutatóműhely, NKE Közigazgatástudományi Doktori Iskola)

Horváth Gyula: Halmozottan hátrányos helyzetű gyermekek tehetséggondozása a sport területén, iskolai keretek között. (tanár, edző; Miskolci Nyitott Ajtó Baptista Általános Iskola)

Dr. habil. Gyuris Petra: ADHD a pályán (PTE BTK Pszichológia Intézet; Sport és Lélek – Sport-Pszichoterápiás Egyesület, egyetemi docens)

dr. habil. Morvay-Sey Kata¹ – dr. habil. Paár Dávid¹ – dr. habil. Győri Ferenc^{1,5} – Derdák Mercedes² – dr. Óscar Del Castillo Andrés³ – dr. María del Carmen Campos Mesa³ – Péntek Vanessza⁴ – Kupusz Mátyás⁴: A SAFE FALL SAFE SCHOOLS program eredményei a Cserepka Iskolában (¹egyetemi docens, PTE ETK Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet; ²testnevelő tanár, sport mentáltréner, Cserepka Iskola; ³egyetemi docens, Universidad de Sevilla, ⁴ Ph.D. hallgató, PTE ETK, Egészségtudományi Doktori Iskola; ⁵Gál Ferenc Egyetem, Sporttudományi Kutatócsoport)

11:05 – 11:20 Kávészünet

11:20 – 12:15

II. SZEKCIÓ: SPORTPSZICHOLÓGIA ÉS MENTÁLIS FELKÉSZÍTÉS

Derdák Mercedes: Mentálhigiénés prevenció a gyakorlatban: a sport mentáltréning óra bevezetése az iskolai oktatásban – egy jó gyakorlat tapasztalatai (sport mentáltréner, testnevelő tanár; Cserepka Iskola)

Erdene Temulin Szonja¹ – Dr. Hanna Dániel² – Tar Sarolta³ – Dr. Mintál Tibor⁴ – Dr.habil. Deák Anita⁵ – Dr. Tékus Éva⁶: Állatasszisztált intervenciók program hatása a sportolói szorongásra (¹egyetemi tanársegéd, ²⁻⁶PTE ÁOK Sportmedicina Tanszék)

Strorigel-Nagy Diána¹ – Dr. habil. Paár Dávid²: Az edző–sportoló kapcsolat szerepe a sportteljesítményben (¹Ph.D. hallgató, ²egyetemi docens; PTE Egészségtudományi Kar)

Szitt Zsolt: Adatalapú tehetséggondozás és többlépcsős támogató rendszer lehetőségei a sporttehetségek kettős karrierjében (igazgató, Kovács Pál Baptista Gimnázium)

12:15 – 13:00 Ebédészünet

13:00 – 14:00

III. SZEKCIÓ: SPORTEGÉSZSÉGÜGY, SÉRÜLÉSMECÉLŐZÉS ÉS DIETETIKA

Pokó Rita¹ – Prof. Dr. Járomi Melinda² – Dr. habil. Makai Alexandra³: Az oslo sports trauma research center túlterheléses sérülés kérdőív (OSTRC-HU) magyar nyelvű fordítása, kulturális adaptációja és validálása (¹Ph.D. hallgató, PTE Egészségtudományi Doktori iskola; ²egyetemi tanár, ³egyetemi docens, PTE Egészségtudományi Kar)

Péter Fruzsina¹ – Tóth Dorottya² – Dr. habil. Polyák Éva³: A hőterhelés dietetikai kihívásai a labdarúgásban - a hidratáció, a szénhidrát-és elektrolit pótlás hatása a teljesítményre (¹egyetemi tanársegéd, Ph.D. hallgató, PTE ETK TDI, PTE EDI; ²Ph.D. hallgató, PTE EDI; ³egyetemi docens, PTE ETK TDI)

Dr. Keceli Viola¹ – Dr. habil. Makai Alexandra² – Gubicskóné Dr. Kisbenedek Andrea³ – Prof. Dr. Verzár Zsófia⁴: Egészségfejlesztés dietetikus szemmel - mi fán terem az

élelmiszerműveltség? (^{1,3}egyetemi adjunktus, ²egyetemi docens, ⁴egyetemi tanár; ¹⁻⁴Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar)

Visy Norbert¹ –Dr. habil. Morvay-Sey Kata²- Dr. habil. Győri Ferenc^{2,3}: A motoros kompetenciák és az egészséggel kapcsolatos életminőség összefüggései kisiskolás korban – egy pilotvizsgálat eredményei (¹testnevelő tanár, Volksschule Mautern an der Donau; ²egyetemi docens, PTE ETK FSI, Egészségtudományi Kar; ³Gál Ferenc Egyetem, Sporttudományi Kutatócsoport)

14:00 Konferencia zárása

Dr. habil. Morvay- Sey Kata (a PTE ETK Fizioterápiás és Sporttudományos Intézet egyetemi docense)

Hajnal Zoltán (Baptista Oktatási Központ, igazgató, lelkész)

ELŐADÁSKIVONATOK, ÖSSZEFOGLALÓK (szekciók szerint)

I. SZEKCIÓ: ISKOLAI TESTNEVELÉS, TEHETSÉGGONDOZÁS ÉS JÓ GYAKORLATOK

GYERMÁN ISTVÁN¹, DR. HABIL. LACZKÓ TAMÁS²

¹ Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Ph.D. hallgató

² Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, egyetemi docens

Kapcsolattartó: Gyermán István; info@balkaniuzlet.hu

A HIGH PERFORMANCE MANAGEMENT (HPM) INTEGRÁLÁSÁNAK LEHETŐSÉGEI A MAGYARORSZÁGI SPORTSZERVEZETEK BEN

A High Performance Management (HPM) a sportban egy olyan integrált eszközkészlet és megközelítés, amely a sportolók, sportszervezetek és a sportágak teljesítményének optimalizálását célozza többdimenziós szinten (makro, mezo, mikro). A nemzetközi szakirodalom – például Sotiriadou&De Bosscher (2013), O'Boyle (2015), Molan et al.(2019) és Turner et al. (2019) munkái az olvasóknak és kutatóknak holisztikus modelleket kínálnak, amelyek a HPM rendszerbe integrálják a gazdasági, pszichológiai és az emberi fejlődési tényezőket egyaránt. Ezzel szemben a magyar szakirodalom (András, 2014; Géczi, 2012; Győri 2020) elsősorban, gazdasági, jogi és szervezeti keretekre fókuszál, kiemelve a hazai sportfinanszírozás és intézményi struktúrák meghatározó szerepét. A két irányzat összevetése és az irodalmi anyaghalmaz értékelése egyértelműen rávilágít a tényre, hogy Magyarországon a HPM rendszer széttöredezett és a legtöbb esetben ad hoc módon valósul meg, míg nemzetközi szinten az átfogó, emberközpontú és mérőszámokra épülő modellek dominálnak. Tanulmányom következtetése szerint, a magyar sportban a HPM fejlesztéséhez szükség van a holisztikus megközelítések adaptálására, elfogadására, ehhez a kellő személyzeti anyag biztosítása, továbbá a teljesítménymutatók egységesítésére és a sportolók hosszútávú jólétének integrálásra a sportszervezeteket és egyesületek menedzsmentfolyamataiba.

Kulcsszavak: High Performance Management, teljesítményoptimalizálás, szervezetmenedzsment, holisztikus szemlélet, sportfinanszírozás

I. SZEKCIÓ: ISKOLAI TESTNEVELÉS, TEHETSÉGGONDOZÁS ÉS JÓ GYAKORLATOK

VERTIKE ANETT¹

¹ Cserepka Iskola

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

A TANULÁSI KOMPETENCIÁK MOZGÁSSAL TÖRTÉNŐ FEJLESZTÉSE

A pszichés folyamatok és az idegrendszer működése közötti kapcsolatot régóta vizsgálja a tudomány. A neuropszichológiában a mozgás és a tanulás nexusa határozottan alátámasztott terület. Jean Piaget és A. Jean Ayres a gyermekfejlődés kutatásának talán két legmeghatározóbb alakja. Mindkét kutató álláspontja szerint a tanulás alapját a korai mozgásos és érzékszervi tapasztalatok alkotják. Az iskolát kezdő gyermekek életkora és érettségi szintje osztályon belül jelentős eltéréseket mutathat. Egyre több a szakértői véleményrel rendelkező tanulók száma, ezért fontos volt egy olyan program kidolgozása, amely segíti a tanuláshoz szükséges részképességek összehangolását, alkalmazkodik az életkori sajátosságokhoz, mindemellett pedig pozitív érzelmekkel társul. A legfőbb cél a 6-10 éves korosztály személyiségfejlesztése, a tanulás támogatása, képességfejlesztés, a tananyag elsajátítása. A frontális keretből kilépve örömmé tenni a tanulást. A tanórákon akár mentális frissítésként alkalmazott mozgások, pozitívan hatnak nem csak a gyerekek lelkiállapotára, de magára a tanulásra, a tananyag elsajátítására is. A program hosszútávú célkitűzése leginkább az, hogy mindinkább a tananyaghoz igazodjanak a mozgásformák és az elsajátításhoz szükséges részképesség területeket célozzanak meg. Olyan feladatokkal kibővítve, amelyek akár a tanteremi környezetből kilépve, cselekvésorientált, élménypedagógiai elemekkel színesített, fizikai és szociális fejlesztést tesznek lehetővé. A pécsi Cserepka Iskolában a legnagyobb innováció három program (ebből kettő már mesterprogram) összefonódása. Ennek része a mozgást és tanulást összehangoló, a tanulási kompetenciák mozgással történő fejlesztése. A gyógypedagógiai mozgásfejlesztés alapelvei között a tudatosság, fokozatosság és rendszeresség fontos szerepet kap. A program ezeket emeli át tanórai közegbe, hiszen a már elsajátított mozgást, más körülmények között is gyakoroljuk, így jobban bevésoódik. Ez lehetővé teszi a közösségben az SNI és BTMN kisdíjak fejlesztését, tananyag elsajátítását anélkül, hogy kiemelnénk őket társaik közül. A tantárgyakhoz, az ehhez kapcsolódó tananyagokhoz igazított mozgásos feladatok pozitív hatást gyakorolnak a tanulási kompetenciákra.

Kulcsszavak: idegrendszer, mozgás, tanulási kompetenciák

I. SZEKCIÓ: ISKOLAI TESTNEVELÉS, TEHETSÉGGONDOZÁS ÉS JÓ GYAKORLATOK

DIVINYI CSILLA SZILVIA¹, VERTIKE ANETT², DR. SZABÓ ATTILA³, DERDÁK MERCEDES⁴

¹⁻⁴ Cserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola, Általános Iskola És Gimnázium

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

HOLISZTIKUS NEVELÉS AZ ISKOLÁBAN: MOZGÁS, KOMPETENCIAFEJLESZTÉS ÉS FENNTARTHATÓ TÁPLÁLKOZÁS

Az előadás a pécsi Cserepka Iskola komplex pedagógiai innovációját mutatja be, amely a gyermekek fejlődését holisztikus szemléletben, három egymást erősítő pillér – a tudatos sportágválasztás, a mozgásalapú tanulási kompetenciafejlesztés és a fenntartható táplálkozás – mentén közelíti meg. Napjaink kihívásaira, mint a növekvő képernyőidő, a mozgásszegény életmód és az aggasztó hazai táplálkozási mutatók, az intézmény egy olyan integrált rendszerrel válaszol, amely a testi, lelki és kognitív jóllétet egységben kezeli. A Sportágválasztó program innovációja, hogy a sportágválasztást folyamatként értelmezi, ahol a fizikai adottságok mellett a gyermek személyisége, motivációja és mentális sajátosságai is hangsúlyt kapnak. A program olyan újszerű elemeket ötvöz, mint a kéttanáros modell (testnevelő és szakedző), a sport mentáltréner bevonása és az objektív mérési rendszerek (InBody, antropometria) alkalmazása. A tanulási kompetenciafejlesztés pillére a mozgás és a kognitív funkciók szoros kapcsolatára épít. A tanórákba integrált célzott mozgásformák (pl. ritmikus gyakorlatok, téri tájékozódást segítő kártyák) serkentik az idegrendszeri érést, közvetlenül támogatva a figyelmet, a memóriát és a finommotorikát, ami elengedhetetlen a sikeres iskolai teljesítményhez. A harmadik elem, a fenntartható és korszerű táplálkozás, a dietetikai ismereteket közvetlenül a természettudományos oktatásba csatornázza be. A program a szezonálisra, a helyi élelmiszerekre és a sportolói regenerációt segítő étrendre fókuszál, viselkedési normává alakítva az egészségtudatosságot. Az innováció legfőbb értéke a programok szinergiája: a mozgásélmény alapozza meg a tanulási képességeket, a tudatos táplálkozás pedig biztosítja az ehhez szükséges fiziológiai energiát. A modell a szülőket is aktív partnerként vonja be (pl. Szülők klubja), biztosítva az iskolai értékek családi környezetben való elmélyítését.

Kulcsszavak: holisztikus nevelés, sportágválasztás, kompetenciafejlesztés, fenntartható táplálkozás, pedagógiai innováció

Köszönetnyilvánítás: Köszönettel tartozunk az iskola vezetésének, akik lehetővé tették a három mesterprogram elindulását és megvalósulását.

I. SZEKCIÓ: ISKOLAI TESTNEVELÉS, TEHETSÉGGONDOZÁS ÉS JÓ GYAKORLATOK

MAROSI GYÖRGY CSONGOR^{1,2}

¹ MCA – Collegium Professorum Hungarorum; Széll Kálmán Állampénzügyi Kutatóműhely, kutató

² NKE Közigazgatás-tudományi Doktori Iskola, Ph.D.hallgató

Kapcsolattartó szerző: Marosi György Csongor; info@marosisigyorgycsongor.hu

AZ ÖNKORMÁNYZATOK ÉS A HELYI SPORTEGYESÜLETEK EGYÜTTMŰKÖ- DÉSÉNEK JÓ GYAKORLATAI AZ UTÁNPÓTLÁS-NEVELÉS FENNTARTHATÓSÁGÁBAN

Bevezetés: A helyi sportegyesületek az utánpótlás-nevelés, a tehetséggondozás és a közösség-építés meghatározó szereplői, működésük ugyanakkor sok esetben függ az önkormányzati infrastruktúrától, támogatásoktól és intézményi együttműködésektől. A változó gazdasági környezet, az önkormányzatok eltérő teherbíró képessége és a növekvő működési költségek ezért közvetlenül befolyásolják a helyi utánpótlássport fenntarthatóságát.

Célkitűzés: Az előadás célja annak feltárása, hogy az önkormányzatok és a helyi sportegyesületek milyen együttműködési megoldásokkal támogathatják az utánpótlás-nevelés kiszámítható működését. További cél olyan, a gyakorlatban alkalmazható szervezési és finanszírozási megoldások azonosítása, amelyek kisebb települési és egyesületi környezetben is adaptálhatók.

Hipotézisek: A hosszú távú, feladatokra és kölcsönös felelősségvállalásra épülő önkormányzati–egyesületi együttműködés eredményesebben támogatja a fiatal sportolók megtartását, mint az alkalmoszerű támogatás. Az infrastruktúra közös használata, az iskolákkal kialakított kapcsolat és a több lábon álló finanszírozás mérsékli az egyesületek működési kockázatait.

Anyag és módszerek: A kutatás kvalitatív, feltáró megközelítést alkalmaz. A vonatkozó hazai szakirodalom és szabályozási környezet áttekintését intézményi dokumentumok elemzése, valamint az előadó tizenkét év egyesületi vezetői és további sportvezetői tapasztalatainak strukturált feldolgozása egészíti ki.

Eredmények: Az elemzés alapján az eredményes helyi gyakorlatok közös eleme a szereplők feladatainak egyértelmű meghatározása, az infrastruktúrához való tervezhető hozzáférés, az éves támogatásokon túlmutató együttműködés és a rendszeres szakmai egyeztetés. A kizárólag egyetlen támogatási forrásra épülő működés ugyanakkor fokozott sérülékenységet eredményez. A hajdúszoboszlói esettanulmány ezt a modellt szemlélteti: a Hajdúszoboszlói Sportegyesület működését az önkormányzati támogatás és infrastruktúra-használat egyaránt segíti. A labdarúgás finanszírozása az önkormányzati költségvetésben külön támogatási soron jelenik meg, miközben az egyesület további pályázati és sportági szövetségi forrásokat is bevon. Ez a konstrukció lehetővé teszi, hogy az utánpótlás-nevelés ne kizárólag egyetlen bevételi forrástól függjön.

Következtetések: Az utánpótlás-nevelés fenntarthatósága helyi együttműködési kérdés is. A jó gyakorlatok adaptálhatóságát a település pénzügyi helyzetéhez és az adott sportág sajátosságaihoz kell igazítani. A kiszámítható partnerség, a közös infrastruktúra-használat és a diverzifikált finanszírozás egyszerre szolgálhatja az egyesületek stabilitását és a fiatalok hosszabb távú sportban tartását.

Kulcsszavak: utánpótlás-nevelés, önkormányzat, sportegyesület, sportfinanszírozás, jó gyakorlat

I. SZEKCIÓ: ISKOLAI TESTNEVELÉS, TEHETSÉGGONDOZÁS ÉS JÓ GYAKORLATOK

HORVÁTH GYULA

Miskolci Nyitott Ajtó Baptista Általános Iskola és Óvoda.

Kapcsolattartó szerző: Horváth Gyula; gyulaszemi@gmail.com

HALMOZOTTAN HÁTRÁNYOS HELYZETŰEK TEHETSÉGGONDOZÁSA

A halmozottan hátrányos helyzetű tanulók tehetséggondozása iskolánkban kiemelt feladat, hiszen valljuk, hogy minden gyermekben rejlik érték és tehetség, függetlenül attól, hogy milyen családi vagy anyagi körülmények közül érkezik. Ennek szellemében iskolánk keretei között létrehoztuk egy birkózó egyesületet, amely szervesen kapcsolódik az iskolához és a Magyar Birkózók Szövetségéhez is. Az egyesület elsősorban olyan gyermekek számára biztosít lehetőséget a sportolásra és a tehetségük kibontakoztatására, akik szociális és anyagi helyzetük miatt egy hagyományos sportegyesületben valószínűleg nem tudnának tartósan megmaradni.

Az ide járó sportolók többsége mélyszegénységben él, és rendkívül nehéz családi, szociális körülmények között nevelkedik. Számukra a sportoláshoz szükséges felszerelés, az utazás, a tagdíjak vagy a versenyeken való részvétel olyan anyagi terhet jelentene, amelyet családjaik sok esetben nem tudnának vállalni. Éppen ezért az egyesületünk nem csupán egy sportolási lehetőséget jelent, hanem valódi esélyt és kapaszkodót biztosít ezeknek a gyermekeknek.

Munkánkról és a nálunk sportoló gyermekek életéről készült az „Aranycipő” című dokumentumfilm, amely tulajdonképpen rólunk, az iskolánkról, az egyesületről és a gyerekek mindennapjairól szól. A film hitelesen mutatja be azt a közeget, amelyben ezek a fiatalok élnek, valamint azt is, hogy a sport milyen fontos szerepet tölthet be az életükben. Megmutatja, hogy a birkózás számukra nem pusztán versenyzés, hanem közösség, sikerélmény, fegyelem és egy lehetséges kitörési pont.

A tehetséggondozás során ezért nem kizárólag az a célunk, hogy sikeres sportolókat neveljünk, hanem az is, hogy a gyermekek megtapasztalják a kitartás, a szorgalom és a befektetett munka eredményét. A sport megtanítja őket arra, hogy a kudarc nem a végállomás, hanem egy újabb lehetőség a fejlődésre. A birkózóterem sokuk számára egy olyan biztonságos közeg, ahol elfogadást, odafigyelést és közösséget kapnak. Hiszünk abban, hogy a megfelelő támogatással ezek a gyermekek képesek lehetnek túllépni a hátrányaikon, felismerni saját értékeiket és kibontakoztatni a bennük rejlő tehetséget. Számunkra tehát a tehetséggondozás egyben esélyteremtés is, amelynek legfontosabb célja, hogy egyetlen gyermek tehetsége se vesszen el pusztán azért, mert nehéz körülmények közé született.

Kulcsszavak: esélyteremtés, tehetséggondozás, sport és felzárkóztatás, közösség és kitartás, birkózás, mint kitörési lehetőség

I. SZEKCIÓ: ISKOLAI TESTNEVELÉS, TEHETSÉGGONDOZÁS ÉS JÓ GYAKORLATOK

DR.HABIL. GYURIS PETRA^{1,2}

¹ PTE BTK Pszichológia Intézet

² Sport És Lélek – Sport-Pszichoterápiás Egyesület

Kapcsolattartó szerző: dr Gyuris Petra, gyuris.petra@pte.hu

ADHD A PÁLYÁN

Körülbelül 70 000 fő az ADHD-s tanulók száma Magyarországon, így ma már nincs olyan pedagógus és edző, aki ne találkozott volna olyan fiattal, akit ez a neurodiverz állapot érint. Az ADHD tünetei, mint a figyelmi nehézségek, az impulzivitás vagy a fokozott aktivitás, könnyen félreértelmezhetők fegyelmetlenségként, motivátlanságként vagy rossz hozzáállásként, ami konfliktusokhoz, a sportoló önbizalmának csökkenéséhez, sőt a sportból való lemorzsolódáshoz is vezethet.

Az előadás célja, hogy bemutassa, miért fontos az ADHD alapvető jellemzőinek ismerete a sportban dolgozó szakemberek számára, és hogyan segítheti ez a tudás a hatékonyabb edzői munkát. Az előadás gyakorlatorientált szemlélettel, konkrét tanácsokkal igyekszik megmutatni, hogy hogyan alakítható ki olyan támogató sportkörnyezet, amely nemcsak az ADHD-val élő sportolók fejlődését segíti, hanem valamennyi sportoló számára hatékonyabb és motiválóbb tanulási környezetet teremt.

Kulcsszavak: ADHD, figyelmi nehézségek, impulzivitás, fokozott aktivitás, alkalmazkodás

I. SZEKCIÓ: ISKOLAI TESTNEVELÉS, TEHETSÉGGONDOZÁS ÉS JÓ GYAKORLATOK

DR. HABIL. MORVAY-SEY KATA¹, DR. HABIL. PAÁR DÁVID^{1,2}, KUPUSZ MÁTYÁS³, PÉNTEK VANESSZA LAURA³, KERNER ÁGNES³, DERDÁK MERCEDES⁴, DR. ÓSCAR DEL-CASTILLO ANDRÉS⁵, DR. MÁRIA DEL CARMEN CAMPOS MESA⁵, DR. HABIL. GYÖRI FERENC^{1,6}

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

² Közgazdasági és Nemzetközi Kapcsolatok Intézet, Lámfalussy Sándor Közgazdaságtudományi Kar, Soproni Egyetem, Sopron

³ Egészségtudományi Doktori Iskola, Egészségtudományi Kar, Pécsi Tudományegyetem, Pécs ⁴ Cserepka Iskola, Pécs

⁴ Cserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola, Általános Iskola És Gimnázium

⁵ Sevillai Egyetem; Department of Physical Education and Sport, Area of Didactics of Body Expression, Faculty of Educational Sciences, University of Seville, (Spain)

⁶ Gál Ferenc Egyetem Sporttudományi Kutatócsoport, Szeged

Kapcsolattartó szerző: Dr. Morvay-Sey Kata; kata.sey@etk.pte.hu

A SAFE FALL SAFE SCHOOLS (SFSS) PROGRAM HATÉKONYSÁGA A GYERMEKEK ESÉS SORÁN ALKALMAZOTT PROTEKTÍV MOTOROS VÁLASZAINAK FEJLESZTÉSÉBEN A CSEREPKA ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN

Bevezetés: Az esések világszerte a gyermekkori sérülések vezető okai közé tartoznak, a sürgősségi betegellátás jelentős hányadáért felelősek, és számottevően hozzájárulnak a fogyatékos-sággal összefüggő globális betegségtelherhez. Bár a mozgásprogramokon alapuló esésmegelőzés hatékonyságát időskorúak körében széles körben vizsgálták, továbbra is korlátozott számú tudományos bizonyíték áll rendelkezésre az olyan iskolai programokról, amelyek célja a gyermekek sérülésmegelőzést szolgáló protektív motoros válaszainak fejlesztése. A Safe Fall Safe Schools (SFSS) programot azzal a céllal dolgoztuk ki, hogy tudományos bizonyítékokon alapuló biztonságos eséstechnikákat integráljon az iskolai testnevelésbe.

Célkitűzések: Jelen vizsgálat célja az SFSS program magyar adaptációjának hatékonyságvizsgálata volt, melyet a pécsi Cserepka iskola tanulói körében folytattunk.

Hipotézisek: Feltételeztük, hogy a programot követően szignifikáns javulás figyelhető meg mind az öt megfigyelt testrész motoros válaszában a poszt teszt során, valamint, hogy a program hatékonyan alkalmazható magyar gyermekek körében is.

Anyag és módszerek: Kvázi-kísérleti, beavatkozás előtti és utáni mérést alkalmazó vizsgálatot végeztünk 235 magyar általános iskolás gyermek (107 lány, 128 fiú; N = 235; átlagéletkor: 10,96 ± 2,29 év) részvételével. A résztvevők egy hathetes SFSS programban vettek részt, amelyet a

rendszeres testnevelésórák keretében valósítottunk meg. A váratlan hátraesés során megjelenő protektív motoros válaszokat a beavatkozást megelőzően és azt követően a validált INFOSECA megfigyelési eszközzel értékeltük, öt testrészre kiterjedően: fej/nyak, törzs/hát, felső végtagok, csípő és térd. Az adatok statisztikai elemzéséhez McNemar-próbát, Pearson-féle χ^2 -próbát, bináris logisztikus regressziót és lineáris regressziós elemzést alkalmaztunk. A statisztikai szignifikancia szintjét $p < 0,05$ értékben határoztuk meg. A kutatást a Tudományos és Kutatásetikai Bizottság engedélyezte (engedélyszám: BM/2347-I/2024).

Eredmények: Az összesített eséskompetencia-pontszám átlaga a beavatkozást követően szignifikánsan, $2,38 \pm 1,44$ pontról $4,36 \pm 1,10$ pontra emelkedett. Valamennyi vizsgált testrész esetében szignifikáns javulást tapasztaltunk (minden esetben $p < 0,001$). A helyes motoros válaszok aránya a fej/nyak védelme esetében 62,1%-ról 92,3%-ra, a törzs/hát kontrollja esetében 34,0%-ról 91,9%-ra, a térd megfelelő pozicionálása esetében 23,4%-ról 76,2%-ra, a csípő megfelelő pozicionálása esetében 69,8%-ról 91,1%-ra, míg a felső végtagok védelme esetében 48,5%-ról 84,3%-ra emelkedett. A legnagyobb mértékű javulás a törzs/hát és a térd kontrolljában volt megfigyelhető. Kiemelendő, hogy a program hatékonysága nem függött a BMI-kategóriától, a nemtől, az életkortól vagy a sportolási szokásoktól.

Következtetések: Az SFSS program magyarországi implementációja hatékonyan fejlesztette a gyermekek hátraesés során alkalmazott protektív motoros válaszait, és jelentős mértékben javította az összesített eséskompetenciát. Eredményeink alátámasztják a strukturált biztonságos esésoktatás iskolai testnevelésbe történő integrációjának létjogosultságát.

Kulcsszavak: sérülésmegelőzés; iskolai esémegelőző intervenció; protektív motoros válaszok; esémegelőzés; népegészségügy; biztonságos esés

Köszönetnyilvánítás: Köszönetünket fejezzük ki a Cserepka Iskolának a Safe Fall Safe Schools (SFSS) kutatási projekt megvalósítása során tanúsított felbecsülhetetlen értékű együttműködésért, elkötelezettségéért és folyamatos támogatásáért.

Köszönjük a Magyar Judo Szövetségnek is a Safe Fall Safe Schools program magyarországi támogatásáért, valamint a gyermekek biztonságos eséskompetenciájának fejlesztését célzó oktatási kezdeményezések iránti elkötelezettségéért.

Köszönet illeti továbbá a Safe Fall Safe Schools (SFSS) kutatócsoport tagjait a tudományos együttműködésért, a folyamatos szakmai és tudományos tudásmegosztásért, valamint a Safe Fall Safe Schools kezdeményezés továbbfejlesztéséhez és nemzetközi disszeminációjához való hozzájárulásukért. Végezetül őszinte köszönetünket fejezzük ki valamennyi részt vevő gyermeknek és családjaiknak a bizalomért, a lelkesedésért és azért, hogy vállalták a kutatásban való részvételt.

II. SZEKCIÓ: SPORTPSZICHOLÓGIA ÉS MENTÁLIS FELKÉSZÍTÉS

DERDÁK MERCEDES¹, DR.SZABÓ ATTILA²

^{1,2}Cserepka János Magyar-Aangol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola,
Általános és Gimnázium

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

MENTÁLHIGIÉNÉS PREVENCIÓ A GYAKORLATBAN: A SPORT MENTÁLTRÉNING ÓRA BEVEZETÉSE AZ ISKOLAI OKTATÁSBAN – EGY JÓ GYAKORLAT TAPASZTALATAI

A mai fiatalok és utánpótláskorú sportolók életében az iskolai elvárások és a versenysport nemcsak fizikai, hanem komoly pszichés terhelést is jelent. Olyan komplex stresszforrás lehet, amely megfelelő támogatás nélkül korai kiégéshez, teljesítményszorongáshoz és a mentális egyensúly felborulásához vezethet. Előadásomban egy olyan innovatív Jó gyakorlatot mutatok be, amely a mentálhigiénés szemléletmódot és a sport mentáltréning módszertanát szervesen integrálja az iskolai oktatási keretek közé. Az iskolai környezetben bevezetett sport mentáltréning foglalkozás célja nem csupán a sportteljesítmény fokozása, hanem az elsődleges (primer) mentálhigiénés prevenció megvalósítása. Ez a gyakorlatban a hatékony megküzdési stratégiák kialakítását, a fókusz- és figyelemfejlesztő gyakorlatokat, az érzelmi önszabályozást, valamint a stresszkezelési és célbeállítási technikák elsajátítását foglalja magában. Az órák strukturált felépítése a Rogers-i segítői attitűdre (empátia, feltétel nélküli elfogadás, hitelesség) és az élményalapú, interaktív gyakorlatokra épül. Az előadás röviden ismerteti a foglalkozások bevezetésének folyamatát, a megvalósított gyakorlati feladatok módszertani pilléreit és eszköztárát, valamint az eddigi tapasztalatokat és visszajelzéseket. A sportolók, a pedagógustársak és a szülők körében tapasztalt kedvező változások azt igazolják, hogy a mentálhigiénés prevenciónak kiemelt helye és szerepe van a fiatal sportolók támogatásában, amely a sportiskolákban kiemelten indokolt. A bemutatott modell mintaként szolgálhat más intézmények számára a fiatalok testi-lelki egészségfejlesztéséhez.

Kulcsszavak: mentálhigiénés prevenció, sport mentáltréning, megküzdési stratégiák, érzelmi önszabályozás, testi-lelki egészségfejlesztés

Köszönetnyilvánítás: Köszönettel tartozom az iskola vezetésének, akik felismerték a tanulóknak mentális egészségének fontosságát, és nyitottságukkal, támogatásukkal lehetővé tették ezen új foglalkozás bevezetését az iskolánkban

II. SZEKCIÓ: SPORTPSZICHOLÓGIA ÉS MENTÁLIS FELKÉSZÍTÉS

**ERDENE TEMULIN SZONJA^{1,2}, HANNA DÁNIEL³, TAR SAROLTA^{1,4},
DR.HABIL. MINTÁL TIBOR¹, DR.TÉKUS ÉVA¹, DR.HABIL. DEÁK ANITA⁵**

¹ Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Sportmedicina Tanszék

² Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Klinikai Idegtudományi Doktori Iskola

³ Pécsi Tudományegyetem Szentágotthai János Kutatóközpont Virologiai Nemzeti Laboratórium

⁴ Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Klinikai Orvostudományok Doktori Iskola

⁵ Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar, Pszichológia Intézet

Kapcsolattartó szerző: Erdene Temulin Szonja, erdene.temulin.szonja@pte.hu

ÁLLATASSZISZTÁLT INTERVENCIÓS PROGRAM HATÁSA A SPORTOLÓI SZORONGÁSRA

Bevezetés: A versenyszorongás a sportolók körében gyakran előforduló pszichológiai jelenség, amely negatívan befolyásolhatja mind a sportteljesítményt, mind a pszichés jóllétet. Bár az állatasszisztált intervenciók (AAI) szorongáscsökkentő hatását számos területen igazolták, sportkörnyezetben történő alkalmazásuk hatékonyságáról egyelőre kevés empirikus bizonyíték áll rendelkezésre.

Célkitűzés: A kutatás célja egy AAI program versenyszorongásra gyakorolt hatásának vizsgálata serdülőkorú női kosárlabdázók körében.

Hipotézisek: Feltételeztük, hogy az AAI programban részt vevő sportolók versenyszorongása szignifikánsan csökken a kontrollcsoportéhoz képest. Továbbá feltételeztük, hogy az intervenció kedvező hatással lesz az önbizalomra.

Anyag és vizsgálat: Vizsgálatunkban utánpótláskorú női kosárlabdázók vettek részt. A vizsgálati csoport egy 10 héten át tartó AAI programban vett részt, amely során terápiás kutya segítette az edzéseket, azokba aktívan bekapcsolódott. A versenyszorongás mérésére a Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) és a State-Trait Anxiety Inventory (STAI) kérdőíveket alkalmaztuk. A csoportok közötti kiindulási különbségek vizsgálatára független mintás t-próbát használtunk. Az intervenció rövid távú hatásait generalizált lineáris modell (GLM) segítségével elemeztük.

Eredmények: Az intervenciót követően a vizsgálati csoport szomatikus szorongásszintje szignifikánsan alacsonyabbnak bizonyult a kontrollcsoportéhoz képest. A kognitív szorongás tekintetében nem mutatkozott szignifikáns változás. A kiindulási mérés során a vizsgálati csoport alacsonyabb önbizalommal rendelkezett, mint a kontrollcsoport. Bár az önbizalom növekedése nem bizonyult szignifikánsnak, az intervenciót követően a csoportok között korábban fennálló különbség már nem volt kimutatható.

Következtetések: Eredményeink alapján az AAI (terápiás kutya bevonásával) újszerű és ígére-

tes kiegészítő módszer lehet a fiatal sportolók versenyszorongásának kezelésében, különösen a szomatikus tünetek csökkentése terén; ehhez azonban további, kiterjesztett vizsgálatokra van szükség.

Kulcsszavak: állatasszisztált intervenció, terápiás kutya, versenyszorongás, sportpszichológia

II. SZEKCIÓ: SPORTPSZICHOLÓGIA ÉS MENTÁLIS FELKÉSZÍTÉS

STRORIGEL-NAGY DIÁNA¹, DR. HABIL. PAÁR DÁVID²

¹ Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Doktori Iskola

² Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet
Kapcsolattartó szerző: Strorigel-Nagy Diána; strorigelnagy.diana@gmail.com

A TELJESÍTMÉNY MÖGÖTT: AZ EDZŐ-SPORTOLÓ KAPCSOLAT SZEREPE A SPORTTELJESÍTMÉNYBEN

Bevezetés: A sportteljesítményt a fizikai, technikai és taktikai tényezők mellett pszichológiai és interperszonális folyamatok is befolyásolhatják. Az edző a sportoló fejlődésének meghatározó szereplője, ezért az edző-sportoló kapcsolat minősége, az edző kommunikációja, támogatása és visszajelzései a teljesítmény szempontjából is jelentőséggel bírhatnak. A szakirodalom ugyanakkor az edzői működést gyakran pszichológiai kimenetekkel - például jólléttel, szorongással vagy kiegészéssel - összefüggésben vizsgálja, míg a sportteljesítményt is mérő kutatások köre szűkebbnek mutatkozik.

Hipotézisek: Feltételezzük, hogy a kedvezőbb edző-sportoló kapcsolat, valamint a támogató kommunikáció és pozitív visszajelzés kedvezőbb sportteljesítménnyel társul. Feltételezzük továbbá, hogy ebben az összefüggésben pszichológiai tényezők közvetítő szerepet tölthetnek be.

Anyag és módszerek: Folyamatban lévő scoping review vizsgálatunkban strukturált szakirodalmi keresést és többlépcsős szűrést végzünk. A beválasztás feltétele az edző-sportoló kapcsolat, edzői viselkedés vagy kommunikáció empirikus vizsgálata, valamint sportteljesítményhez kapcsolódó kimenet mérése. A jelenlegi feldolgozási szakaszban három tanulmány felelt meg a kritériumoknak.

Eredmények: A bevont tanulmányok kedvező összefüggést jeleznek az edző-sportoló kapcsolat és a sportteljesítmény között. A biztonságosabb edző-sportoló kötődés kedvezőbb szubjektív sportteljesítménnyel társult, amelyben a pszichológiai alapszükségletek kielégülése közvetítő szerepet mutatott. Elit női kézilabdázóknál a pozitív edzői visszajelzés kedvezőbb objektív teljesítménnyel, különösen nagyobb dobási sebességgel társult. Egy három mérési pontot alkalmazó vizsgálatban az edző-sportoló kapcsolat szignifikánsan előre jelezte a teljesítménycélok elérését, amelyben a pozitív affektív állapot közvetítő szerepe is megjelent.

Következtetések: Az eddigi eredmények alapján az edző-sportoló kapcsolat minősége, valamint az edző kommunikációja és visszajelzése a sportteljesítmény szempontjából releváns tényező lehet. Az összefüggés a szubjektív és objektív teljesítménymutatókban, valamint a teljesítménycélok elérésében egyaránt megjelent. Az eredmények az edzők kapcsolati és kommunikációs készségeinek jelentőségére, valamint további teljesítményközpontú kutatások szükségességére

Kulcsszavak: edző-sportoló kapcsolat, sportteljesítmény, edzői kommunikáció, edzői visszajelzés, scoping review

II. SZEKCIÓ: SPORTPSZICHOLÓGIA ÉS MENTÁLIS FELKÉSZÍTÉS

SZITT ZSOLT

Kovács Pál Baptista Gimnázium

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

ADATALAPÚ TEHETSÉGGONDOZÁS ÉS TÖBBLÉPCSŐS TÁMOGATÓ RENDSZER LEHETŐSÉGEI A SPORTTEHETSÉGEK KETTŐS KARRIERJÉBEN

A Kovács Pál Baptista Gimnáziumban tíz éve működtetjük az élsportoló tanulóknak tervezett komplex tehetségtámogató programunkat. A sporttehetségek életében sajátos helyzetük és kettős terhelésük (élsport és iskolai elvárások) miatt, és a sportkarrier építése mellett kevés idő és tér marad a tanulásra, a többoldalú tehetséggondozásra, a személyiség teljeskörű fejlesztésére, valamint a testi-lelki egészség megőrzésére. Munkánk célja, hogy választ adjunk az őket és a támogatóikat érintő alapvető kihívásokra: az idő- és energiagazdálkodásra, a mentális és szociális megküzdésre, és a hatékony, módszertanában legmegfelelőbb támogatás mikéntjére.

A program sikere a háromlépcsős, egymásra épülő modellnek köszönhető. Íme a három lépcső:

Adatalapúság és TehetségDetekt: Az online felmérésekkel – kiemelten az affektív komponensek vizsgálatával – adatokon alapuló ismereteket kapunk a tanulók motivált tehetségtérületeiről, tehetségalkatáról és megküzdési képességeiről. Ez a tudás megalapozhatja a tanórai differenciálást, a csoportok összeállítását, az egyéni tanulási utak tervezését, a többoldalú tehetségtámogatást, tehetségműhelyekbe, mentorálásba, tutorálásba való beválogatást.

Tutorprogram: A hatékony idő- és energiagazdálkodást segíti. A tutorok osztályonként 4–5 fős csoportokban támogatják a tanulókat abban, hogy összehangolják a sportot a tanulással, enidőt teremtsenek maguknak a mentális egészségük érdekében, és eredményesen építsék kettős karrierjüket.

Mentorprogram és coaching: A személyiségfejlesztésre és az önállóságra fókuszál. A coaching szemléletű, kétéves tematikus személyiségfejlesztő programban, felkészült mentorok dolgoznak a tanulókkal fejlődésükért. A folyamatot szakmai munkaközösség, iskolapszichológus, lelkes és mentálhigiénás szakember is támogatja esetmegbeszélésekkel és tréningekkel.

A bizalomra és a kétoldalú elköteleződésre épülő rendszer működése a tíz év alatt bizonyította és bizonyítja, hogy az élsport és a középiskolai tanulmányok a megfelelő ismeretek, módszerek, személyek és pedagógiai szervezeti struktúra birtokában hatékonyan összehangolhatók.

Kulcsszavak: mentálhigiénés prevenció, sport mentáltréning, megküzdési stratégiák, érzelmi önszabályozás, testi-lelki egészségfejlesztés

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 a mai napig alapvetése a munkánknak.

III. SZEKCIÓ: SPORTEGÉSZSÉGÜGY, SÉRÜLSMEGELŐZÉS ÉS DIETETIKA

RITA POKÓ¹, PROF. DR. JÁROMI MELINDA², DR. HABIL. MAKAI ALEXANDRA³

¹ Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Doktori Iskola

² Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Klinikai Szakgyógytorna és Mozgásrehabilitációs Tanszék

³ Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Sporttudományi Tanszék

Kapcsolattartó szerző: Pokó Rita; ritapoko97@gmail.com

AZ OSLO SPORTSTRAUMA RESEARCH CENTER OVERUSE INJURY QUESTIONNAIRE MAGYAR NYELVŰ VÁLTOZATÁNAK (OSTRC-HU) FORDÍTÁSA, KULTURÁLIS ADAPTÁCIÓJA ÉS PSZICHOMETRIAIVALIDÁLÁSA

Bevezetés: A túlterheléses sérülések a sportolók egyik leggyakoribb egészségügyi problémáját jelentik, ugyanakkor előfordulásuk gyakran alulbecsült, mivel a sportolók sok esetben panaszaik ellenére is folytatják az edzéseket és a versenyzést. A túlterheléses sérülések korai felismeréséhez és nyomon követéséhez megbízható, validált mérőeszközök alkalmazása szükséges. Az Oslo Sports Trauma Research Center Overuse Injury Questionnaire (OSTRC-O) nemzetközileg széles körben alkalmazott kérdőív, azonban magyar nyelvű validált változata eddig nem állt rendelkezésre.

Célkitűzés: Vizsgálatunk célja az OSTRC kérdőív magyar nyelvű fordítása, kulturális adaptációja, valamint pszichometriaivaladtságainak – különösen a validitásnak, megbízhatóságnak és strukturális validitásnak – vizsgálata magyar sportolók körében.

Hipotézisek: Feltételeztük, hogy a magyar nyelvű OSTRC-HU kérdőív megfelelő belső konzisztenciával és jó teszt–reteszt megbízhatósággal rendelkezik; szignifikáns pozitív kapcsolatot mutat a megfelelő anatómiai régiókat vizsgáló validált kérdőívekkel és a fájdalom intenzitását mérő VAS skálákkal; valamint megerősítő faktoranalízissel igazolhatóan megőrzi az eredeti háromfaktoros szerkezetet. Ezeket a hipotéziseket a statisztikai elemzések előtt, a COSMIN ajánlásainak megfelelően fogalmaztuk meg.

Anyag és módszerek: A kérdőív fordítása és kulturális adaptációja a Beaton-féle nemzetközi ajánlások szerint történt. A végleges magyar változatot 150 aktív sportoló töltötte ki, akik közül 131 fő felelt meg a beválasztási kritériumoknak. A vizsgálat rendelkezett a Tudományos és Kutatás-etikai Bizottság (TUKEB) kutatás-etikai engedélyével (engedélyszám: BM/24157-1/202). A vizsgálat során értékeltük a kérdőív szakmai megfelelőségét, megbízhatóságát, érvényességét, és azt, hogy a válaszok mennyire fedték le a teljes mérési tartományt, valamint azt, hogy a magyar változat megőrizte-e az eredeti kérdőív felépítését. Az elemzéseket a COSMIN nemzetközi ajánlásai alapján végeztük.

Eredmények: Az OSTRC-HU kérdőív kiváló tartalmi validitást mutatott (CVI=0,93). A belső konzisztencia (Cronbach- α =0,853–0,933) és a teszt–reteszt megbízhatóság (ICC=0,786–0,954)

alapján a kérdőív megbízható mérőeszköznek bizonyult. Az OSTRC-HU eredményei szignifikáns összefüggést mutattak a Roland–Morris Disability Questionnaire, a Disabilities of the Arm, Shoulder and Hand (DASH) kérdőív, valamint a Visual Analogue Scale (VAS) megfelelő régiókra vonatkozó eredményeivel, ami igazolja, hogy a kérdőív jól méri a túlterheléses sérülésekhez kapcsolódó panaszokat. A megerősítő faktoranalízis alapján a magyar változat megőrizte az eredeti kérdőív háromfaktoros felépítését.

Következtetések: Az OSTRC-HU egy megbízható és valid magyar nyelvű mérőeszköz a túlterheléses sérülések felmérésére és nyomon követésére. Alkalmazása lehetőséget biztosít a sportolók túlterheléses panaszainak korai felismerésére, rendszeres monitorozására, valamint támogatja a sérülések megelőzését, a klinikai döntéshozatalt és a hazai sporttudományi kutatásokat.

Kulcsszavak: túlterheléses sérülés, OSTRC-HU, kérdőív validálás, kulturális adaptáció, sportorvoslás, sportolók egészségmonitorozása.

III. SZEKCIÓ: SPORTEGÉSZSÉGÜGY, SÉRÜLÉSMEGELŐZÉS ÉS DIETETIKA

PÉTER FRUZZSINA^{1,2}, TÓTH DOROTTYA^{1,2}, DR. HABIL. POLYÁK ÉVA¹

¹ Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Táplálkozástudományi és Dietetikai Intézet, Pécs

² Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

Kapcsolattartó szerző: Péter Fruzzsina; fruzzsina.peter@etk.pte.hu

A HŐTERHELÉS DIETETIKAI KIHÍVÁSAI A LABDARÚGÁSBAN – A HIDRATÁCIÓ, A SZÉNHIDRÁT-ÉS ELEKTROLIT PÓTLÁS HATÁSA A TELJESÍTMÉNYRE

A labdarúgás nagy intenzitású, intermittáló sportág, amely jelentős élettani és metabolikus terheléssel jár. A mérkőzéseket egyre gyakrabban rendezik magas hőmérsékletű és páratartalmú környezetben, amely fokozza a szervezet hőterhelését és a keringési terhelést, miközben az izzadás fokozódásán keresztül növeli a folyadék- és elektrolitvesztést. A kialakuló dehidratáció és hipohidratáció kedvezőtlenül befolyásolhatja a sprint-, a nagy intenzitású futó- és az állóképességi teljesítményt. A megfelelő folyadékpótlás ezért a teljesítmény és a sportolói biztonság egyik meghatározó tényezője. A sportdietetikus egyik feladata a sportoló folyadék- és elektrolitigényének meghatározása, valamint az edzés és a mérkőzés körülményeihez igazított hidratációs stratégia kialakítása és a megvalósítás nyomon követése, esetleges korrigálása. A folyadékbevitel mellett a megfelelő szénhidrátbevitel is kiemelt jelentőségű. Az előadás során ismertetésre kerül az időzés fontossága és a fentiek megvalósíthatósága. A megfelelően megtervezett beavatkozások a teljesítmény fenntartása mellett a regenerációt is támogatják, és csökkenthetik a hőterheléssel összefüggő egészségügyi kockázatokat. Mindezek alapján a sportdietetikus, sportorvos, edző és a további szakemberek multidiszciplináris együttműködése alapvető jelentőségű a labdarúgás biztonságos és magas szintű teljesítményének támogatásában.

Kulcsszavak: hőterhelés, labdarúgás, sporttáplálkozás, hidratáció

III. SZEKCIÓ: SPORTEGÉSZSÉGÜGY, SÉRÜLÉSMEGELŐZÉS ÉS DIETETIKA

DR. KECZELI VIOLA¹, DR.HABIL. MAKAI ALEXANDRA², DR.GUBICSKÓNÉ KIS-BENEDEK ANDREA³, PROF.DR. VERZÁR ZSÓFIA^{1,4}

¹ Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola

² Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet

³ Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Táplálkozástudományi és Dietetikai Intézet

⁴ Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Sürgősségi, Egészségpedagógiai és Ápolástudományi Intézet

Kapcsolattartó szerző: Keczei Viola; viola.keczeli@etk.pte.hu

AZ ÉLELMISZERMŰVELTSÉG ÖSSZEFÜGGÉSE AZ EGÉSZSÉGTUDATOS ÉLELMISZERVÁLASZTÁSSAL EGYETEMI HALLGATÓK KÖRÉBEN

Bevezetés: Az élelmiszerválasztást számos tényező befolyásolhatja, többek között az szociodemográfiai sajátosságok, az egészséggel, az érzékszervi tulajdonságokkal, a kényelemmel, az árral és a testsúlykontrollal kapcsolatos szempontok is. Az élelmiszerműveltség olyan komplex tudás- és készségegyüttes, amely támogatja az élelmiszerekkel kapcsolatos információk értelmezését és a tudatos döntéshozatalt.

Célkitűzés: Az egyetemi hallgatók élelmiszerválasztási szokásainak feltérképezése, valamint annak vizsgálata, hogy az egyes élelmiszerválasztási szempontok milyen kapcsolatban állnak az élelmiszerműveltség szintjével, mely szempontok befolyásolják leginkább az élelmiszerválasztást.

Hipotézisek: Feltételeztük, hogy az élelmiszerműveltség szintje szignifikáns kapcsolatot mutat az élelmiszerválasztási motivációkkal, továbbá, hogy a magasabb élelmiszerműveltséggel rendelkező hallgatók döntéseiben nagyobb szerepet kapnak az egészséggel kapcsolatos szempontok.

Anyag és módszerek: Kvantitatív, online, keresztmetszeti vizsgálatunkat 2024. első felében végeztük a Pécsi Tudományegyetem aktív hallgatóinak körében (N=1325). Az élelmiszerműveltség szintjét a Short Food Literacy Questionnaire (SFLQ-HU), az élelmiszerválasztási motivációkat a Food Choice Questionnaire (FCQ) magyar nyelvre validált változataival mértük. Emellett szociodemográfiai jellemzőkre, táplálkozási szokásokra és élelmiszervásárlási magatartásra vonatkozó kérdéseket tettünk fel. Az összefüggések feltárására korrelációs és csoport-összehasonlító statisztikai elemzéseket alkalmaztunk. Az eredményeket $p < 0,05$ esetén tekintettük szignifikánsnak.

Eredmények: A válaszadók 58,57%-a ($n=776$) közepes, 34,19%-a ($n=453$) magas, míg 7,25%-a ($n=96$) alacsony élelmiszerműveltségi szinttel rendelkezett. Élelmiszervásárlást tekintve a legfontosabb szempontok a termék íze (4,58 pont) a termék ár-érték aránya (4,35 pont) és hogy egészséges és tápláló legyen (4,10 pont) volt. Magasabb élelmiszerműveltségi szinttel gyakrabban írtak bevásárló listát ($p=0,038$) és fontosabb volt a termék egészségre kifejtett hatása ($p < 0,001$) és csökkent az ár és a kényelem fontossága ($p=0,005$), emellett a nők és az orvos, - és egészség-tudományi karok hallgatói egészség tudatosabb vásárlónak bizonyultak ($p=0,047$; $p=0,024$).

Következtetések: Eredményeink alapján az élelmiszerműveltség szintje összefügg az élelmiszerválasztást meghatározó motivációkkal. A magasabb élelmiszerműveltséggel rendelkezők döntéseiben hangsúlyosabban jelennek meg az egészséggel és az élelmiszerek összetételével kapcsolatos szempontok, így az élelmiszerműveltségi szint fejlesztése egy eszköze lehet az egészségnevelésnek egyetemi hallgatók körében is.

Kulcsszavak: élelmiszerműveltség, táplálkozási szokások, élelmiszerválasztás, egyetemi hallgatók, egészségnevelés

III. SZEKCIÓ: SPORTEGÉSZSÉGÜGY, SÉRÜLÉSMEGELŐZÉS ÉS DIETETIKA

VISY NORBERT^{1,2}, DR.HABIL. MORVAY-SEY KATA³; DR. HABIL. GYŐRI FERENC^{3,4}

¹ Volksschule Mautern an der Donau, Ausztria

² Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Doktori Iskola

³ Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar

⁴ Gál Ferenc Egyetem, Sporttudományi Kutatócsoport

Kapcsolattartó szerző: Visy Norbert; visynorbert24@gmx.at

A MOTOROS KOMPETENCIA ÉS AZ EGÉSZSÉGGEL ÖSSZEFÜGGŐ ÉLETMINŐSÉG KAPCSOLATA AUSZTRIAI KISISKOLÁS GYERMEKEK KÖRÉBEN: EGY PILOTVIZSGÁLAT

Bevezetés: A gyermekkori motoros kompetencia és az egészséggel összefüggő életminőség kapcsolatát egyre több kutatás vizsgálja, azonban az iskolai környezetben megvalósuló rövid távú mozgásos intervenciók hatásmechanizmusai még nem teljesen tisztázottak.

Célkitűzés: A vizsgálat célja annak feltárása volt, hogy egy strukturált mozgásos program miként hat az alsó tagozatos tanulók motoros kompetenciáira (MC) valamint az egészséggel összefüggő életminőségükre (HRQoL) továbbá, hogy a két terület változásai között kimutatható-e kapcsolat. **Hipotézisek:** A közzétett kutatási eredmények kapcsán jelen tanulmány keretében a következő hipotéziseket vizsgáljuk: A motorikus képességek magasabb szintje pozitív összefüggésben áll a pszichoszociális jólléttel. A fokozott fizikai aktivitás jobb kognitív és tanulmányi teljesítménnyel jár?

Anyag és módszer: A kvázi-kísérleti elrendezésű vizsgálatban elő–utómérés történt kísérleti és kontrollcsoport bevonásával (N = 29). Az MC-t a MOBAK-3 teszt, a HRQoL-t a KIDSCREEN-27 kérdőív mérte. Az adatok elemzésére nemparaméteres statisztikai eljárásokat (Wilcoxon-próba, Mann–Whitney U-próba, Spearman-korreláció, lineáris regresszió) alkalmaztunk.

Eredmények: A MOBAK-3 összpontszámában a teljes mintán szignifikáns változás volt megfigyelhető, míg a KIDSCREEN-27 összpontszám szintjén nem mutatkozott szignifikáns változás. Az életminőség egyes alskálái (pszichológiai jóllét, autonómia és szülőkkel való kapcsolat) mindkét csoportban javulás volt tapasztalható. Az MC és a HRQoL változásai között nem mutatkozott szignifikáns kapcsolat, és az intervenció hatása a kontrollcsoportéhoz viszonyítva nem volt egyértelműen elkülöníthető.

Következtetés: Az eredmények arra utalnak, hogy az MC rövid távú változása nem jár automatikusan együtt az életminőség összpontszám javulásával. A motoros fejlődés és a HRQoL kapcsolata komplex jelenség, amelynek feltárásához alskála szintű és hosszabb távú vizsgálatok szükségesek.

Kulcsszavak: mozgásintervenció, motoros kompetenciák, gyermekjóllét, MOBAK, KIDSCREEN

TÁMOGATÓINK



**Cserepka János Magyar-Angol Két
Tanítási Nyelvű**

**Baptista Sportiskola, Általános
Iskola és Gimnázium**



Pécsi Tudományegyetem
Egészségtudományi Kar



Pécsi Tudományegyetem
University of Pécs

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

Derdák Mercedes
Prof. Dr. Ács Pongrác
Dr. Szabó Attila
Dr.habil. Morvay-Sey Kata
Varga Gábor
Tóth Krisztina
Beregi Tamás
Szalonnay Emma