

## KONFERENCIA SZERVEZŐI

### Fővédnök:

Dr. Szabó Csaba, Baptista Szeretetszolgálat EJSZ oktatási főigazgató

### Főszervező:

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

### Társszervező:

Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar (ETK)

### Program koordinátor:

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

Ladosné Dobai Johanna, Cserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Általános Iskola, Gimnázium, Sportiskola, Technikum, Szakgimnázium és Szakképző Iskola kommunikációs és marketing vezető

### A konferencia házigazdaja:

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

### Szerkesztők (absztrakt füzet):

Ladosné Dobai Johanna  
Derdák Mercedes  
Dr. Morvay-Sey Kata  
Kovács Gábor

### Borítóterv:

Varga Gábor

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

A kiadvány az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program, EFOP-3.6.2-16-2017-00003: „Sport-  
Rekreációs- és Egészséggazdasági Kooperációs Kutatóhálózat létrehozása” című projektjének támogatásával készült.

### Kiadja: Cserepka Iskola, Pécs

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

### Felelős kiadó: Dr. Szabó Attila

Nyomtatott ISBN: 978-963-429-560-0

PDF ISBN: 978-963-429-561-7

## KÖSZÖNTŐ



A Cserepka Iskola kiemelt feladatának tekinti a diákok tudatos sportágválasztásának segítését, sportkarrierjének támogatását és egészségnevelését.

Napjainkban az egészség szerepe felértékelődött, hiszen a 2020-as év megmutatta, hogy az milyen törékeny, milyen könnyen elveszíthető. Iskolánk megelőzésben játszott szerepe is kettős: egyrészt a tanulók sporttevékenységének biztosításával járul hozzá immunrendszerük erősítéséhez, másrészt a mentális egészség támogatásával fejt ki prevenciók hatását.

Ezért a konferencia célja, hogy a sporthoz innovatív módon közelítve, azt sok szempontúan, de a szinergikus hatások eredményeként mégis holisztikusan jelenítse meg.

A III. Sporttudományi Konferencia házigazdjaként szeretettel ajánlom a konferencia előadás kivonatait mindazoknak az olvasóknak, akik fogékonyak a sporttudomány sokoldalúságára, s annak interdiszciplináris kölcsönhatásaira. E kötet hidat képez az egészség- és a sporttudomány között. Az edzéselméleti, sportszervezeti és mozgásfejlesztési kérdéseken túl mélységeiben foglalkozik sportpszichológiai témákkal is. De hangsúlyt kapnak a konferencián a fizikai és mentális egészség kérdései éppúgy, mint az iskolai egészségnevelés lehetőségei, eredményei és tanulságai.

A sport, egyetemes kultúránk szerves része, értékteremtő funkcióval rendelkezik és nekünk, mint iskolának, ezt felelősségünk támogatni. Számtalan helyzetben láttuk már azt, hogy a mozgás, a sport hogyan hozza és köti össze a közösségeket és a közösségeken belül az egyéneket, most pedig azt láthatjuk, hogy a különböző tudományterületeket is képes szervesen összekapcsolni.

Bízom abban, hogy lehetőség lesz idén is egymást segítő szakmai teammé kovácsolódnunk, remélem sikerül egymástól tanulni az említett területeken.

Dr. Szabó Attila  
igazgató, Cserepka Iskola

## KÖSZÖNTŐ



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

A Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kara az egészségtudományi terület mellett a sporttudományi területen is jelentős eredményekkel bír. Ez a társ egészségtudományi karokkal, illetve tágabb környezetünkkel történő, hagyományosan erős együttműködések mellett lehetőséget ad a partneri viszonyon alapuló és egymást erősítő kooperációk fejlesztésének előtérbe helyezésére. Karunk számos sportági szakszövetséggel, egyesülettel és egyéb szervezettel ápol partneri viszonyt, s dolgozik együtt kutatási és egyéb sportágfejlesztési programokban. E mellett azonban fontosnak tartjuk a köznevelési intézményekkel, leendő hallgatóink nevelési-oktatási intézményeivel való

hosszú távú, jól működő kapcsolat kiépítését is. E törekvésünk első lépése volt a Cserepká Iskola, Középiskola és Sportiskolával 2018-ban kötött együttműködési megállapodás. Ennek keretén belül számos sporttudománnyal összefüggő és egyéb területen támogatja a két intézmény egymást. Sportszakos hallgatóink a sportszakmai gyakorlatok alkalmával antropometriai méréseket, szakdolgozatukhoz és diplomamunkájukhoz kapcsolódó kérdőíves és egyéb vizsgálatokat, valamint motoros teszteket végeznek az iskolában. A „Safe Fall-Safe Schools” (Biztonságos esés-Biztonságos iskolák) nemzetközi oktatási-kutatási projektünk mintaiskolájaként az országban elsőként került bevezetésre a program az intézményben, melynek keretében Ph.D. hallgatók bevonásával történik a mozgásprogram hatékonyságának vizsgálata. Az ETK programjainak rendszeres résztvevői a Cserepkás diákok, így a minden évben megrendezésre kerülő Kutatók éjszakája eseményen, illetve a „Kids Save Lives” flashmobon is szeretettel fogadjuk őket. Az Egészségtudományi Kar oktatói az iskolai egészségnapokon és a különböző beiskolázási, pályaválasztási programokon is aktívan szerepet vállalnak. Ennek a tartalmas és gyümölcsöző együttműködésnek, kiváló partneri kapcsolatnak egyik kézzel fogható eredményeként tartja kezében az Olvasó ezt a konferencia kötetet is. Minden érdeklődő számára tartalmas, szakmailag értékes konferencia részvételt kívánunk a III. Sporttudományi Konferencián!

Prof. Dr. Ács Pongrácz

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

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



Iskolánk a Cserepka Iskola, Pécs egyetlen köznevelési típusú sportiskolája.

Az intézmény jogelődje 1969-ben nyitotta meg kapuit Építők Úti Általános Iskola néven.

1981-ben összeolvadt a Városi Sportiskolával. Kiemelt célunk volt, hogy létrehozzuk a régió sportutánpótlás nevelésének meghatározó bázis intézményét. Az itt folyó szakmai munka ebben az időszakban vált országosan ismertté. Az elmúlt 40 év sportpedagógiai szempontból is számos kihívás elé állította

iskolánkat, az itt tanító kollégák szakmailag folyamatosan fejlődve igyekeztek elhivatott módon ezeket az akadályokat legyőzni. Mindvégig hittünk abban, hogy a sport mellett, hogy testi és szellemi jóléthez segít, az iskola közösségét is közel hozza egymáshoz.

Az iskola fenntartója 2012-ben a Baptista Szeretetszolgálat lett és 2018. szeptember 1-jétől Cserepka Iskola néven működik. Iskola névadójának életét, munkásságát példaértékűnek tekintjük tanulóink számára, aki azt vallotta, hogy hittel bárkiből lehet valaki, ha van egy álma, és azért hajlandó dolgozni.

Kiemelt feladatunk a tanulóink egészséges életmódra nevelése, a mozgás megszerettetése, a „jó tanuló-jó sportoló” alapbeállítódás kialakítása.

Iskolánk egyik fő profija a köznevelés típusú sportiskolai képzés 1-12. évfolyamig, melyben sokoldalú mozgásfejlesztés, egészségtudatos életmódra nevelés már gyakorlati módon az alsó tagozaton indul el, a különböző sportágspecifikus mozgásformák megismerésével.

Felső tagozatos és középiskolás tanulóink órarendjébe épített reggeli edzésekkel támogatjuk egyesületi felkészülését. Diákjaink a közismereti tantárgyak mellett sportelméleti tantárgyakat is tanulnak. Sportképzésünk segítséget jelent azoknak a tanulóknak, akik később az egészségtudomány, vagy a sporttudomány körében szeretnének egyetemi tanulmányokat folytatni, vagy szakedzőként, sporttal foglalkozó szakemberként elhelyezkedni.

Célunk olyan kompetenciák kialakítása és fejlesztése, amelyek az életre nevelést segítik, a mindennapokban való helytállásukat támogatják.

Ezért iskolánk másik kiemelt területünk a nyelvi kompetencia fejlesztése. Iskolánk az ELTE Origo Nyelvi Centrum akkreditált nyelvvizsga helyszíne, emellett tanulóink nemzetközi Euroexam típusú nyelvvizsgát is tehetnek.

Referenciaiskolaként partnereink továbbképzéseket, workshopokat tartanak a



nyelvtanároknak, akik így folyamatosan versenyképes tudást tudnak biztosítani a tanulóknak. Az „éles” megmérettetés előtt diákjainknak próba nyelvvizsgákra is lehetőségük van. 2018 szeptemberében iskolánk a Pécsi Tudományegyetem (PTE) partnerintézménye lett. Kiemelt partnerintézményünk a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kara valamint Pécs város sportegyesületei.

## PTE EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI KARA – ÉLETRE SZÓLÓ HIVATÁSOK

A hazai egészségtudományi képzések egyik bölcsőjeként intézményünkben 1990-ben indult meg az oktatás, 2000. január 1-jétől karunk a Pécsi Tudományegyetem részeként működik. Az oktatás Pécsen, illetve képzési központjainkban – Kaposváron, Szombathelyen és Zalaegerszegen – zajlik. 2016 szeptemberében a szerbiai Zomborban ápoló BSc képzést indítottunk. A kar képzési portfóliója rendkívül széles: 15 alapképzési szak/szakirány, 9 mesterképzési szak, felsőoktatási szakképzés, szakirányú továbbképzések várják a tanulni vágyókat. Angol nyelvű egészségtudományi képzési programjainkat egyre több külföldi választja, jelenleg 39 országból köszönhetünk hallgatókat karunkon. Az Európai Unióban a közösségi jog alapján hét automatikusan elismert szakterület közül két területen (ápoló, szülésznő) lehet karunkon oklevelet szerezni. Karunk elkötelezett az új egészségügyi és szociális képzések indításában és fejlesztésében, melyet jól tükröz, hogy hazánkban karunkon indulhatott elsőként egyetemi szintű egészségtudományi képzés (okleveles ápoló és okleveles védőnő). Ezen innovatív szemléletnek köszönhetően a beteg- és gondozott ellátás minőségének javulása mellett megteremtődött az egészségtudományi szakmák számára a doktori fokozat megszerzésének lehetősége is, amelyre karunk Egészségtudományi Doktori Iskolájában nyílik mód. Külföldi kapcsolataink révén hallgatóinknak lehetősége van a tanulmányok egy részét külföldi partnerintézményeinkben eltölteni.

A Modern Városok Projekt keretében 2,5 milliárd forintos állami támogatás nyert el karunk, mely lehetőséget ad egy modern belvárosi campus kialakítására. Megvalósulhat többek között a Humán Páciens Szimulációs Központ, mely biztosítja a klinikai döntéseket igénylő helyzetekre történő felkészítést, az imitációs lehetőséget és az ellátói közeget is leképező szimulációs környezetet.



Karunkon 2012-től a sporttudományi területet érintő fejlesztések komoly hangsúlyt kapnak. Karunk oktatói között köszönhetünk tudományos fokozattal rendelkező, sport területén komoly eredményeket felmutató szakembereket (pl.: dr. Kovács Antal judo olimpiai és világbajnok; dr. Rátgéber László kosárlabda mesteredző). Megalakult a Sporttudományi és Fizioerápiás Intézet, melyek keretében a 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 fémjelzi számos TÁMOP és GINOP pályázat elnyerése, a V4-kel való együttműködés, illetve regionális és országos sportszervezetekkel kötött együttműködési megállapodások (pl.: Magyar Judo Szövetség, Magyar Karate Szakszövetség, Magyar Asztalitenisz Szövetség, PTE PEAC, Rátgéber Akadémia).

## PROGRAM

### 2020. szeptember 24. (csütörtök) 16.00 - 17.00 óra

A Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Karának Komplex Sport Teljesítménydiagnosztikai és Fizioterápiás Kutatóközpontjának megtekintése, laborok működésének, folyó kutatások bemutatása.

#### **Prof. Dr. Ács Pongrác, Dr. Melczer Csaba**

Helyszín: Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar (Pécs, Vörösmarty u.3. D épület, alagsor)

### 2020. szeptember 25. (péntek) 9.00 óra

Helyszín: Cserepka Iskola (Pécs, Radnóti utca 2.)

9.00 - 9.15

#### **Konferencia megnyitó:**

- **Dr. Szabó Attila** (Cserepka Iskola, igazgató)
- **Prof. Dr. Ács Pongrác** (Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar dékáni feladatokat ellátó általános dékánhelyettes, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet intézetigazgató, egyetemi tanár)

#### **Köszöntő:**

- **Derdák Mercedes** (Cserepka Iskola, sportigazgatási igazgató-helyettes, mentortanár, testnevelő tanár)  
**Program moderátor: Ladosné Dobai Johanna** (Cserepka Iskola, kommunikációs vezető)

## ELSŐ TANÁCSKOZÁS

9.15 - 9.45

#### **Szekció: A sportágválasztás kérdései**

- **Dr. Hideg Gabriella**  
*Generációk a modern telekommunikációs eszközök fogságában*
- **Derdák Mercedes, Bakuretz Bonnie, Pálvölgyi Ágnes**  
*Életkori sajátosságok – a sportágválasztói programok pszichológiai hátteréről*
- **Lukács Gergely**  
*Előkészítő csoporttól a Komjádi kupa győzelemig- a PSN ZRT. vízilabda szakosztály szervezeti felépítésének komplex megközelítése*

9.45 - 10.00 Kávészünet

## MÁSODIK TANÁCSKOZÁS

10.00 - 11.00

### Szekció: Egészségtudatosság, egészségmagatartás

- **Stix Éva**  
*Az óvodapedagógusok szerepe a mozgásfejlesztésben*
- **Vertike Anett**  
*Egészség, egészségnevelés az általános iskolában*
- **Dr. Cselik Bence**  
*Egészségfejlesztő program hatásának követéses vizsgálata általános iskolás diákok körében*
- **Derzi-Horváth Martina, Dr. Szabó Attila, Dr. Deutsch Krisztina**  
*A koherencia-érzet és egészségmagatartás vizsgálata középiskolás diákok körében-részeredmények*
- **Butor Klára**  
*Hogyan változott meg a COVID-járvány miatt az egyetemi hallgatók egészségmagatartása*

11.00 - 11.15 Kávészünet

## HARMADIK TANÁCSKOZÁS

11.15 - 11.45

### Szekció: Prevenció

- **Dr. Morvay-Sey Kata, Kerner Ágnes, Prof. Dr. Ács Pongrác, Prof. Dr. Boncz Imre, Dr. Del Castillo-Andrés Óscar, Dr. Toronjo-Hornillo Luis, Prof. Dr. Betlehem József, Derdák Mercedes**  
*A „Safe Fall – Safe Schools”- program során elsajátított eséstechnika tartósságának vizsgálata a Cserepka Iskola tanulóinak körében*
- **Tumpek Nikolett, Dr. Csellik Bence, Dr. Hideg Gabriella, Dr. Filó Csilla, Telek Laura, Papp Zsófia**  
*Férfi kézilabda játékosok oldaldominancia és testtartás vizsgálata*
- **Király Bence, Prof. Dr. Ács Pongrác, Dr. Molics Bálint**  
*Kondicionáló termi edzést végző hobbisportolók edzésmódszertani oktatásának hatásvizsgálata*

11.45 - 12.45 Ebédészünet

## NEGYEDIK TANÁCSKOZÁS

12.45 - 13.25

### **Szekció: Szorongás, kiégés, jó gyakorlatok**

- **Trpkovici Melinda, Pálvölgyi Ágnes, Prof.Dr. Ács Pongrác, Dr. Morvay-Sey Kata**  
*Utánpótláskorú kézilabda, labdarúgó és kosárlabdázó sportolók vizsgálata szorongás tekintetében*
- **Horváth Beáta**  
*A kiégés mértékének összehasonlítása a pedagógusok és edzők életében*
- **Szitt Zsolt**  
*Mentorálás a sporttehetségek támogatásában*
- **Bakuretz Bonnie**  
*Employability lehetőségek iskolás korban sportpéldákon keresztül- esettanulmány*

13.25 - 13.40

### **Zárógondolatok**

- **Hajnal Zoltán** (a Cserepka Iskola hitéleti és nevelési igazgató-helyettese)



## ELŐADÁSKIVONATOK, ÖSSZEFOGLALÓK

### **BAKURETZ BONNIE<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar, Pszichológia Tanszék, Alkalmazott Pszichológia Doktori Program

Kapcsolattartó szerző: Bakuretz Bonnie; [bonnie.bakuretz@gmail.com](mailto:bonnie.bakuretz@gmail.com)

### **AZ EMPLOYABILITY LEHETŐSÉGEI ISKOLÁS KORBAN SPORTPÉLDÁKON KERESZTÜL**

**Összefoglaló:** A munka világában, de akár a mindennapi életben során is, ha nem tudunk megfelelően adaptálódni, könnyen hátrányba kerülhetünk. Bár a munkavállalók többsége jelenleg nem sportol aktívan, nem tartoznak sportegyesületekhez, de a múltjukban, akár csak hobbi szinten is, de fellelhető sportmúlt. Több munkavállaló is beszámolt arról, hogy a munkája során előnyös lehet a sportban is használt, illetve sport által fejlődött képességeit is tudatosítani és használni úgy, mint például döntéshozatal, csapatmunka vagy akár kommunikációs készségek. Ez által, felmerül a kérdés, fejleszthetjük-e a képességeket sporttal, hogy az elősegítse az emberek munkáját? Lehet-e használni a sportot, mint fejlesztőeszköz, hogy sikeresebbek legyünk a karrierünkben? Érvényesíthető-e ez a kérdés olyan csoportokra is, akik alapvetően is hátrányos helyzetből indulnak majd el a munka világába? Az Oltalom Sportegyesület programjaként egy hátrányos helyzetű 15-18 éves fiúkból álló osztály (10 fő) és egy javítóintézetben élő 15-17 év közötti lányok csoportjával (8fő) dolgozunk együtt, ahol a rezilienciát és az employability-t fejlesztjük a sportpszichológia eszköztárával. Előadásom célja a program bemutatása és egy lehetséges modell felvázolása.

**Kulcsszavak:** employability, munkapiaci felkészültség, Oltalom Sportegyesület

**Köszönetnyilvánítás:** A pszichológusi munka az Oltalom Sportegyesület által jöhetett létre. Mind a résztvevőket, a helyszínt és a program fejlesztésének lehetőségét az OSE támogatta és segítette.

## BUTOR KLÁRA<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Kodolányi János Egyetem

Kapcsolattartó szerző: Butor Klára, butorklara1@gmail.com

### A COVID-19 VÍRUS HATÁSA A KODOLÁNYI JÁNOS EGYETEM HALLGATÓINAK EGÉSZSÉGMAGATARTÁSÁRA

**Bevezetés:** A COVID-19 új típusú koronavírus okozta világméretű hatásai és a járványügyi veszélyhelyzet ráirányítja az egyén figyelmét saját egészségmagatartásának felülvizsgálatára, szükség esetén annak változtatására. A COVID-19 nem csak egy új típusú vírus, hanem egy számunkra új típusú krízisállapot is, ami napról napra jobban meghatározza a hétköznapjainkat. Válsághelyzetben, ha szűkebb és korlátozottabb is a mozgásterünk, biztosan van olyan élethelyzet, feladat, amikor tehetünk, cselekedhetünk önmagunk vagy mások érdekében. Az egészséges életmód jelentősen csökkenti a megbetegedés kockázatát, nemcsak a hétköznapokban, hanem krízishelyzetben is. **Anyag és módszer:** Az egyetemen végzett mérésünk a hallgatók fizikai egészségéről, egészséget befolyásoló szokásairól, mentális jóllétéről és társas kapcsolatairól ad képet, amelyet összehasonlítottunk a vírus előtti időszak méréseivel. **Eredmények:** Láthatjuk majd, hogyan befolyásolta a fiatalok társas interakcióit, valamint testi és szellemi jóllétüket az egyetem bezárása, a hagyományos közösségi érintkezés megszűnése, az online kommunikáció. Megnéztük, mennyire tudtak felülkerekedni a válsághelyzet okozta feszültségen és félelmen, valamint mennyire koncentráltak az új lehetőségekre. **Következtetés:** Azok a hallgatók akik a krízis előtt is figyelték testi - leki jóllétükre, gyorsabban megtalálták a válság idején alkalmazható eszköztárat és a legjobb módszereket, amelyek továbbra is biztosították számukra a minőségi életet.

**Kulcsszavak:** jóllét, szubjektív egészség, krízis érzések, lelki dimenziók, egyéni felelősség, COVID-19

**DR. CSELIK BENCE<sup>1</sup>**<sup>1</sup>Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar FSI

Kapcsolattartó szerző: Dr. Cselik Bence, bence.cselik@etk.pte.hu

**EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ PROGRAM HATÁSÁNAK KÖVETÉSES  
VIZSGÁLATA ÁLTALÁNOS ISKOLÁS DIÁKOK KÖRÉBEN**

**Bevezetés:** Kutatásunk témája az általános iskolai egészségnevelés témakörébe tartozik. A méréseket több alapfokú oktatási intézményben végeztük 2009-2010-es tanév óta három évenként visszamérve. Az utolsó mérésre 2019-ben került sor. Aktualitását bizonyítja az egyre fiatalabb korban megjelenő elhízás mértékének növekedése, mely számos kardiovaszkuláris megbetegedés kiinduló oka lehet. **Célkitűzés:** Legfőbb célkitűzéseink: 1. Bemutatni egy alapfokú oktatási intézményben működő egészségstratégiát, amely intézményt már 2009 óta követéses vizsgálatban háromévente újra és újra felmérjük. 2. Információt nyújtani a mérési eredményekről. 3. Bebizonyítani, (és más intézmények számára is jó példát szolgáltatni) hogy reális és releváns rövid és hosszabb távú célokat tartalmazó stratégiával, viszonylag hamar pozitív eredményeket érhetünk el a köznevelési intézményekben az egészségnevelés terén.

**Anyag és módszer:** A kutatás első három mérési éveiben pécsi Városközponti Iskola négy általános iskolájának 10-15 év közötti tanulói vettek részt. A központosítás azóta már megszűnt a városban, azonban az aktuális visszamérést is ebben a négy általános iskolában valósítottuk meg. A mérőlapok szociodemográfiai, valamint mozgással és táplálkozással kapcsolatos kérdéseket tartalmaztak. Az egyes kérdőívek eredményeit legfőképpen az egészséges életmód két fő aspektusában (mozgás és táplálkozás) vizsgáltuk. A kérdések felváltva kapcsolódtak az egészség és a sport (mozgás) témaköréhez, a diákok és a vizsgált területek külső és belső környezetéhez. A statisztikai adatrepresentáció során az aggregált adatainkat statisztikai táblázatokon, illetve különböző grafikonokon ábráztuk. A vizsgálat során túlnyomórészt keresztmetszeti eredményekre fókuszáltunk, mivel egy aktuális helyzetképet is szeretnénk volna adni az intézményről, valamint a különböző időpontokban felmért adatokból tendenciákat kívántunk megjeleníteni. A végleges adatbázis az intézményi statisztikáiból, a védőnők által készített BMI és testzsír % adatokból, illetve az előző méréseink eredményeiből végeztük. **Eredmények:** A felmérés eddigi eredményeiről elmondható, hogy sikerült pozitív eredményeket elérni a táplálkozási és mozgási szokások terén. A vegyes, változatos táplálkozás, rendszeres testmozgás megjelenik a tanulók mindennapjaiban. A legutóbbi visszamérés során évfolyamok tekintetében szignifikáns összefüggést találtunk az életkor és a sportolási hajlandóság között a 11 és 13 évesek tekintetében ( $p \leq 0,01$ ). A vizsgálatban szereplő tagintézménynél összességében 75% feletti azon diákok száma, akik hetente többször is sportolnak testnevelés órán kívül. Összefüggés mutatkozik a nemek és a napi szintű hús-, valamint a heti többszöri gyümölcs- és zöldségfogyasztás között ( $p \leq 0,01$ ). Relatív testzsír százalék alapján a diákok 76,40%-a tartozik a normális tartományba, mely a régiós átlagoknál kedvezőbben alakul, ezzel csökkenhet a mintában

szereplő diákok esélye a későbbi szív- és érrendszeri megbetegedések vonatkozásában. Reményeink szerint ezen arányok nem fognak negatív irányban változni az elkövetkezendő időszakra. Feltételezzük, hogy habár már megszűnt az iskolaközpont és vele együtt a közös egészségfejlesztő munkacsoport, de a pozitív eredményeket továbbra is tudják produkálni a volt tagintézmények. **Következtetések:** Az egészségnevelés céljainak mind teljesebb elérése érdekében lényeges az egészségtudatos magatartás kialakítása. A felnövekvő nemzedék egészsége érdekében már iskolás (akár már óvodás) korban el kell kezdeni az egészséges életmódra nevelést, hogy felnőtt korra szokássá, készséggé váljon ez a fajta egészségtudatos viselkedés. Az eredményekből is látszik, hogy mennyire fontos egy általános iskolában egy egészségnevelő program, stratégia, amit az intézmények beépíthetnek a saját egészségnevelési stratégiájukba.

**Kulcsszavak:** egészségfejlesztés, fizikai aktivitás, iskolai egészségnevelő program, testzsír %

**DERDÁK MERCEDES<sup>1</sup>, BAKURETZ BONNIE<sup>2</sup>, PÁLVÖLGYI ÁGNES<sup>3</sup>**

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

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

<sup>3</sup>Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola  
Kapcsolattartó szerző: Bakuretz Bonnie; [bonnie.bakuretz@gmail.com](mailto:bonnie.bakuretz@gmail.com)

**SPORTÁGVÁLASZTÁSI PROGRAM BEVEZETÉSE ÉS VIZSGÁLATA A CSEREPKA ISKOLÁBAN**

**Összefoglaló:** Készségeink, képességeink életkor függőek. Egy gyermek fizikai és kognitív készségei teljesen más minőségben értelmezhetőek, mint egy felnőtté, így másképp is kell kezelnünk azt. Ha nem megfelelő mozgásformát választunk a gyermekek számára, a kudarcélmény korai években is megjelenhet, hisz az a kiforrotlan személyiségre kártékony, romboló hatással van. Egy komplex felmérést kínálunk az általános iskolás gyermekek számára (antropometriai mérésekkel, pszichológiai szűrésekkel, sportágspecifikus megfigyelésekkel, szülői, testnevelői és edzői konzultációkkal) így feltérképezzük a gyermek készségeit, képességeit, melynek alapján harmadik osztályfokon személyre szabott értékelést és sportági alkalmassági javaslatot állítunk fel. Longitudinális mérésekkel pedig folyamatosan utánkövetjük a választásokat, konzultálva edzőkkel, szülőkkel és gyermekekkel. Feltételezzük, hogy több indikátorral, több éves megfigyeléssel megfelelő javaslatokat kapnak a gyermekek, így több sportági alternatíva közül választhatnak. Ezzel csökkentjük a kudarcélményt, hosszútávon pedig csökkentjük annak a veszélyét, hogy felhagy mindennemű mozgásformával és mozgásszegény életmódot folytat. A program során a sportági alternatívák felkínálásával a gyermek és a szülő jelentősen szélesebb ismeretekkel fog rendelkezni több sportág terén. Edukatív célzattal a szülők így megfontoltabban döntenek az adott sportág mellett, mikor gyermekük választás előtt áll.

**Kulcsszavak:** Sportválasztás, edukáció, sportági tapasztalatok bővítése, kudarcélmény elkerülés

**DERZSI-HORVÁTH MARTINA<sup>1</sup>, SZABÓ ATTILA<sup>2</sup>, DEUTSCH KRISZTINA<sup>3</sup>**<sup>1</sup>Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Egészségtudományi Doktori Iskola<sup>2</sup>Cserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Általános Iskola, Gimnázium, Sportiskola, Technikum, Szakgimnázium és Szakképző Iskola<sup>3</sup>Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Sürgősségi Ellátási és Egészségpedagógiai Intézet

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

**A KOHERENCIA-ÉRZET ÉS EGÉSZSÉGMAGATARTÁS VIZSGÁLATA  
KÖZÉPISKOLÁS DIÁKOK KÖRÉBEN - RÉSZEREDMÉNYEK**

**Bevezetés:** Antonovszky (1987) gondolatai szerint a koherencia-érzés folyamatos átalakuláson megy keresztül egészen gyermekkortól kezdődően. Ez az attitűd lehetőséget biztosít arra, hogy az egyén az élet által támasztott akadályokat és problémákat, mint megoldandó feladatot lássa. A koherencia-érzés pozitív irányú változásával képessé válik a személy saját életének irányítására, egészségének befolyásolására. **Célkitűzés:** Célunk gimnáziumi és szakközépiskolai diákok körében a koherencia-érzet felmérése, valamint az azt befolyásoló faktorok feltérképezése. Kutatásunkban a tanulók egészségmagatartását és mentális egészségi állapotát egy mentálhigiénét támogató programsorozat kezdetén és végén kívántuk felmérni. A mentálhigiénés egészségfejlesztési program keretein belül kitértünk az önismeret, az éhhatékonyág témakörére; a kommunikáció, a megküzdési stratégiák, valamint a stresszkezelés fejlesztésére. **Anyag és módszer:** A minta kialakításában kulcsfontosságú szempontként jelent meg, hogy az általános gimnáziumi képzésen túl, sport tagozatos gimnáziumi tanulók, valamint szakképzésben résztvevők is szerepeljenek a mintában, feltételezve az egészséget befolyásoló tényezőik, egészségmagatartásuk, valamint megküzdésük különbözőségeit. A programkísérletet megelőzően és követően a diákok koherencia-érzetét, egészségmagatartását, mentális egészségét saját szerkesztésű, valamint standard kérdőívek segítségével mértük fel. A kiválasztott esetscsoportban a mentálhigiénét támogató intervenció során megfigyelést, tanulói önreflexiót, valamint a fókuszcsoporthos interjú módszerét alkalmaztuk. Az adatokat SPSS 20.00 statisztikai programmal dolgozzuk fel 95%-os valószínűségi szint meghatározása mellett ( $p \leq 0,05$ ). **Részeredmények:** A vizsgált gimnáziumi diákok ( $n=49$ ) átlagéletkora 14,73. A minta 63,3%-a fiú. A válaszadók 59,4%-a jónak ítéli meg egészségét, 61,2%-a naponta mozog. Az elmúlt 6 hónapra vonatkozó pszichoszomatikus tünetek közül a fáradtságot a minta 44,5%-a jelölte, mint napi szinten megjelenő panaszt. A dohányzás, valamint az alkoholfogyasztás tekintetében az eredmények azt mutatják, hogy a diákok 14 éves életkorukban próbálják ki először ezeket a kockázati magatartásformákat. A koherencia-érzés pozitív kapcsolatot mutatott az átlagos önértékeléssel ( $p < 0,001$ ), a jóllét ( $p = 0,026$ ), valamint az étellel való elégedettség magasabb szintjével ( $p = 0,001$ ). **Következtetések:** Részeredményeinkből következtethető, hogy amennyiben a koherencia-érzésben változás következik be, az hatást gyakorol az egyén jóllétére, étellel való elégedettségére, önértékelésére.

**Kulcsszavak:** Egészségmagatartás, mentálhigiéné, koherencia-érzet



**DR. HIDEG GABRIELLA<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet  
Kapsolattartó szerző: Dr. Hideg Gabriella [gabriella.hideg@etk.pte.hu](mailto:gabriella.hideg@etk.pte.hu)

## GENERÁCIÓK A MODERN TELEKOMMUNIKÁCIÓS ESZKÖZÖK FOGSÁGÁBAN

**Bevezetés:** A rekreáció, mint a szabadidőeltöltés kultúrájának fogalma és lehetőségei XXI. századra kibővültek. A piaci rést kitöltendő egyre több szervezet, szolgáltató jelenik meg a piacon és kínál szórakozási, kikapcsolódási lehetőséget a munkából kiszakadó feltöltődni vágyó embereknek. A modern telekommunikációs és IKT eszközök mind szélesebb körben történő elterjedése új szintet visz a hétköznapiakba megteremtve ezzel a modern kor egy újfajta rekreációs lehetőségét. **Célkitűzés:** Kutatásunkban a sportolási szokásokat és a modern telekommunikációs eszközök szerepét vizsgáljuk kettő általános iskola 7. és 8. osztályos diákjainak körében. A mintaválasztásnál egy megyeszékhelyen működő iskola és egy vidéki általános iskola fiataljai kerültek felmérésre. **Hipotézisek:** H1: A szülők sportolási szokásai befolyással vannak a gyerekeik életére és szokásaira. Így feltételezzük, hogy az aktív életmódot folytató szülők gyermekei is aktívak és sportágválasztásukban a szülői minta dominál. H2: Feltételezzük, hogy a modern telekommunikációs eszközök népszerűségének ellenére a megkérdezett diákok számára kiemelten fontos értékkel bír a sport, a család az egészség és sportolási motivációjuk elsősorban pozitív képzetésből ered. **Anyag és módszer:** Kutatási módszerünk kérdőíves vizsgálaton alapul. Kérdőívünk 28 kérdést tartalmazott, mely kérdések kitértek a diákok és szüleik sportolási szokásaira, szabadidős tevékenységükre, mindennapos testnevelésről alkotott véleményükre, valamint a modern telekommunikációs eszközök (okostelefon, tablet, laptop, videojátékok) szerepére az életükben. **Eredmények:** A megkérdezett diákok szüleinek 46,7%-a sportol rendszeresen és az ő gyermekeinek 97%-a szintén legalább hobbi szinten sportol. Ugyanakkor meg kell említeni, hogy nem csak a jó példát követik a gyermekek. Azok a szülők, akik nem sportolnak (53,3%) esetükben szintén nem sportoló gyermekeik aránya 23,3%. A telekommunikációs eszközök prioritása megkérdőjelezhetetlen, hiszen a diákok 71%-a nyilatkozott úgy, hogy fontos vagy nagyon fontos számára az okostelefonja. Mindennek ellenére azt is láthatjuk, hogy az olyan hagyományos értékek, mint a sportolás, a család vagy az egészség nem szorul háttérbe és ebben a relációban egy számítógépes játék már nem élvez kiemelt szerepet. **Következtetések:** Vizsgálatunk szélesebb körben mérte nem csak az általános iskolás diákokat sportolási –és szabadidő eltöltési szokásait, hanem a szüleik szokásaira is kíváncsiak voltunk. Ezen kívül világossá váltak a Z generációra jellemző sajátosságok, mint az okostelefonok nélkülözhetetlensége az életükben.

**Kulcsszavak:** Rekreáció, értékek, modern telekommunikációs eszközök, sportolási szokások

## HORVÁTH BEÁTA<sup>1</sup>, KOVÁCS KRISZTINA<sup>2</sup>

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

<sup>2</sup>Testnevelési Egyetem

Kapcsolattartó: Horváth Beáta; horvath.beata@cserpkasuli.hu

### A KIÉGÉS MÉRTÉKÉNEK ÖSSZEHASONLÍTÁSA A PEDAGÓGUSOK ÉS EDZŐK ÉLETÉBEN

**Bevezetés:** A kiégés problematikája egyre népszerűbb a XXI. században. A médiában, folyóiratokban és a közösségi oldalakon is egyre több olyan cikkel vagy szöveggel lehet találkozni, amelyek a különböző szférákban dolgozó emberek életével, tapasztalataival, problémáival, munkakörülményeivel, javaslatával, benyomásaival foglalkozik. Napjainkban, a XXI. század emberét rengeteg inger éri. Folyamatosan változik, fejlődik a világ, és ezzel kell tartania a lépést. A fejlett országokban élők rohanó életmódjával találkozunk nap, mint nap. Ez folyamatos kihívásokat állít elénk az élet minden területén. Ezekből kiindulva elmondható, hogy a mindennapi stressz fokozottan jelen van. Nem csak a distressz – mely a stressz negatív fajtája – az egyetlen káros következménye a fentiekben leírtaknak, de a kiégés is, mint pszichológiai jelenség. Ahogyan a stressznek is van pozitív és negatív típusa, úgy a kiégést is lehet optimista nézőpontból vizsgálni. Petróczi (2007; 8) szerint „... a kiégés nem feltétlenül negatív dolog, hiszen változtatásra, belső munkára sarkall, kimozdít a hétköznapokból. A kiégés egyfajta krízis, és mint ilyen, valójában egyszerre pozitív és negatív”. Ahhoz, hogy a lehető legjobb hatással legyen az egyén számára ez a folyamat, mindenképpen foglalkozni kell a problémával. **Célkitűzés:** Kutatásunk célja, hogy a kiégés pszichológiai jelenségének előfordulását vizsgálja pedagógusok és olyan edzők között, akik a fitnesziparban tevékenykednek. Továbbá célunk felhívni a figyelmet a kiégés veszélyeire. **Hipotézis:** Feltételeztük, hogy pedagógusok körében sokkal nagyobb arányban mutatható ki a kiégés, mint az edzők körében, noha mindkét foglalkozás a humán szférában van jelen. Mindkét szakember szociális területen tevékenykedik, munkájából kifolyólag emberekkel foglalkozik. A vizsgálat 3 dimenzió mentén kutatja a kiégés megjelenésének fokát. H1: A pedagógusok saját megítélésük alapján nagyobb mértékűnek érzik teljesítményük csökkenését, mint az edzői tevékenységet folytatók. H2: A pedagógusok nagyobb arányban vélekednek úgy, hogy érzelmileg/fizikailag kimerültek. Érzelmi/fizikai kimerültségük nagyobb mértékű, mint az edzőké. H3: A pedagógusok leértékelődése, melyet munkájukkal kapcsolatban éreznek nagyobb, mint az edzőké. **Anyag és módszer:** Kérdőívünket elektronikus formában készítettük és küldtük ki a résztvevőknek, melyből 50 pedagógus és 40 edző által kitöltött kérdőív érkezett vissza (N=90). A kérdőív demográfiai kérdéseket, valamint egy 15 állításból álló, a kiégés jelenségét vizsgáló validált ABQ (Athlete Burnout Questionnaire) kérdőívet tartalmazta. Az eredeti kérdőív sportolókra, élsportolókra vonatkozik, az állítások 1-1 szóban kerültek átfogalmazásra, annak érdekében, hogy a résztvevők pedagógusok és

edzők lehessenek. Ezek a módosítások nem befolyásolják a kérdőív lényegi részét. Az állításokra ötfokú Likert-skálán tud válaszolni a kitöltő **Eredmények:** A két csoport (edzők és pedagógusok) által elért pontszámokat SPSS program segítségével vizsgáltuk és hasonlítottuk össze. A három alskála közül kettőnél, a teljesítmény csökkenését és az érzelmi/fizikai kimerültséget vizsgáló alskáláknál az F-próba alapján  $p > 0,05$  volt (teljesítmény csökkenés alskála:  $p = 0,165$ ; érzelmi/fizikai kimerültség alskála:  $p = 0,081$ ), tehát nem mutattunk ki szignifikáns eltérést a csoportok között. A leértékelődés alskála F-próba eredményét tekintve szignifikáns eltérést találtunk ( $p < 0,05$ ), ahol a pedagógusok mutattak alacsonyabb pontszámokat. **Következtetések:** Az alskálák eredményeinek értelmében, a pedagógusok munkájukkal kapcsolatban nagyobb mértékű leértékelődést éreznek, mint az edzők. Ennek oka a pedagógusok karrierlehetőségében is kereshető

**Kulcsszavak:** kiegészítés, sport, fitnessedzők, pedagógusok, prevenció

## KIRÁLY BENCE<sup>1</sup>, PROF. DR. ÁCS PONGRÁC<sup>2</sup>, PROF. DR. BONCZ IMRE<sup>3</sup>, DR. MOLICS BÁLINT<sup>2</sup>

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

<sup>2</sup>Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet

<sup>3</sup>Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségbiztosítási Intézet

Kapcsolattartó szerző: Király Bence; bence.kiraly@etk.pte.hu

### KONDITIONÁLÓ TERMI EDZÉST VÉGZŐ HOBBI SPORTOLÓK EDZÉSMÓDSZERTANI OKTATÁS HATÁSÁNAK VIZSGÁLATA

**Bevezetés:** Az aktív életmódot élők között a súlyzós edzés népszerűsége folyamatosan emelkedő tendenciát mutat. Ugyanakkor ismert, hogy a súlyzós edzés együtt jár a gerinc és egyéb ízületek fokozott igénybevételével. Az edzőtermeket látogatók közül a legtöbben alapvető edzéstechnikai ismeretek nélkül vágnak bele a súlyok mozgásába. A sérülések kialakulása kondicionáló termi edzést folytatók körében egyenes arányú kapcsolatot mutat az edzéstechnikai hiányosságokból adódó gyakorlatok helytelen végrehajtásával. **Célkítűzés:** Kutatásunk célja volt vizsgálni négy alkalommal megtartott, alkalmanként 60 perc hosszú edzéselméleti és edzéstechnikai oktatás hatását a súlyzós edzések során kialakuló fájdalmakra. **Hipotézisek:** Feltételeztük, hogy az edukációs program végén a vizsgálati csoportban nagyobb arányban található majd olyanok, akik odafigyelnek a gyakorlatok helyes kivitelezésére edzéseik során. Feltételeztük, hogy a vizsgálati csoport tagjainak éves szinten kialakuló összes sérülések száma szignifikánsan csökken az előző év adataihoz képest. **Anyag és módszer:** Kutatás típusa kvantitatív, valódi experimentális kutatás. A minta elemszáma 100 fő (N=100). Kiválasztás típusa célirányos, szakértői mintavétel. Az adatgyűjtés saját szerkesztésű kérdőívvel és objektív mérésekkel történt. A normalitás vizsgálat (Kolmogorov-Smirnov próba) eredményei alapján vizsgálatunkban paraméteres és nem paraméteres próbákat egyaránt alkalmaztunk. A csoporton belüli változásokat Wilcoxon-próbával vagy páros t-próbával, a két vizsgálati csoport közötti különbségeket kétmintás t-próbával vagy Mann-Whitney U próbával végeztük el. A kategorikus változók közötti összefüggések vizsgálatára Khí – négyzet próbát használtunk. Eredményeinket minden esetben  $p < 0,05$  esetén tekintettük szignifikánsnak. Az adatelemzéshez SPSS 24.0 szoftvert alkalmaztunk. **Eredmények:** Az edukációs program végére a vizsgálati csoportban nagyobb arányban található azok, akik odafigyelnek a gyakorlatok helyes kivitelezésére ( $p=0,001$ ), akiknek éves szinten kialakuló összes sérülések száma szignifikánsan ( $p=0,001$ ) csökkent, és azok, akik használnak ízületi tápanyagot ( $p=0,004$ ). A vizsgálati csoport bemelegítésre és nyújtásra szánt ideje szignifikáns értékben nőtt ( $p < 0,001$ ) és ( $p < 0,002$ ). A vizsgálati csoportban szignifikánsan nagyobb mértékben csökkent a súlyzós edzés végzésének ideje, mint a kontroll csoportban ( $p=0,001$ ). Az edukációs programban részt vettek testzsírszázaléka szignifikáns mértékben csökkent a vizsgálati csoport esetében ( $p=0,04$ ). **Következtetések:** Eredményeink alapján megállapítható, hogy a hobbi sportolók körében

tartott alapszintű edzéselméleti és edzéstechnikai oktatás jelentős mértékben csökkenti a súlyos edzés végzése következtében kialakuló sérülések számát.

**Kulcsszavak:** súlyos edzés, sportsérülés, edukáció, edzőterem

**Köszönetnyilvánítás:** A kutatás az Innovációs és Technológiai Minisztérium ÚNKP-19-2 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának szakmai támogatásával készült.

**LUKÁCS GERGELY<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Pécsi Sport Nonprofit Zrt. Vízilabda Szakosztály, szakmai Igazgató  
 Kapcsolattartó szerző: Lukács Gergely, lukacs.g12@gmail.com

## **ELŐKÉSZÍTŐ CSOPORTTÓL A KOMJÁDI KUPA GYŐZELEMIG – A PSN ZRT. VÍZILABDA SZAKOSZTÁLY SZERVEZETI FELÉPÍTÉSÉNEK KOMPLEX MEGKÖZELÍTÉSE**

**Összefoglaló:** A XXI. század utánpótlás sportjaiba sajnos sokkal jobban begyűrűzött az eredményességre való törekvés, mint amennyire az egészséges lenne. Számtalan esetben látunk őrjöngő edzőket, magukból kiforduló szülőket és a versenyek/mérkőzések végén zokogó gyermekeket. Mindhárom esetben a legjellemzőbb oka ennek a megfelelési kényszer és az emiatt kialakuló frusztráció, valamint szorongás. Az utánpótlás képzésnek azonban nem erről kell szólnia. A két legfontosabb szempont egyrészt, hogy egészséges testi és szellemi tőkével felruházott fiatal felnőttek nőjenek ki a kezünk alól, másrészt pedig, hogy megfelelő képzéssel kihozzuk a gyermekekből a maximumot. Ha vannak olyan gyermekek a kezeink alatt, akikben hordozzák annak a lehetőségét, hogy az élsportolók, vagy akár a válogatott szintű sportolók legyenek, akkor célunk, hogy hozzuk is ki belőlük ezt. Az előbb említett kudarcok is hozzá tartoznak egy sportoló életéhez ugyanúgy, mint a sikerek. Ezeket tudomásul kell vennie nem csak a sportolónak, de az edzőknek és a szülőknél is egyaránt. Ezek feldolgozása pedig hozzá tartozik nem a csak az élsportolóvá, de az egészséges felnőtté váláshoz egyaránt. Ahhoz, hogy a célokat meg tudjuk valósítani, fel kell építeni egy utánpótlás-nevelő rendszert. Figyelni kell arra, hogy minden résztvevő szereplő tisztában legyen a szerepével járó feladatokkal, felelősségével, jogaival és kötelezettségeivel. Ha ezen elvek nagy része már az elején lefektetésre kerül, akkor mindenki komfortosan tudja érezni magát, alázatosan és felszabadultan tud tevékenykedni. Ez a környezet pedig nagyban hozzájárul a fent említett két fontos cél megvalósításához. Bemutató előadásom célja, hogy megismertessem a résztvevőkkel a PSN Zrt. Vízilabda Szakosztályának felépítését. Célom felvázolni azt a vízilabdás életpályamodellt, amit szakosztályunk képvisel az előkészítő korosztálytól kezdve egészen a Komjádi Kupa sikereig. A sikerekre ugyanis szükség van. A siker és a képzés nem ellenfelei egymásnak, hanem összefonódnak. Hatékony képzés hosszú távon nincs sikerek nélkül, de sikereket csak hatékony képzés útján lehet elérni.

**Kulcsszavak:** Működési és képzési szabályzat, edzői viselkedési kódex, toborzó csatornák, utánpótlás-piramis, sportoló-edző-szülő háromszög;

**Köszönetnyilvánítás:** Ezúton is szeretnék köszönetet mondani minden szakembernek – beleértve a PSN Zrt. edzői stábját is – akinek segítségével, tanácsaival, szakmai és emberi iránymutatásával felépülhetett rendszerünk.



**DR. MORVAY-SEY KATA<sup>1#</sup>, KERNER ÁGNES<sup>1#</sup>, PROF. DR. ÁCS PONGRÁC<sup>1</sup>,  
 PROF. DR. BONCZ IMRE<sup>1</sup>, DR. DEL CASTILLO-ANDRÉS<sup>2</sup> ÓSCAR, DR.  
 TORONJO-HORNILLO LUIS<sup>2</sup>, PROF. DR. BETLEHEM JÓZSEF<sup>1</sup>, DERDÁK  
 MERCEDES<sup>3</sup>**

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

<sup>2</sup>Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Sevilla, Sevilla

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

Kapcsolattartó szerző: Dr. Morvay-Sey Kata; [kata.sey@etk.pte.hu](mailto:kata.sey@etk.pte.hu)

#a szerzők hozzájárulása az absztrakthoz egyenértékű

## **“A SAFE FALL-SAFE SCHOOLS” PROGRAM SORÁN ELSAJÁTÍTOTT HÁTRA ESÉS TECHNIKA TARTÓSSÁGÁNAK VIZSGÁLATA A CSEREPKA ISKOLA TANULÓINAK KÖRÉBEN**

**Bevezetés:** A Cserepka Iskolában 2018 szeptembere óta zajlik a “Safe Fall-Safe School” preventív oktatási-kutatási program. A rövid ciklusú motoros fejlesztőprogram célja az esések során adott motoros válaszok kialakítása játékos formában. A projekt hazai adaptációját a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kara, a Magyar Judo Szövetséggel együttműködésben végzi. A program mintaiskolája és kiemelt partnere a pécsi Cserepka Baptista Iskola. **Célkitűzés:** Vizsgálatunkkal célunk annak bizonyítása, hogy akár egy rövid mozgásprogram segítségével kialakíthatók azok a motoros válaszok, melyek egy esetleges hátra esésből történő talajra érkezés esetén egészségvédő szerepet játszanak. A gyakorlatokat 5 héten keresztül testnevelés órák bevezető részében a bemelegítés során, alkalmanként 10 perces időtartamban sajátították el a tanulók. Célunk volt továbbá annak vizsgálata, hogy az elsajátított technika mennyire tartós, így 6 hónap gyakorlás nélküli időszak elteltével előhívható-e a megtanult mozgásminta. **Anyag és módszer:** Vizsgálatunkban 4. évfolyamos tanulók vettek részt,  $n = 39$ . A programot megelőzően (pre teszt), majd azt követően is (post 1 teszt, post 2 teszt) egy felügyelt, vezetett hátraesés teszttel vizsgáltuk a gyermekek által adott motoros válaszokat, melyeket megfigyelési lapon és filmfelvételen is rögzítettünk. 5 megfigyelési pont rögzítése történik: nyak, törzs, csípő, térdék helyzete, valamint a karok használata. A vizsgálati alanyok a programban önkéntesen, anonim módon, írásos szülői és gyermek beleegyező nyilatkozatot követően vettek részt. Kutatásunk az ETT Tudományos és Kutatásetikai Bizottságának etikai engedélyével (57145-4/2018/EKU) rendelkezik. A statisztikai elemzéshez az IBM SPSS v24 programot, McNemar tesztet alkalmaztuk. Szignifikánsnak fogadtuk el az eredményeket  $p \leq 0,05$  esetén. **Eredmények:** A pre és 6 hét után elvégzett post 1 teszt eredményeiben szignifikáns különbséget találtunk a megfigyelt testrészek helyzetében, a motoros válaszokban ( $p \leq 0,01$  nyak;  $p \leq 0,01$  törzs; térd;  $p \leq 0,01$ ; csípő;  $p \leq 0,01$ ; karok  $p \leq 0,01$ ), valamint a 6 hónap után megismételt post 2 teszt eredményeiben szintén ugyanezt az eredményt kaptuk. **Következtetés:** Vizsgálatunk

bizonyította, hogy iskolai testnevelés órákba integráltan hatékonyan alkalmazható a “Safe Fall-Safe Schools” program, segítségével statisztikailag is kimutatható fejlődés érhető el, valamint az elsajátított technika 6 hónap elteltével is sikeresen előhívható.

**Kulcsszavak:** biztonságos esés, talajra érkezés, hátra esés, prevenció, biztonságos iskola.

**Köszönetnyilvánítás:** A kutatás az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program, EFOP-3.6.2-16-2017-00003: „Sport- Rekreációs- és Egészséggazdasági Kooperációs Kutatóhálózat létrehozása” című projektjének támogatásával készült.

**STIX ÉVA<sup>1</sup>**

**<sup>1</sup>Kertvárosi Óvoda Anikó Utcai Tagóvodája**

Kapcsolattartó szerző: Stix Éva, aniko.ovoda@gmail.com

## **AZ ÓVODAPEDAGÓGUSOK SZEREPE A MOZGÁSFEJLESZTÉSBEN**

**ÖSSZEFOGLALÓ:** Az óvodás korú gyermekek alapvető mozgástevékenységei közé tartoznak a csúszás, mászás, kúszás és futás. Az óvodapedagógusokra nagy feladat hárul, hiszen az ő szemléletmódunktól függ, hogy a gyermekek természetes mozgáskedvét, mozgásigényét képesek-e hosszú távon is fenntartani. Elsődleges feladatként jelenik meg a mozgás megszerettetése, az életmód részévé történő alakítása. A természetes mozgáskedvre az óvodapedagógusi munka során tudatosan építhetünk. Fő cél az, hogy a mindennapi mozgást igénnyé, szokássá, s a mindennapi élet fontos részévé alakítsuk a gyermek és szülők értékrendjében is. Fő feladat a biztonságos, nyugodt környezet kialakítása, a jól körülhatárolható szabályok megismertetése, mely elősegíti a mozgásos tevékenységek jelenlétét. A korai időszakban (3 éves kortól) kiemelt feladat a mozgásos motiváció biztosítása, melyet a játékos-mozgásos tevékenységek folyamán erősítünk. Az időben megkezdett "munka"lehetőséget biztosít arra, hogy összekapcsoljuk a mozgást, az egészséges életmód kialakításával és a környezettudatos magatartás megalapozásával. A fenntarthatóságra nevelés áthatja az óvodai élet minden tevékenységét. A környezettudatos nevelést szolgáló számtalan program kerül az óvodai életbe integrálásra. A heti rend kialakítás is úgy történik, hogy abban mindig kiemelt szerepet kapjon a mozgás. Intzményünkben heti 1 alkalommal a gyermekek kötelező mozgásos tevékenységben vesznek részt, tornateremben vagy az udvaron. Minden esetben biztosítani szükséges a megfelelő helyet, eszközöket, és az időt. Egyéni bánásmód figyelembe vétele minden esetben megvalósul, a tervezés során a gyermekek életkorához, egyéni igényeihez, tudásszintjéhez igazítjuk a feladatokat. A széleskörű játékos fejlesztési formák megteremtik annak lehetőségét, hogy minden gyermek sikerélményhez jusson, ami további motivációs bázisul szolgál a gyerekek fejlesztésében. A mozgásos tevékenységek, játékok folyamatosan fejlesztik a gyermekek természetes mozgását (járás, futás, ugrás, támasz, függés, egyensúlyozás, dobás), fejlesztik a motoros képességeket, mint az erő, ügyesség, gyorsaság, állóképesség. A mozgás élettani hatása is fontos: mozgásos tevékenységek során megvalósul az izmok építése is, általánosságban elmondható, hogy a mozgás által a gyermek boldogabbá, egészségesebbé válik. A mindennapos mozgás során fejlődnek a gyermek pszichikai, testi, értelmi és szociális képességei. Összességében a mozgás hozzájárul az egészség kialakításához, valamint a felnőttkori egészséges életmód és szokásrendszer kialakításához.

**Kulcsszavak:** egészség, mozgáskedv, szabadjáték

**SZITT ZSOLT<sup>1</sup>**<sup>1</sup>Kovács Pál Baptista Gimnázium

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

**MENTORÁLÁS A SPORTTEHETSÉGEK TÁMOGATÁSÁBAN  
Tapasztalatok és a továbblépés lehetőségei**

**Összefoglaló:** A Kovács Pál Baptista Gimnáziumban 2014/15-ös tanév óta dolgozunk a sporttehetségek, mint sajátos helyzetű, speciális tehetségek gondozását szolgáló egyedülálló programunkon, a mentorprogramon. Olyannyira arculati elemmé vált az intézményi jó gyakorlat, hogy az intézményvezetői innovatív mesterprogramom alapját is ez képezi 2017-től kezdődően. A programot azért építettem be a mesterprogramba, és azért működtetjük, fejlesztjük a mai napig, mert hiszünk abban, hogy „amit nem emelsz – szüntelen – süllyed” (Fodor Ákos költő), ez az innovatív program pedig állandó megújulásra készít minket.

Mert munkatársaimmal hiszünk abban, hogy az élsportoló tanulóink sikeresek lehetnek a tanulásban is, a tanulás sikere támogathatja a sportkarriert, és a sportkarrier támogathatja a tanulást. Mert ma már tudjuk, hogy a személyiség fejlődésének coaching szellemű mentori támogatása kihat az élettervek megvalósulására, segíti a kognitív képességek fejlődését, a hatékonyságot és eredményességet. Mert tapasztaltuk, hogy jelentős mértékben tudunk segítséget, megerősítést adni a fiataloknak az autonómia kialakulásában, a következmények mérlegelésében, a morális felelősség-vállalásban, a célállításban, a megküzdésekben, a jó és rossz közötti döntésben. Mert tudjuk, hogy minden gyermeknek, tanulónak szüksége van legalább egy olyan felnőttre, aki mellett szerethetőnek, elfogadottnak és sikeresnek érezheti magát. Visszajelzéseink alapján ezeket jelenti tanítványaink számára a mentorról való együttműködés. *Hogyan működik a program?* Fontos a programban a partneri együttműködés tanulóval, szülővel, egyesülettel és pedagógussal, mert a mi együttműködésünk példamutatása a leginkább hatékony nevelő hatás. Fontos, hogy elkötelezettséggel, hittel, bátorsággal és egymás iránti bizalommal tudjanak együttműködni a közös cél érdekében a résztvevők. Felépítettünk egy négy lépcsős rendszert, ami a minden tanulóra kiterjedő felmérésből, tehetségműhelyek és tanórák működéséből, mentori tevékenységből és tutorálásból áll. Ezt az együttműködést a kiválasztott tanulókkal két tanéven keresztül biztosítjuk új programunkban. *Mit csinálunk a programban?* Minden tanulót felmérünk tehetségterületeket, tehetségalkatot, tehetségfaktort, tanulási stílust, tanulási motivációt vizsgáló kérdőívvel, segítjük az osztályfőnökök munkáját az osztályprofil (szociometria, státuszok, kortárs tükör) felmérésével, bevonjuk a pedagógust a megfigyeléseinek rögzítési lehetőségével. Az eredményeket felhasználjuk az osztályfőnöki, a szaktanári munkában, a tehetségműhelyek tevékenységében és a mentorprogramra történő kiválasztásban. Ezek alapján az iskola tanulóiból 20-25 főt coaching szemléletű mentorálásban teljes körű személyiségfejlesztéssel segítünk két tanéven keresztül, kilenc tematikai egységben. Az első évben az önismeret, kommunikáció, tanulási stratégiák, problémamegoldás, megküzdési módok – motiváció,

a második évben a pályaorientáció, mentálhigiéné, drogpreevenció, konfliktuskezelés és önismeret témakörében támogatják a mentorok a tanulót. A leginkább elfoglalt és időzavarban élő sportolóink mellé tutorokat rendelünk, akik támogatják tanulóinkat lehetőségeik kihasználásában, idejük megszervezésében, konzultációik és beszámolóik megvalósításában, a kettős karrier eredményes építésében.

**Kulcsszavak:** mentor, tutor, coaching szemlélet, 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 munkánkknak.

## TRPKOVICI MELINDA<sup>1</sup>, PÁLVÖLGYI ÁGNES<sup>1</sup>, PROF. DR. ÁCS PONGRÁC<sup>2</sup>, DR. MORVAY-SEY KATA<sup>2</sup>

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

<sup>2</sup>Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet  
Kapcsolattartó szerző: Trpkovici Melinda; melinda.trpkovici@gmail.com

### UTÁNPÓTLÁS KORÚ KÉZILABDA, LABDARÚGÓ ÉS KOSÁRLABDÁZÓ SPORTOLÓK VIZSGÁLATA SZORONGÁS TEKINTETÉBEN

**Bevezetés:** A szorongás az egyik leggyakrabban megjelenő probléma a sportolók körében. A sport eszköz is lehet a feszültség csökkentésére, az érzelmi egyensúly eléréséhez. A szorongás tekintetében az egyéni és csapatsportok között eltérések mutatkoznak. A csapatsportok a serdülők számára sokkal inkább pozitív tapasztalatokat nyújtanak (például jobb kezdeményező készség vagy magasabb étellel való elégedettség). **Célkítűzés:** Vizsgálatunk célja, hogy felmérje a különböző csapatsportokat űző sportolók vonás- és állapotszorongás szintjét. **Hipotézisek:** Feltételezzük, hogy a vizsgált sportolók alacsonyabb szorongás értékeket érnek el a STAI-teszt standard értékeihez képest. **Anyag és módszer:** Vizsgálatunkban (N=217) 13-14 éves sportolókat mértünk fel. A minta sportági megoszlása a következőképpen alakult: 90 fő kosárlabdázó, 57 fő kézilabdázó 70 fő labdarúgó. Méréseszközként Az Állapot—Vonás Szorongás Kérdőív (Speilberger és mtsai (1973) gyermek változatát használtuk. Magyar mintára (STAI-H) Sipos és Sipos (1978) adaptálta. A vizsgálatban való részvétel anonim módon, önkéntesen történt, a szülői tájékoztatás és beleegyező nyilatkozat kitöltése után. Vizsgálatunk kutatásetikai engedéllyel rendelkezik. **Eredmények:** Mindhárom sportág tekintetében eredményül azt kaptuk, hogy a pillanatnyi szorongás értékek az átlag fölött, míg a vonásszorongás értékek az átlag alatt helyezkedtek el. A vonásszorongás esetén a teszt 35 pont felett, míg az állapot szorongás esetén 38 pont felett jelez magas szorongás szintet. Előbbin a labdarúgók átlagosan 28,91, a kézilabdázók 31,30, a kosárlabdázók 32,73, míg utóbbin a labdarúgók 45,57, a kézilabdázók 45,75 és a kosárlabdázók 45,46 pontot értek el. **Következtetések:** A sportolók körében a vonásszorongás értékek alacsonyabbak az átlag összpontszámhoz képest, így elmondható, hogy a sportolás jótékony hatással van az általános feszültség levezetésére. Ezzel ellentétben a pillanatnyi szorongásuk a sportolóknak magasabbak voltak az átlaghoz viszonyítva. Ebből arra következtethetünk, hogy a sportközeg, téthelyzet nyújtotta kihívások szorongást váltanak ki a sportolókból.

**Kulcsszavak:** Sport, szorongás, STAI, utánpótlás

**Köszönetnyilvánítás:** A kutatás a GINOP 2.3.2-15-2016-00047 számú pályázat keretén belül valósult meg.



## TUMPEK NIKOLETT<sup>1</sup>, DR. CSELIK BENCE<sup>1</sup>, DR. HIDEG GABRIELLA<sup>1</sup>, DR. FILÓ CSILLA<sup>1</sup>, TELEK LAURA<sup>1</sup>, PAPP ZSÓFIA<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet  
Kapcsolattartó szerző: Dr. Hideg Gabriella; gabriella.hideg@etk.pte.hu

### FÉRFI KÉZILABDA JÁTÉKOSOK OLDALDOMINANCIA ÉS TESTTARTÁS VIZSGÁLATA

**Bevezetés:** Mint a legtöbb sportágnak, így a versenyszerű kézilabdázásnak is megvannak a maga árnyoldalai. Kontaktsport lévén gyakoriak a különböző sportsérülések és a krónikus sport okozta betegségek. A Pécsi Egyetemi Atlétikai Club férfi kézilabda csapata 2017 szeptembere óta a harmadosztályú férfi kézilabda bajnokságban szerepel. Ezért fontosnak tartottuk körükben egy átfogó kutatást elvégezni, különös tekintettel a domináns és nem domináns felső végtag közötti különbségekre, a törzsizomzat állapotára, a testtartásukra, a gerincoszlop állapotára és a derékfájdalomra. **Célkitűzés:** A kutatás célja megvizsgálni a férfi kézilabdázóknál a domináns és a nem domináns oldal közötti különbségeket antropometriai vizsgálatokkal, különös tekintettel a felső végtag izomzatára. **Hipotézisek:** H1: A domináns és a nem domináns felső végtag között különbség van, a domináns oldali javára H2: A játékosok váll mozgásterjedelme csekély mértékű és a két oldal között jelentős különbség van. H3: A játékosok törzsizomereje és stabilitása nem megfelelő, és általában rövidült az izomzatuk. H4: Az egyenlőtlen izomtömeg miatt a gerincoszlopot az izomzat a domináns oldal felé húzza el. H5: Fiatalabb játékosoknál gyakoribb a gerincferdülés és a rossz testtartás. H6: A fiziológiástól eltérő testtartással rendelkező játékosok körében gyakoribb a hát és derékfájás. **Anyag és módszer:** Kutatásunkban 30 főt vizsgáltunk a Pécsi Egyetemi Atlétikai Club férfi kézilabdázói közül, az NB.II. felnőtt, ifjúsági, illetve a megyei csapatból is 10-10 játékost vontunk be a vizsgálatba. A vizsgálatokat 2018. november-2019. februárja között végeztük a Pécsi Lauber Dezső Sportcsarnokban, a PTE-TTK Sportcsarnokában valamint az ANK Sportcsarnokban. Kutatásunk során antropometriai és szomatometriai vizsgálatokkal mértük fel a játékosokat a speciális tesztek és saját szerkesztésű önkitaltós kérdőív mellett. **Eredmények:** A mérések kimutatták, hogy domináns és nem domináns felső végtag között szignifikáns különbség van, ugyanígy a jobb és bal oldali vállízület mozgástartománya között. Azok a feltevések azonban, miszerint ez az erős dominancia a gerincoszlopot a domináns oldal irányába elhúzhatja, nem igazolódtak. A derékfájással kapcsolatban a panaszok előfordulása nem gyakoribb a fiziológiástól eltérő testtartással rendelkezőknél, mint helyesebb testtartással élő társaiknál. Kutatásunk azonban kimutatta, hogy a fiatalabb játékosok körében gyakoribb a gerincferdülés és a rossz testtartás előfordulása. **Következtetések:** A kézilabdázásban - kontaktsport lévén - nagyon gyakoriak a különböző akut sportsérülések és a visszatérő sportártalmak. Ezért a rehabilitáció mellett fontosnak tartjuk a prevenciót a sportolók körében, mivel a sérülések kimaradást jelentenek a sportolóknak az edzésekről és mérkőzésekről, valamint hosszú

távon sportkarrierjükre is kihatással lehetnek.

**Kulcsszavak:** oldaldominancia, testtartás, gerincferdülés

**Köszönetnyilvánítás:** A kutatás a GINOP-2.3.2-15-2016-00047 számú “Analitikai és diagnosztikai kutatási kiválósági központ az egészség és a sportteljesítmény szolgálatában” projekt keretében valósult meg.

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

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

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

### EGÉSZSÉG, EGÉSZSÉGNEVELÉS AZ ÁLTALÁNOS ISKOLÁKBAN

**Összefoglaló:** A családok helyzete a társadalomban nagy különbségeket mutat. Ilyen egyenlőtlenségek többek között a jövedelem, a lakásviszonyok, az egészségügyi állapot. Ezen különbségekből adódó esetleges tanulási hátrányok ellensúlyozásában, kiegyenlítésében kiemelkedő szerepe lehet a köznevelési intézményeknek. Programunk célja a különböző társadalmi rétegekből érkező gyermekek mindegyike számára biztosítani az egészséges életmódhoz való ismeretek elsajátításának lehetőségét. A gyermekkor a legmegfelelőbb és legszenzitívabb időszak az egészségnevelésre. Az élet későbbi szakaszaiban a szervezet fiatalkori fejlődése meghatározó a különböző betegségekre való hajlam kialakulásában. Intézményünkben az alábbi területeken tudunk egészséges életmóddal kapcsolatos ismereteket nyújtani tanulóinknak. Táplálkozás: változatos étrend biztosítása és megismertetése (téma napok: pl.: gyümölcs, méz, pályázatok: iskolagyümölcs stb.). Mozgás: széleskörű sportágválasztási lehetőségek, megfelelő mozgástér (udvar, játszótér), délutáni sportfoglalkozások. Megfelelő környezet biztosítása: az intézmény rendelkezik egy „Zöld pont” névvel rendelkező, rendszeres szabadtéri foglalkozásokat biztosító területtel. Itt kifejezetten az egészségnevelés áll a középpontban. A friss levegőn megfelelő oxigénellátás és D vitamin mellett zajlik a tanulási folyamat. Tananyagok projekt alapú feldolgozása. A társadalmi különbségektől függetlenül egységes napi rutin alakítható ki tanulóink körében, melynek fontos részei: a megfelelő táplálkozás, a mozgásra való igény kialakítása és az ismeretek tapasztalati úton történő elsajátítása. Akár a mélyszegénységből érkező gyerekek esetében is jelentős pozitív változást idézhetünk elő egészségi állapotukban. A gyerekek több energiával, motivációval rendelkeznek, így lelkileg is kiegyensúlyozottabbak.

**Kulcsszavak:** táplálkozás, mozgás, napi rutin.

**Baptista Szeretetszolgálat**

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



**Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar (ETK)**



**Pécs Városi (Megyei) Testnevelő Tanárok Egyesülete (PVTTE)**



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

Dr. Szabó Attila

Derdák Mercedes

Ladosné Dobai Johanna

Hajnal Zoltán

Bóhm Dániel

Prof. Dr. Ács Pongrác

Dr. Morvay-Sey Kata

Dr. Melczer Csaba

Dr. Cselik Bence

Goldbach Julianna

Varga Gábor

Kovács Gábor

## JEGYZETEK

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---