

MEGHÍVÓ

MOZGÁSNAGYKÖVET PROGRAM

Ingyenes szakmai nap edzőknek, testnevelőknek és mozgással foglalkozó szakembereknek

Hogyan segíthetünk abban, hogy a mozgás ne csak elkezdődjön, hanem hosszú távon is az életünk része maradjon?

Edzőként, testnevelőként vagy mozgással foglalkozó szakemberként ma már jóval többet adunk egy edzéstervnél. A hozzánk forduló munká és család mellett próbálnak időt találni a mozgásra, sokszor fáradtak, stresszesek, rendszertelenül étkeznek, fogyni szeretnének, kevesebbet betegnek lenni, vagy egyszerűen csak jobban érezni magukat a bőrükben.

A Mozságnagykövet szakmai napon négy különböző terület szakembereivel járjuk körül, hogyan segíthet ebben az edző – a sporttudománytól és a mentális jólléttól a táplálkozáson át egészen a sérülésmegelőzésig és az edzéstervezésig.

Időpont: 2026. szeptember 19., szombat | 9.00–14.00

Helyszín: Pannon Egyetem, Veszprém, Egyetem u. 10., B épület, II. emeleti konferenciaterem

A szakmai nap a Veszprém–Balaton Európa Sportrégiója 2026 programjához kapcsolódva, a Pannon Egyetem Testnevelési és Sportintézetével közös szervezésében valósul meg.

RÉSZLETES PROGRAM

9.00–9.10 | Köszöntő

Kiss Balázs olimpiai bajnok kalapácsvető, a Veszprém–Balaton Európa Sportrégiója 2026 szakmai vezetője

9.10–9.30 | Bauer Richárd sportteljesítmény-elemző

Az antropometria szerepe az utánpótlássportban

Növekedés, biológiai érés és fizikai teljesítmény

Mit jelent az edző számára, ha két azonos életkorú fiatal biológiai fejlettsége jelentősen eltér egymástól? Hogyan befolyásolhatja az érési státusz a fizikai teljesítményt és a sérülések kockázatát?

Bauer Richárd sportteljesítmény-elemző, a Széchenyi István Egyetem doktori hallgatója saját mérési eredményeken keresztül mutatja be az azonos kronológiai korú fiatalok közötti antropometriai különbségeket, és azt, miért érdemes a növekedést és a biológiai érést is figyelembe venni az utánpótláskorú sportolók fejlesztése során.

9.30–10.20 | Koszta Ágnes dietetikus, sporttáplálkozási szakember

Kávét, böjt, fehérjepor – mit mondjon az edző?

„Miért vagyok a harmadik kávé után is enervált? Miért nem fogok a rendszeres mozgás ellenére sem? Jó nekem az időablakos böjt? Igyak fehérjeport? Tényleg hagyjam el a szénhidrátot?”

Az előadás azokra a hétköznapi táplálkozási kérdésekre fókuszál, amelyekkel az edzők gyakran találkozhatnak a munka és család mellett mozgó vendégeiknél. Gyakorlati kapaszkodókat ad ahhoz is, miben segíthet az edző, hol húzódnak a kompetenciahatárai, és mikor érdemes dietetikushoz vagy más szakemberhez irányítani a hozzá fordulót.

Kosza Ágnes többéves sportkórházi tapasztalattal rendelkezik, több olimpiai cikluson keresztül dolgozott sportolókkal, jelenleg is együttműködik válogatottakkal és sportegyesületekkel, emellett a Semmelweis Egyetemen sporttáplálkozást oktat.

10.20–10.40 | Kávészünet

10.40–11.30 | Bankó Zsuzsa testnevelő és gyógytestnevelő tanár, kézilabda szakedző

Az edzői szemlélet komplexitása – edzéstervezés, sérülésmegelőzés és az izomegyensúly szerepe

Hogyan építhető be a prevenció már az edzéstervezésbe? Milyen szerepe van az izomerő-egyensúlynak és a megfelelő mozgástartománynak a leggyakoribb lágyrészsérülések megelőzésében? Az elméleti blokk az általános és sportágspecifikus edzéstervezéstől indulva mutatja be azokat a szempontokat, amelyekkel az edző tudatosabban támogathatja a biztonságos és hosszú távon fenntartható mozgást.

Bankó Zsuzsa több évtizede foglalkozik állapotfelméréssel, sérülésmegelőzéssel és rehabilitációval, válogatott és első osztályú sportolókkal is dolgozott, valamint hosszú ideje vesz részt edzők képzésében és továbbképzésében.

11.30–12.20 | Dr. Erős Erika neurológus és pszichiáter szakorvos

Mozgással a jól-létért

A mozgás jóval több, mint fizikai teljesítmény: hatással van a mentális állapotunkra, a stresszkezelésünkre és arra is, hogyan érezzük magunkat a hétköznapiakban. Az előadás a mozgás és a lelki jóllét kapcsolatát járja körül, és abban is kapaszkodót ad, hogyan támogathatja az edző a hozzá fordulókat úgy, hogy közben saját szakmai kompetenciáin belül marad. Továbbá: milyen mentális problémákra milyen mozgásforma ajánlott?

Dr. Erős Erika neurológus és pszichiáter szakorvos, több évtizedes klinikai, prevenció és mentálhigiénés szakmai tapasztalattal.

12.20–12.35 | Kávészünet

12.35–13.05 | Gyakorlati blokk Bankó Zsuzsával

Mobilitás és elaszticitás a gyakorlatban

Komplex, a mozgástartomány növelését, a mobilitást és az elaszticitást fejlesztő gyakorlatok, amelyeket a résztvevők ki is próbálhatnak, és később saját edzői munkájukba is beépíthetnek.

13.05–13.20 | Kérdések, szakmai beszélgetés

13.20–14.00 | Ebéd, kötetlen szakmai beszélgetés

Az esetleges programváltozás jogát fenntartjuk