

# Magyar MediBall Egyesület



## *Komplex Integrált Tehetségfejlesztés*

NTP-TEHETSEG-23-0206 kódszámú projekt



KULTURÁLIS ÉS INNOVÁCIÓS  
MINISZTERIUM

*A pályázati program a Miniszterelnökség támogatásával,  
a Nemzeti Tehetség Program keretein belül kerül megvalósításra.*

Nyíregyháza  
2024

## Tehetséges fiatalok fejlesztése

### A tehetségprogram célkitűzései:

A tehetséges fiatalok számára, a tehetségük kibontakozását segítő, integratív szemléletű, kompetenciafejlesztést valósítunk meg. Programunkban olyan komplex képesség és készség kialakítás zajlik, melyben az emberi intelligenciában és modern technológiában rejtőző potenciált ötvözzük.

A foglalkozássorozat célkitűzései:

- kognitív készség fejlesztése;
- feszültség-, szorongás-, teljesítmény kényszer és stresszkezelés;
- valós önismereten keresztül önértékelés és önbizalom fejlesztése;
- verbális és nonverbális kommunikáció fejlesztése;
- társas készségek fejlesztése;
- edzőknek, felkészítőknél, szülőknél is hasznos információk átadása.

A foglalkozásokon kialakítjuk a fizikális-mentális-érzelmi összetevők szinkronját, mely eredményezi a saját tehetségterületeiken való hatékonyságot. Megalapozzuk a fiatalok hosszú távú eredményességét.

A program során olyan XXI. századi innovatív eszközöket használunk, amelyek lefedik a fizikális-mentális-érzelmi intelligencia területeket. Egyszerre nyújtanak azonnali visszajelzési (biofeedback), naplózási és fejlesztési lehetőséget.

Az eszközök és módszertan a professzionális sportolók, edzők számára is újdonság. Olyan fejlődési lehetőséget nyitnak meg, amelyre korábban nem, vagy alig volt lehetőség.

A programba bevonásra kerülnek a sportolók edzői, felkészítői, család tagjai is, azért, hogy a zavartalan fejlődés érdekében biztonságos, támogató környezetet tudjunk teremteni.

### Kiket várunk?

Elsősorban olyan fiatalok jelentkezését várjuk, akik még tanulói vagy hallgatói jogviszonyt folytatnak és az alábbi tehetségterületek legalább egyikén kiemelkedő képességeket mutatnak:

*sport, mozgásos művészetek (pl.: tánc), vizuális kultúra, képzőművészet, zene, egészségügy,*

## **A tehetségprogramban használt innovatív eszközök:**

### ***Xsens mocap system:***

Professzionális mozgáselemző rendszer, amely 3D-s környezetben mutatja meg az emberi test mozgását. Az Xsens segítségével a mozgás szerkezete – térbeli, időbeli, dinamikai és kifejezés összetevők szerinti rendezettsége – tanulmányozhatóvá válik. Cél segíteni a sportági technikák biomechanikai szempontból tökéletes kivitelezését. A résztvevőkkel közösen történik a felvételek kiértékelése, sportágspecifikus szempontok alapján. Így nemcsak végrehajjták, hanem tökéletesen értik az általuk létrehozott mozgásfolyamatot. Ez a későbbiekben segít a sportági technikák helyes elképzelésében, és a mentális edzésben.

A bevont sportolók a programba kerüléskor bemeneti mérésen és elemzésen vesznek részt. Ez megtörténik a program zárásakor a kimeneti szakaszban is. Így a program hatékonysága mérhetővé válik.

A mozgáselemző segíti a testtudatosság alakulását, a hibák javítását, új mozgások elsajátítását. A mozgáselemző visszajelzése céltudatos edzőmunkára ösztönöz, ezáltal az egyéni hatékonyság nagymértékben javul.

### ***Mobil EEG:***

Az eszköz segít megmutatni a koncentráció, ellazultsági és mentális leterheltségi szintet tanulás, sporttevékenység közben. Használata során agyhullámokat mérünk, melyek visszajelzésként szolgálnak az agy elektromos aktivitására. Az érzékelők mérik, és bluetooth kapcsolaton keresztül okos eszközökre (tablet, telefon) továbbítják az adatokat.

A Mobil EEG eszközökkel használható edzőprogramok segítenek felépíteni a koncentráció és relaxáló képességet. A mobil jellegből fakadóan nemcsak ülő helyzetben, hanem mozgás során (sportágtól függően) is tudunk idegrendszeri aktivitást mérni. A mért adatok nyomonkövethetőek.

### ***HRV mérés - Innerbalance:***

A légzés és szívverés közötti összhangot (koherens állapotot) mutatja meg. Pár perc alatt megismerhető a belső egyensúlyunk, esetleges leterheltségünk. Tudományosan hitelesített pulzusmérő rendszer, amely alkalmas stresszcsökkentő gyakorlatok alkalmazására is. Segít egy optimális állapot létrehozásában, amelyben a szív, az elme, az érzelmek szinkronban működnek. (Az eszközt forgórendszerben, otthoni használatra is kiadjuk. Így biztosított a folyamatos gyakorlás is.) Az otthon végzett méréseket hálózati rendszeren keresztül központi adatbázisba mentve tudjuk fogadni, elemezni, nyomon követni a változást.

A fejlesztő program hatékonysága - a stresszkezelés képessége és a téthelyzetben való cselekvés minősége - az Innerbalance használatával is mérhető.

***Blazepod:***

Fény és érintés alapú multifunkcionális edzéseszköz, amellyel a mentális gyorsaságot és az idegrendszeri választ mérjük. Az eszköz sokoldalú használhatósága révén fejleszthető a reflex, döntéshozatali képesség, reakció idő, téri tájékozódás, állóképesség. Egyéni, páros és csoportos feladatok végzésére is alkalmas. Rendkívül sokoldalú, izgalmas, játékos formában fejleszti a képességeket.

***Thinkfast – mentális állapotfelmérő teszt:***

Amerikai agykutatók által összeállított mentális teszt program. Hat számítógépes feladaton keresztül méri az egyén teljesítőképességét. A teszt végén a feladatokban elért eredményeket összegezve megmutatja a következő értékeket: Fizikális reflex, Észlelési reflex, Kognitív reflex, Munkamemória gyorsaság, Munkamemória kapacitás.

A tesztfeladatok rendszeres elvégzése már önmagában is fejlesztő hatású.

***Agytréner készülék:***

Agykutatók által kifejlesztett fény és hanghatásokkal, különböző agyhullámokat előidéző készülék. Több előre beprogramozott mentális edzőprogram is elérhető a készüléken. Többek között alkalmas: figyelem és tanulási képesség fejlesztésre, sportteljesítmény növelésére, regenerálódásra, alvás támogatásra, az agy pihentetésére, stresszoldásra és tehermentesítésre.

Az elért teszt eredmények alapján személyre szabott módon tudjuk az agytréner készülék programjait alkalmazni.

***VR szemüveg:***

A VR-szemüveg, egy olyan eszköz, amelyen keresztül különleges látásmódban kapunk információkat. A világon már több millió ember életébe begyűrűzött a VR használata, elsősorban a játékok terén. Itthon még viszonylag kevesen alkalmazzák. Használatával egy olyan virtuális valóságba csöppenünk, aminek – a vizuális hatásoknak köszönhetően – mi magunk is a részesévé, egyfajta szereplőjévé válunk.

A program során elsősorban az eszköz olyan előnyeit használjuk ki, mint a relaxáció és ritmusfejlesztés. A résztvevők számára díjtalanul biztosítjuk a lehetőséget VR szemüveges pihenésre, relaxációra, stresszoldásra, amellyel kapcsolatban már sok pozitív minta ismerhető. Valamint különböző programok segítségével nagyon jól fejleszt ritmuskészséget.

***A program során a szinkronizációs folyamatok felépítéséhez használt innovatív sporteszközök:***

Evnik szimulátor, Flexibar, Bosu, Egyensúly párna, Gumiszalag, Szinkron bot, MediBall, Vízrel töltött súlyzó, a test függesztésével végzett 3 dimenziós szinkronizációs gyakorlatok.

## **A tehetségprogramba bevont szakemberek:**

A foglalkozásokat olyan sportszakemberek tartják, akik több évtizedes tapasztalatot gyűjtöttek a fiatalok tehetségek fizikális-mentális-érzelmi területeinek fejlesztésében. A kezük alól számtalan sportoló és művész ért el világszintű sikereket.

Továbbá bevonásra kerül sportpszichológus, kommunikációs tréner, zenepedagógus, halmozottan hátrányos helyzetű író, költő és sportoló.

## **A tehetségprogram megvalósítása:**

*A képzés időtartama:*

60 óra (+ nyitó és záró foglalkozás, közösségépítő programok)

*A megvalósulás ideje:*

Megbeszélés alapján, előre egyeztetett időpontban.

*A képzés helyszíne:*

4400 Nyíregyháza, Ungvár stny. 31. (Magyar MediBall Egyesület székhelye)

A fiatal tehetségek kiválasztása az alábbi szempontok alapján történik:

- ✓ **Tanulmányi és/vagy művészeti és/vagy sporteredmények alapján**  
Jelentkezési lapon kérjük megjelölni az elért eredményeket és amennyiben rendelkezésre áll, az ehhez kapcsolódó fotókat, videófelveteleket, stb.
- ✓ **Tesztek és felmérések, kérdőívek**  
A programban részt vevő szakemberek által összeállított és kiértékelt teszt, amely a jelentkezési lap részét képezi.
- ✓ **Elbeszélgetés**
  - A pedagógusok, mentorok, edzők és szülők személyes véleményét is kikérjük a tehetséges fiatal szakmai és személyes álláspontjáról.
  - Közös beszélgetés a jelentkező fiatallal. Beazonosítjuk az egyéni igényeket, az önkéntességet és a motiváltságot.

## **Plusz szempont:**

- ✓ Egyéb a tehetségterületén elért eredmények, pl.: városi és megyei sportolói díjak, elismerések, médiaszereplések.
- ✓ Javaslatokat kérünk a városi sportbizottság részéről.

## Mit kapnak a résztvevők?

- 60 órás díjtalan képzést, amelyben elsősorban a mentális és érzelmi kapacitást bővítjük/fejlesztjük, ezzel javítva a teljesítményt.
- Professzionális mozgáselemzést 1 alkalommal.
- Érzelmi stresszszint (szívkoherencia) mérést, elemzést és naplózást rendszeres időközönként 2024. júniusig.
- Mentális állapotfelmérést és Agytréner használatot heti rendszerességgel.
- Havonta egy szabadidős, közösségépítő programot. (Például csapatépítő játékok, közös ünnepek.)
- Ajándék sportfelszerelés minden aktív résztvevőnek.
- 2 alkalommal a szülőket, edzőket, tehetséges fiatalokat összefogó esemény (nyitó és záró alkalmak).

## Mit tanulnak?

A program során számtalan témakört lesz lehetőségünk érinteni. A nagyobb és főbb témakörök:

- 📖 Fizikális – Mentális – Érzelmi területek szinkronizálása.
- 📖 Téthelyzetek / Stresszhelyzetek kezelése.
- 📖 Figyelem, koncentráció erejének – idejének - irányának azonosítása, erősítése.
- 📖 Nyertes – vesztes szituációk hatékony kezelése.
- 📖 Erős- és gyenge oldal felismerése és fejlesztése.
- 📖 Egészséges önértékelés.
- 📖 Helyes versenyző – edző/pedagógus – szülő kommunikáció.
- 📖 Légzés, stresszoldás és imaginációs technikák.
- 📖 Interaktív mozgáselemzés.

## Mit szeretnénk?

A foglalkozássorozattal célunk a tehetséges fiatalok hatékony fejlesztése, amely megmutatkozik majd egyéni eredményeikben és magánéletükben is. Ehhez szükségesnek látjuk, hogy a komoly jelentkezők a 60 órás képzést teljes egészében teljesítsék.

## Jelentkezés:

Amennyiben felkeltette az érdeklődését a programban való részvétel, az alábbi elérhetőségeken várjuk jelentkezését:

[info@mediball.hu](mailto:info@mediball.hu) vagy Szilágyi István, MediBall szakmai igazgató: +3630/861-56-37

**Szeretettel várjuk a tehetségeket!**