



Kós Katalin

- ✚ Egyetemi tanársegéd
- ✚ Rekreációs szakmentor
- ✚ Személyi, crossfit és gyermek aerobics edző
- ✚ Preventív-, posztinatális- és posztrehabilitációs tréner
- ✚ Életmód és táplálkozási tanácsadó
- ✚ Kötő- és mélyszöveti masszőr
- ✚ Stretching és ellazulási technikák oktató
- ✚ Okleveles rekreáció irányító
- ✚ Labdarúgó szakedző

Munkahely: EKKE Sporttudományi Intézet

Telefon: +36 30 76 99 640

Hivatalos e-mail: kos.katalin@uni-eszterhazy.hu

Magán e-mail: ks.kataln@gmail.com

Tanulmányok és képzettség:

2023. **Állami ösztöndíjas rövidciklusú testnevelő tanár hallgató**
Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar
2023. **Okleveles Labdarúgó szakedző**
Eszterházy Károly Katolikus Egyetem
- 2020- **Állami ösztöndíjas Doktorandusz hallgató**
Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola -
Sportpedagógia alapprogram
Témavezetők: Herpainé dr. Lakó Judit adjunktus – Dr. Habil Simon István
Ágoston egyetemi docens
2020. **Okleveles rekreáció irányító diploma**
Széchenyi István Egyetem - Rekreációs szervezés MSc
2018. **Okleveles Rekreációs szervező és egészségfejlesztő diploma**

Felnőttoktatásban szerzett, akkreditált tanulmányok és képzettségek:

2023. **Preventív és posztrehabilitációs tréner**
Aerobic- és Rekreációs Tanfolyamok Edzőképzés Fitness Iskola
2022. **Posztnatális tréner**
Aerobic- és Rekreációs Tanfolyamok Edzőképzés Fitness Iskola
2022. **Autogén tréning – továbbképzés, Eszterházy Károly Katolikus Egyetem**
2022. **Prezentációs tréning angol nyelven – továbbképzés, Eszterházy Károly Katolikus Egyetem**
2022. **Felsőoktatási pedagógiai módszerek – továbbképzés, Eszterházy Károly Katolikus Egyetem**
2021. **Pedagógiai tervezés és értékelés – online továbbképzés, Eszterházy Károly Egyetem**
2020. **Fascia lazítás vezetésére jogosító végzettség – Aerobic- és Rekreációs Tanfolyamok Edzőképzés Fitness Iskola**
2020. **Stretching és ellazulási technikák vezetésére jogosító végzettség – Aerobic- és Rekreációs Tanfolyamok Edzőképzés Fitness Iskola**
2020. **Életmód és táplálkozási tanácsadó végzettség – Aerobic- és Rekreációs Tanfolyamok Edzőképzés Fitness Iskola**
2020. **Gyermek aerobik oktató végzettség – Aerobic- és Rekreációs Tanfolyamok Edzőképzés Fitness Iskola**
- 2020- **Személyi edző – Aerobic- és Rekreációs Tanfolyamok Edzőképzés Fitness Iskola – OKJ-s**
2019. **Curves Learning Experience alap- és haladó képzés (franchise jellegű speciális szakmai képzés – csoportos crossfit edző)**
2019. **Német alapfokú és haladó intenzív általános nyelvi felkészítő programot – Cosmopolitan Lingua Nyelviskola Kft.**

Egyéb tanulmányok, tanfolyamok, workshopok:

2023. **A core stabilitás mítosza - Beszélgetés dr. Eyal Lederman professzorral workshop – Feovenyessí Medical Fitness Akadémia**
2022. **Neuroplaszticitás és mozgásterápia workshop – Feovenyessí Medical Fitness Akadémia**
2021. **Certificate of Appreciation for participating in the World Leisure Day 2021 Event – World Leisure and Recreation Association**
2021. **Certificate of Attendance: Smart journal choice — Elsevier Researcher Academy on Campus**

2021. **Certificate of Attendance: How to write a research paper?** – Elsevier Researcher Academy on Campus
2020. **Diploma of participation** - FISU Forum 2020

Idegennyelv-tudás:

- államilag elismert akkreditált nyelvvizsgaközpontban megszerzett, kétnyelvű „B2” szintű (írásbeli) típusú angol nyelvvizsga
- államilag elismert akkreditált nyelvvizsgaközpontban megszerzett, kétnyelvű „B2” szintű (szóbeli) típusú angol nyelvvizsga
- Német nyelvtudás: KER minősítés szerinti A2/2-szintű

Tagságok:

2022. Magyar Sporttudományi Társaság Rekreáció Szakbizottsági tag
2022. Magyar Pedagógiai Társaság Sportpedagógia Bizottsági tag
2022. Magyar Sporttudományi Társaság Sportpedagógia Bizottsági tag
2021. WORLD LEISURE YOUTH AMBASSADORS tagja

Kutatási terület:

Rekreációs szervezők pályamotivációja: fókuszban a képzés és a gyakorlat

Oktatói tevékenységek:

2021. az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Sporttudományi Intézet – Egyetemi tanársegéd
- 2020.08.15-től az Eszterházy Károly Egyetem Sporttudományi Intézet – Egyetemi tanársegéd
- 2020.02.01. - 06.30. a Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kara, Demonstrátor
- 2018-2020. vendég óraadó tanévenként egy óra keretében (Flow) a Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Karán

Oktatott tárgyak, táborok nappali és levelező tagozaton:

- A rekreáció elmélete és módszertana 1.2.3.4., (Sport- és rekreációs szervező és Testnevelés és közművelődés szakos hallgatóknak)
- Egészségnevelés (Szociálpedagógus hallgatóknak)
- Egészségturizmus II. (Sportszervező szakos hallgatóknak)
- Életkorspecifikus rekreáció (Sport- és rekreációs szervező és Testnevelés és közművelődés szakos hallgatóknak)
- Fittnesz irányzatok (Sport- és rekreációs szervező- és testnevelő tanár szakos hallgatóknak)
- Alkalmazott rekreáció - Flow (Sport- és rekreációs szervező szakos hallgatóknak)
- Kötelező testnevelés; Általános testnevelés – Személyre szabott edzésprogramok, Gerinctorna, Túrázás, Stretching (Nem sporttudományi tanszéken tanuló hallgatóknak)
- Rekreáció (Testnevelés és közművelődés, illetve más szakpárosítással rendelkező hallgatóknak)

- Rekreáció turizmus (Rekreációs szervező és egészségfejlesztő szakos hallgatóknak)
- Rekreációs Terápiák (Sport- és rekreációs szervező szakos hallgatóknak)
- Rekreációtörténet, -elmélet és módszertan I. (Sport- és rekreációs szervező és Testnevelés és közművelődés szakos hallgatóknak)
- Rekreáció zárótábor (Sport- és rekreációs szervező- és testnevelő tanár szakos hallgatóknak)
- Vízitábor (Sport- és rekreációs szervező- és testnevelő tanár szakos hallgatóknak)
- Turisztika tábor (Sport- és rekreációs szervező- és testnevelő tanár szakos hallgatóknak)
- Sporttáplálkozás (Sport- és rekreációs szervező szakos hallgatóknak)
- Szakdolgozati szeminárium (Testnevelés és földrajz tanár, Sport- és rekreációs szervező és Testnevelés és közművelődés szakos hallgatóknak)
- Szakmaspecifikus terepgyakorlat 1.2.3., Szakmai gyakorlat (Sport- és rekreációs szervező és Testnevelés és közművelődés szakos hallgatóknak)
- Szellemi rekreáció (1-2) (Rekreációs szervező és egészségfejlesztő szakos hallgatóknak)
- TDK – kutatómunka - (Sport- és rekreációs szervező és Testnevelés és közművelődés szakos hallgatóknak)
- Turizmus és sportturizmus alapjai (Rekreációs szervező és egészségfejlesztő szakos hallgatóknak)
- Turizmus, egészségturizmus (Rekreációs szervező és egészségfejlesztő szakos hallgatóknak)

Publikációk:

1. Megjelenés alatt álló, elfogadott szakcikkek:

Beregi Erika, Kós Katalin, Molnár Anita, Suszter László, Fügedi Balázs(2023): Magyar fiatalok egészségmagatartásának változása 2010-2022 között, és a szülői egészségmagatartás modernkori mintázata, fókuszban a fizikai aktivitás. Egészségfejlesztés.

Kós Katalin, Beregi Erika, Molnár Anita, Suszter László (2023): Módszertani ajánlás - Az egészségnevelés mérésének, mérhetőségének kérdései, komplex mérőeszköz összeállítása. Új Pedagógiai Szemle

Molnár Anita, Beregi Erika, Kós Katalin, Suszter László (2023): Dokumentumelemzés az iskolai egészségfejlesztés és egészségnevelés kapcsán egy évtized viszonylatában-NAT2012 és NAT2020. Magyar Pedagógia

2. Tervezett, folyamatban lévő publikációk:

Kós Katalin, Bognár József: Az egészségtudományi karon tanulók hallgatóinak motivációvizsgálata pályaválasztásuk tükrében.

Kós Katalin, Bognár József, Herpainé Lakó Judit: Felsőoktatásban tanulók egészségmagatartásával kapcsolatos helyzetkép.

Kós Katalin, Herpainé Lakó Judit: Felsőoktatásban tanulók rekreációs szokásaival kapcsolatos helyzetkép.

Kós Katalin: Examining the career-related motivations of recreation organisers.

Kós Katalin, Bognár József: Pályamotivációk a testnevelő tanári szakon.

Kós Katalin, Bognár József: Sportszakos hallgatók pályamotivációi.

Kós Katalin, Bognár József: Egyetemen tanulással kapcsolatos motivációk a sportszakoson.

Kós Katalin, Suszter László, Fügedi Balázs: Az egészségnevelés mérésének, mérhetőségének kérdései egy választott általános iskola/középiskola tanulói körében.

Kós Katalin, Herpainé Lakó Judit, Simon Ágoston István: A rekreációs szervezők pályamotiváció-vizsgálatára szolgáló mérőeszköz-együttes validálása.

Kós Katalin, Herpainé Lakó Judit, Simon Ágoston István: A rekreáció képzés (mintatanterv, tematika, lokalitás) különböző generációinak összehasonlító vizsgálata hazai és nemzetközi szinten

3. Hazai és külföldi konferencián tartott, előbírált, magyar nyelvű előadás

Kós, Katalin (2022): Mi a pálya a rekreációban? Pedagógiai Innovációk a XXI. Században Konferencia és Könyvbemutató. Magyar Tudomány Ünnepe. 2022. november 23.

Kós, Katalin ; Herpainé Lakó Judit (2022): Állatok szerepe, megjelenése a rekreációs tevékenységek során. Az ember-állat kapcsolat perspektívái. Antrozoológiai konferencia. Debreceni Egyetem, Gyermeknevelési és Gyógypedagógiai Kar, Hajdúböszörmény. 2022. október 4.

'Endrész, Anna Dominika' ; 'Kós, Katalin' ; 'Herpainé, Lakó Judit' (2022): Egyetemi hallgatók rekreációs aktivitásának vizsgálata: előadás. „Szellemi rekreáció” konferencia, Budapest, Magyar Sport Háza, 2022. április 19.

Kós, Katalin (2021): Rekreációs szervező hallgatók időmérlegvizsgálata: előadás. 14. Képzés és Gyakorlat Nemzetközi Neveléstudományi Konferencia, Kaposvár, 2021. szeptember 2–4.,

Kós, Katalin (2021): A rekreációs szervező képzés változása Magyarországon: előadás. Módszertani kutatások az Északkelet-magyarországi régióban: konferencia, Eger, Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, 2021. november 26.,

Kós, Katalin (2021): Rekreáció szakos hallgatók motivációvizsgálata: előadás. Fiatal Sporttudósok IX. Országos Kongresszusa, Budapest, Magyar Sport Háza, 2021. december 3.,

Kós, Katalin ; Bognár, József ; Herpainé, Lakó Judit (2021): Tanulási és pályamotivációk, valamint jövőképek a rekreációs szervező képzésben: előadás XXI. Országos Neveléstudományi Konferencia. Szeged, 2021. november 18-20.

Kós, Katalin ; Herpainé, Dr. Lakó Judit (2020): Család szerepe az egészségkárosító szokások tükrében: előadás. Hungarian Conference on Educational Research - Társadalmi innováció és tanulás a digitális korban, Online konferencia, 2020, Budapest, 2020.05.27-28.,

Kós, Katalin (2020): A rendszeres fizikai aktivitás szerepe-jelentősége felnőtt és idős korban, különböző korosztályok együttes reakciójának lehetőségei egészségügyi társadalmi és gazdasági szempontok alapján: előadás XVII. Országos Sporttudományi Kongresszus, Győr, 2020, Győr, 2020.09.02-04.,

Kós, Katalin (2020): Pályamotiváció fiatal felnőtt korban: előadás A Magyar Tudomány Ünnepe Konferenciasorozat, Eger, 2020. november 7-14.

4. Hazai és külföldi konferencián tartott, nem előbírált, idegen nyelvű előadás

Kós, Katalin (2020): A pályaaorientáció szerepe a sportszakemberképzés tekintetében: előadás WORLD OF THE INNOVATION 2020, Interdisciplinary Online Conference on 04 December, Debrecen, 2020.

5. Hazai és külföldi konferencián tartott, előbírált, idegen nyelvű előadás

Kós, Katalin (2021): Examining the career-related motivations of recreation organisers: előadás II. International youth scientific conference on recreation and leisure, Pécs, Pécsi Tudományegyetem, 2021. december 3.

6. Magyarországi konferencián bemutatott, előbírált, magyar nyelvű poszter

Máthé Hajnalka, Kós Katalin (2023): A fizikai aktivitás szerepe és jelentősége várandósság alatt. Leisure IV. Tudományos Konferencia, Miskolc. 2023.10.10.

Kós, Katalin ; Bognár, József ; Herpainé, Lakó Judit (2021): Pályamotiváció és egészségmagatartás a szabadidőpedagógus-képzésben: előadás HuCER 2021 : Tanuló társadalom. Oktatáskutató és Fejlesztési Intézet, Online, 2021. május 27-28,

Kós, Katalin (2021): Szabadidőfelhasználási és egészségmagatartási szokások sport- és rekreációs szervező szakos hallgatók körében: előadás XVIII. Országos Sporttudományi Kongresszus. Pécsi Tudományegyetem, Pécs. 2021. június 2-4.

7. Tanulmányok gyűjteményes kötetekben:

Kovácsné Tóth Á. - Faragó B. - Szakály Zs. - Konczos Cs. - Koppány K. - Kovács N. - Pápai Zs. - Molnár Zs. K. - Kós K. - Balla D. - Kertész T.: Az idős népesség egészségi állapotáról alkotott képe és a mozgás In. EGÉSZSÉG Sport Gazdaság II. 2020. Győr: Mobilis Közhasznú Nonprofit Kft. p: 196-205.

Kovácsné Tóth Á. - Faragó B. - Szakály Zs. - Konczos Cs. - Koppány K. - Kovács N. - Pápai Zs. - Molnár Zs. K. - Kós K. - Balla D. - Kertész T.: Examination of health-conscious lifestyle among university students In. EGÉSZSÉG Sport Gazdaság II. 2020. Győr: Mobilis Közhasznú Nonprofit Kft. p:164-174.

Kovácsné Tóth Á. - Faragó B. - Szakály Zs. - Konczos Cs. - Koppány K. - Kovács N. - Pápai Zs. - Molnár Zs. K. - Kós K. - Balla D. - Kertész T.: Az idős népesség szűrővizsgálatokon való részvétele. In. EGÉSZSÉG Sport Gazdaság III. 2020. Győr: Mobilis Közhasznú Nonprofit Kft. /még nem jelent meg/

Kovácsné Tóth Á. - Faragó B. - Szakály Zs. - Konczos Cs. - Koppány K. - Kovács N. - Pápai Zs. - Molnár Zs. K. - Kós K. - Balla D. - Kertész T.: Egészségmagatartás vizsgálata felnőtt fiatal populáció körében. In. EGÉSZSÉG Sport Gazdaság II. 2020. Győr: Mobilis Közhasznú Nonprofit Kft. /még nem jelent meg/

Kós K. (2020): Rendszeres fizikai aktivitás szerepe-jelentősége felnőtt és idős korban, különböző korosztályok együttes rekreációjának lehetőségei egészségügyi, társadalmi és gazdasági szempontok alapján. Magyar Sporttudományi Társaság „Sporttudomány az egészség és a teljesítmény szolgálatában” című XVII. Országos Sporttudományi Kongresszus Absztraktkötete, p.65.

Témavezetettek:

osztatlan testnevelő tanár:	5 fő
edző:	3 fő
rekreáció:	23 fő
sportszervező:	11 fő
2023.tavaszi szemeszter	19 fő szakdolgozó

	8 fő Intézményi Tudományos Diákköri Konferencia részvétel
	1 fő III. helyezés: Nyitrai Gergő: Labdarúgás, taktika dokumentumelemzése és kísérleti vizsgálata
	1 fő különdíj: Máthé Hajnalka: A fizikai aktivitás szerepe és jelentősége várandósság alatt
2022. őszi szemeszter	19 fő szakdolgozó
	1 fő Intézményi Tudományos Diákköri Konferencia részvétel (társkonkzulesként)
2022. tavaszi szemeszter	4 fő Intézményi Tudományos Diákköri Konferencia részvétel
	1 fő II. helyezés: Kaló Flóra: Különböző csoportok életmódjának összehasonlító vizsgálata
	1 fő Különdíj: Széles Dóra: A család negatív szerepe a sportolási szokások kialakulásának tükrében.
	18 fő sikeres szakdolgozati védés
	9 fő opponensi feladatok
2021. őszi szemeszter	2 fő szakdolgozó
	4 fő opponensi feladatok
2021. tavaszi szemeszter	16 fő opponensi feladatok
2020. őszi szemeszter	5 fő opponensi feladatok

Korábbi szakmai tapasztalatok:

2022-2023.	Mezőkövesd Zsóry Sportegyesület labdarúgó segédedző (szakmai gyakorlat)
2019-2020.	A Sport-, Rekreációs-, és Egészséggazdasági Kooperációs Kutatóhálózat létrehozása EFOP 3.6.2-16-2017-00003 pályázatban „A preventív, diagnosztikai és rehabilitációs eljárások hatásvizsgálata az egészségmagatartásra, az életmódra az egészségpiaci termékek vonatkozásában” című kutatás – fiatal kutatói tevékenység
2019.09- 2020.04.	Curves Arrabona Női Tornaklub - tréner, személyi edző (Fitness és rekreációs programok irányítója)
2019. 06-07.	Erzsébet a Kárpát-medencei Gyermekért Alapítvány – Tábori Együttműködést Segítő Operatív Munkatárs (TESO-animátor, táboroztatás)
2019. 05-06.	Curves Arrabona Női Tornaklub - tréner, személyi edző
2018. 09-2019.06.	Pre-Health ERASMUS+ projekt
2018. 09-2019.06.	Önkéntes és alkalmi munkák: • Sperlágth József Emlékfutás, Eged-hegyi futás – rendezvénylebonylítás

- Gyermekemelés – „Gyereket a magasba” – Három Királyfi, Három Királylány Alapítvány (Eger) – rendezvénylebonnyolítás
- Állatok Világnapja – rendezvénylebonnyolítás (Eger)
- I. Mikulás Fedett Pályás Labdarúgó Torna – rendezvénysszervezés és lebonnyolítás (Mezőkövesd)
- IWAS Kerekesszékes Vívó Világkupa – rendezvénylebonnyolítás (Eger)
- Egri Vár napok, OviVár - Kisvitézzé avatás; "Emberségből próbát, vitézségből formát"; Alkotó Szabadság; Gárdonyi Emléknapi – rendezvénylebonnyolítás (Eger)
- Szakhetek az Eszterházy Károly Katolikus Egyetemen – szervezés és rendezvénylebonnyolítás
- Meseösvény – rendezvénylebonnyolítás (Eger)
- Tudós Maraton, Kutatók Éjszakája az Eszterházy Károly Katolikus Egyetemen – rendezvénysszervezés és lebonnyolítás (Eger)
- Karácsonyi/Adventi készülődés az Eszterházy Károly Katolikus Egyetemen – rendezvénysszervezés és lebonnyolítás (Eger)
- Diákolimpiák, JSV – rendezvénylebonnyolítás
- Európai Autómentes-napok rendezvénylebonnyolítás (Eger)
- Gyereknapi szervezés és lebonnyolítása (Eger)
- Bükki Kilátások – Ultra Futóverseny szervezés és lebonnyolítása (Felsőtárkány)
- Magyar Parasport Napja (Eger)
- cEKKEr Hátizsákos Túranapi szervezés és lebonnyolítása (Eger)
- Munkahelyi egészségfejlesztés Büntetésvégrehajtó Intézetében (Eger)
- Fittségi mérések (Győr) Arany János Általános Iskola – Flamingó-teszt
- Vinye-túra az első éves Sport- és rekreációs szervezés szakos győri hallgatóknak – lebonnyolítás, erdei feladatok, bátorságpróba
- Magyar Parasport Napja (Győr) Bercsényi Miklós Közlekedési És Sportiskolai Szakközépiskola És Szakiskola – rendezvény lebonnyolítás, ülő röplabda oktatás
- 24. Oviolimpia Döntő (Győr), Magvassy Mihály Sportcsarnok- rendezvénylebonnyolítás
- Sport- és rekreációs szervezés szakos felvételizők sportalkalmassági felvételi (úszás) (Győr) Sátoras Uszoda - lebonnyolítás, jegyző
- Sport- és rekreációs szervezés szakos felvételizők sportalkalmassági felvételi (gimnasztika) (Győr) Széchenyi István Egyetem Apáczai Csere János Kar – lebonnyolítás, jegyző

2017.09 – 2018.06.

Eszterházy Károly Egyetem Sport Club - rendezvénysszervező és animátor (szakmai gyakorlat)

2017.02-06.	Oxigén Hotel & Zen Spa - wellness és animátori munkakör (szakmai gyakorlat)
2015. 08.	Budapest XVII. kerület Rákosmente Önkormányzatának Polgármesteri Hivatala, Településfejlesztési osztály – adminisztrátor
Sportmúlt:	
2014-2015.	Zugló Kupa. Atlétika – Egyéni – 800 méteres síkfutás – 3. helyezés (bronzérem)
2013-2014.	Zugló Kupa. Labdarúgás – Csapat – 1. helyezés (aranyérem) poszt: védekező középpályás
2013-2014.	Zugló Kupa. Atlétika – Egyéni – 800 méteres síkfutás – 3. helyezés (bronzérem)
2013-2014.	Zugló Kupa. Röplabda – Csapat – 3. helyezés (bronzérem)
2012-2013.	Zugló Kupa. Labdarúgás – Csapat – 3. helyezés (bronzérem) poszt: védekező középpályás
2012-2013.	Zugló Kupa. Röplabda – Csapat – 3. helyezés (bronzérem)
2011-2012.	Zugló Kupa. Labdarúgás – Csapat – 1. helyezés (aranyérem) poszt: védekező középpályás
2010-2011.	Diákolimpia. Atlétika – Egyéni – 800 méteres síkfutás – 1. helyezés (aranyérem)
2010-2011.	Diákolimpia. Atlétika – Egyéni – 60 méteres síkfutás – 3. helyezés (bronzérem)
2009-2010.	Diákolimpia. Atlétika – Csapat – 2. helyezés (ezüstérem)
2008-2009.	Diákolimpia. Atlétika – Egyéni – 800 méteres síkfutás – 3. helyezés (bronzérem)
2008-2009.	Diákolimpia. Atlétika – Csapat – 2. helyezés (ezüstérem)
2008-2009.	Diákolimpia. Atlétika – Egyéni – 800 méteres síkfutás – 2. helyezés (ezüstérem)
2007-2008.	Diákolimpia. Atlétika – Egyéni – 800 méteres síkfutás – 3. helyezés (bronzérem)
2007-2008.	Diákolimpia. Atlétika – Egyéni – 800 méteres síkfutás – 2. helyezés (ezüstérem)
2006-2007.	Diákolimpia. Atlétika – Egyéni – 800 méteres síkfutás – 3. helyezés (bronzérem)
2004-2005.	Diákolimpia. Atlétika – Egyéni – 60 méteres síkfutás – 2. helyezés (ezüstérem)
2004-2005.	Diákolimpia. Atlétika – Egyéni – Kislabdahajítás – 2. helyezés (ezüstérem)