



## Pásztor-Horváth Dóra

Állampolgárság: magyar | E-mail-cím: [pasztor-horvath.dora@uni-eszterhazy.hu](mailto:pasztor-horvath.dora@uni-eszterhazy.hu) |

Cím: ., ., ., ., Magyarország (Otthoni)

### BEMUTATKOZÁS

### SZAKMAI TAPASZTALAT

2015 – 2018 Esztergom, Magyarország

**ERŐNLÉTI EDZŐ** FUTBALL CLUB ESZTERGOM

2016 – 2018 Esztergom, Magyarország

**MOZGÁSFEJLESZTŐ PEDAGÓGUS** ANGYALKERTI ÓVODA

2016 – 2019 Esztergom, Magyarország

**PRE- ÉS REHABILITÁCIÓS TERAPEUTA** FUTBALL CLUB ESZTERGOM

- Meglévő deformitások, sérülések kezelése és rehabilitációja
- Sportsérülések ellátása és rehabilitációja - visszavezetés a sportágba
- Állapotfelmérések
- Analitikus vizsgálatok
- Funkcionális vizsgálatok
- Manuális technikák
- A sérülések megelőzése, preventív edzések
- Funkcionális eszközök használata

2016 – 2019 Esztergom, Magyarország

**UTÁNPÓTLÁS EDZŐ** FUTBALL CLUB ESZTERGOM

2019. SZEPTEMBER 01. Gyömrő, Magyarország

**TESTNEVELŐ TANÁR** GYÖMRŐI WEÖRES SÁNDOR ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉS ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLA

JELENLÉGI Kóka

**BIOLÓGIATANÁR, TESTNEVELŐ TANÁR** KÓKAI KOSSUTH LAJOS ÁLTALÁNOS ISKOLA

Eger, Magyarország

**ÓRAADÓ** ESZTERHÁZY KÁROLY KATOLIKUS EGYETEM

Eger, Magyarország

**EGYETEMI TANÁRSEGÉD** ESZTERHÁZY KÁROLY KATOLIKUS EGYETEM

### OKTATÁS ÉS KÉPZÉS

2010 – 2014 Nagykáta, Magyarország

**ÉRETTSÉGI** Damjanich János Gimnázium és Szakközépiskola

2014 – 2016 Budapest

**ÁLLAMILAG ELISMERT BIZONYÍTVÁNY: LABDARÚGÓ EDZŐ**

Diploma munka: A mozgáskoordináció és fejlesztésének korszerű eszközei

Budapest, Magyarország

**PRE- ÉS REHABILITÁCIÓS EDZŐ, KORREKTÍV TRÉNER** Almásy Mozgásakadémia

- Anatómiai alapok (izmok, ízületek, ízületi komplexek, izomláncok)
- Idegrendszer és a mozgásszervezés (neuromuszkuláris kapcsolatok, propiocepció)
- Élettani-kórélettani alapok (gyulladásos folyamat élettana, különféle szövetek sérülései és gyógyulási mechanizmusuk)
- Rehabilitációs alapelvek
- Rehabilitációs eszköztár (eszközök, SMR, kinesio tape, manuális technikák, torna- és korrekciós gyakorlatok)
- Állapotfelmérés szabályai, menete
- Analitikus vizsgálatok (mozgástartomány, izomerő, flexibilitás)
- Funkcionális vizsgálatok
- Mobilitás tesztek
- B-SWOT analízis – mozgásminták vizsgálata
- Egyensúly, stabilitás tesztek
- Mozgássztereotípiák tesztek
- Kóros járásminták

Budapest

**BASIC LIFE SUPPORT TANFOLYAM** MLSZ által közvetített oktatás

2019

**BOKA - LÁB REHABILITÁCIÓ - SPECIALIZÁLÓDÁS** Almásy Mozgásakadémia

- Adott testrész részletes anatómiája (ízület, izmok, kötőszövetes elemek)
- Adott testrész vizsgálata, speciális tesztjei
- Adott testrész korrekciós gyakorlatai (mobilitás, flexibilitás fokozása)
- Adott testrész gyakoribb deformitásai, diszfunkciói, sérülései
- Deformitások, sérülések kezelése, rehabilitációja (manuális kezelések, tornagyakorlatok)

2020

**KOMPLEX ALAPPROGRAM** Eszterházy Károly Katolikus Egyetem

2020 – 2024 Eger, Magyarország

**OSZTATLAN BIOLÓGIA (EGÉSZSÉGTAN) - TESTNEVELŐ TANÁR** Eszterházy Károly Katolikus Egyetem

JELLENLEGI Eger

**PHD FOKOZATSZERZÉS, DOKTORANDUSZ** Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola

## ● NYELVTUDÁS

Anyanyelv(ek): **MAGYAR**

További nyelv(ek):

|              | SZÖVEGÉRTÉS        |         | BESZÉD            |           | ÍRÁS |
|--------------|--------------------|---------|-------------------|-----------|------|
|              | Hallás utáni értés | Olvasás | Folyamatos beszéd | Társalgás |      |
| <b>ANGOL</b> | B2                 | B2      | B2                | B2        | B2   |
| <b>OLASZ</b> | A1                 | A1      | A1                | A1        | A1   |

Szintek: A1 és A2: Alapszintű nyelvhasználó; B1 és B2: Önálló nyelvhasználó; C1 és C2: Mesterfokú nyelvhasználó

## ● VEZETŐI ENGEDÉLY

Vezetői engedély: B

## ● KITÜNTETÉSEK ÉS ELISMERÉSEK

---

2019

### **TDK - 1. helyezett – Eszterházy Károly Egyetem**

---

TDK előadás címe: A koordinációs képességek fejlesztése és korszerű eszközeinek hatása az utánpótlás korú labdarúgók körében.

2023

### **TDK - 1. helyezett – Eszterházy Károly Katolikus Egyetem**

---

TDK előadás címe: A mozgás hatása a kognitív képességekre: az innovatív eszközök alkalmazása testnevelés órákon.

2024

### **TDK - 2. helyezett – Eszterházy Károly Katolikus Egyetem**

---

Cím: Fejlődni élményszerűen: lehetőségek az alsó tagozatos testnevelésórán.

## ● PUBLIKÁCIÓK

---

**Pásztor-Horváth Dóra, Bognár József (2024): A kognitív képességfejlesztés: Az innovatív eszközök alkalmazása testnevelés órákon.**

---

Ismertesse bővebben ebben a mezőben:

**Pásztor-Horváth Dóra: Innovatív eszközök testnevelés órán: 12 hetes intervenció hatása a motoros és kognitív képességekre - HuCER (Hungarian Conference on Educational Research) konferencia, sportpedagógia, módszertan szekció, 2024. 05. 23.**

---