**Személyi adatok** 
**Név**: Suszter László

**Munkahely:** EKE Sporttudományi Intézet

**E-mail:** suszter.laszlo@uni-eszterhazy.hu

**Tanulmányok és képzettség**

**2021:** Semmelweis Egyetem Patológiai Tudományok Doktori Iskola, Egészségtudományok program. A doktori értekezés címe: A béta-alanin rövid- és középtávú hatása jól edzett evezősök teljesítményére, kardiorespiratorikus rendszerükre és vérük laktátszintjére.

**2010**: Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar – Testnevelő tanár

**2006:** Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar - Sportedző/kézilabda

**Idegennyelv-tudás:**

* államilag elismert kétnyelvű „B2” szóbeli nyelvvizsga francia nyelvből (ELTE Origo Nyelvvizsgaközpont)
* államilag elismert kétnyelvű „B2” írásbeli nyelvvizsga francia nyelvből (BME Nyelvvizsgaközpont)
* államilag elismert egynyelvű „B1” komplex nyelvvizsga angol nyelvből (Telc Nyelvvizsgaközpont)

**Kutatási terület:** egészségtudomány, sporttudomány

**Oktatott tárgyak:** Humánbiológia, Kutatásmódszertan, A testnevelés elmélete, Prevenció és rehabilitáció, Sportélettan, Kézilabda I.

**Szakmai tapasztalat**

**2019-2022: Grundfos Tatabánya KC – utánpótlás kézilabda edző**

**2016: Testnevelési Egyetem és a Magyar Kézilabda Szövetség programja: Új módszer, új tudás a kézilabdázás technikai és taktikai oktatásában TÁMOP-3.1.19-15/1-2015-001 sz. projekt továbbképzése – előadó**

**2015: Testnevelési Egyetem és a Magyar Kézilabda Szövetség programja: Új módszer, új tudás a kézilabdázás technikai és taktikai oktatásában TÁMOP-3.1.19-15/1-2015-001 sz. projekt továbbképzése – előadó**

**2013**- **2022**: TSZC Bláthy Ottó Szakgimnázium - testnevelő tanár

**2011-2013:** Kempelen Farkas Alapítványi Gimnázium és Szakközépiskola – tesnevelő tanár

**2010-től:** Komárom VSE, Tarján SE – kézilabda edző

**Publikációs lista:**

Suszter L, Szakály Zs, Ihász F, Nagy D, Alföldi Z, Veresné Bálint Márta, Mák E. (2021) The effects of a single dose of beta-alanine supplementation on the cardio-respiratory system of well-trained rowing athletes. DEVELOPMENTS IN HEALTH SCIENCES 3: DOI: 10.1556/2066.2020.00014, 5 p.

Suszter L, Veresné BM, Mák E. (2020) Egy sportolók által kedvelt étrend-kiegészítő, a béta-alanin hatásmechanizmusának ismertetése és jelentősége a teljesítményfokozás szempontjából. ÚJ DIÉTA, 5:19-21.

Alföldi Z, Katona Zs, Suszter L, Kósa L, Pergel L, Kerner L, Ihász F. (2020) Kiválasztási kritériumok vizsgálata utánpótláskorú evezős leányok és fiúk körében. MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLE 21(88):3-10.

Suszter L, Ihász F, Szakály Zs, Nagy D, Alföldi Z, Veresné BM, Mák E. (2020) Effect of a five-week beta-alanine supplementation on the performance, cardio-respiratory system, and blood lactate level in well-trained rowing athletes: A double-blind randomized pre–post pilot study. J Phys Educ Sport. 20 (5): 2501-2507.

Suszter L, Mák E. (2021) Evezős sportolók főbb terhelés-élettani jellemzőinek bemutatása és jelentőségük az egészségmegőrzés szempontjából. RECREATION: A KÖZÉP-KELET-EURÓPAI REKREÁCIÓS TÁRSASÁG TUDOMÁNYOS MAGAZINJA 11(1): 14-17.

**Tudományos konferencia előadások:**

**2020.** X. Tudományos Fórumon, Pécs - *Magyar evezős utánpótlás válogatott sportolók antopometriai és teljesítményélettani vizsgálata - Utánpótlás válogatott evezősök antropometriai és evezésmechanikai jellemzői, versenyhelyzetben*

**2020.** XVII. Országos Sporttudományi Kongresszus, Győr - *Egészségtudatos viselkedés és testedzés tudatosság vizsgálat a távolléti testnevelés oktatás során a Nyugat-magyarországi általános- és középiskolás tanulók körében*

**2020**. IX. Interdiszciplináris Doktorandusz Konferencia, Pécs - *Health-conscious behaviour and exercise awareness study in distance physical education among secondary school students in West Hungary*

**2017.** XIV. Országos Sporttudományi Kongresszus, Pécs – *A DXN cordyceps sinensis és beta-alanin szupplementációjának rövid –és középtávú hatása, evezős élsportolók kardiorespiratórikus rendszerére.*

**2015**. Táplálkozástudományi kutatások V. budapesti, PhD Konferencia – *A táplálkozás szerepe sportolók regenerációjában*