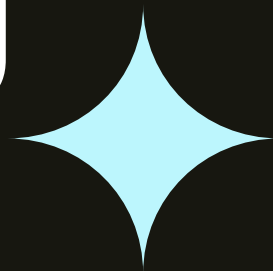


Mentális Állóképességi Konferencia 2026

Budapest | 2026. május 13-14

Ismerje meg előadóinkat



Szabolcs Hollósi

AQR Hungary

A panelbeszélgetés neve:
**“Mentális állóképesség
fejlesztése fiatal
sportolóknál – Lehetőségek
és esettanulmányok”**

A panelbeszélgetésben gyakorlati, tapasztalati alapú megközelítésből vizsgálják a mentális állóképesség fejlesztésének lehetőségeit fiatal sportolók esetében. A beszélgetést Hollósi Szabolcs vezeti fel és keretezi: bemutatja azokat a legfontosabb kihívásokat, amelyekkel a fiatal sportolók ma szembesülnek, valamint azt, hogyan támogathatja az MTQ keretrendszer a hosszú távú fejlődésüket. A panel valós példákra épít, az élvonalbeli és az akadémiai sport világából egyaránt. A résztvevők azt vizsgálják, hogyan fejleszthető a mentális állóképesség életkornak megfelelő módon, és miként tudnak együttműködni az edzők, a szülők és a klubok annak érdekében, hogy erősítsék a fiatal sportolók önbizalmát, alkalmazkodóképességét, rezilienciáját és önismeretét. A panelbeszélgetés fókuszra az alkalmazható tudáson van, nem az elméleten. Olyan felismeréseket kínál, amelyek közvetlenül beépíthetők a mindennapi edzés- és fejlesztési gyakorlatba. A résztvevők konkrét ötletekkel távoznak arról, hogyan támogathatja a célzott mentális fejlesztés egyszerre a teljesítményt és a személyes fejlődést a fiatal sportolók esetében.

Az előadóról röviden

Hollósi Szabolcs szociológus és mentális állóképesség mester oktató, több mint 25 év tapasztalattal az egyének, csapatok és közösségek fejlesztésében. Vezetőkkel, sportolókkal, edzőkkel és mentális szakemberekkel dolgozik együtt az önismeret, a reziliencia és a csapatkultúra erősítésén. Munkájának középpontjában olyan inspiráló környezet kialakítása áll, ahol az emberek képesek fejlődni, teljesíteni és egymást is támogatni. Részt vesz a Magyar Labdarúgó Szövetség legmagasabb szintű edzőképzési programjaiban, valamint oktató a Széchenyi István Egyetem mentáltréner képzésében. Jelenleg a Ferencvárosi TC kézilabda- és vízilabdacsapatait támogatja, segítve a sportolókat és a szakmai stábokat teljesítmény- és fejlődési céljaik elérésében.

