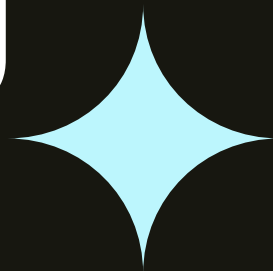


## Mentális Állóképességi Konferencia 2026

Budapest | 2026. május 13-14

# Ismerje meg előadóinkat



## Szabolcs Hollósi

AQR Hungary

**A panelbeszélgetés neve:  
„Mentális állóképesség  
fejlesztése a sportolói  
életút során – az  
utánpótlástól az élsportig”**

Ez a panelbeszélgetés gyakorlati megközelítéseket mutat be a mentális állóképesség fejlesztésére a sportolói életút különböző szakaszaiban – az utánpótlás-neveléstől az élsportig. A beszélgetést Hollósi Szabolcs vezeti fel, aki áttekinti azokat a pszichológiai kihívásokat, amelyekkel a sportolók szembesülnek, miközben egyre magasabb szintekre jutnak a sportban. Az akadémiai és élsport környezetből származó példákra építve a panel résztvevői arról beszélgetnek, hogyan fejleszthető a mentális állóképesség életkornak megfelelő módon, és hogyan támogathatják ezt az edzők, a szülők és a sportklubok. A beszélgetés rávilágít arra is, hogyan segíti a magabiztosságot, az alkalmazkodóképességet, a rezilienciát, a pozitív szemléletet és az önismeret a sportolókat a növekvő elvárások és teljesítmény nyomás kezelésében. A program gyakorlati tapasztalatokra épít, és olyan megközelítéseket mutat be, amelyek közvetlenül alkalmazhatók az edzői munkában és a sportolók fejlesztésében. A résztvevők konkrét ötleteket kapnak arra, hogyan támogathatja a célzott mentális fejlesztés a teljesítményt és a személyes fejlődést az élsport felé vezető úton.

### Az előadóról röviden

Hollósi Szabolcs szociológus, mentáltréner és mentális állóképességi mesteroktató, aki több mint 25 éves tapasztalattal rendelkezik emberek, csapatok és közösségek fejlesztésében. Vezetőkkel, sportolókkal, edzőkkel és szakemberekkel dolgozik együtt az önismeret, a reziliencia és a csapatkultúra erősítésén. Munkájának középpontjában olyan inspiráló környezetek kialakítása áll, ahol az emberek fejlődhetnek, teljesíthetnek és hatékonyan támogathatják egymást. Részt vesz a Magyar Labdarúgó Szövetség edzőképzési programjában, valamint oktatóként dolgozik a Széchenyi István Egyetem sport mentál- és csapatépítő tréner és sport coach képzéseiben. Jelenleg a Ferencvárosi TC kézilabda- és vízilabdacsapatait támogatja, segítve a sportolókat és az edzői stábot teljesítmény- és fejlesztési céljaik elérésében.

