

Személyi adatok

Dr. Fehér Györgyné dr. Mérey Ildikó testnevelőtanár, c. egyetemi docens



Születési idő: 1945. május 2.

Születési hely: Mezőtúr

Családi állapot: férjezett (Dr. Fehér György villamosmérnök)

Gyermekek: F. György matematikus–informatikus; Dr. F. Titusz szilárdtest fizikus

Középiskola: Petőfi Sándor Közgazdasági Technikum (Budapest)

Felsőfokú végzettségek:

- Magyar Testnevelési Főiskola Tanári szak (Diplomaszáma: 2762/1971.)
- Magyar Testnevelési Egyetem, kézilabda Szakedzői szak (Diplomaszáma: 1017/1976)

Egyetemi doktori cím: Testnevelés tudományból (Magyar Testnevelési Egyetem 1981)

Az értekezés címe: "Az életmód és a testalkat jelentősége főiskolai hallgatók élettani jellemzőiben és motoros teljesítményében".

Sportolói múlt

1962-1972 kisebb-nagyobb sérülések okozta megszakításokkal, NB/I-es kézilabda játékos voltam.

Legjobb eredményeim: serdülő válogatott (1960/1961), utánpótlás válogatott (1962/1963),

Magyar Bajnok (Bp. Spartacus 1964), Magyar Bajnok (Bp. Spartacus 1965), Európa Kupa II. hely (Bp. Spartacus 1965/1966), Világ Mesterek Tornája: I. hely (Magyar Nosztalgia válogatott Koppenhága 1989).

Munkahely

1973-1974 VASAS Sportiskola főfoglalkozású kézilabda edző: serdülőkorú fiúk.

1975-2015 testnevelő tanár (Kandó Kálmán Műszaki Főiskola, illetve jogutódjai: Budapesti Műszaki Főiskola, Óbudai Egyetem)

1995 docensi kinevezés kaptam

2004-2010 Testnevelési és Sport Intézet igazgató (Budapesti Műszaki Főiskola, ill. jogutódja Óbudai Egyetem)

Tudományos társasági tagságok

1976-2018 között több tudományos társaság és szakmai civil szervezet tagja, vagy tisztségviselőjeként, a testi-lelki és morális egészség megteremtéséhez szükséges humánbiológiai, higiénés és mentálhigiénés ismereteket népszerűsít a lakosság (elsősorban a fiatalok) körében.

- 1976-1985 Magyar Kézilabda Szövetség Ifjúsági Bizottságának, módszertani szakvezetője
- 1979-1982 Magyar Biológiai Társaság Ifjúsági Szekciójának, elnöke
- **1985-2018-ig a Magyar Biológiai Társaság Mozgás- és Viselkedésbiológia Szakosztály, titkára**
- 1990-1994 a "Józan Élet" Egészség és Családvédő Országos Szövetség, titkára
- 1994-1997 a "Józan Élet" Egészség és Családvédő Országos Szövetség, főtitkára
- 1997-2015 a "Józan Élet" Egészség és Családvédő Országos Szövetség, alelnöke (társelnöke)
- 1990-2006 a Budapesti Egyetemek Főiskolák Sportszövetségének, alelnöke
- 1990-2006 a Budapesti Egyetemek Főiskolák Tudományos Bizottság, vezetője
- 1997-2009 az Országos Dohányfüstmentes Egyesület, vezetőségi tagja
- 2005-2015 az Atilla Magyar - Rázó Kör, oktatói vezetője
- 2014-2018 a Magyar Biológiai Társaság, főtitkárhelyettes

Szakmai munkámért kapott jelentősebb kitüntetések, elismerések

- Főigazgatói Dicséret (Kandó Kálmán Műszaki Főiskola: 1981, 1989 és 2000.)
- KKMFI publikációs nívódíj (Kandó Kálmán Műszaki Főiskola: 1994)
- Az egyetemi – főiskolai sportban végzett kiemelkedő tevékenységért járó elismerés (OTSH: 1995)
- ÉLETMŰDÍJ: „Az ifjúság testnevelésének és egészséges életmódjának kialakításáért végzett több évtizedes kiemelkedő munkásságáért”. (Magyar Egyetemi - Főiskolai Sportszövetség: 2006)
- Magyar Köztársasági Ezüst Érdemkereszt: „Az egészségvédelem és a testkultúra fejlesztése területén végzett eredményes munkáért”. (Magyar Állam: 2007)
- Huzella Tivadar Díj: „Kiemelkedő humánbiológiai és az orvostudomány területeinek több évtizedes magas szintű műveléséért, kiváló szervező tevékenységéért és széleskörű oktató, ismeretterjesztő munkájáért.” (Magyar Biológiai Társaság: 2010)
- „Főváros Sportjáért” Aranygyűrű Kitüntetés: „A lakosság egészség- és testkulturális ismereteinek bővítése, az iskolai testnevelés és sport korszerűsítése, amatőr szintű sportversenyek szervezése és lebonyolítása területén végzett kiemelkedő munkájáért”. (Főváros 2010)
- MATOLAY ÉLETMŰDÍJ: „Az iskolai testnevelés és diáksport fejlesztése, valamint az Olimpiai Eszme terjesztése érdekében kifejtett kimagasló tevékenységéért.” (Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesülete: 2013).
- PEDAGÓGUS SZOLGÁLATI EMLÉKÉREM elismerés (EMMI: 2013.)
- Címzetes egyetemi docens cím: „az Óbudai Egyetem érdekében kifejtett kiemelkedő szakmai tevékenységének elismeréseként” (Óbudai Egyetem: 2013).

Főbb tudományos és szakmai tevékenységek

Az egyén motorikus – koordinációs és kondicionális – képességeinek megbízható, objektív mérése.

Különböző életkori és teljesítmény szakaszokban a motorikus képességek fejlettségi szintjének vizsgálata, tudatos fejlesztési lehetősége.

1969-1985-ig a Magyar Kézilabda Szövetség Utánpótlás Bizottság Módszertani vezetőjeként vizsgálódásaim során a kézilabdázók kiválasztásával és bevalásával kapcsolatos kérdésekre kerestem választ.

1976-ban munkahelyemen, a Kandó Kálmán Műszaki Főiskolán kezdtem el vizsgálni, a hallgatóim egészségközpontú fittségi szintjét, az életmódjuk és munkavégző képességük függvényében.

1981-ben Testnevelés tudományból egyetemi doktori címet szereztem. A dolgozat címe:

Az életmód és a testalkat jelentősége a főiskolai hallgatók élettani jellemzőiben és motoros teljesítményében.

1983–86-ig az OTSI Kutató Intézetével együttműködve szakmai vezetéssel három éven át, évente két alkalommal – két vizsgálati helyen: a sportpályán motorikus próbákkal és az OTSI teljesítmény-élettani laboratóriumában – mértük ugyanazon hallgatók általános fizikai teherbíró-képességét (pillanatnyi teljesítmény-élettani paramétereit). A célom az volt, hogy *a sportpályán mért motorikus próbákban elért teljesítmény által felállított rangsor egyezzen meg, a laboratóriumi terheléses vizsgálaton elért eredmény alapján felállított rangsorral*. Amikor a két vizsgálati helyen mért eredmények rangsora megegyezett, akkor bizonyossá vált, hogy az általunk kifejlesztett motorikus próbarendszer – ha nem is egzaktul (mint a laboratóriumi terheléses vizsgálat), de – megbízhatóan és objektíven méri az egészségközpontú fittség vizsgálatához szükséges elsőrendű faktorokat.

Az általam kifejlesztett motorikus próbarendszer Hungarofit elnevezést kapta. A mérési módszer kifejlesztése, a mérési módszerről kiadott szakértői vélemények: www.hungarofit.hu

A Hungarofit próbarendszert alkotó valamennyi motorikus próba „gyermekbarát”, mert természetes mozgásra épül (ugrás, futás, dobás), egészségkárosító hatása nincs, elvégzése különösebb előképzettséget nem igényel, ezért mindkét nem valamennyi korosztálya számára alkalmas.

– **1995/96-ban** testnevelő tanár kollégáim nagyszámú (több mint 25 ezer) Hungarofit és Mini Hungarofit hiteles mérési eredményt küldtek vissza.

A motorikus próbarendszert alkotó motorikus próbákban – aerob fittség és a mindennapi tevékenység során leginkább igénybe vett izomsorok fittsége – elért teljesítmény alapján, az egyes motorikus próbákhoz, számszerűen kifejezhető megbízható, objektív pontértékelési rendszert dolgoztam ki, korosztályonként és nemenként, prof. Szabó Tamás, férjem és fiaim segítségével.

– **1996-ban szakmai vezetéssel elkezdjük**, közel 30 éven át fejlesztettük, gondoztuk és külön anyagi forrás nélkül – az oktatási tárca által elrendelt próbamérések során – 2001-2004 között országos szinten működésbe

hoztuk az oktatás és az egészségügy területén, (az iskolaorvosokkal szorosan együttműködve), azt az iskolai testnevelésre és sportra épített Nemzeti Cselekvési Mozgásprogramot, amelynek fő célja az oktatásban eltöltött évek alatt fiataljaink egészségközpontú fittségének tudatos, harmonikus, hatékony fejlesztése. Részletesen lásd: www.hungarofit.hu

– **1997-ben** az Állami Népegészségügyi Tisztiorvosi Hivatallal „Mozdulj, Magyarország” elnevezéssel a lakosság számára egészségközpontú fittséget mérő sport „vetélkedőt” indítottunk el. A verseny egyre népszerűbb lett, nem csak a fiatalok, hanem a felnőtt lakosság és az enyhén fogyatékkal élők körében is. A versenyt 1997-2020-ig minden esztendőben sikeres döntővel zártuk. A legifjabb versenyző 3 éves, a legidősebb 82 éves volt. A verseny győztesei: 1997-2020-ig. www.hungarofit.hu

– **2002-ben** a Magyar Kézilabda Szövetség felkérésre folytathattam a kézilabdázók kiválasztásával és bevalásával kapcsolatos vizsgálódásokat. Útmutató a motorikus képességek műszerek nélküli méréséhez kézilabdázók számára. MKSZ. 2002. 55. oldal)

– 2002-ben néhány sportágban (labdarúgás, asztalitenisz, dzsúdó, stb.) elkezdtük az egészség/terhelhetőség központú fittség és a sportág speciális koordinációs és kondicionális képességek területén elért teljesítmény megbízható mérésére alkalmazott motorikus próbákban elért teljesítmény objektív, megbízható méréséhez/minősítéséhez kifejlesztett próbarendszerek.

A szakmai vezetéssel kifejlesztett, (a gyakorlati életben országos szinten jól működő) mozgás-programokat, a lakosság egészség- és testkulturális ismereteinek bővítése, az iskolai testnevelés és sport egészségmegőrző/egészségfejlesztő hatásának tudatos javítása érdekében – több mint 40 évig, anyagi ellenszolgáltatás nélkül – tettem közkinccsé, küldtem meg javaslatként írásban a törvényhozók felé.

Sajnálattal megjegyzem, hogy a szakmai vezetéssel kifejlesztett és a gyakorlati életben országos szinten megvalósított mozgásprogramokat (többszöri kérésem ellenére sem sikerült) személyesen bemutatnom, egyetlen „döntéshozó” feladattal/joggal megbízott Politikusnak sem.

2008-ban a Budapesti Műszaki Főiskolán fakultatív tantárgyként indítottuk el a „Lépj, az egészségedért!” Korszerű ismeretek az egészséges életvitel kialakításához (2 kredit és évközi jegy).

2020-ban közel kettőmillió megbízható mérési eredmény alapján a Hungarofit és a Mini Hungarofit próbarendszert alkotó motorikus próbákhoz **életkoronként és nemenként teljesítménynormákat dolgoztam ki:**

- **a könnyűfizikai munka és a hatékony szellemi munkát végzők,**
- **az amatőr szinten sportolók, és**
- **az élsportolók számára.**

A teljesítménynormák, az egyén mindennapi tevékenységének hatékony elvégzéséhez ajánlatos számszerűen kifejezett mennyiségeket jelölik.

Az egyes motorikus próbákban megadott teljesítmény-normák ismerete mindenki számára lehetővé teszi, hogy az egészség/terhelhetőség vizsgálatához szükséges elsőrendű faktorok mérésére alkalmazott motorikus próbákban elért teljesítményt (aerob fittség és a mindennapi tevékenysége során leggyakrabban használt izomsorok erejének fittsége)) összevesse a Hungarofit teljesítmény-normákkal, amiből saját maga azonnal meggyőződhet arról, hogy az egészségközpontú fittség szintje eléri-e a mindennapi tevékenységéhez szükséges szinteket, vagy sem. Aki nem éri, annak hol és milyen mértékű hiányosságai vannak, illetve a pillanatnyi teljesítményének megfelelő szinten tartó, vagy felzárkóztató jellegű edzőmunkát kell végeznie ahhoz, hogy a mindennapi tevékenységét hosszú távon maradéktalanul és hatékonyan végezze.

Ha tudod a célt, akkor tervet tudsz készíteni célod eléréséhez. Az elérendő cél és a pillanatnyi fittség ismerete az első konkrét lépést jelenti az egészséges létezés stabil megtartását támogató egyénre szabott optimális idejű és intenzitású napi, heti, havi, mozgásmennyiség összeállításához.

MIT KELL TUDNI A HUNGAROFIT AZ EGÉSZSÉGGKÖZPONTÚ FITTSÉGET MÉRŐ MOTORIKUS PRÓBARENDSZERRŐL?

Előzmények

1983-86-ig az OTSI Kutató Osztályával együttműködve, (szakmai vezetéssel) három éven át, évente két alkalommal két vizsgálati helyen mértem/vizsgáltam ugyanazon hallgatók általános fizikai teherbíró képességét: - a sportpályán motorikus próbákkal (a testnevelés és a sport sajátos eszköz és módszerrendszerével), és - az OTSI teljesítmény-élettani laboratóriumában (laboratóriumi terheléses vizsgálatokkal) mértük ugyanazon hallgatók általános fizikai teherbíró-képességét (pillanatnyi teljesítmény-élettani paramétereit).

A két telephelyen elvégzett mérések/vizsgálatok kiértékelésével (számszerűen is kifejezhető hiteles adatok alapján) rangsort állítottam fel a sportpályán mért motorikus próbákban elért teljesítmény és a laboratóriumi terheléses vizsgálaton elért eredmény alapján. Amikor a két helyen mért vizsgálati eredmények alapján összeállított rangsorok megegyeznek, akkor bizonyossá vált, hogy az általam 3 év alatt kifejlesztett Hungarofit motorikus próbarendszer – ha nem is egzakt módon (mint a laboratóriumi terheléses vizsgálat), de – megbízhatóan és objektíven méri az egészségközpontú fittség vizsgálatához szükséges elsőrendű faktorokat (aerob fittség és az izomerő fittség).

A mérési módszer kifejlesztése, a mérési módszerről kiadott szakértői véleményeket lásd: www.hungarofit.hu
A Hungarofit próbarendszert alkotó valamennyi motorikus próba „gyermekbarát”, mert természetes mozgásra épül (futás, dobás, ugrás), egészségkárosító hatása nincs, elvégzése különösebb előképzettséget nem igényel, mindkét nem valamennyi korosztálya számára alkalmas.

– 1995/96-ban testnevelő tanár kollégáim önzetlen segítségének köszönhető, hogy nagyszámú (több mint 25 ezer) megbízható Hungarofit és Mini Hungarofit hiteles mérési eredmény alapján a próbarendszert alkotó motorikus próbákhoz pontértékelési rendszert dolgoztam ki, korosztályonként és nemenként prof. Szabó Tamás, férjem és fiaim segítségével.

A Hungarofit egészségközpontú fittséget minősítő motorikus próbarendszert az egészség/terhelhetőség vizsgálatához szükséges elsőrendű faktorok - a keringés-légzés állapotára utaló aerob fittség és a mindennapi tevékenység során leginkább igénybe vett izomcsoportok fittségének - megbízható, objektív mérésére/minősítésére fejlesztettük ki.

A tesztrendszereket alkotó motorikus próbákban elért teljesítmény alapján maximálisan 140 pontot lehet megszerezni, ebből: aerob fittség maximálisan 77 pont, izomerő fittség maximálisan 63 pont.

Az egyén „pillanatnyi” egészségközpontú fitsségi szintje (általános fizikai teherbíró képessége) a megszerzett pontszámok alapján 1-140 pont között, hét Hungarofit fitsségi szintet minősítő kategóriába sorolható.

Az egyes fitsségi kategóriák értelmezése során ki-ki azonnal megtudhatja, hogy az egészségközpontú fitsségi szintje eléri-e a mindennapi tevékenységéhez szükséges fitsségi szintet. A fitsségi kategóriák értelmezése során azt is kiderül, hogy fejlesztő jellegű, vagy szinten tartató edzéstervet kell készíteni, (ill. edzésmunkát végezni) a mindennapi tevékenységük tartós és hatékony elvégzéséhez (pl. a könnyű fizikai munka és a szellemi munkát végzőknek, vagy az amatőr szinten sportolóknak, vagy az élsportolóknak).

Mivel mérjük? Hungarofit, vagy Mini Hungarofit?

Mind a két „gyermekbarát” motorikus próbarendszer a tudományosság legfőbb kritériumainak megfelelően: megbízhatóan, objektíven, egyszerűen, minimális anyagi és idő ráfordítással méri és minősíti az egészségközpontú fitsség vizsgálatához szükséges elsőrendű faktorokat, ezért a kétféle mérési módszer egymással helyettesíthető.

Hungarofit motorikus próbarendszer 7-25 évesek számára: 1 aerob fitsség + 6 különféle főbb izomcsoport fitsségét méri. A próbarendszert alkotó motorikus próbákban elért teljesítmény objektív értékeléséhez korosztályonként és nemenként pontértékelési rendszer tartozik.

Mini Hungarofit motorikus próbarendszer 4-100 éves korig: 1 aerob fitsség + 4 különféle főbb izomcsoport fitsségét méri. A próbarendszert alkotó motorikus próbákban elért teljesítmény objektív értékeléséhez 4 éves kortól korosztályonként és nemenként pontértékelési rendszer tartozik,

Az egyes motorikus próbákban megszerzett pontértékek száma, azonnal jelzi, hogy mindennapi tevékenységének hatékony végzéséhez „szükséges”, vagy „kell” értékhez viszonyítással, az aerob fitsség, vagy az izomerő fitsség területén vannak-e hiányosságok, és ha igen akkor hol és milyen mértékűek.

A Hungarofit és a Mini Hungarofit motorikus próbarendszer, valamint a hozzájuk tartozó értékelési és minősítési rendszer – az általunk feldolgozott nagyszámú (2 millió) epidemiológiai szempontból számszerűen is kifejezhető hiteles mérési eredménnyel – bebizonyították, hogy minimális idő- és anyagi ráfordítással, megbízhatóan és objektíven mérik a „pillanatnyi” teljesítmény élettani paramétereit, (az egészségközpontú/terhelhetőség szempontú fittség vizsgálatához szükséges elsőrendű faktorokat (aerob fittség és izomerő fittség).

Megjegyzés: az emberek javát szolgáló, kizárólagos szellemi tulajdonomat képező Hungarofit és a Mini Hungarofit egészségközpontú fittséget mérő motorikus próbarendszert, a próbarendszert alkotó motorikus próbákhoz kidolgozott teljesítmény-normákat sok szeretettel közkincsnek nyilvánítottam a világ minden részében.

PUBLIKÁCIÓS JEGYZÉK (A TELJESSÉG IGÉNYE NÉLKÜL)

Eddigi vizsgálódásaimról, kutatási eredményeimről, több évtizedes testnevelő tanári munkám során megszerzett tapasztalataimról, hazai és nemzetközi kongresszusokon, konferenciákon, tudományos tanácskozáson 1979-től rendszeresen adok számot előadások, és cikkek formájában.

E témában megjelent könyveim/jegyzeteim száma 10-15, publikációim száma több mint száz.

Néhány jelentősebb szakmai módszertani szakanyagok, könyvek

1979. A mindennapos testedzés az ifjú életmódjában. Pedagógiai szemle:1980/5. 445-450.o.)

1981. Az életmód és a testalkat jelentősége a főiskolai hallgatók élettani jellemzőiben és motoros teljesítményében. Egyetemi doktori értekezés, TF

1986. Életmód és testkultúra. (Cikk) Népszabadság, 1986. VII. 23.

1988. A keringés –légzés állapotának műszerek nélküli mérése, fejlesztése a gyakorlatban. (Előadás, cikk Magyar Sportorvosi Társaság Tudományos Konferenciája Tata, X. 28-30.)

1988. Az iskolai testnevelés ösztönzőbb jellegét segítő módszerek. (Előadás, cikk Felsőoktatási Ankét Pécs)

1989. Egy módszer az iskolai testnevelés élettani hatékonyságának növeléséhez. (Előadás, cikk AISH Sporttudományos Tanács 255-268. o.)

1990. **Se többet, se kevesebbet c. könyv Kiadó: MEDICOR, 30000 pl.**

1992. Vitaindító gondolatok az új nemzeti alaptanterv elkészítéséhez, a testnevelő tanári munka megújításához. (Cikk) Testnevelés Próbaszám, 1992. 29-30. o.

1992. Miért van szüksége a testnevelésnek a képességek, (képesség együttesek) objektív, mérésére, értékelésére? (Cikk) MKM Testnevelési és Sport Önálló Osztályának melléklete, 1992. IX. 12-15.o.

1993. A megmértetés elengedhetetlen a minőséghez követelmény kell! (Cikk) Fejlesztő pedagógia, 1993./1-2. 36-42 o.

1993. Módszer az általános fizikai teherbíró-képesség műszerek nélküli méréséhez (Előadás és cikk) II. Országos Sporttudományos Kongresszus, 1993. VIII. 30-IX. 1.

1996. **Mozgás és egészség c. könyv. Útmutató Kiadó és Szolgáltató KFT, 1996. Bp.**

1997. „Hungarofit” Egyszerű vizsgálati módszer és értékelési rendszer 7-19 éves korúak számára (1997) MKM kiadvány a tanulók általános fizikai teherbíró-képességének méréséhez 5-45. o.

1997. „MÉRTES” Alternatív Nemzeti Tanterv 1-12 évfolyam számára www.OKI.hu

1998. Katona fiatalok számára „Edzéselméleti és Élettani ismeretek az önálló, tudatos testedzéshez” MH KÖKKI Kiadvány (1998).

1998. Az Iskolaegészségügy Gyakorlati Kézikönyve Szerkesztette: Aszmann Anna Testnevelés az iskolában c. fejezet.

1998. Ajánlás a fizikai fittség mérésére 7-25 éves korú labdarúgóknak Kispad c. szakmai folyóirat 98/1-2 14-26 o. Kiadó: a NEXUS KIADÓ.

1998. A fittség mérés jelentősége az egészséges életmódra nevelésben HUNGAROFIT

Tréning program iskolaorvosok, védőnők és pedagógusok számára, Országos Csecsemő- és Gyermekegészségügyi Intézet (Előadás, cikk, VIDEO).

1998. Feldolgozásra alkalmas próbák a tanulók fizikai állapotának méréséhez (Társszerző) Oktatási Minisztérium

1998. MOZGÁS–EGÉSZSÉG–FITTSÉG, MOZGÁS–JÁTÉK–SPORT– TERHELHETŐSÉG
Mozgásbiológiai Konferencia Bp. 1998. szept. 25-26. (Előadás, Előadás kivonat)

1998. Feldolgozásra alkalmas próbák a tanulók fizikai állapotának méréséhez (Társszerző) Oktatási Minisztérium 1998. Második kiadás.

1998. A hangsúly a megelőzésen van Kiegészítő nyílt levél a miniszterelnökhöz Magyar Nemzet X. 8.

1999. Mérési és értékelési útmutató: A tanulók általános fizikai teherbíró-képességének méréséhez. (OM harmadik bővített kiadvány.)

1999. Se többet, se kevesebbet Mérd magad: Hungarofit Útmutató Kiadó és Szolgáltató KFT, Bp. (3000 pl.)

2000. Új kihívások a gyermek labdarúgásban 64-86. o. (ISM): „A fittség mérés jelentősége a fiatalok labdarúgóknál”

2000. ÚTMUTATÓ A TANULÓK FIZIKAI ÉS MOTORIKUS KÉPESSÉGEINEK MÉRÉSÉHEZ (OM)

2000. Se többet, se kevesebbet Mérd magad: Hungarofit Útmutató Kiadó és Szolgáltató KFT, Bp. második bővített kiadás.

2001. 7 -19 éves tanulók fizikai állapotának felmérésére szolgáló próbarendszer OK kiadvány 5000 pl.

2002. Összefoglaló tanulmány: 7-18 éves fiatalok 2001 tavaszán elvégzett felmérési eredmények elemzése (OM).

2003. Útmutató a motorikus képességek méréséhez. Kézilabdázók számára (Magyar Kézilabda Szövetség)

2003. Mérd magad! Hungarofit és Mini Hungarofit: Mérési és értékelés útmutató 17-25 év közötti fiatalok számára (Magyar Egyetemi Főiskolai Sportszövetség)

2004. Nemzeti Mozgásprogram Fiataljaink fizikai állapotának tervszerű, tudatos, harmonikus fejlesztéséhez. Kiadó: „Józan Élet” Egészség és Családvédő Országos Szövetség

2004. szeptember „Sulinet” OM Összehasonlító adatok 7-19 éves fiatalok fizikai állapotának elemzéséhez

2004. OKI november 11. Az osztályzás kérdésével kapcsolatos állásfoglalások kifejtése OKI Országos Testnevelési stratégiai munkaértekezlet.

2005. május 5000 pl. CD Fittségi mérési módszerek szöveges értékeléssel. A CD-t az Oktatási Minisztérium az egész országban valamennyi oktatási intézmény számára megküldte.

2006. Fittség, Egészség tudatosan 3000 pl. (A szponzorok visszalépése miatt magán kiadás lett.)

2007. Ajánlás a testnevelés tantárgy korszerűsítéséhez. 2007/1. Magyar Sporttudományi Szemle 46-49. o.

2007. december 6. Győr Felsőoktatási konferencia: Testnevelés és Sport a Budapesti Műszaki Főiskolán

2007. Magyar Sporttudományi Szemle 2007/1. Ajánlás a testnevelés tantárgy korszerűsítéséhez I.

2008. „Lépj, az egészségedért!” Korszerű ismeretek az egészséges életvitel kialakításához (BMF jegyzet. 226 oldal)

2008. „Öntsünk végre tiszta vizet a pohárba” Tudomány, Neveléstudomány a gyakorlatért 37.

Mozgásbiológiai Konferencia (Szarvas, 2007. november 15-16.) Kiadó: Tessedik Sámuel Főiskola Pedagógiai Főiskolai Kar

2008. Magyar Sporttudományi Társaság Kongresszus „Peking 2008” Eurofit & Hungarofit Öntsünk végre „tiszta vizet” a pohárba! (Sportorvosi Szemle 2008.)

2008. Sporttudomány, neveléstudomány a gyakorlatért (83-91.o) Kiadó: Tessedik Sámuel Főiskola Pedagógiai Főiskolai Kar

2008. Az oktatásban eltöltött évek alatt adjunk, azonos életéselyt valamennyi fiatalnak 38. Mozgásbiológiai Konferencia (11. 15-16. Jászberény)

2008. Az ifjúság fittségi állapotáról statisztikák tükrében HÖOK Országos Konferencia (Győr)

2009. Konferencia és kiállítás szervezés: Egy nap az egészségedért! (BMF Bécsi út 96/b.)

2010. A Nemzet és a Szakma védelmének érdekében: ne hagyjuk megteveszteni a Döntéshozókat! Előadás 40. Mozgásbiológiai Konferencia (Budapest)

2010. NEMZETI CSELEKVÉSI MOZGÁSPROGRAM (MSTT Sport Innovációs Szakbizottság, Budapest Magyar Sport Háza szept. 16.)

2010. ORSZÁGOS SZAKMAI-MÓDSZERTANI KONFERENCIA AZ ISKOLAI TESTNEVELÉS ÉS SPORT MEGÚJÍTÁSÁRA (TF 2010. OKT.16.)

2011. Lépj, az egészségedért! Korszerű ismeretek az egészséges életvitel kialakításához III. bővített kiadás Óbudai Egyetem KGK 4016 oldalszám: [297](#)

2012. Sporttal meg kell gyógyítani, a magyar nemzetet! IX. Országos Sporttudományi Kongresszus Szeged,

2012. május 24-26. Poszter előadás Magyar Sporttudományi Szemle cikk

2013. A nép egészsége legyen a legfőbb törvény! Magyar Sporttudományi Szemle 14. évfolyam 54. szám 2013/2. 26. o. X. Országos Sporttudományi Kongresszus 2013. május 31.

2014. Fittséget mérő motorikus tesztrendszerek dimenzióinak összehasonlítása. 44. Mozgásbiológia Konferencia Budapest, Magyar Testnevelési Egyetem [2014. 11. 20-21](#). Előadás, cikk

2016. Mióta, miért, mikor és mivel mérjük fiataljaink egészségközpontú fittség szintjét? Magyar Edző 2016/01. 72-75. o.

2016. Prímér prevenció a közoktatás területén Magyar Sportorvos Társaság 50 Éves Jubileumi Kongresszusa, Előadás

2017. Tudatos egészségfejlesztés „minőségi” testneveléssel 47. Mozgásbiológia Konferencia Budapest, Magyar Testnevelési Egyetem 2017. 11. 16-17. Előadás, cikk

2019. Mérd magad! – Neked vajon milyen a fittségi szinted? UniSport

2020. Teljesítménynormák a könnyű fizikai munka és a hatékony szellemi munkavégzéshez 4-10 éves korig

2020. Teljesítménynormák amatőr szinten sportolók számára 7-25 éves korig. (MET honlap)

2020. Teljesítménynormák élsportolók számára 7-25 éves korig (MET honlap)

2020. Mérd Magad! Teljesítménynormák az egészséges létezés stabil megtartásához 6-19 éves korúak számára (MTTOE honlap)

2020. Egészségfejlesztés tudatosan online előadás: Magyar Edzők Társasága 2020. 11. 11.

2021. 3-7 éves gyermekek alapvető motorikus képességeinek mérése, egészségközpontú fittségének egyénre szabott, tudatos fejlesztése. Jegyzet (73. o.): megjelenés alatt. Kiadó: Ovi - Sport Közhasznú Alapítvány

2021. Az egészséges életre nevelés problematikája testneveléssel 50. Mozgásbiológia Konferencia Budapest, Magyar Testnevelési Egyetem

2022. Motorikus próbarendszerek az egészségközpontú fittség vizsgálatához szükséges elsőrendű faktorok megbízható méréséhez Hungarofit & Mini Hungarofit 51. Mozgásbiológia Konferencia Budapest, Magyar Testnevelési Egyetem

2022. 04.20. A fittségmérés célja, gyakorlati haszna (Előadás: Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem)

2022. 11. 17. Motorikus próbarendszerek az egészségközpontú fittség vizsgálatához. Hungarofit és Mini Hungarofit (51. Mozgásbiológiai Konferencia Budapest TE)