

Szakmai önéletrajz



Dr. Bóka Ferenc, PhD

Egyetemi adjunktus

Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Testnevelési és Sporttudományi Intézet,

Testnevelési és Sportmenedzsment Tanszék

boka@jgypk.szte.hu

06 70/ 3607 804

Szakmai tapasztalat:

1995-1998 Szegedi Élelmiszeripari Főiskola

1998-2007 Weöres Sándor Általános Iskola, Szeged

2008 - Szegedi Tudományegyetem, JGYPK, Testnevelés és Sporttudományi Intézet

Tanulmányok:

- 1977-1985 Ságvári Endre Gyakorló Általános Iskola, Szeged
- 1985-1989 Radnóti Miklós Gimnázium, Szeged
- 1991-1996 Juhász Gyula Tanárképző Főiskola, Szeged, testnevelés-rekreáció szakos tanár
- 2000-2002 Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs, középiskolai testnevelő tanár
- 2005-2011 Szegedi Tudományegyetem Orvostudományi Kar, Interdiszciplináris Tudományok Preventív Medicina Doktori Iskola, elméleti orvostudományok (PhD)
- PhD FI62198 (2011 SZTE ÁOK)
- 2007 UEFA 'A' licenc nemzetközi labdarúgó edzői diploma (2007.12.07.-HU-393)

Oktatói tevékenység:

Labdarúgás, edzéselmélet, erőfejlesztés, úszás, rekreációs és szabadidősportok.

1970. október 25-én született Szegeden. Általános iskolai tanulmányait a JATE Ságvári Endre Gyakorló Általános iskolában, a középiskolait pedig a Radnóti Miklós Gimnáziumban végezte. Tanári diplomát 1996-ban, a Szegedi Juhász Gyula Tanárképző Főiskolán (testnevelés-rekreáció) szerzett, majd 2002-ben a Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Karán egyetemi testnevelői diplomát kapott. 2005-ben angol nyelvből középfokú 'C' típusú nyelvvizsgát tett. 'B' kategóriás vezetői engedéllyel és alapfokú számítástechnikai ismeretekkel rendelkezik. 1995-ben sportedzői képesítést szerzett atlétikából és labdarúgásból. 2007-ben UEFA 'A' nemzetközi edzői diplomát szerzett labdarúgásból.

2010-ben a Szegedi Tudományegyetem Orvostudományi Kar, Interdiszciplináris Tudományok Preventív Medicina Doktori Iskoláját elvégezte. A PhD disszertáció címe: A rendszeres testedzés hatása az egészségi állapotra és az egészségmagatartásra.

24 évig futballozott, meghívást kapott több korosztályos válogatottba, felnőtt szinten a másod és harmad osztályban is játszott; ifjúsági magyar bajnok és kupagyőztes, felnőtt szinten NB-II bajnok.

OB II-ben vízilabdázott az SZVPSE felnőtt férfi csapatában.

1995-98 között a Szegedi Élelmiszeripari Főiskolán óraadó tanárként dolgozott. 1998-2007 között a szegedi Weöres Sándor Általános Iskolában tanított. 2008-óta a Szegedi Tudományegyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézetében dolgozik, jelenleg, mint egyetemi adjunktus.

Edzői tevékenységet folytatott 1998-1999-ben az OB-I férfi Szegedi Beton Vízilabda Egyletnél, majd 2014-2018 a Contitech Szeged Diapolo Férfi Vízilabda Csapatnál erőnléti edzőként dolgozott, mellyel Euroliga és Magyar Kupa 3. helyezést ért el.

Erőnléti edzőként dolgozott Vajda Attila, Joób Márton és Horváth Gábor kenus olimpikonok mellett 1999 és 2003 között, akikkel Európa és Világbajnokságokat nyert.

A Tisza Volán Focisuliban a '95 korosztálynak volt az edzője, akik az U13 országos bajnokságban 2. helyezést értek el, a klub történetének legsikeresebb csapataként. Ebből a csapatból 6 korosztályos válogatott játékos került ki. Hárman játszottak híres nemzetközi csapatokban. A 2015/16 szezonban a SZEOL SC U15, majd 2017/18 szezonban a SZEOL SC U17 csapatával a másodosztályú dél-keleti csoportban bajnokságot nyert.

2016-tól a Szegedi Boks Clubnál erőnléti edzőként dolgozik, 2017-ben Kiss Máté félnehézsúlyban profi magyar bajnok lett, 2018-ban pedig félnehézsúlyú interkontinentális bajnok.

Részvétel pályázatokban, projektekben:

TÁMOP-4.1.2.E-13/1/KONV-2013-0011 A 21. század követelményeinek megfelelő, felsőoktatási sportot érintő differenciált, komplex felsőoktatási szolgáltatások fejlesztése a Dél-alföldi Régió felsőoktatásában

TÁMOP- 6.1.5/2014 Egy lépés az egészségünkért - Csongrád Megye egészségfejlesztési programja.

TÁMOP-4.1.2.E-15/1/KONV-2015-0002 Új generációs sporttudományi képzés és tartalomfejlesztés, hazai és nemzetközi hálózatfejlesztés és társadalmasítás a Szegedi Tudományegyetemen

EFOP-3.4.3-16-2016-00014 A Szegedi Tudományegyetem oktatási és szolgáltatási teljesítményének innovatív fejlesztése a munkaerőpiaci és a nemzetközi verseny kihívásaira való felkészülés

Tudományos / szakmai közéleti tevékenység:

Magyar Sporttudományi Társaságnak, Magyar edzők Társaságának, Magyar Sportorvos Társaságnak, Közép Európai Rekreációs Társaságnak és a MTA Szegedi Területi Akadémiai Bizottság Orvostudományi Szakbizottság Egészségfejlesztési Munkabizottság tagja.

Kiegészítő információk:

- A felsőoktatásban eltöltött évek alatt számos szakdolgozat témavezetését, koordinálását végeztem. Hallgatóim közül többen TDK, OTDK konferencián is szerepeltek.
- Részt vettem Pedagógus továbbképzésben, Instruktoroképzésben, mint oktató. Valamint szakmai tudásommal hozzájárultam ezekhez a képzésekhez kapcsolódó digitális tananyagon belül több fejezet elkészítéséhez:
- http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/egyeni_sportagak/
- http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/labdajatekok/
- http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/tananyag_jatekelm/
- http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/indooroutdoor/
- http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/indooroutdoor_eng/
- http://www.jgypk.hu/tamop15e/tananyag_html/Rekreacio_III/
- http://www.jgypk.hu/tamop15e/tananyag_html/ballgames/
- http://www.jgypk.hu/tamop15e/tananyag_html/indivsports/

Kutatási területe: A rendszeres testedzés hatása az egészségi állapotra és az egészségmagatartásra. Szakfolyóiratokban, konferencia-kötetekben, digitális tananyagokban jelentek meg publikációi. Jelenleg több publikáció vár a megjelenésre.

Publikációi az MTMT adatbázisában:

Publikációk száma: 23 Kumulatív impakt faktor: 2,45

Előadások száma: 7

Publikációk:

https://vm.mtmt.hu/search/slist.php?nwi=1&inited=1&ty_on=1&url_on=1&cite_type=2&orderby=3D1a&location=mtmt&stn=1&AuthorID=10026617&pr_on=1

Tudományos közlemények jegyzéke

Dr. Bóka Ferenc

Folyóiratcikkek:

1. Bóka F. (2007): 5-12 éves utánpótlás korú labdarúgók képzése. *Magyar Sporttudományi Szemle*; **8**(4):36-38.
2. Bóka F., Majoros A. (2007): Londoni szakmai út egy utánpótlás edző szemszögéből. *Magyar Edző*; **10**(1):19-21.
3. Bóka F., Varga Á. (2008): A női vízilabdázás helyzete Szegeden. *Magyar Edző*; **11**(2):31-33
4. Bóka, F., Nagymajtényi, L., Paulik, E. (2008): Anthropometric characteristics and physical performance in young athletes in Hungary. *Fiziológia – Physiology*; **18**.3(59):8-11.
5. Paulik E., Nagymajtényi L., Bóka F. (2008): Különböző fizikai aktivitású fiatalok egészségmagatartása és az egészségi állapot szubjektív megítélése. *Egészségfejlesztés*; **49**(5-6):2-7.
6. Paulik E., Bóka F. (2008): Psychosomatic and psychological predictors of self-rated health in Hungarian men of various ages and levels of fitness. *Central European Journal of Occupational and Environmental Medicine*; **14**(4):369-377.
7. Paulik E., Bóka F., Kertész A., Balogh S., Nagymajtényi L. (2010): Determinants of health-promoting lifestyle behaviour in the rural areas of Hungary. *Health Promotion International*; **25**(3):277-288. doi:10.1093/heapro/daq025
8. Bóka F., Nagymajtényi L., Paulik E. (2010): Dietary behaviour in young men of various levels of physical activity. *Acta Alimentaria*,

9. Bóka F., Paulik E., Polyák E. (2012) A vízi sportok szerepe a rekreációban. *Rekreáció.eu* 2(1):18-23.
10. Bóka F., Lednicky A. (2014) Taktika az EURO 2012 karakteres labdarúgó kultúráinak tükrében. *Sokszínű sporttudomány, Sportszakmai tanulmány- és szócikk gyűjtemény II. kötet* 17-34 ISBN 978-615-5455-07-0
11. Bóka F., Hocza Á. (2014) Testnevelési és népi játékok (online) A 21. század követelményeinek megfelelő, felsőoktatási sportot érintő differenciált, komplex felsőoktatási szolgáltatások fejlesztése a Dél-alföldi Régió felsőoktatásában”) Szegedi Tudományegyetem ISBN 978-963-306-316-3 <http://www.jgypk.u-szeged.hu/tamop13e/>
12. Bóka F., Domokos M., Hocza Á., Szilágyi N. (2014) Csapatsportágak: kosárlabda, kézilabda, röplabda, labdarúgás (online)) A 21. század követelményeinek megfelelő, felsőoktatási sportot érintő differenciált, komplex felsőoktatási szolgáltatások fejlesztése a Dél-alföldi Régió felsőoktatásában”) Szegedi Tudományegyetem ISBN 978-963-306-317-0 <http://www.jgypk.u-szeged.hu/tamop13e/>
13. Bóka F., Dinya E. (2014) Módszertani foglalkozások hátrányos helyzetű fiatalokkal foglalkozó testnevelők és pedagógusok számára. *Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány, Szeged*
14. Bóka F., Varga Á., Paulik E., Dinya E. (2015) Élsportolók szabadidős tevékenységei *Rekreáció.eu* 5(1)23-28
15. Bóka F. (2015) III. Nem sportági mozgásprogramok, szabadidős-játékok., Szegedi Tudományegyetem ISBN: 978-963-306-436-8 http://www.jgypk.u-szeged.hu/tamop15e/tananyag_html/rekreacio3/iii_nem_sportgi_mozgsprogramok_szabadi_dsjtkok.html
16. F Bóka, M Domokos, F Győri, Á Hocza, N Szilágyi: (2015) Ball Games Szegedi Tudományegyetem http://www.jgypk.u-szeged.hu/tamop15e/tananyag_html/ballgames/
17. Dinya E, Bóka F. (2018) Fiatal lovasok attitűdjei. *Sporttudományi Absztraktok Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány, Szeged* pp.34-37 ISBN 978-615-00-2455-4
18. Herczeg T, Bóka F. (2018): Az amerikai futball népszerűsége Magyarországon. *Sporttudományi Absztraktok, Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány, Szeged* pp.59-62 ISBN 978-615-00-2455-4
19. Nagy G, Bóka F. (2018): A gyulai utánpótláskorú labdarúgók motoros képességeinek vizsgálata. *Sporttudományi Absztraktok, Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány, Szeged.* pp 94-97 ISBN 978-615-00-2455-4
20. Németh P, Bóka F. (2018): Labdarúgás utánpótlás helyzete az akadémiai képzés rendszerében. *Sporttudományi Absztraktok, Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány, Szeged* pp. 101-104, ISBN 978-615-00-2455-4
21. Bóka F., Dinya E (2019): A lovaglás, mint a rekreáció egyik lehetősége, recreation: a közép-kelet-európai rekreációs társaság tudományos magazinja 9 : 1 pp. 14-17. , 4 p. (2019)

22. Nyilas, Viktor Áron ; Bóka, Ferenc: Étrend-kiegészítők használata a mindennapokban. Recreation: a közép-kelet-európai rekreációs társaság tudományos magazinja 10 : 1 pp. 18-21. , 4 p. (2020)
23. Bóka, Ferenc: Élménypedagógiai játékok. In: fel.szerk., Altbäcker Edit; szerk., Benda Luca (szerk.) Az egészségfejlesztés nagykönyve : Módszertani segédletek, szakmai tudnivalók : 1-8 éves korosztályhoz kisgyermeknevelőknek, pedagógusoknak, védőnőknek. Budapest, Magyarország : RAABE Tanácsadó és Kiadó Kft., (2017) Paper: B52 , 34 p.

Kongresszus/konferencia kiadványban megjelent in extenso publikációk:

1. Bóka F., Nagymajtényi L., Paulik E. (2007): A rendszeres testedzés hatása az aerob állóképességre. Tudomány a sportoló nemzetért – Konferenciasorozat 2007. *Testnevelés és sport az utánpótlás-nevelésben*. Szeged, május 22. CD mellékleten megjelent teljes előadás
2. Bóka F., Nagymajtényi L., Paulik E. (2008): Utánpótláskorú labdarúgók testi fejlettsége és kondicionális jellemzői. *VI. Országos Sporttudományi Kongresszus*. Eger. (Szerk: Bendiner N. és Bognár J.), Budapest, pp. 94-97.

Tudományos előadások/posztterek absztrakttal:

1. Paulik E., Nagymajtényi L., Bóka F. (2006): A fizikai aktivitás szerepe a fiatalok egészségmagatartásának alakításában. Népegészségügyi Tudományos Társaság XV. Nagygyűlése, Siófok, 26-28. p. 105.
2. Bóka F., Paulik E., Nagymajtényi L. (2006): Különböző korú és edzettségű férfi egyének antropometriai sajátosságai. Magyar Higiénikusok Társasága XXXVI. Vándorgyűlése, Siófok, 3-5. p. 32.
3. Bóka F., Nagymajtényi L., Paulik E. (2007): A rendszeres testedzés hatása az aerob állóképességre. Tudomány a sportoló nemzetért – Konferenciasorozat 2007. *Testnevelés és sport az utánpótlás-nevelésben*. Szeged, Előadás kivonatok 88. pp.
4. Vágó A., Bóka F., Paulik E. (2007): A kondicionálás képzés eredményessége éllabdarúgók körében. Tudomány a sportoló nemzetért – Konferenciasorozat 2007. *Testnevelés és sport az utánpótlás-nevelésben*. Szeged, Előadás kivonatok 88. pp.
5. Bóka F., Nagymajtényi L., Paulik E. (2007): Utánpótlás korú labdarúgók testi fejlettsége és kondicionális jellemzői. VI. Országos Sporttudományi Kongresszus Eger 2007. október 28-30. Program és előadások: Magyar Sporttudományi Szemle 8. évf. 31. sz. 15. pp.
6. Paulik E., Bóka F. (2009): Psychosomatic and psychological predictors of self-rated health in Hungarian men of various ages and levels of fitness. 11th Regional Conference on Environment and Health, Hungary Absztrakt CD-n

7. Bóka F., Nagymajtényi L., Paulik E., Hocza Á. (2009): Fialat labdarúgók szomatikus fejlődése. VII. Országos Sporttudományi Kongresszus Budapest Magyar Sporttudományi Szemle; 10(38):18.

Angol

1. Bóka F.: Training of 5-12 year old soccer players. Hungarian Sports Science Review 2007;8(4):36-38.
2. Bóka, F., Nagymajtényi, L., Paulik, E.: Anthropometric characteristics and physical performance in young athletes in Hungary. Fiziologia – Physiology, 2008;18.3(59):8-11.
3. Paulik E., Nagymajtényi L., Bóka F.: The health behaviour of young people with different physical activity and the subjective assessment of physical status. Health development 2008;49(5-6):2-7.
4. Paulik Edit, Bóka Ferenc: Psychosomatic and psychological predictors of self-rated health in Hungarian men of various ages and levels of fitness. Central European Journal of Occupational and Environmental Medicine 2008;14(4):369-377.
5. Paulik E., Bóka F., Kertész A., Balogh S., Nagymajtényi L.: Determinants of health-promoting lifestyle behaviour in the rural areas of Hungary. Health Promotion International 2010;25(3):277-288. doi:10.1093/heapro/daq025
6. Bóka F., Nagymajtényi L., Paulik E.: Dietary behaviour in young men of various levels of physical activity. Acta Alimentaria 2010
7. F Bóka, M Domokos, F Győri, Á Hocza, N Szilágyi: (2015) Ball Games. University of Szeged. http://www.jgypk.uszeged.hu/tamop15e/tananyag_html/ballgames/
8. F Bóka, Á Varga, E Paulik, E Dinya.: (2015) Elite athletes recreational activities. Rekreáció.eu 5(1)23-28