

Szakértői vélemény a NestiFoci programról

Készítette: Rózsa Mónika,
gyermek- és ifjúság klinikai szakpszichológus

Budapest, 2026. március

1. A vizsgált módszertan leírása

A NestingPlay társadalmi vállalkozás által kidolgozott és fejlesztett NestiFoci program a labdarúgás közegében megvalósított fejlesztő program, óvodás- és kisiskolás korú gyermekek számára.

A program célja egy alacsony küszöbű, azaz könnyen elérhető és sokak által kedvelt tevékenység keretében, játékba ágyazva biztosítani komplex, az idegrendszert fejlesztő tevékenységeket. A játékba és mozgásba ágyazott, ugyanakkor szabályozott környezetben zajló tevékenységek fejlesztik a gyerekek végrehajtó funkcióit (VF) (Möhring és mtsai (2022)).

A végrehajtó funkció egy gyűjtőfogalom, melynek különböző meghatározásai vannak a szakirodalomban. Összességében elmondható, hogy egy átfogó készség-rendszer, amely az alábbi kognitív funkciókat tartalmazza:

- tervezés és a végrehajtás (kognitív folyamatok),
- munkamemória (emlékezeti folyamatok),
- válaszgátlás (szabályozó folyamatok) és
- rugalmas gondolkodás (tevékenységek közötti váltás).

Jelentős szerepe van viselkedésünk, magatartásunk, tevékenységeink irányításában, szabályozásában. Ezekre a funkciókra, készségekre rendszeresen építünk a tanulásban, a különböző munkatevékenységekben és a mindennapi életvitelhez kapcsolódó feladatokban, egész életünk során. Ezen funkciók gyengesége vagy fejletlensége megnehezíti a fókuszálást, az utasítások követését, a hibák önálló javítását és az érzelmek szabályozását. Átfogó hatása van az életminőségre és az életvezetésre. (Di Blasio B., Demeter G. (2022))

A VF kialakulása és fejlődése a 6-16 éves kor között a legintenzívebb, mivel az agy ekkor válik éretté olyan feladatok végrehajtására, amelyek bizonyos viselkedések gátlását teszik lehetővé más viselkedések végrehajtása, kivitelezése érdekében. Például egy kisiskolás gyerek egyre ügyesebben tudja késleltetni játékkal kapcsolatos vágyait egy tanóra közben, vagyis nem ugrik fel egy-egy nehezebb feladat közben és rohan ki focizni, hanem csak kinéz az ablakon, nyújtózik egyet, vagy kapcsolódik valamelyik osztálytársával, nevetnek kicsit és aztán visszakapcsolódnak a feladatba. Szülőként könnyű elképzelni egy ilyen iskolai jelenet és viselkedés-sorozat lépéseit, fejlődési szakaszait, akár otthoni példákat is fel lehet idézni.

A gyerekek végrehajtó funkcióinak fejlettsége függ az érettségi koruktól és a környezeti, társas tényezőktől. Ezért a különböző gyerekek esetében egyéni fejlődési ütemet és mintázatot figyelhetünk meg. Fontos kiemelni, hogy az agy rugalmas változóképeségének (plaszticitása) köszönhetően, 16 éves kor után is fejlődnek, alakulnak ezek a funkciók.

2. Annak igazolása, hogy a program mely fejlődési területeket támogatja

A NestiFoci program a gyerekek által egyik leginkább kedvelt tevékenységbe, a fociba ágyazza a komplex fejlesztési folyamatot. Ezáltal a gyerekek észrevétlenül vesznek részt összetett, az idegrendszer fejlesztő tevékenységekben, melyek egy fejlesztő szobában vagy óvodai-/iskolai közegben inkább unalmas, erősen teljesítményre fókuszáló helyzetek lennének.

A nyitott, rugalmas készségeket igénylő sportok (például a foci vagy a kosárlabda) dinamikus, kiszámíthatatlan környezetet jelentenek, amely gyors döntéshozatalt és alkalmazkodást igényel (open-skills sport[1]). Ezáltal fejlesztik is ezeket a készségeket. (Möhring és mtsai. (2022)

Kutatási eredmények bizonyítják, hogy a rugalmas készségeket igénylő csapatsportokban szükséges állandó kognitív tevékenység jelentősen erősíti a végrehajtó funkciók három fő készségterületét.

- Válaszgátlás: A gyerekek megtanulják szabályozni az impulzív cselekedeteiket a célorientált viselkedés javára. Például egy énfókuszú („nálam van a labda”), de nem hatékony passz vagy lövés kivitelezése helyett egy jó passz a csapattársnak.
- Munkamemória: A gyerekeknek meg kell jegyezni egy-egy feladat részfeladatait és frissíteniük is szükséges az információkat, például a többi gyerek elhelyezkedését vagy aktuális tevékenységét. Például csak akkor kezdi el a bolyák között vezetni a labdát, amikor az előző páros végig ért a pályán.
- Kognitív rugalmasság: A játéksituációk gyors változásai arra kényszerítik a gyerekeket, hogy azonnal váltsanak feladatot vagy mentális beállítottságot, például átálljanak a támadásról a védekezésre.

Ajánlás: A NestiFoci program pozitív hatásai

1. Biztonságos tér: strukturált, keretezett és szabályozott folyamatok

A NestiFoci foglalkozások felépítése kiszámíthatóvá teszi a gyerekek számára az „edzést”, azaz tudják, hogy melyik feladatcsoportot melyik következő rész követi. A ritmusos, ismétlődő és csoportban zajló foglalkozás elemek erősítik a gyerekek biztonság érzetét, idegrendszerük számára kiszámítható ingereket nyújtanak.

Pozitív hatások

Csökken a szorongás, keretben tartja az esetlegesen megjelenő versengést és azok számára is biztosít sikerélményt és fejlődést, akik lassabban nyitnak az új helyzetek, feladatok és csoport felé.

A strukturált, élmény alapú, szekvenciálisan egymásra épülő feladatok egyenletesen és fokozatosan terhelik a gyerekek idegrendszerét, figyelmi teljesítményét és fizikai teljesítőképességét. Ezáltal átélhetik, hogy képesek a feladatok megoldására, a keretek betartására, növekszik önbizalmuk, stressztűrő képességük, figyelmi teljesítményük.

[1] A zárt készségeket igénylő sportok (például az úszás vagy a futás) stabilabb, kiszámíthatóbb körülmények között zajlanak.

A kiszámítható, ismétlődő, mintegy rituális, ceremónia-szerű edzés stabilizálja a gyerekek gondolkodási funkcióit (sorrendiség és logikai egységek felismerése, munkamemória), segíti az emlékek és kapcsolódó érzelmek felidézését.

2. Ézelmi biztonság: fókuszbán a szociális készségek és a rugalmasság

A csoportban végzett tevékenység során, játékosan gyakorolják az együtt-játszást, azaz az együttműködést. A csoportos feladatok fokozatosan épülnek egymásra, azaz kezdetben inkább egyéni vagy páros feladatokban gyakorolják az együtt-játszást. A komplex, több társas készség működtetését igénylő feladatok és helyzetekkel csak az alapozást követően találkoznak a gyerekek.

Pozitív hatások

Siker megélése minden gyermek számára biztosított, inkluzív, befogadó értékek mentén szervezik a foglalkozásokat.

A fokozatos terhelés ellenállóvá teszi a gyerekeket, felkészülnek arra, hogy a későbbiekben, elbírák az esetleges sikertelenség, kisebb kudarc, veszteség frusztráló terhét is.

3. Átlátható, követhető fejlődési terv

A módszer komplex felépítése (bemeneti mérés → fejlesztési terv → mérés és értékelés → új terv) garantálja, hogy a játékba ágyazott tevékenység nem véletlenszerűen hoz pozitív változásokat, hanem tudatosan megtervezett tevékenységsorozat eredménye.

A program a bemeneti mérés alapján az egyes gyerekek egyéni fejlettségi szintjéhez igazítja a feladatsorokat. Fejlesztési terv határozza meg minden félév fejlesztési céljait, a fejlődés mérföldköveit és ehhez kapcsolja a félév során elvégzendő feladatokat, feladatsorokat. Az eredményeknek, az előrehaladásnak megfelelően alkalomról alkalomra pontosítják az egyes gyakorlatokat, illesztik az aktuális állapothoz. A következő fejlesztési időszak céljait az elért eredményekre építik.

Pozitív hatások

A gyerekek megélik, hogy fokozatosan fejlődnek, egyre ügyesebbek lesznek más életterületeken is.

A szülők számára fontos, hogy látják és értik, hogy miképp épül fel a folyamat. Így ők is jól tudják támogatni a gyerekeket az esetleges elkedvetlenedés időszakában is.

Összességében a NestiFoci hatékonysága a tudatosan megtervezett, élményszerűen és egyszerűen megvalósított, kiszámíthatóan kivitelezett programban rejlik. Ajánlom mindazoknak a gyerekeknek, akik az iskolai környezetben kevesebb sikert érnek el, de nem zárkoznak el a mozgástól és a csoportos tevékenységtől. Ebben a térben átélhetik, hogy ügyesek, elfogadják őket, dicséretet és elismerést kapnak. Mindezt egy biztonságos, a versengést és a teljesítményfókusz minimalizáló környezetben biztosítja a program.

Végrehajtó funkciókra támaszkodó készségek, egyéb funkciók	Gyengén fejlett végrehajtó funkciók – akadályok a mindennapok során	Jól fejlett végrehajtó funkciók a mindennapok során
Emlékezeti funkciók (pl. munkamemória, azaz a rövid távú feladatmegoldáshoz szükséges információk „észben tartása”)	Nehézségekbe ütközik az önálló feladatmegoldás kivitelezése, mert nem tudja követni egy adott feladat egymás utáni lépéseit. A munkamemória korlátozott kapacitása miatt nincs kitartás a figyelem fókuszálásában, azaz hamar átugrik valamilyen másik tevékenységbe. Kihívást jelent a feladatok rangsorolása. Jellemző, hogy gyorsan elfelejti, amit éppen hallott vagy olvasott.	Egyre ügyesebb önálló feladatok megoldásában, képes kivitelezni pár lépésből álló összetett feladatokat – például a reggeli öltözködést vagy a szobájában való elpakolást. Egy adott tevékenység közben nem csap át másik tevékenységbe – például pakolás közben nem kezd el játszani. Megbeszélést követően megjegyzi, hogy a nap egy adott szakaszában milyen programok, tevékenységek lesznek.
Szervezés, tervezés, feladatok rangsorolása; feladatindítás és -összpontosítás; célnak megfelelő végrehajtás a célkitűzéstől a befejezésig	Nehézséget jelent a feladatok tervezése, indítása és/vagy befejezése. Például iskolába induláskor nem tud egymást követő feladatokat megoldani: felveszem a cipőm, majd a kabátom, és utána a korábban odakészített táskát.	A reggeli készülődés vagy az esti lefekvés egyre simábban, konfliktusmentesebben zajlik, mert a gyerek képes összpontosítani. A közös játék és a tanulás beosztása során meg lehet beszélni a lépéseket, amit utána közösen meg lehet valósítani.
Eltérő nézőpontok megértése, nézőpontváltás; mások gondolatainak, szándékainak megfelelő kiértékelése	Beilleszkedési problémákkal küzd a túlzott érzelmi reakciók dominanciája miatt. A mások szándékait a saját érzelmi állapota mentén értelmezi, ezért gyakran tévesen reagál mások viselkedésére (pl: gyakran éli meg támadásként mások közeledését).	A társas kapcsolatokban egyre jobban, pontosabban eligazodik. Társai vagy testvérei szándékait, gondolatait, érzéseit egyre jobban olvassa és fokozatosan elfogadja.
Rugalmas gondolkodás, helyzeteknek megfelelő alkalmazkodás a viselkedésben	Nem tud alkalmazkodni a szabályok, rutinok megváltozásához. Nehezen vált fókuszot, s tér át egyik feladatról a másikra. Könnyen letapad egy adott problémánál.	A napirendben való váratlan változást, váratlan helyzeteket egyre jobban elviseli, elfogadja. Képes a szempontváltásra, nyitottá válik új játékok, dolgok, programok kipróbálására.

Felhasznált és javasolt szakirodalom:

Bodnár Fruzsina (2025). A fizikai aktivitás hatása az általános iskolás tanulók matematika óráin – szakirodalmi áttekintés. Az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem tudományos közleményei. LVII. kötet. Tanulmányok a sporttudomány köréből. Szerk: Bognár József. Eger, 2025.

Di Blasio Barbara – Demeter Gáborné (2022). Szakmódszertan és hatékony tanulás. A figyelmi és végrehajtó funkciók szerepe a hatékony tanulásban és tanításban nemzetközi konferencia MTA PAB székház, Pécs, 2021. június 22. Kiadja: Magyar Tudományos Akadémia Pécsi Területi Bizottsága III. Matematikai és Informatikai Tudományok Szakbizottság Szakmódszertan és Hatékony Tanulás Munkabizottság. <https://mek.oszk.hu/23700/23797/23797.pdf>

W. Möhring, S. Klupp, S. Ludyga, A. Grob (2022). Executive functions in children engaging in open- and closed-skilled sports. Psychology of Sport and Exercise, Volume 61. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102218>.

Contreras-Osorio, F., Campos-Jara, C., Martínez-Salazar, C., Chiroso-Ríos, L., & Martínez-García, D. (2021). Effects of Sport-Based Interventions on Children's Executive Function: A Systematic Review and Meta-Analysis. Brain sciences, 11(6), 755. <https://doi.org/10.3390/brainsci11060755>

A. Diamond (2013). Executive functions. Annual Review of Psychology Volume 64, 2013. 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>

De Waelle, S., Laureys, F., Lenoir, M., Bennett, S. J., & Deconinck, F. J. A. (2021). Children Involved in Team Sports Show Superior Executive Function Compared to Their Peers Involved in Self-Paced Sports. Children (Basel, Switzerland), 8(4), 264. <https://doi.org/10.3390/children8040264>

Y. Zhou, W. Youyou, A. Tolmie (2025). Open-skills sports, especially team ball games, are associated with adolescents' cognitive abilities: Longitudinal evidence from the UK's Millennium Cohort Study. Cognitive Development, Volume 76, 2025, <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2025.101640>.

Shih, C. H., Broadnax, M., Eckner, J., Veliz, P., & Varangis, E. (2025). Cognitive Benefits of Open-Skill Sports in Childhood: Evidence from the ABCD Study. Medicine and science in sports and exercise, 57(6), 1182–1188. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000003655>

Michael Vallejo: Research on the Impact of Sports on Executive Function and Academic Achievement in Teens