53. MOZGÁSBIOLÓGIAI KONFERENCIA

Program és előadáskivonatok

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST

2024.
Budapest

10[45] *A túlterhelés mentális tüneteinek és egészségügyi problémák vizsgálata különböző sportágak képviselői körében*
Tar S., Erdene Temulin Sz., Kollárné Kiss G., Mintál T., Tékus É., Pécsi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar, Pécs

11[00] *A mentális egészség és az ezzel összefüggő kompetenciák szerepe a sportolói teljesítmény optimalizálásában*
Papp N., Tóth R., Tóth L., Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

11[15] *Vélt és valós testkép megítélésével kapcsolatos összefüggések vizsgálata esztétikai sportágban versenyző nők körében*
Majoros I.[1], Fésüs Á.[1], Teleki Szidalisz Á.[2], Prisztóka Gy.[1], [1]Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar, Pécs, [2]Pécsi Tudományegyetem, Bölcsészet- és Társadalomtudományi Kar, Pécs

2. szekció: A sporttudomány 21. századi kihívásai

Üléselnökök: **Prof. Dr. Soós István** kutatóprofesszor, Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest | **Dr. Berki Tamás** egyetemi adjunktus, Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

11[30] *Spanyol és magyar egyetemisták személyes és társadalmi felelősségvállalása: kultúrák közötti összehasonlító tanulmány*
Soós I.[1], Hamar P.[1], Szekeres D.[1], Temiz C.N.[1], Whyte I.[2], Valero-Valenzuela A.[3], [1]Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest, [2]International Network of Health and Sport Sciences (INSHS), Nancy, Franciaország, [3]University of Murcia, Spanyolország

11[45] *A sport elköteleződés modell átfogó vizsgálata, metaanalitikus strukturális útelemzés segítségével*
Berki T.[1], Győri F.[2,3], Szántai L.[4], Pikó B.[5], [1]Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest, [2]Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécsi Tudományegyetem, Pécs, [3]Sporttudományi Kutatócsoport, Gál Ferenc Egyetem Kutatóintézet, Szeged, [4]Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sporttudományi Doktori Iskola, Budapest, [5]Szegedi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar, Szeged

bá csak angol nyelvű publikációkat vettünk figyelembe. Az eredményeink arra utalnak, hogy az alapvető mentális kompetenciák (motiváció, reziliencia, önbizalom), az önszabályozás és az interperszonális készségek egyaránt hatással vannak a sportolók mentális egészségére. Az eddigi tanulmányok többsége inkább a mentális egészséggel vagy egyéb más pszichológiai konstruktrumokkal összefüggésben vizsgálta ezeket a kompetenciákat, mintsem a sportteljesítménnyel. Összességében, tehát a GMP-SP modellben meghatározott kompetenciák valóban releváns tényezők lehetnek a sportolók mentális egészségét illetően, amely valószínűsíthetően hatással van a teljesítményükre is, azonban ennek bizonyításához további kutatásokra van szükség.

Kulcsszavak: sportpszichológia, mentális egészség, mentális kompetenciák, önszabályozás, interperszonális készségek

---

6. Vélt és valós testkép megítélésével kapcsolatos összefüggések vizsgálata esztétikai sportágban versenyző nők körében

Majoros Ivett[1], Fésüs Ádám[1], Teleki Szidalisz Ágnes[2], Prisztóka Gyöngyvér[1], *[1]Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar, Pécs, [2]Pécsi Tudományegyetem, Bölcsészet- és Társadalomtudományi Kar, Pécs*

Bevezetés

Napjainkban egyre nagyobb a nyomás – a média által is közvetített – tökéletes testalak elérése érdekében, amely elsősorban azokat érinti, akiknél a sikerhez hozzájárul megjelenésük is. Kutatások bizonyítják, hogy az esztétikai sportágban versenyző sportolónők körében is kiemelkedően magasak a testükkel kapcsolatos elégedetlenségi mutatók, ők vannak leginkább kitéve a testkép- és evési zavarok kockázatának, mivel folyamatosan meg kell őrizniük testük esztétikáját. Korábbi vizsgálatunkban megállapítottuk, hogy a cheerleader sportolónők rendelkeznek a testükkel kapcsolatban elégedetlenséggel, így jelen kutatásunk során kibővítettük a vizsgált mintát további esztétikai sportágban versenyző nőkre.

Feltételeztük, hogy a sportolónők elégedetlenek testalakjukkal és soványság utáni vággyal rendelkeznek (H1). Hipotéziseink szerint a saját testükkel való elégedetlenségük és a mért testzsírszázalék között összefüggés van (H2), valamint eltérést találunk a különböző esztétikai sportágakban versenyző nők saját- és ideális testalak megítélésében(H3).

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban direkt módon kiválasztott, különböző esztétikai sportágakban (szinkronúszás, sportaerobik, fashion street dance, ritmikus gimnasztika, cheerleading) versenyző nőket (n=50) mértünk fel. Módszerként a Testi Attitűdök Tesztet (TAT), az Emberalakrajzok Tesztet alkalmaztuk, valamint a sportolónők testösszetételét mértük az InBody770 eszköz segítségével. Az adatokat átlag és szórás formában mutatjuk be, a változók eloszlását Kolmogorov-Smirnow-féle normalitás teszt segítségével ellenőriztük. Nem paraméteres statisztikai elemzéseket is végeztünk. Hipotéziseink tesztelésére Spearman-féle korrelációanalízist, illetve Wilcoxon-tesztet alkalmaztunk.

Eredmények

A vizsgált mintán az aktuálisan sajátnak vélt testalak és ideálisnak vélt saját testalak közti különbség mértéke összefügg a TAT alskáláival. Minél nagyobb a különbség az ideális és aktuális testalak között, annál jellemzőbb a testméret negatív értékelése és a saját testtel való általános elégedetlenség. A vizsgált sportági csoportokhoz tartozók mindegyike rendelkezik valamilyen szintű aggodalommal a testképét illetően. Az Emberalakrajzok Teszt eredménye azt mutatta, hogy az ideális női testalak vonatkozásában a legkritikusabbak a ritmikus gimnasztikázók voltak.

Következtetések

Eredményeink olyan problémákat vetnek fel, amelyek következtében a sportolónőknél táplálkozási zavarok (pl. pszichés étvágytalanság), negatív mentális változások alakulhatnak ki, melyek rossz hatással lehetnek sporteredményeikre. Arra szeretnénk ráirányítani a figyelmet, hogy a sportszakembereknek nagyobb hangsúlyt kell fektetni a különböző esztétikai sportágak képviselői esetében saját testükkel kapcsolatos viszonyukra a fizikai és mentális egészségük megőrzése érdekében.

Kulcsszavak: testalak, esztétikai sportágak

A kutatás a Kriszbacher Ildikó Tehetséggondozó Program támogatásával készült.

IGAZOLÁS

53. Mozgásbiológiai Konferencia

Alulírott Prof. Hamar Pál ezúton igazolom, hogy a Pécsi Tudományegyetemről **Majoros Ivett** *(születési név: Majoros Ivett, születési hely, év: Pécs, 2002.09.24., Anyja neve: Menus Ildikó, lakcím: 7624 Pécs, Fejér Lipót utca 3.)* az **53. Mozgásbiológiai Konferencián** (2024. november 21-22., Budapest) megjelent és előadást tartott "Vélt és valós testkép megítélésével kapcsolatos összefüggések vizsgálata esztétikai sportágban versenyző nők körében" címmel.

Budapest, 2024. december 11.

Prof. Hamar Pál DSc
Magyar Biológiai Társaság
Mozgás-, Viselkedés- és Sejtbiológiai Szakosztály elnök