

A KONFERENCIA RENDEZŐI

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem / Magyar Edzők Társasága
Magyar Sporttudományi Társaság / Magyar Biológiai Társaság Mozgás-,
Viselkedés- és Sejtbiológiai Szakosztály / MTA Pedagógiai Tudományos
Bizottság Szomatikus-nevelési Albizottság

A KONFERENCIA TÁMOGATÓI

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem / Magyar Edzők Társasága
Magyar Sporttudományi Társaság

TUDOMÁNYOS PROGRAMBIZOTTSÁG

Prof. Hamar Pál DSc

egyetemi tanár, Mozgás-, Viselkedés- és Sejtbiológiai Szakosztály, elnök

Dr. Ökrös Csaba PhD

általános rektorhelyettes egyetemi docens, Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem

Prof. Soós István PhD

kutatóprofesszor, Mozgás-, Viselkedés- és Sejtbiológiai Szakosztály, alelnök

Dr. Borosán Livia PhD

tanszékvezető egyetemi docens, Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem

Köpf Károly

Magyar Edzők Társasága, titkár

Dr. Sveiczter Ákos PhD

egyetemi docens, Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem

Budainé dr. Csepela Yvette

egyetemi docens, Mozgás-, Viselkedés- és Sejtbiológiai Szakosztály, titkár

A KONFERENCIA HELYSZÍNE

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem
Budapest, 1123 Alkotás u. 42-48., K1 épület, C001 (Párizs) terem

A KONFERENCIA IDŐPONTJA

2024. november 21-22. (csütörtök-péntek)

Az előadások beküldött tartalmi kivonatait változtatás nélkül közöljük.

A mérőműszerekből kinyert adatok alapján arra következtethetünk, hogy a különböző figyelmi fókuszú instrukciók nem váltottak ki szignifikáns különbséget a súlypontemelkedés magasságában, és a felugrás különböző kinematikai paramétereiben.

Kulcsszavak: felugrás, kinematika, teljesítmény

4. A túlterhelés mentális tüneteinek és egészségügyi problémák vizsgálata különböző sportágak képviselői körében

Tar Sarolta, Erdene Temulin Szonja, Kollárné Kiss Gabriella, Mintál Tibor, Tékus Éva, Pécsi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar, Pécs

Bevezetés

A túlzott mennyiségű terhelés és a nem megfelelő regeneráció együttese akár súlyos egészségügyi következményekkel is járhat. Célkitűzésünk volt vizsgálni amatőr sportolók körében a túlterheléshez kapcsolódó mentális állapot változásait, és sportegészségügyi problémáikat (felsőlégúti infekciók – URTI, sérülések) egy öthetes időszakban. Továbbá összehasonlítani az említett változókat a különböző sportágakban.

Anyag és módszerek

Kutatásunk kezdetén amatőr felnőtt sportolók ($N=36$; $30,02 \pm 8,48$ év) aktuális egészségi állapotát (sérülések és URTI tekintetében) önbevallásos módon vizsgáltuk. Ezután hetente az alanyok heti három kérdéssort töltöttek ki: az Oslo Sports Trauma Research Centre (OSTRC) kérdőívét (túlterheléses sérülések monitorozására), Wisconsin felső légúti tünet kérdőívet (felső légúti infekció súlyosságának és tüneteinek felmérésére) és a Profile of Mood State (POMS) kérdőívet (mentális és érzelmi állapot tanulmányozására). Az eredmények elemzésekor leíró statisztikai analízist végeztünk, majd Kolmogorov-Smirnov tesztet követően ismételt méréses ANOVA, valamint független mintás T-próbát futtattunk.

Eredmények

A korábbi egészségi állapotra vonatkozó kérdések alapján elmondható, hogy az állóképességi sportolók esetén gyakoribbak az edzésből fakadó sérülések összehasonlítva az erősportolókkal. A sérülések kiváltó okaként az állóképességi sportolók 61%-a, míg az erősportolók 39%-a a túlterhelést nevezték meg. Az OSTRC kérdőív alapján az állóképességi sportolók közel fele, míg az erősportolók 28%-a szenvedett el valamilyen jellegű sérülést a térdek, a vállak, vagy a derék területén. Az öthetes felmérés

során az állóképességi sportolók közel 90%-a legalább egyszer URTI-t kapott, míg az erősportolóknak 61%-a. Az alanyokat két csoportba osztottuk, az alapján, hogy megbetegedtek-e a mérési időszakban. A két csoport POMS teszt eredménye szignifikánsan ($p < 0,01$) különbözött, az URTI csoport ért el magasabb pontszámokat. A jelen vizsgálat szerint az egészséges és beteg csoport között nem találtunk különbséget sem az edzés időtartamában, sem az intenzitásában, sem pedig a sportág típusában.

Következtetés

A hazai amatőr sportolók körében is jellemző a nem funkcionális túlterhelés, gyakorisága a nemzetközi kutatásokkal egybevágott. A POMS teszt eredménye alkalmas előre jelzője lehet az URTI-nak amatőr sportolók körében is. A sportolók fizikai teljesítményének fejlesztésekor, az edzésterhelés optimalizálásán túl, a nem funkcionális túlterhelés elkerülésének fontos eszköze az egyéb stressz tényezők mérése és figyelembe vétele az edzéstervezésekor.

Kulcsszavak: amatőr sportolók, túlterhelés, kérdőív, felső légúti infekció, sérülés

5. A mentális egészség és az ezzel összefüggő kompetenciák szerepe a sportolói teljesítmény optimalizálásában

Papp Nóra, Tóth Renátó, Tóth László, *Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest*

A mentális egészség és a sportteljesítmény együttjárása evidens, amelyet számos tanulmány alátámaszt. Szakirodalmi áttekintésünk célja, hogy a Sportpszichológiai Aranyérem Profil (Gold Medal Profil for Sport Psychology – GMP-SP) keretrendszere alapján összegezzük az eddigi empirikus kutatásokat a mentális egészség és az ehhez kapcsolódó kompetenciák szerint. Jelen szakirodalmi áttekintésben különösen a motiváció, az önbizalom, a reziliencia, az önszabályozás, valamint az interperszonális készségek sportolói teljesítményre gyakorolt hatását vizsgáljuk. A kutatásunk releváns szakirodalmi háttérének felkutatása érdekében három nagy adatbázisban (Pubmed, Scopus, Web of Science) végeztünk keresést. Az alábbi angol keresőszavakat használtuk: *mental health AND sport performance AND motivation OR confidence OR resilience OR self-regulation OR interpersonal*. A cikkek kiválasztásánál kritériumként határoztuk meg, hogy a keresőszavaknak meg kellett jelenniük a címben, az absztraktban vagy a kulcsszavak között, tovább-