

A konferencia szervezői**Főszervező:**

Cserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola, Általános Iskola és Gimnázium

Társszervező:

Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar (ETK)

Program koordinátor:

Derdák Mercedes mesterpedagógus, vezető mentortanár
Cserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola, Általános Iskola és Gimnázium

Dr. Morvay-Sey Kata egyetemi docens, tanszékvezető
Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar

A konferencia házigazdája:

Dr. Szabó Attila
Cserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola, Általános Iskola és Gimnázium

Szerkesztők (absztrakt kötet):

Dr. Morvay-Sey Kata
Beregi Tamás
Derdák Mercedes

Borítóterv:

Varga Gábor

Köszönet az iskola vezetőinek a támogatásért.**Kiadja:**

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
Cserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola, Általános Iskola és Gimnázium

Felelős kiadó: Prof. Dr. Ács Pongrác

Nyomtatott kötet: ISBN: 978-963-626-324-9

Digitális kiadvány (PDF): 978-963-626-325-6

Köszöntő

A VII. Sporttudományi Konferencia házigazdájaként szeretettel köszöntöm a konferencia résztvevőit, a kötet szerzőit és olvasóit.

A Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Karával való együttműködésünk egyik legnépszerűbb rendezvénye ez a konferencia, amelyet nem csak a két intézmény közös céljai, hanem az iskola tanárainak és a kar oktatóinak személyes kapcsolatai is összetartanak.

A sport az emberi kultúra szerves részeként meglehetősen komplex szerepet tölt be a társadalomban. A testmozgásnak, a testi nevelésnek olyan multifunkcionális hatása van, amely nemcsak az egészséges életvitel kialakításában, illetve az egészségvédelem területén tölt be nélkülözhetetlen szerepet, hanem a nevelési hatását is ki kell emelnünk.

A multifunkcionalitás az elmúlt években tartott konferenciáinknak is az egyik fő sajátossága volt, az idei évben azonban még tovább bővült a prezentációk köre. A szekció-előadások tematikájának élvonalában eddig jellemzően az iskolai egészségszervezés és a sportpszichológia állt, ezáltal azonban bekapcsolódhatunk a mentori munka és a sportcoaching jó gyakorlatainak tudásmegosztásába, továbbá a sportosztályok működéséről (pl. sportágválasztás, sporttehetségek) is hasznos információkat szerezhetünk.

A Cserepka Iskola a térség egyetlen köznevelési típusú sportiskolájaként kiemelt feladatának tekinti a tudányszervezést és a tudásmegosztást. Hisszük, hogy a sport nevelő hatása, ezáltal a tanulói személyiségfejlődés is csak akkor valósulhat meg, ha a sporttevékenységet professzionális pedagógiai koordináció mellett végezzük. Éppen ezért törekszünk egy olyan szakmailag és módszertanilag is értékes előadásokkal tarkított szimpózium megtartására, amelynek során különböző tudományterületekről érkező szakemberek (egyetemi docensek, adjunktusok, mesterpedagógusok, MSc és PhD hallgatók, vezető mentortanárok, táplálkozási tanácsadók, gyógytestnevelők, mesteredzők stb.) ismertetik tapasztalataikat, kutatásaikat a sport nevelés-oktatásban betöltött sokféle szerepéről, hatásáról.

Minden érdeklődő számára hasznos eszmecserét kívánok a VII. Sporttudományi Konferencián!

Dr. Szabó Attila
igazgató,

CCserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola,
Általános Iskola és Gimnázium



Köszöntő

Az VII. Sporttudományi Konferencia társrendező intézményének az Egészségtudományi Kar vezetése nevében tisztelettel köszöntöm az Olvasót és a Konferencia résztvevőit.

Megtiszteltetés karunk számára, hogy a Cserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola, Általános Iskola és Gimnázium főszervezésében, mint társszervező, Karunk is lehetőséget kap évről évre, immáron hetedik esztendeje.

Ez a fajta elköteleződés a sporttudomány iránt, amelyet két oldalról képviselünk a szervezésben, így köznevelési intézményként a Cserepka és mi magunk, mint a tudományt és a felsőoktatási divíziót képviselve, egy különleges eseményt hív életre évről évre.

Ígéretesnek érkezik a konferencia, hiszen az egészséges életmód, egészségnevelés, prevenció, sportcoaching, sportpszichológia kérdéskörén át egészen a digitális oktatásig számos, a sportot szolgáló témakört érint.

Minden érdeklődő számára tartalmas, szakmailag értékes konferencia részvételt kívánok a VII. Sporttudományi Konferencián!



Prof. Dr. Ács Pongrác

A Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Karának dékánja,
a Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet igazgatója



CSEREPKA JÁNOS MAGYAR-ANGOL KÉT TANÍTÁSI NYELVŰ BAPTISTA SPORTISKOLA, ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉS GIMNÁZIUM

A Cserepka Iskola Pécs egyetlen köznevelési típusú sportiskolája. Az intézmény jogelődje 1969-ben nyitotta meg kapuit Építők Úti Általános Iskola néven, majd 1981-ben összeolvadt a városi sportiskolával. Az itt folyó szakmai munka ebben az időszakban vált országosan ismertté. Iskolánk fenntartója 2012-ben a Baptista Szeretetszolgálat lett, és 2018. szeptember 1-je óta Cserepka Iskola néven működünk.



Iskolánkban az 1-12. évfolyamig folyó oktatásban kiemelt feladatunk a tanulók egészséges életmódra nevelése, a mozgás megszerettetése, a „jó tanuló-jó sportoló” attitűd kialakítása. Iskolánk egyik fő profilja a köznevelési típusú sportiskolai képzés, amelyben a sokoldalú mozgásfejlesztés, az egészségtudatos életmódra nevelés már alsó tagozaton kezdetét veszi az innovatív sportágválasztó programunkkal. A program segíti a kisiskolás tanulóink sportágválasztását, ezzel is megalapozva a mozgás szeretetét, az élethosszig tartó aktivitás és az egészséges életmód kialakítását. Sportoló kisdíjakjaink emellett részt vehetnek Polgár Judit egyedülálló módszertani programjában is. A Sakkpallota egyedi mesevilágában a gyerekek a játékosan sajátítják el a sakk alapjait, miközben látványosan fejlődik a logikai és elemző tudásuk, mindeközben megtanulnak írni, olvasni és számolni.

Felső tagozaton a gyerekek 3D tervezést tanulnak technikaórákon, ami fejleszti a kreativitásukat és térbeli gondolkodásukat. Az iskola már több éve rendelkezik háromdimenziós nyomtatóval, így a gyerekek apróbb tárgyak tervezésén keresztül ismerik meg a digitális világ végtelen lehetőségeit. Tanulóink az újgenerációs kihívásoknak megfelelően a robotika tudományával is komolyan foglalkozhatnak. Ezt bizonyítja, hogy iskolánk csapata nyújtotta be a Moon Camp Challenge nemzetközi verseny 27 országának 1069 versenyzője közül kategóriájának győztes látványtervét.

Középiskolás sportoló diákjaink sportpályafutását emelt óraszámú nyelvi képzéssel, sportelméleti tantárgyak oktatásával, egyesületi felkészülésüket pedig egyéni tanrenddel, valamint sport coach-és sport mentáltrénerrel támogatjuk. Emelt óraszámú nyelvi órák segítik diákjaink nyelvvizsgára történő felkészülését. A nyelvi kompetenciák fejlődését előmozdítja az Erasmus+ programban való részvételi lehetőség is. Iskolánk az ELTE Origo Nyelvi Centrum, valamint a Language Cert Vizsgaközpont akkreditált nyelvvizsga helyszíne is, emellett tanulóink nemzetközi Euroexam típusú nyelvvizsgát is tehetnek. Referenciaiskolaként nyelviskolai partnereink továbbképzéseket, workshopokat tartanak nyelvtanárainknak, akik így folyamatosan versenyképes tudást biztosítanak az oktató-nevelő munkájuk során.

Az elmúlt évek során számos partnerintézményi kapcsolattal gazdagodott iskolánk, így tevékenységrendszerünk alapja a sport és az idegen nyelvi képzés mellett a természettudományi edukáció, illetve a művészeti nevelés is, amelyekhez számos szervezett rendezvényünk, programunk kapcsolódik, többek között a Sporttudományi Konferencia is.

PTE EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI KARA – ÉLETRE SZÓLÓ HÍVATÁSOK

A hazai egészségtudományi képzések egyik bölcsőjeként intézményünkben 1990-ben indult meg az oktatás, 2000. január 1-jétől karunk a Pécsi Tudományegyetem részeként működik. Az oktatás Pécsen, illetve képzési központjainkban – Kaposváron, Szombathelyen és Zalaegerszezen – zajlik. A kar rendkívül széles képzési portfólióval várja a felsőoktatás minden szintjére a tanulni vágyókat.



2016 szeptemberében a szerbiai Zomborban ápoló BSc képzést indítottunk. 2022. szeptemberében pedig már az erdélyi Székelyudvarhelyen is elindult az ápoló BSc és az egészségügyi menedzser MSc szakunk. Örömteli, hogy zombori képzési helyünkön a tavalyi esztendőben elindulhatott a gyógytornász képzés is!

Angol nyelvű egészségtudományi képzési programjainkat egyre több külföldi hallgató választja. Karunk elkötelezett az új egészségügyi és sporttudományi képzések indításában és fejlesztésében. Ezen innovatív szemléletnek köszönhetően megteremtődött az egészség-, és sporttudományi szakmák számára a doktori fokozat megszerzésének lehetősége is, amelyre karunk Egészségtudományi Doktori Iskolájában nyílik mód.

Külföldi kapcsolataink révén hallgatóinknak lehetősége van a tanulmányok egy részét külföldi partnerintézményeinkben eltölteni. A Modern Városok Projekt keretében 2,5 milliárd forintos állami támogatás nyert el karunk, így megvalósult többek között a Humán Páciens Szimulációs Központ, mely biztosítja a klinikai döntéseket igénylő helyzetekre felkészülést, az imitációs lehetőséget és az ellátói közeget is leképező szimulációs környezetet.



Karunkon 2012-től a sporttudományi területet érintő fejlesztések is komoly hangsúlyt kapnak. Karunk oktatói között köszönhetünk tudományos fokozattal rendelkező, sport területén komoly eredményeket felmutató szakembereket (pl.: dr. Kovács Antal judo olimpiai és világbajnok; dr. Rátgéber László kosárlabda mesteredző, dr. Elbert Gábor korábbi sport szakállamtitkár). Megalakult a Sporttudományi és Fizioterápiás Intézet, melyek keretében működik a Komplex Sport Teljesítménydiagnosztikai és Fizioterápiás Kutatóközpont, modern eszközökkel felszerelt Biomechanikai-, Sport Terhelésélettani és Antropometriai-, Sportfizioterápia-,

Teljesítménydiagnosztikai és Teljesítménysport Laborokkal. Az intézetben folyó szakmai munka minőségét fémjelzi számos TÁMOP és GINOP pályázat elnyerése, a V4-kel való együttműködés, illetve regionális és országos sportszervezetekkel és intézményekkel kötött együttműködési megállapodás (pl.: Magyar Judo Szövetség, Magyar Karate Szakszövetség, Magyar Asztalitenisz Szövetség, Magyar Súlyemelő Szövetség, PTE PEAC, Rátgéber Akadémia, Cserepka Iskola). Az Intézetben 2020-ban öt tanszék került létrehozásra, melyből kettő (Edzéstudományi Tanszék, Sporttudományi Tanszék) a sporttudományi területen dolgozó kollégákat foglalja egységbe.

PTE EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI KARA – ÉLETRE SZÓLÓ HIVATÁSOK

A PTE Szociális és Egészségügyi Technikum és Szakképző Iskolában 5 éve folyik sport ágazati szakképzés öt éves iskolarendszerű technikumi osztályokban, valamint érettségire épülő felnőttoktatás keretében. Az ágazaton belül sportedző-sportszervező (sportági megjelöléssel) vagy fitness-wellness instruktorként szakirányon szerezhetnek a tanulók szakképesítést. A PTE ETK, mint duális gyakorlati képzőhely segíti a tanulók felkészítését, a sportedző szakirányon a PEAC szakosztályai biztosítják a megfelelő sportági környezetben történő tudáselsajátítást.



A PTE ETK Egészségtudományi és Szakképzési Továbbképző Központ időszakosan középfokú sportedzői tanfolyamot indít számos sportágban. A PTE ETK Vizsgaközpontban nyílik lehetőség a szakmai vizsgák teljesítésére. A sporttudományi területen e komplex szemlélet biztosítja azt, hogy a sport iránt érdeklődők akár a középiskolai szinttől a BSc és MSc képzéseken át akár egészen a Ph.D. képzésig egy intézményen belül sajátíthatják el a naprakész, XXI. századnak megfelelő ismereteket.

PROGRAM

A konferencia időpontja: 2024. október 18. (péntek) 9.00 óra

Helyszíne: Cserepka Iskola (Pécs, Radnóti M. utca 2.)

A konferencián való részvétel INGYENES, azonban előzetes regisztrációhoz kötött. A személyes részvétel létszámkorláthoz kötött, ezért jelenléttel az első 60 fő regisztrációját tudjuk fogadni. Az online követés létszámkorláttól független.

Regisztrációs felület: <https://forms.gle/9LWKyKtfFEqTYrWp7>

ONLINE követés lehetősége: www.etk.pte.hu/sportkonferencia

8:30 – 9.00 Érkezés, regisztráció

9:00 – 9:10 Megnyitó

A konferenciát megnyitja:

- Dr. Szabó Attila (Cserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Sportiskola, Általános Iskola és Gimnázium)
- Prof. dr. Ács Pongrácz egyetemi tanár (a PTE Egészségtudományi Karának dékánja, a Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet intézetigazgatója, a PEAC elnöke)

A konferenciát moderálják:

Derdák Mercedes és Dr. habil. Morvay- Sey Kata a program projektgazdái

9:10 – 10:20

I.szekció: EGÉSZSÉGNEVELÉS, PREVENCIÓ

Pinczés Tamás - Sport óvodai program bevezetése Debrecenben (tanszékvezető, Debreceni Sportcentrum Közhasznú Nonprofit Kft, Debreceni Református Hittudományi Egyetem)

Dr. Bánfai-Csonka Henrietta - Egészségértés fejlesztésének lehetőségei kisgyermekkorban egy egészségtudatosabb generáció érdekében (adjunktus, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar)

Trixler Bettina: Sportolási szokások autizmus spektrum zavarok esetén (Ph.D. hallgató, Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola)

Dr. habil. Deutsch Krisztina - Az izoláció hatása alacsony szocioökonómiai státuszú serdülők mentális egészségére – egy longitudinális vizsgálat a Covid-19 járvány idején (egyetemi docens, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar; Egészségpedagógiai és Sürgősségi Alapozó Tanszék)

Butor Klára¹, Nagy Márta² - Egészségfejlesztés felnőttkorban, avagy mi motivál és mi tart vissza a fitt élettől (¹kabinetvezető, Kodolányi János Egyetem; ²elnök, Fitt Magyarország Alapítvány)

Jobb Boróka – A mentési lánc előszobája – elsősegélynyújtás mentésirányítói asszisztenciával – egy hatékony, de láthatatlan együttműködés (Ph.D. hallgató, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar)

10.20 – 10.30 Kávészünet

10.30 – 11.30

II. szekció: EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

Héjas Éva - A mikrobiom összetételének hatása a sportolói teljesítményre (táplálkozási tanácsadó, életmód mentor)

Szerb Katalin – Gimnazista diákok étkezésének vizsgálata sportfogyasztási szokások szerint, továbbá az edukációs tevékenység hatására bekövetkező táplálkozási felmérése (MSC hallgató, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar)

Péter Fruzsina - A sporttáplálkozás zöld útja: növényi alapú étrend a sportolók körében (szakoktató, PTE Egészségtudományi Kar Táplálkozástudományi és Dietetikai Intézet)

Divinyi Csilla Szilvia - Étrend-kiegészítők, tényleg szükségesek? (mesterpedagógus, dietetikus, Cserepka Iskola)

Eigner Eszter¹, Farkas Szilárd² – Az Aktív iskolaprogram bemutatása (¹régió menedzser, Magyar Diáksport Szövetség; ²régió vezető, Magyar Diáksport Szövetség)

11.30 – 11.45 Kávészünet

11.45 – 12.50

III. szekció: JÓ GYAKORLATOK AZ OKTATÁS, A SPORT TERÜLETÉN

Vertike Anett¹, Derdák Mercedes² – A Cserepka Iskola Sportágválasztó mesterprogramjának jelentősége a diákok szociális és tanulmányi fejlődésében (¹munkaközösség-vezető, tanító, fejlesztőpedagógus, Cserepka Iskola; ²mesterpedagógus, vezető mentortanár, sportcoach, sport mentáltréner, Cserepka Iskola)

Farkas Ádám – Kis iskola – nagy álmokkal (testnevelő tanár, Dencsháza-Hobol Általános Iskola, Hoboli Tagiskolája)

Kátai-Urbán Judit – A testnevelés-gyógytestnevelés összhangjának megvalósulása a duál óravezetés keretei között (gyógytestnevelő, Csongrád - Csanád Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Csongrádi Tagintézménye)

Móczik Alexandra Cintia – A labdarúgás lehetséges szerepe a közoktatásban: életre szóló készségek fejlesztése és a mozgás iránti elköteleződés kialakítása (Ph.D. hallgató, Eötvös Lóránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar)

Horváth Balázs – A virtuális valóság szerepe az elsősegélynyújtás oktatásában (Ph.D. hallgató, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Doktori Iskola; Országos Mentőszolgálat)

Fóris Norbert – Új Klasszifikációs Rendszer a Látássérült Judoban (Ph.D. hallgató, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola)

12:50 – 13:20 Ebéd

13.20 – 14:20

IV. szekció: LEHETŐSÉGEK A SPORTBAN; MENTORÁLÁS A SPORTBAN

Farkas Róbert Tamás – Sport, mint identitásképző: a délszláv háborúk és a labdarúgás kapcsolódási pontjai (történelem szakos tanár, Cserepka Iskola; Ph.D. hallgató Pécsi Tudományegyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar)

Erdene Temulin Szonja – Az állatasszisztált intervenciók lehetőségei a sportban (szakoktató, Ph.D. hallgató, Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Sportmedicina Tanszék)

Gálfalvi Áron – Sportmentorálás, jó gyakorlatok a sportban és testnevelésben (testnevelő tanár, munkaközösség- vezető, kézilabda mesteredző, Újpesti Bene Ferenc Általános Iskola)

Szitt Zsolt – Adatalapúság a sporttehetségek oktatásában (igazgató, Kovács Pál Baptista Gimnázium)

Kopeczky Péter – Fejlesztő értékelés a mentori munkában (vezető mentortanár, mesterpedagógus, munkaközösség-vezető, Pécsi Tudományegyetem Gyakorló Általános Iskola, Gimnázium és Óvoda Babits Mihály Gimnáziuma)

14.20 – 14.30 Kávészünet

14.30 – 15.30

V. szekció: SPORTPSZICHOLÓGIAI KÉRDÉSEK

Pakurár Gyöngyvér – Sport és karrier (pedagógiai szakos bölcész és tanár, okleveles emberi erőforrás tanácsadó, sportcoach, access bars testkezelő)

Lábadi Anett^{1,2}- Deák Anita³: „Foci és tanulás”. A sportolói kettős karrier kapcsán megélt nehézségek felmérése utánpótláskorú labdarúgók körében (¹Pécsi Tudományegyetem BTK, Pszichológia Doktori Iskola; ²Sándor Károly Labdarúgó Akadémia; ³egyetemi docens, Pécsi Tudományegyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Pszichológiai Intézet)

Tar Sarolta – A túlterhelés mentális tüneteinek és egészségügyi problémák vizsgálata különböző sportágak képviselői körében (Ph.D. hallgató, Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar)

Csete Margit Katalin – Láthatatlan sportolók (hallgató, gyógypedagógiai asszisztens, edző, Pécsi Tudományegyetem Kultúratudományi Pedagógusképző és Vidékfejlesztési Kar; Bajai EGYMI; Bajai Judo Club)

Dr. habil. Elbert Gábor – A XXXIII. nyári olimpia tanulságai a mentális felkészülés területén (egyetemi docens, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar)

15:30 Konferencia zárása

A konferenciát zárja:

Dr. habil. Morvay- Sey Kata (a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Fizioterápiás és Sporttudományos Intézet egyetemi docense; a Sporttudományi Tanszék tanszékvezetője)

ELŐADÁSKIVONATOK, ÖSSZEFOGLALÓK

(Szekciók szerint)

TAR SAROLTA, ERDENE TEMULIN SZONJA, KOLLÁRNÉ DR. KISS GABRIELLA, DR. MINTÁL TIBOR, DR. TÉKUS ÉVA

Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Sportmedicina Tanszék
Kapcsolattartó szerző: Tar Sarolta, tarsaci1999@gmail.com

**A TÚLTERHELÉS MENTÁLIS TŰNETEINEK ÉS EGÉSZSÉGÜGYI PROBLÉMÁK
VIZSGÁLATA
KÜLÖNBÖZŐ SPORTÁGAK KÉPVISELŐI KÖRÉBEN**

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 kérdőívét (felső légúti infekció súlyosságának és tüneteinek felmérésére) és a Profile of Mood State (POMS) kérdőívét (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 edzéstérhelés optimalizálásán túl, a nem funkcionális túlterhelés elkerülésének fontos eszköze az egyéb stressz tényezők mérése és figyelembe vétele az edzéstervezés során.

Kulcsszavak: amatőr sportolók, túlterhelés, kérdőív, felsőlégúti infekció, sérülés