

## Kitekintés a sporttudományok világába

### Window to the world of sport sciences

A rovat szerkesztői / Section editors: Petridis Leonidas, Török Lilla

A rovat célja felhívni a figyelmet a sporttudomány különféle területein frissen megjelent és klasszikus cikkekre, könyvekre. / Aim of this section is to draw the attention to recently published and classic papers/books in various fields of sport sciences in the Hungarian language

## TERMÉSZETTUDOMÁNYOK / NATURAL SCIENCES

Nutrients. 2019 Feb.

### **Caffeine Supplementation and Physical Performance, Muscle Damage and Perception of Fatigue in Soccer Players: A Systematic Review**

Mielgo-Ayuso J.<sup>1</sup>, Calleja-Gonzalez J.<sup>2</sup>, Coso J.<sup>3</sup>, Urdampilleta A.<sup>4</sup>, León-Guereño P.<sup>5</sup>, Fernández-Lázaro D.<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Department of Biochemistry and Physiology, School of Physical Therapy, University of Valladolid, Spain

<sup>2</sup>Laboratory of Human Performance, Department of Physical Education and Sport, Faculty of Physical Activity and Sport, University of the Basque Country, Spain

<sup>3</sup>Exercise Physiology Laboratory, Camilo José Cela University, Spain

<sup>4</sup>Elikaesport, Nutrition, Innovation & Sport, Spain

<sup>5</sup>Faculty of Psychology and Education, University of Deusto, Campus of Donostia-San Sebastián, Spain

<sup>6</sup>Department of Cellular Biology, Histology and Pharmacology, Faculty of Physical Therapy, University of Valladolid, Spain

### **Koffein szupplementáció és fizikai teljesítőképesség, izomsérülés és fáradtság percepció focisták körében: egy szisztematikus elméleti összefoglaló**

A labdarúgás egy komplex csapatsport, ahol a sikert több faktor együttese határozza meg. Az elmúlt években több tanulmány is foglalkozott a koffeinbevitel fizikai aktivitásra gyakorolt hatásával, azonban ezek a tanulmányok nem voltak kellően alaposak. A jelen vizsgálat ezt a hiányt igyekszik pótolni koffein és placebo csoportok összehasonlításával 17 korábbi vizsgálat bevonásával. A vizsgálat eredményei szerint egyetlen közepes adag koffein 5-60 perccel az edzés előtt hatékony lehet a teljesítmény szempontjából, azonban az izomsérülésre vagy a kitartásra az edzésen nem volt hatással.

DOI: 10.3390/nu11020440.

Absztrakt elérhető: <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/2/440>

Best Pract Res Cl Rh. 2019 Feb.

### **Youth sport: Friend or Foe?**

McKay C.<sup>1,2</sup>, Cumming S.<sup>1</sup>, Blake T.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>University of Bath, Department for Health, UK

<sup>2</sup>Arthritis Research UK Centre for Sport, Exercise & Osteoarthritis, UK

<sup>3</sup>University of Toronto, Department of Physical Therapy, Canada

**Fiatalkori sport: barát vagy ellenség?**

A fiatalkori sportolást az egészséges életmód részeként tekintik. Ugyanakkor hordozhatja magában a sérülés kockázatát is, ami a fiatal sportolók körében hosszú és rövid távú következményekhez egyaránt vezethet. A jelen tanulmány a fiatalkori sportoláshoz kapcsolódó érvek és ellenérvek elemzésével kívánja az ebben a témában történő jó döntések meghozatalát megkönnyíteni. A tanulmány kiemelt figyelmet fordít a fejlődésre és az éérésre, a korai specializációra, a sérülés prevencióra, és kiemeli azokat a tényezőket, amelyek az élethosszig tartó izom- és csontrendszer egészséget és testmozgás mintázatot befolyásolják. A tanulmány szerzői szerint a fiatalkori sportolásnak pozitív hatásai vannak, amennyiben az érettségi és a terhelési szint megfelelően van kezelve.

DOI: 10.1016/j.berh.2019.01.017

Absztrakt elérhető: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S152169421930018X>

J Adolesc Health. 2019 June

**Years Participating in Sports During Childhood Predicts Mental Health in Adolescence: A 5-Year Longitudinal Study**Doré I.<sup>1,2,3</sup>, Sabiston C.<sup>1</sup>, Sylvestre M-P.<sup>2,3</sup>, Brunet J.<sup>4</sup>, O'Loughlin J.<sup>2,3</sup>, Abi Nader P.<sup>2,5</sup>, Gallant F.<sup>5,6</sup>, Bélanger M.<sup>5,6,7</sup><sup>1</sup>University of Toronto, Canada<sup>2</sup>Université de Montréal, Canada<sup>3</sup>CHUM Research Centre, Canada<sup>4</sup>University of Ottawa, Canada<sup>5</sup>Centre de formation médicale du Nouveau-Brunswick, Canada<sup>6</sup>Université de Sherbrooke, Campus de Moncton, Québec, Canada<sup>7</sup>Research Services, Vitalité Health Network, Canada**A gyermekkorban a sporttal eltöltött évek száma előre jelzi a serdülők mentális egészségét: 5 éves utánkövetéses vizsgálat**

A jelen kutatás hosszmetzeti módon vizsgálja, hogy a rekreációs és a teljesítménycélú sportolásnak a sportmentes életmódhoz képest van-e hatása a mentális egészségre serdülőkorban, és vajon ezt befolyásolja-e a nem. 318 db 10-11 éves résztvevő 5 éven keresztül minden 4. hónapban beszámolt arról, hogy milyen szinten vesz részt sportokban. A mentális egészséget 14-15 éves korban mérték a kutatók. 2 vagy annál több évig tartó rekreációs sportolás már pozitív hatással volt a mentális egészségre (legerősebb hatású a 4-5 év volt). 1 év vagy annál hosszabb ideig tartó teljesítménycélú sportolás pozitívabb mentális egészségre vezetett, mint az ennél kevesebb (legerősebb hatású a 4-5 év volt). A nemek között nem találtak különbséget a kutatók. A szerzők eredményei szerint a gyerekkori mind rekreációs, mind versenysport pozitív összefüggést mutatott a serdülőkorban megfigyelt mentális egészséggel.

DOI: 10.1016/j.jadohealth.2018.11.024

Absztrakt elérhető: [https://www.jahonline.org/article/S1054-139X\(19\)30021-7/fulltext](https://www.jahonline.org/article/S1054-139X(19)30021-7/fulltext)**TÁRSADALOMTUDOMÁNYOK / SOCIAL SCIENCES**

Body Image. 2019 March

**Examining positive body image, sport confidence, flow state, and subjective performance among student athletes and non-athletes**Soulliard, Z.<sup>1</sup>, Kauffman A.<sup>1</sup>, Fitterman-Harris H.<sup>1</sup>, Perry J.<sup>2</sup>, Ross M.<sup>1</sup><sup>1</sup>Saint Louis University, Department of Psychology, St. Louis, United States<sup>2</sup>Novant Health, Orthopedic Service Line, Charlotte, United States

### **A pozitív testkép, a sporttal kapcsolatos önbizalom, a „flow” állapot és a szubjektív teljesítmény vizsgálata sportolók és nem sportolók körében**

A jelen tanulmány elsődleges célja az volt, hogy a sportoló és nem sportoló diákokat összehasonlítsák a kutatók a mentén, hogy mennyire gondolkodnak pozitívan a testükről általánosságban és funkcionális szempontjából. 79 sportoló és 175 nem sportoló vett részt a vizsgálatban. A sportoló diákok testüket mindkét szempontból pozitívabban értékelték, mint nem sportoló társaik. A jelen tanulmány szerzői amellett érvelnek, hogy az edzőknek érdemes olyan körülményeket kialakítaniuk, ahol a test kinézete helyett más aspektusokat hangsúlyoznak.

DOI: 10.1016/j.bodyim.2018.12.009

Absztrakt elérhető: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144518303097>

.....

J Res Pers. 2019 Apr.

### **Personality traits of high-risk sport participants: A meta-analysis**

*McEwan D.<sup>1,2</sup>, Boudreau P<sup>1</sup>, Curran T.<sup>2</sup>, Rhodes R.<sup>1</sup>*

<sup>1</sup>University of Victoria, Behavioural Medicine Laboratory, Victoria, Canada

<sup>2</sup>University of Bath, Department for Health, Bath, United Kingdom

### **Személyiségvonások vizsgálata magas rizikójú sportok résztvevőinek körében: egy metaanalízis**

A jelen metaanalízisnek az volt a célja, hogy a személyiségvonások és a magas rizikójú sportokban való részvétel közötti kapcsolatot vizsgálja. 39 tanulmány elemzése után a kutatók azt az eredményt kapták, hogy a magas rizikójú sportokban részt vevők személyiségvonásai különböztek az alacsony rizikójú sportokban részt vevő, illetve a nem sportoló vizsgálati személyektől. Különbséget mutattak ki szenzoros élménykeresés, extravertizáció és impulzivitás vonatkozásában a magas rizikójú sportot választók javára. Nem volt különbség kimutatható a pszichotizmus, a jutalomra való érzékenység, a szociabilitás, a kellemesség, a lelkiismeretesség és a nyitottság dimenziókban.

DOI: 10.1016/j.jrp.2019.02.006

Absztrakt elérhető: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0092656618302320>

.....

Sport Manage. Rev. 2019 Feb.

### **Managerial perceptions of factors affecting the design and delivery of sport for health programs for refugee populations**

*Anderson A.<sup>1</sup>, Dixon M.<sup>1</sup>, Oshiro F.<sup>1</sup>, Wicker P.<sup>2</sup>, Cunningham G.<sup>1</sup>, Heere B.<sup>3</sup>*

<sup>1</sup>Texas A&M University, USA

<sup>2</sup>German Sport University Cologne, Germany

<sup>3</sup>University of North Texas, USA

### **Az sport általi egészségprogramok felépítése és használata bevándorló populáció körében a menedzserek perspektívából nézve**

Bevándorlók milliói érkeztek Európába az elmúlt években, ahol fizikai és mentális egészséggel kapcsolatos problémákkal, illetve a szociális kapcsolatok hiányával találták szemben magukat. A döntéshozók a sportra, mint hatékony módszerre tekintenek ezeknek a gondoknak a kezeléséhez, a kutatók mégsem foglalkoztak annak a kérdésével, hogy hogyan jutnak el ezek a programok a célcsoporthoz. A jelen tanulmánynak az volt a célja, hogy ezeknek a kérdéseknek a megválaszolásával maximalizálható legyen a sport jótékony,

egészséget befolyásoló hatása. Az adatokat Delphi módszerrel gyűjtötték Németországban és Hollandiában. Az eredmények alapján a sportprogramok egészségre jótékony hatásait azonosították (stressz csökkentés, megküzdés és barátságok kialakulása). A szerzők szerint a jótékony hatások akkor valósulnak meg legvalószínűbben, ha a puszta részvételen túl a sport egészséget befolyásoló hatásai is hangsúlyozódnak.

DOI: 10.1016/j.smr.2018.06.015

Absztrakt elérhető: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1441352318302730>