

TST 2023/1-2

Ablak a Sporttudományok Világára

Társadalomtudományok

Psychol. Sport Exerc. 2022 Nov.

What do we know about the effects of mental training applied to combat sports? A systematic review

Andreato L. V.^{1,2}, Santos M. G.¹, Andrade A.¹

¹Department of Physical Education, University of Santa Catarina State, Florianópolis, Brazil

²School of Health Sciences, University of Amazonas State, Manaus, Brazil

Mit tudunk a harcművészetekre alkalmazott mentál tréning hatásairól? Egy szisztematikus irodalmi áttekintés

Ez a tanulmány a harcművészetekben alkalmazott mentál tréning hatásait vizsgálta. A szisztematikus áttekintés során a szakirodalmak gyűjtése olyan adatbázisokra terjedt ki, mint a PubMed, Scopus, Web of Science, PsycINFO, és SPORTDiscus 2021 februárjáig visszamenőleg. A vizsgálatba 21 tanulmány került be összesen 417 sportolót vizsgálva. Az eredmények alapján a mentál tréning csökkenti a szorongást, javítja a hangulatot, az önbizalmat, az érzelmi egyensúlyt, elősegíti a relaxált állapot elérését, és végső soron javítja a fizikai és sportteljesítményt. Az jelen tanulmány eredményei arra utalnak, hogy a mentál tréning hasznos lehet a harcművészetet gyakorló sportolók számára mind a felkészülés, mind a versenyzés, mind pedig a regeneráció során. Az eredmények értelmezésekor azonban figyelembe kell venni, kevés a megbízható kutatás ezen a területen.

DOI: 10.1016/j.psychsport.2022.102267

Absztrakt elérhető:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029222001352>

xxx

Psychol. Sport Exerc. 2022 Sep.

How am I doing? Performance feedback mitigates the effects of mental fatigue on endurance exercise performance

Brick N. E.¹, Breslin G.^{1,2}, Shevlin M.¹, Shannon S.^{2,3}

¹Ulster University, School of Psychology, Cromore Road, Coleraine, BT52 1SA, Ireland

²Ulster University, Bamford Centre for Mental Health and Wellbeing, Cromore Road, Coleraine, BT52 1SA, Ireland

³Ulster University, School of Sport, Magee, Derry, BT48 7JL, Ireland

Hogy teljesítek? A teljesítmény visszajelzés enyhíti a mentális fáradtság hatásait az állóképességi feladatokban nyújtott teljesítményre

A korábbi kognitív feladatok által okozott mentális fáradtság ronthatja a későbbi fizikai teljesítményt. A jelenlegi tanulmány azt vizsgálta, hogy a teljesítményre vonatkozó visszajelzés enyhítheti-e ezt a romlást. A kísérletben 63 sporttudományi hallgató vett részt, akik három feladatot végeztek el: egy fizikai erőnléti feladatot tartalmazó előtesztet, egy 20 perces kognitív feladatot, majd egy fizikai erőnléti feladatot tartalmazó utótesztet. A résztvevők három csoportba lettek osztva: visszajelzés, visszajelzés nélküli és kontrollcsoport. A

visszajelzés nélküli csoportban a fizikai teljesítmény 14,4%-kal csökkent, míg a visszajelzést kapó és a kontrollcsoportokban (nem volt valódi kognitív fáradtság) nem történt jelentős változás. A jelen tanulmány eredményei alapján a visszajelzés enyhítette a mentális fáradtság negatív hatásait a fizikai állóképességi teljesítményre.

DOI: 10.1016/j.psychsport.2022.102210

Absztrakt elérhető: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029222000784>

xxx

Eur. J. Sport Soc. 2022 May

Football, migration, and mental illness: analysing the problematic nature of international transfers

Elliott R.¹

¹*University Campus of Football Business, Wembley Stadium, London, UK*

Labdarúgás, migráció és mentális betegségek: a nemzetközi átigazolások problémája

A nemzetközi migráció folyamata stresszes lehet, és ritkán egyszerű vagy egyértelmű. Bár a migrációs élmények sokszínűsége miatt nem minden betelepülő esetében vezet mentális zavarokhoz (MZ), egyes kutatók szerint bizonyos betelepülő csoportok nagyobb kockázatnak vannak kitéve, mint mások. A jelen tanulmány szerint a profi labdarúgók, akik nemzetközi átigazolásokon mennek keresztül, ilyen csoportot alkothatnak. Az átigazolási folyamatban való alacsony szintű kontrollérzet miatt egyes játékosok státuszvesztést és önértékelési problémákat tapasztalhatnak. Az átigazolások kiszámíthatatlansága pedig alacsony önbecsüléshez és alkalmazkodási nehézségekhez vezethet. Emellett a támogató hálózatoktól való elszakadás magányt, elszigeteltséget és depressziós tünetek fokozott kockázatát eredményezheti.

DOI: 10.1080/16138171.2022.2075140

Absztrakt elérhető: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/16138171.2022.2075140>