



**„SPORTTUDOMÁNY AZ EGÉSZSÉG
ÉS A TELJESÍTMÉNY SZOLGÁLATÁBAN”**

FIATAL SPORTTUDÓSOK XI. ORSZÁGOS KONGRESSZUSA

2023. december 8.

Program és előadás-kivonatok

A kongresszus helyszíne

Magyar Sport Háza

1146 Budapest,

Istvánmezei út 1-3.

A kongresszus rendezője

Magyar Sporttudományi Társaság (MSTT)

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban 20 aktívan sportoló nő vett részt. Az egyik csoport 4 hétig, heti 3 alkalommal excentrikus, míg a másik 4 hétig heti 3 alkalommal koncentrikus csípőabduktor izomcsoport célzó erősítést végzett. Az edzésprogram előtt és után a vizsgálati személyek egy egyensúlyozó tesztet végeztek el és felmértük a maximális excentrikus csípőabdukciós forgatónyomatékukat.

Eredmények

A négyhetes edzésprogram mindkét csoport esetében növelte az excentrikus csípőabdukciós forgatónyomatékot. A két edzésmódszer közül az excentrikus kontrakciókból álló edzésprogram szignifikánsan javította az egyensúlyozó képességet, de a csoport és az idő interakciója nem volt szignifikáns.

Következtetések

Megállapítottuk, hogy az izomfunkció specifikus edzésprogram hatékonyabbnak bizonyult az egyensúlyozó képesség fejlesztésében.

Kulcsszavak: excentrikus, edzés, egyensúlyozás

Erőfejlesztő edzés hatása az erőszabályozásra és az EMG aktivitásra fiatal, valamint idős férfiaknál

Gáspár Balázs, Fésüs Ádám, Ivusza Patrik,
Varga Máttyás, Sebesi Balázs, Murlasits Zsolt,
Váczai Márk

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

E-mail: gaspar.balazs9797@gmail.com

Bevezetés

A neuromuszkuláris rendszer a kor előrehaladtával fokozatosan kezd leépülni. Ez befolyásolja az erőszabályozási képességünket is, amelyek olyan funkcionális deficitet eredményezhetnek, amelyek növelik a sérülések kockázatát. Fontos tehát az időskorúak fejlesztésével foglalkozni, mivel a leépülés folyamata késleltethető. Vizsgálatunkban feltételeztük, hogy a fiatal, valamint az idős csoport erőszabályozási képességeiben különbség van. Valamint erőedzés hatására az erőszabályozási képesség és az elektromiográf (EMG) aktivitás eltérően módosul a két csoport között.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban 8 idős és 10 fiatal vett részt. Dinamométer segítségével vizsgáltuk a maximális izometriás erő kifejtését. Ezután erőszabályozási tesztet végeztünk, amely alatt vizsgáltuk a quadriceps EMG aktivitást is. A tesztek után következett a 4 hetes edzés-

program, ezután újból elvégeztük a tesztet, amelyet 3 hét múlva megismételtünk edzések nélkül. Az erőszabályozási tesztekben abszolút-, variabilis hibát és EMG aktivitást számoltunk.

Eredmények

A maximális izometriás erő kifejtés esetében csoport és idő fő hatást kaptunk. Az excentrikus erőszabályozás esetében abszolút hibázásban csoport fő hatást találtunk, variabilis hibázás esetében csoport és idő szignifikáns fő hatást kaptunk. Az EMG adatok alapján megállapítható, hogy az összes tesztben csoport fő hatást találtunk, illetve idő fő hatást az excentrikus és a 20%-os erőszabályozásban.

Következtetések

Eredményeink alapján első hipotézisünket csak részben tudtuk igazolni. A második hipotézisünket elvetjük, mivel nem eltérően módosult az erőszabályozási képesség, illetve az EMG aktivitás. Úgy tűnik, hogy a motoros egységek tulajdonságaiban végbemenő változások neuromuszkulárisan gazdaságosabbá tették az erőszabályozási képességet, azonban javulást a legtöbb esetben nem eredményezett.

Kulcsszavak: erőfejlesztő edzés, erőszabályozás, EMG, fiatal férfiak, idős férfiak

A terhelésélettani diagnosztika jelentősége a fitnesztermek falain belül

Hajdu Gergely¹, Rácz Levente²

¹Cardio Expert Kft., Budapest

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sport- és Egészségtudományi Intézet, Budapest

E-mail: hajdu@cardioexpert.hu

Bevezetés

Napjainkban egyre több ember számára vált törekvéssé az egészség és fittség megőrzése, melynek alapvető eleme a rendszeres szív- és keringési rendszer fejlesztését célzó edzés. Sokan látogatnak el fitnesztermekbe, ahol az egyik legnépszerűbb edzésforma a Spinning, melynek során emberek tömegei végeznek csoportos, beltéri kerékpáros edzést. Nem csak az élsportolók, de a rekreációs céllal sportolók számára is ugyanolyan jogos igény, hogy az edzésre fordított idő- és energiabe-
fektetés az optimális fejlődést hozza el számukra. Ugyanakkor az ehhez alapvetően szükséges professzionális terhelésszabályozás a csoportos edzéseken leggyakrabban nem valósul meg. Vizsgálatunk célja volt, hogy felmérjük, a spinning edzésekre járók fitességi

elemzésénél problémát jelentett, hogy ezeket különböző technikákkal, illetve kis elemszámmal végezték el. Vizsgálatunk célja a fiatal magyar lovasok testfelépítésének elemzése, egészségi és fizikai felkészültségének számszerűsítése, ezzel együtt a díjugrató és díjlovagló szakág összehasonlítása az utánpótláskorú sportolók testösszetétele és fittségi próbáinak kiértékelése alapján.

Anyag és módszerek

33 fiatal lovas (13 díjlovas és 20 díjugrató) vett részt a vizsgálatokban (leányok: $n=26$, életkor: $15,23 \pm 1,88$ év; fiúk: $n=7$, életkor: $14,43 \pm 2,51$ év), a legfiatalabb sportoló 12, a legidősebb 18 éves volt. A habituális fizikai aktivitás mértékét (gyakoriság, időtartam, sportolás, végzettség, sporttal kapcsolatos tapasztalatok) kérdőívvel mértük. A versenyzők heti edzésszáma 11 ± 6 óra volt. Vérnyomás adatok rögzítése után a testösszetétel méréseket a Nemzetközi Biológiai Program (Weiner és Lourie, 1961) javaslatai szerint végeztük. A fittségi vizsgálatokban kondicionális, koordinációs képességeket és ízületi mozgékonytságot egyaránt vizsgáltunk. Erőállóképesség, gyorsaság, ízületi mozgékonytság, reakcióidő és egyensúly mérése és értékelése történt. A vizsgálatok reggel 9 és délután 14 óra között, zárt térben zajlottak a Magyar Lovassport Szövetség „Talent” programjának keretein belül.

Eredmények

Az edzésműltban szignifikáns különbség ($p=0,013$) volt a két szakág között, ugyanis a díjlovasok ($10,58 \pm 2,31$ év) régebb óta lovagoltak a díjugratóknál ($8,275 \pm 2,45$ év). A díjlovasok testzsír százaléka ($26,33 \pm 3,43\%$) jelentősen magasabb ($p=0,0028$) volt a díjugratókénál ($19,97 \pm 6,48\%$), míg a relatív izomtömegük szignifikánsan ($p=0,000$) kevesebb (díjlovasok: $35,77 \pm 2,07\%$, díjugratók: $42,07 \pm 2,81\%$) volt. A vérnyomás paraméterekben nem találtunk jelentős eltérést a csoportok között.

A fittségi vizsgálatok során mind a jobb (díjlovasok: $6,54 \pm 2,50$ s; díjugratók: $11,08 \pm 2,33$ s), mind a bal (díjlovasok: $7,48 \pm 2,81$ s; díjugratók: $11,43 \pm 2,92$ s) kéznél mért reakcióidőben szignifikáns eltérés volt a két szakág sportolói között, $p=0,000$ és $p=0,001$ sorrendben. A vállmobilitásban a díjugratók bizonyultak hajlékonyabbnak. A Plank teszt esetében lényegesen ügyesebbek voltak a díjlovasok a díjugratóknál.

Következtetések

Az eredmények alapján személyre szabott kiértékelést és javaslatot kaptak a sportolók a lovaglás melletti kiegészítő edzések tekintetében. A lovasszakágak közti különbségek magyarázhatók a szakág sajátosságaival és az így nyert tapasztalatok felhasználhatók a felkészítésben is.

Már utánpótláskorban más sportolói képességek szükségesek ahhoz, hogy az adott szakág sikeres versenyzője legyen valaki.

Kulcsszavak: lovassportok, testösszetétel, fittségi vizsgálatok, díjlovaglás, díjugratás

Elektromágneses stimuláció hatása a sportteljesítményre

**Kató Hargita, Fésüs Ádám, Gáspár Balázs,
Cselkó Alexandra, László Szilárd,
Murlasits Zsolt Tamás, Atlasz Tamás**

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: kathaargita@gmail.com

Bevezetés

A mikrocirkuláció a legkisebb vérerekben lejátszódó folyamat. A BEMER egy olyan pulzáló elektromágneses stimulációs eszköz, amely a mikroerekben javítja a vazomóciót, ezáltal a sejtekben sokkal jobb anyagcsere jöhet létre. A BEMER 3 000 készülék a pulzusszám alakulását, ezenkívül a laktacidózist befolyásolja. Ismert, hogy versenysportolók számára gyakran kevés idő áll rendelkezésre a regenerációra, így a gyorsabb tejsav elimináció, a pulzusszám alakulása az edzettségi állapot mutatói lehetnek. Vizsgálatunk során feltételeztük, hogy a BEMER javítja a mikrocirkulációt, ezáltal gyorsabban helyreállhat a pulzusszám, ezen felül fokozottabb tejsav elimináció jöhet létre, így két egymást rövid időn belül követő terhelés során kisebb teljesítménycsökkenés várható.

Anyag és módszerek

Méréseinket a Magyar Sárkányhajó Szövetségnél igazolt, 10 férfi sportoló vett részt. A protokollt ugyanazon sportolók két alkalommal végezték el, a két mérés csak abban tért el egymástól, hogy a vizsgálati személyek BEMER valós vagy placebo kezelést kaptak. 72 óra telt el a két mérés között és az alanyok önmaguk kontrolljaiként szolgáltak (önkontrollos vizsgálat). Az első mérés alkalmával két, ugyanazon futópados terhelést hajtottak végre a vizsgálati személyek és a kettő között részesültek BEMER valós/placebo kezelésben. Vizsgálatunk során mértük a terhelések előtti pulzusszámot (HR), szívfrekvencia variabilitást (HRV), tejsavválasztás értékeit, ugyanezen paramétereket a terhelések utáni első és ötödik percben ismét meghatároztuk. Ezen felül a terheléseket követően Borg-skálán határoztuk meg a vizsgálati személyek fáradtsági érzetét.

Eredmények

A BEMER valós/placebo kezelést követően, tehát a második fizikai terhelés alatt mért HR ($p=0.953$) és HRV ($p=0.309$) értékeiben nem tapasztaltunk szignifikáns eltérést. A második fizikai terhelés utáni 1. percben vizsgált HR ($p=0.374$), HRV ($p=0.135$), tejsavszint változás ($p=0.376$) és az 5. percben mért HR ($p=0.418$), HRV ($p=0.392$), tejsavszint változás ($p=0.098$) értékei nem mutattak szignifikáns különbséget. A Borg-skálán megadott értékek ($p=0.324$) esetében sem találtunk szignifikáns eltérést a BEMER valós/placebo mérés között.

Következtetések

A BEMER kezelés nem okozott változást a fiziológiai paraméterekben, így kimondhatjuk, hogy egy kezelés nem elegendő az edzettségi állapot javítására, nem befolyásolja a sportteljesítményt. A korábbi tanulmányokkal ellenkező eredményeket kapva így arra a következtetésre jutottunk, hogy célszerű lehet egy hosszabb protokoll kidolgozása, amely során hatásvizsgálatot végzünk és akár magasabb intenzitású kezelést alkalmazunk.

Kulcsszavak: BEMER, sport, regeneráció

Sportmotiváció és versenyszorongás vizsgálata válogatott távfutóknál

Kelemen Bence¹, Benczenleltner Ottó², Tóth László^{3,4}

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sporttudományi Doktori Iskola, Budapest

²Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

³Magyar Testnevelési Sporttudományi Egyetem, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

⁴Magyar Testnevelési Sporttudományi Egyetem, Tanárképző Intézet, Budapest

E-mail: bencekelemen95@gmail.com

Céltűzés

A távfutás napjainkban az egyik legnépszerűbb sportág, amely több ezres tömeget tud megmozgatni. A sportpszichológiai kutatások nagyrésze a rekreációs hosszútávfutókra fókuszál, az élversenyzők vizsgálata kevésbé jellemző. Jelen tanulmány célja magyar válogatott távfutók (800 méter-maratoni táv) sportpszichológiai vizsgálata sportmotiváció és versenyszorongás szempontjából.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban a 2023. évi Magyar Felnőtt Válogatott 18 fős közép- és hosszútávfutó keretből 16 versenyzőt vizsgáltunk meg. A kérdőíves vizsgálat önkéntes, online módon 2023 augusztusában történt. A demográfiai adatokra, és sportpszichológiai felkészülésre vonatkozó kérdéseken túl két magyar nyelvű, validált sportpszichológiai kérdőívet használtunk. A sportmotivációt SMS-2, míg a versenyszorongást CSAI-2 segítségével mértük fel. Az adatokat SPSS Statistics programmal elemeztük. A nemek közötti különbségeket kétmintás *t*-próbbával, az alcsoportok közötti különbségeket variancia-analízissel, az összefüggéseket Pearson-féle lineáris korreláció-analízissel elemeztük, a szignifikanciaszintet $p<0.05$ -ben határoztuk meg.

Eredmények

A versenyzők (7 férfi, 9 női atléta) átlagos életkora $26,75 \pm 4,26$ év volt, átlagosan $10,75 \pm 4,2$ éve készültek specifikusan távfutásra. A vizsgált mintából 9 fő vett részt a 2023-as budapesti Atlétikai világbajnokságon. A versenyzők 68%-a végez egyéni mentális felkészülést sportpszichológus, illetve mentáltréner segítségével. A sportmotivációra vonatkozóan az eredmények alapján megállapíthatjuk, hogy a nők inkább belsőleg motiváltak, míg a férfiaknál szignifikánsan magasabb volt a külső motiváció. A nemekre egyaránt az amotiváció alacsony mértéke volt jellemző. Életkori különbség, illetve a világbajnokságon résztvevő, és nem résztvevő csoport között nem volt szignifikáns eltérés. A versenyszorongás tekintetében a férfiak szignifikánsan magasabb kognitív szorongást éltek át, illetve az önbizalmuk is alacsonyabb volt a vizsgálat időpontjában. Azok a versenyzők, akik sportpszichológussal végeztek felkészülést, jelentősen alacsonyabb szomatikus szorongásról számoltak be.

Következtetések

A külső, és belső motiváció egyensúlya elengedhetetlen a magas szintű távfutó felkészüléshez és teljesítményhez. A magyar felnőtt válogatott távfutóknál a belső motiváció magas szintje figyelhető meg. A sportpszichológussal végzett egyéni munka pozitív hatással bír a szomatikus versenyszorongás hatékony csökkentésére és az önbizalom növelésére távfutók esetében.

Kulcsszavak: távfutás, sportpszichológia, sportmotiváció, versenyszorongás

attól függetlenül is, hogy más nemzet színeit képviselte az ominózus világversenyeken – hiszen itthonról indulva, magyar sakk- és tudósképzést magába szívva ekkor is a magyar kultúra és a magyar sakkozás hagyományait reprezentálta, s vitte tovább nemzetünk hasonló dicsőségére. Az előadás megvilágítja, hogy Faragó szakmai érdemeinek teljes körű feltárása monográfiák és elemzések sorát kívánja meg. Faragó életútjának főbb állomásainak bemutatása után olimpiai sikereit és magyar nyelvű publicisztikai tevékenységét fejttem ki.

Kulcsszavak: Faragó Pál, sakkfeladványszerzés, művészi végjáték, végjátéktanulmány, megfejtési verseny, olimpia, publicisztika, rovatvezetés

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

Majoros Ivett¹, Fésüs Ádám¹, Szalai Kata¹,

Teleki Szidális Ágnes², Prisztóka Gyöngyvér¹

¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Bölcsészeti és Társadalomtudományi Kar Pszichológiai Intézet, Pécs

E-mail: majoros.ivett22@gmail.com

Bevezetés

Napjainkban egyre nagyobb a nyomás – a média által is közvetített – tökéletes testalkat elérése érdekében, amely elsősorban azokat érinti, akiknél a sikerhez hozzájárul megjelenésük is. Kutatások bizonyítják, hogy az esztétikai sportágat űző 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. Feltételeztük, hogy elégedetlenségük testalkatjukkal és soványosság utáni vágygal rendelkezik. Hipotéziseink szerint a saját testükkel való elégedetlenségük és a mért testsírszázalék között összefüggés van, valamint eltérést találunk a különböző esztétikai sportokat űző nők saját- és ideális testalak megítélésében.

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 formájában mutatjuk be, a változók eloszlását Kolmogorov-Smirnov-féle normalitás teszt segítségével ellenőriztük. Nem paraméteres statisztikai elemzéseket is végeztünk. Hipotéziseink tesztelésére Spearman-féle korrelációanalízist, Wilcoxon-tesztet, illetve Mann-Whitney-tesztet alkalmaztunk.

Eredmények

A vizsgált mintán a sajátnak vélt testalak és ideálisnak vélt saját testalak közötti 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 aggodalmaskodással testképét illetően. Az Emberalakrajzok Teszt eredménye azt mutatta, hogy az ideális női testalak vonatkozásában a legkritikusabbak a ritmikus gimnasztika sportolónői voltak.

Következtetések

Eredményeink olyan problémákat vetnek fel, amelyek következtében a sportoló nőknél táplálkozási zavarok (pl. pszichés étvágytalanság), negatív mentális változások alakulhatnak ki, melyek csökkentik önbecsülésüket és rontják sporteredményeiket is. Arra szeretnénk ráirányítani a figyelmet, hogy a sportszakembereknek nagyobb hangsúlyt kell fektetni a különböző esztétikai sportágak képviselői esetében saját testükkel kapcsolatos viszonyukra fizikai és mentális egészségük megőrzése érdekében.

Kulcsszavak: esztétikai sportolók, testkép

A kutatás az ÚNK-23-1-I támogatásával készült.

Felhívás

a Magyar Spottudományi Társaság

a XXI. Országos Sporttudományi Kongresszusát

2024. május 29-31. között tartja Székesfehérváron

Rajtállapotok megjelenése egy zárt készségi sportágban

Tamás-Szora Lóránd¹, Béki Piroska²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógia és Pszichológiai Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógia és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

E-mail: tamas.szora.lorand0330@gmail.com

Bevezetés

Az élsport szerves része a sportági felkészítés mellett a versenyeztetés, mely minden esetben izgalommal, teljesítési vágygal jár. A felnőtt sportoló a hosszú utánpótlás éveitől többnyire megtanulja ezt kezelni, ám a tanulási fázis alatt sok negatív, illetve pozitív tapasztalatot kell szereznie a gyermeknek. A verseny okozta stressz, különösképpen a verseny előtti rajtállapot, és annak megélése befolyásolhatja a versenyeredményt. Ez a rajtállapot jellemzően a kognitív képességekre van negatív hatással, de egyes esetekben szomatikus tünetekkel is járhat (Martens és mtsai, 1990). Egy utánpótláskorú sportolónak az ilyesfajta stressz és az ebből fakadó esetleges kudarc, hamar motivációvesztéshez, illetve sporttól való elforduláshoz vezethet (Kun és mtsai, 2016). Ehhez a megmérettetést megelőző bemelegítést kell megfelelően alakítani, melyre már csak az edzőnek van ráhatása, hiszen a sportoló az izgalmi állapotnak köszönhetően nem képes felismerni a helyes mozgásmennyiséget.

Anyag és módszerek

Kutatásunk során háromféle módszert alkalmaztunk, melynek eredményeit összevetettük. Elsőként szakértői megfigyelést végeztünk, melynél a rajtállapotokra fókuszáltunk a verseny előtti bemelegítésnél. Majd félstrukturált mélyinterjúkat készítettünk a versenyt megelőzően, illetve utána a sportolók edzőivel (n=3). Mintánkban 2023 nyarán megrendezett Európai Olimpiai Fesztivál (EYOF), fiú tornászainak edzői és versenyzői (N=3) vettek részt. Harmadjára a GymTrack applikáció adatait vizsgáltuk meg, majd a három módszer eredményeit szintetizáltuk.

Eredmények

Az eredmények rámutatnak arra, hogy milyen fontos, hogy az edző ismerje tanítványa rajtállapotát. A versenyen jelentkező szituációk alapján megállapítható, hogy az a tanítvány, akinek jól irányított bemelegítése volt, sikeresen teljesített, míg az a fiatal sportoló, akinek nem volt jelen a saját edzője annak ellenére, hogy

a GymTrack adatai alapján 100%-os sikeres teljesítést mutatott a felkészülés alatt, a versenyen leesett a szerről. Az edzői interjúk a versenyeredményt alátámasztották.

Következtetések

Az edzések során lehetnek olyan kritikus helyzetek, melyekre az applikáció segítségével az edző fel tud készülni és később helyesen tudja irányítani a sportoló bemelegítését. A rajtállapotokhoz kapcsolódó háttéranyagok ismerete az oktatás során perifériára szorul a sportági képzés mellett, pedig a versenyeredményt meghatározza, ezért mindenképpen az edzőképzésben nagyobb figyelmet kell rá fordítani. Egy zárt készségi sportban, végzetesen befolyásolhatja a verseny előtti állapot a sportoló önbizalmát.

Kulcsszavak: versenyzői típusok, rajtállapot, edzők, GymTrack

A túlterhelés mentális tüneteinek és egészségügyi problémáinak vizsgálata amatőr futók körében

Tar Sarolta^{1,2}, Kollárné Kiss Gabriella²,

Mintál Tibor², Tékus Éva²

¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Sportmedicina Tanszék, Pécs

E-mail: tarsaci1999@gmail.com

Bevezetés

A túlterhelés egy gyakori állapot a sportolók körében, amely pozitív eredményein túl, számos negatív hatással járhat. A nem megfelelő edzésterhelés alkalmazása esetén súlyos mentális és egészségügyi következményekkel is szembe kell néznie az adott sportolónak. Célkitűzésünk volt vizsgálni amatőr futók körében a túlterheléshez kapcsolódó mentális állapot változásait, és sportegészségügyi problémákat (felsőlégúti infekciók – URTI, sérülések) egy öthetes időszakban.

Anyag és módszerek

Kutatásunk kezdetén amatőr felnőtt futók egészségi állapotát (sérülések és URTI) egy kérdéssorral vizsgáltuk. Ezután hetente az alanyok kérdőíveket töltöttek ki: az Oslo Sports Trauma Research Centre (OSTRC) kérdőívet (túlterheléses sérülések monitorozására), a 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).

Kolmogorov-Smirnov tesztet követően ismételt mérések ANOVA-t, független mintás *t*-próbát és Pearson-féle korrelációt futtattunk.

Eredmények

A vizsgálati személyek korábbi egészségi állapotát felmérő kérdőív alapján elmondható, hogy felüknél évente jelentkezik edzésből fakadó sérülés. Ezek a sérülések a legtöbbször a derék, a boka, a térd és a váll területére összpontosulnak. A sérülések kiváltó okaként az alanyok 61%-a egyértelműen a túlterhelést nevezte meg. Az öthetes felmérés során az alanyok közel 90%-a legalább egyszer felső légúti infekciót kapott. Figyelembe véve a felső légúti infekciót és sérüléseket, az alanyok közel 30%-a esetében jellemezhető volt a nem funkcionális túlterhelés állapotával az öt felmérési hét során. A futók fele a betegség mellett ugyanúgy edzett, legfeljebb a megtett távot, vagy az edzés idejét csökkentették. Az alanyokat két csoportba osztottuk, az alapján, hogy megbetegedtek-e a mérési időszakban. A két csoport POMS-teszt eredménye szignifikánsan különbözött. Az edzések során megtett táv, az edzés ideje és intenzitása nem befolyásolták a POMS-teszt és a Wisconsin teszt eredményét.

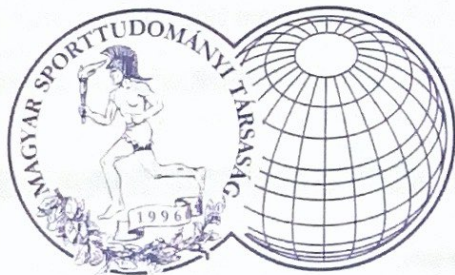
Következtetések

A nem funkcionális túlterhelés gyakorisága a nemzetközi szakirodalommal megegyező, az amatőr sportban is jellemző.

A POMS-teszt eredménye alkalmas lehet a felső légúti infekciók előre jelzésére amatőr futók körében. Másrészt a teszt nem csak a fizikális terhelés hatásait méri, hanem az egyéb stresszhelyzeteket is összegzi. Ezzel segíthet megelőzni a túledzettség kialakulását amatőr sportolóknál.

Edzés tervezésekor fontos lenne figyelembe venni a sportolók élethelyzetét is, nem csak az edzéstervet, hogy elkerüljék az URTI és egyéb sportsérülések kialakulását.

Kulcsszavak: futás, túlterhelés, kérdőív, felső légúti infekció, sérülés



Digital Engagement feladata, szükségessége a hivatásos sportklubokban

Tóth Dávid Zoltán^{1,4}, Farkas Márton²,

Csárdi Csenge³

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

⁴Falco-Vulcano Energia KC, Szombathely

E-mail: toth.david@ppk.elte.hu

Bevezetés

Az elmúlt évek marketing trendjeit vizsgálva kijelenthető, hogy azon sportklubok, amelyek rendszeresen jelen vannak a közösségi médiában és hasznos, valamint releváns tartalmaival sikeresen integrálják a fiatal – főként serdülőkorú – fogyasztókat, azok lényegesen értékesebbé válnak és ezáltal az általuk kínált termék és szolgáltatás is egyenesen arányosan eladhatóbb. A digitális térnyerés és a fiatalkorúak egyre nagyobb számban – és egyre korábban – való jelenléte a közösségi média felületeken már nem csak szükségessé, egyenesen kötelezővé teszi a professzionális klubok számára az állandó jelenlétet, hiszen ennek hiánya hatalmas lemaradást jelent a piac többi szereplőjével szemben.

A digital engagement feladata a meglévő közönség igényeinek teljes körű kiszolgálása, a figyelem folyamatos fenntartása és a klub-fogyasztó közti kapcsolat elmélyítése. A folyamatos jelenlét hatására a fogyasztók már nem csak egyszerű nézők lesznek, akiket a klub csak a mérkőzés idején tud megszólítani.

Anyag és módszerek

Kutatásunk első felében a digitális elköteleződés irodalmát vizsgáltuk, a második szakaszban pedig a storytellinget, mint marketing eszközt használtuk fel arra, hogy a kampány, a fogyasztók által kiváltott reakciókat és visszhangokat, érzelmeket dolgozzuk fel. A vizsgálandó storytelling kampánynak a Falco-Vulcano Energia KC, ötszörös magyar bajnok kosárlabda csapat „Pályán kívül” című sorozatát választottuk.

Eredmények

Vizsgálatunkban az első évad eredményeit elemeztük és mutatjuk be. A 12 részes sorozat 21 114 megtekintést generált, ami felgyorsította a csapat YouTube-csatorna feliratkozóinak számát is. Az első évad részeit átlagosan 1 759-en tekintették meg, ennek 13%-a volt női fogyasztó, míg a YouTube creator studio mérései