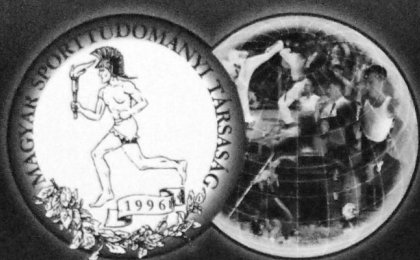


MAGYAR

# SPORTTUDOMÁNYI

*Hungarian Review of Sport Science*

SZEMLE



**Sporttudomány  
az egészség  
és a teljesítmény  
szolgálatában**

•  
**A  
sporttudomány  
2023-ban  
házánkban**

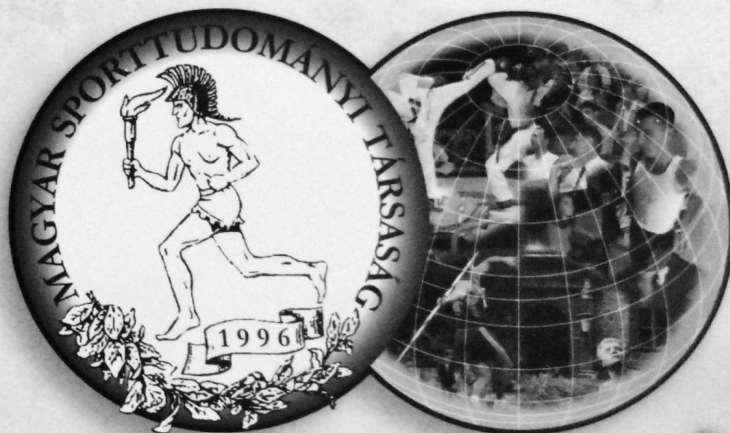
•  
**Magyar Sport Háza  
1146 Budapest,  
Istvánmezei út 1-3.**

**2023. december 8.**

*Magyar Sporttudományi Társaság  
Hungarian Society of Sport Science*

[www.sporttudomany.hu](http://www.sporttudomany.hu)

## FIATAL SPORTTUDÓSOK XI. ORSZÁGOS KONGRESSZUSA



*Program és előadás-kiadványok*

**Támogatók:**



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA



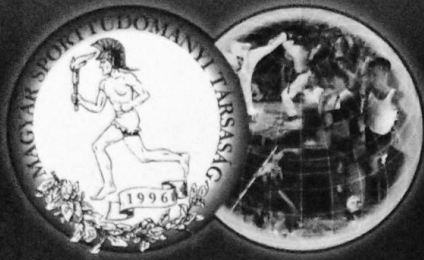
HONVEDELMI  
MINISZTERIUM

MAGYAR

# SPORTTUDOMÁNYI

*Hungarian Review of Sport Science*

SZEMLE



## FIATAL SPORTTUDÓSOK XI. ORSZÁGOS KONGRESSZUSA

**Sporttudomány  
az egészség  
és a teljesítmény  
szolgálatában**

•  
**A  
sporttudomány  
2023-ban  
hazánkban**

•  
**Magyar Sport Háza  
1146 Budapest,  
Istvánmezei út 1-3.**

**2023. december 8.**

**Magyar Sporttudományi Társaság  
Hungarian Society of Sport Science**

**[www.sporttudomany.hu](http://www.sporttudomany.hu)**



*Program és előadás-kivonatok*

**Támogatók:**



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA



HONVEDELMI  
MINISZTERIUM



**„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)**

## Rajtállapotok megjelenése egy zárt készségi sportágban

**Tamás-Szora Lóránd<sup>1</sup>, Béki Piroska<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógia és Pszichológiai Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest

<sup>2</sup>Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógia és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

**E-mail: [tamas.szora.lorand0330@gmail.com](mailto: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 évei alatt 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 megmérgettetést 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 teljesítményt mutatott a felkészülés alatt, a versenyen leese 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 kerül 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 állapotot a sportoló önbizalmát.

**Kulcsszavak:** versenyzői típusok, rajtállapot, edzők, GymTrack

## A túlterhelés mentális tüneteinek és egészségügyi problémáinak vizsgálata amatőr futók körében

**Tar Sarolta<sup>1,2</sup>, Kollárné Kiss Gabriella<sup>2</sup>, Mintál Tibor<sup>2</sup>, Tékus Éva<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

<sup>2</sup>Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Sportmedicina Tanszék, Pécs

**E-mail: [tarsaci1999@gmail.com](mailto: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 állapotváltozásait, és sportegészségügyi problémákat (felső légúti 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 mérés 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 nemzeti közti 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<sup>1,4</sup>, Farkas Márton<sup>2</sup>, Csárdi Csenge<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudomány Intézet, Szombathely

<sup>2</sup>Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

<sup>3</sup>Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

<sup>4</sup>Falco-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 – fogvasztókat, 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-fogvasztó közti kapcsolat elmélyítése. A folyamatos jelenlét hatására a fogvasztók már nem csak egyszerű nézők lesznek, akiket a klub csak a mérkőzés idején tud megszólítani.

### Anyag és módszerek

Kutatásunk első felében a digitális elköteleződés iróaldmát vizsgáltuk, a második szakaszban pedig a storytellinget, mint marketing eszközt használtuk fel arra, hogy a kampány, a fogvasztók 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 fogvasztó, míg a YouTube creator studio mérései

