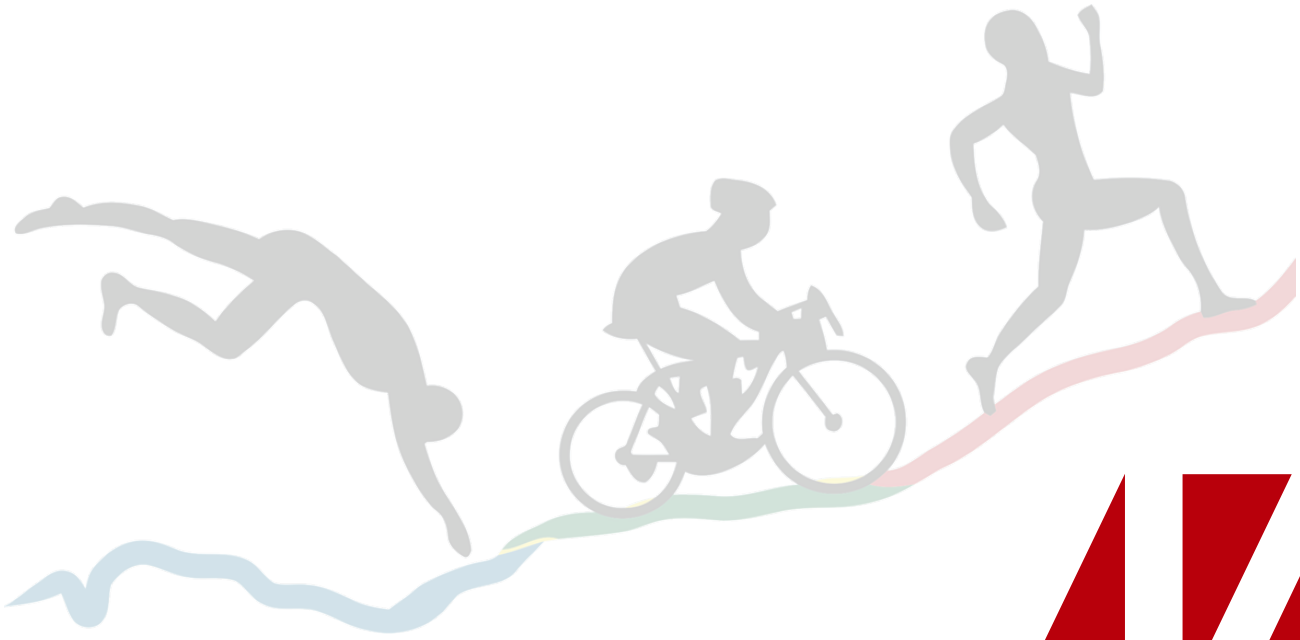
2023. JANUÁR 10.

MI TRIATLONOSOK

Jelentés a hazai triatlonosok szokásairól



Készítette: Garas Attila

aticoach.hu

1. ELŐSZÓ

TRIATLON: Úszás, kerékpározás, futás, megállás nélkül. A 21. század sportja, olimpiai sportág, ami egyre népszerűbb az amatőr sportolók körében. Az utcai futóversenyek térhódítása mellett, ugyanis egy új tömegsport alternatívává nőtte ki magát az elmúlt 25 évben. A három sportág nyújtotta változatosság, és az új kihívások, egyre több embert találnak meg világszerte. Nemzetközi növekedés a hazai versenyzők számában is megmutatkozott, mégha el is marad annak növekedési arányától. Évről évre egyre többen gondolták úgy, hogy elindulnak ennek a sportágnak valamilyen versenyén. A hazai triatlonos társadalom növekedésének üteme azonban az elmúlt években lelassult, a hazai versenyzési kedv pedig csökkent, pedig külföldön a versenyek és a versenyzők száma folyamatosan növekszik.

2022 augusztus és szeptembere között közel háromszáz embert sikerült megkérdezni, azok közül akik szeretik és űzik a sportágat. Célom az volt, hogy egy átfogó, sok témát érintő, reprezentatív kérdőívet készítsek, a hazai triatlonosok szokásairól, saját kíváncsiságom csillapítására csupán, nem pedig megrendelésre. Úgy gondolom, hogy a rendelkezésemre álló válaszok, adatok feldolgozása után, jelen riport egy széleskörű képet ad rólunk triatlonosokról. A színes grafikonos megjelenés remélem érthető és használható adatokat ad mindenkinek akinek a sportághoz köze van, legyen az sportoló, edző, klubvezető, versenyszervező vagy döntéshozó.

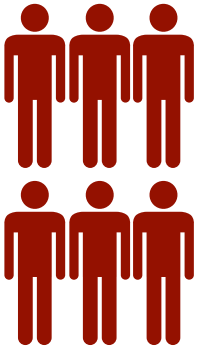
Itt szeretném megköszönni, mindenkinek aki kitöltötte a kérdőívet, és azoknak is akik segítségével minél több emberhez eljuthatott.

2023. január 10.

Garas Attila

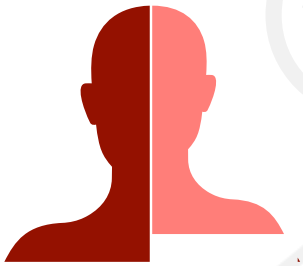
2. A MINTA

TRIATLONOSOK



296

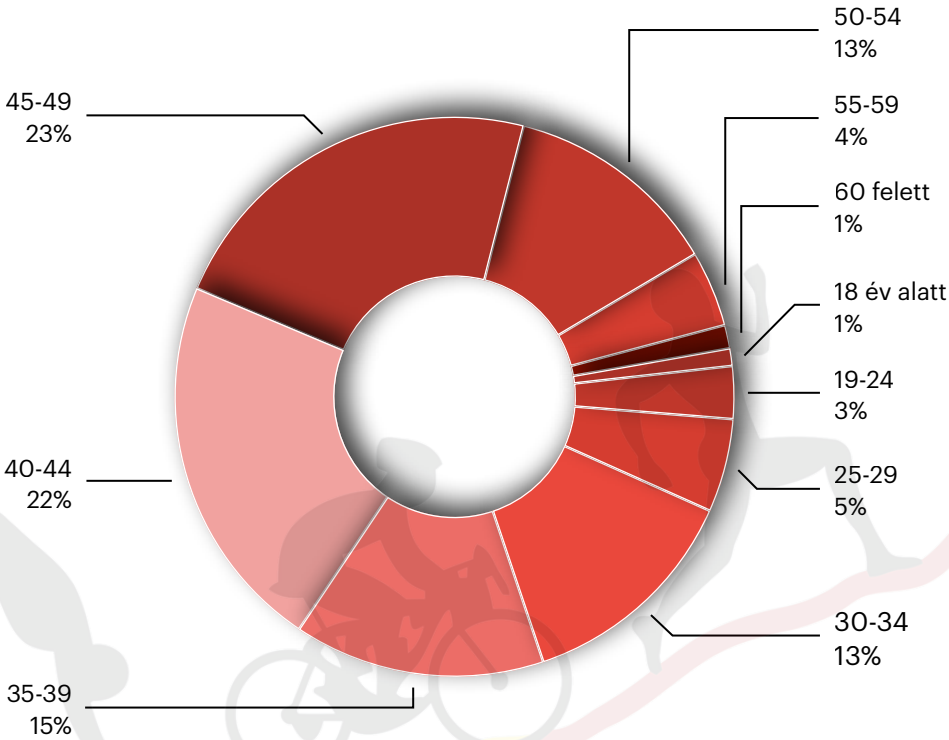
NEMEK



FÉRFI 72,3 %

NŐ 27,7 %

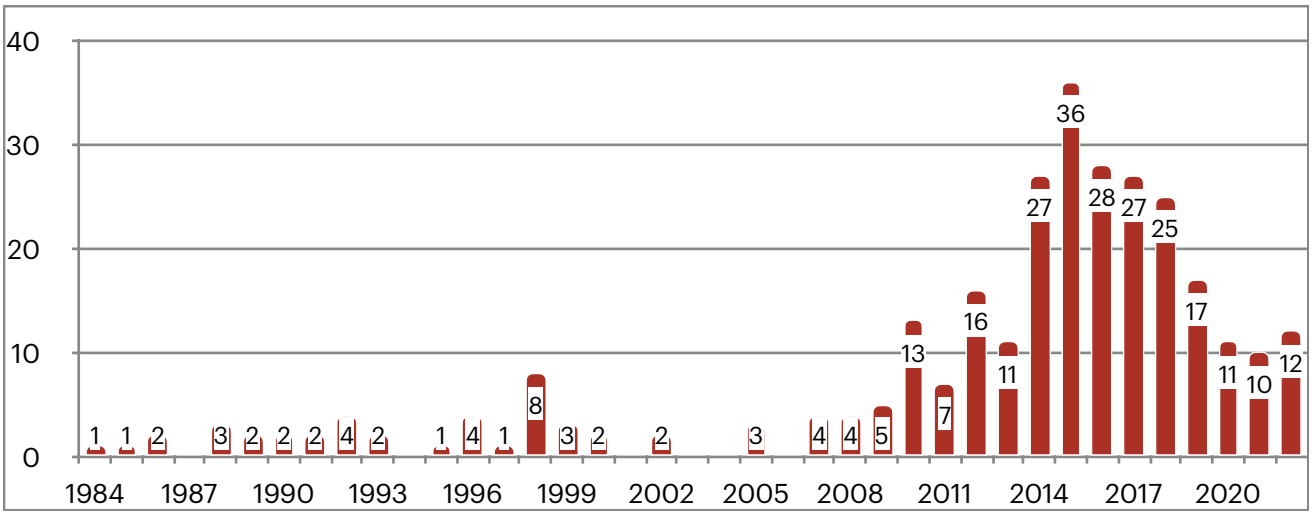
KOROSZTÁLY



3. KEZDETEK

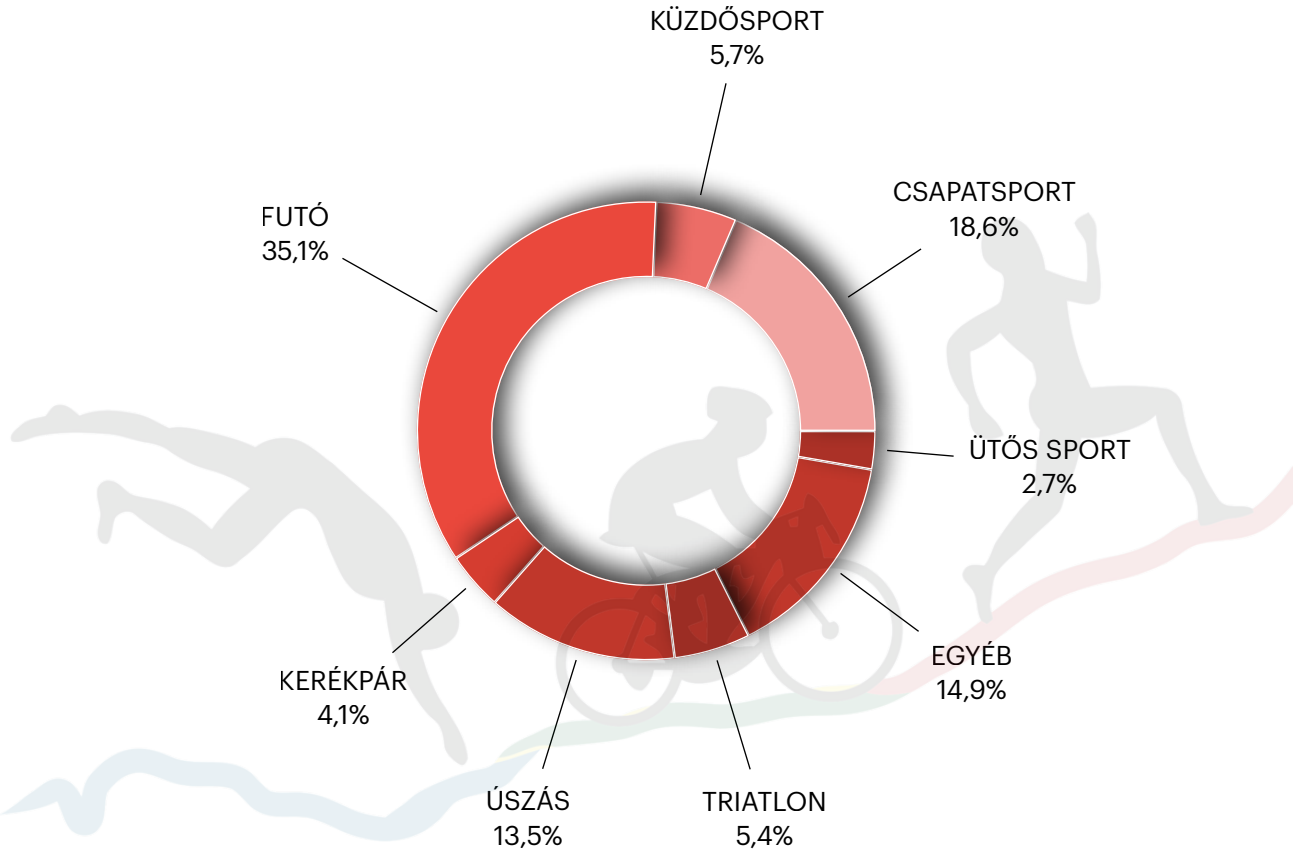
KEZDETEK

Mikor kezdtél triatlonozni?



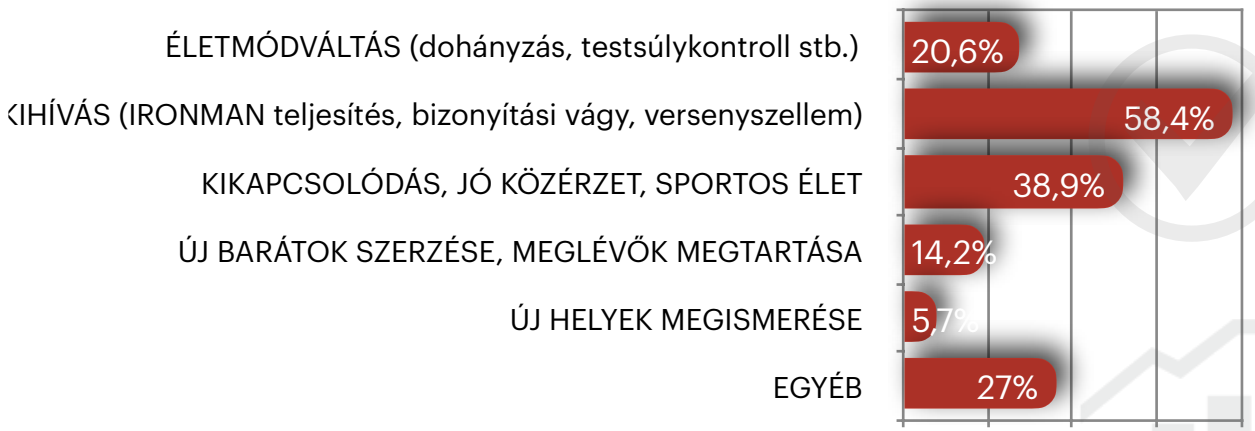
SPORTMÚLT

Melyik sportágból jöttél, mit űztél korábban évekig, akár gyerekkorodban?



MOTIVÁCIÓ

MIért kezdtél triatlonozni, vagy sportolni?



4. ÚSZÁS

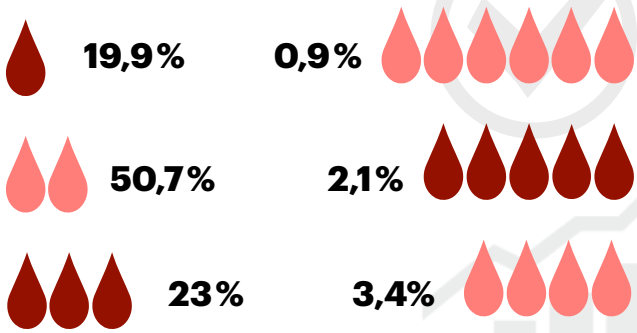
MIKOR

Mikor tanultál meg úszni?

73,3%	6,1%	20,6%
GYEREKKOR	**IFJÚKOR**	**FELNŐTTKOR**
18 év alatt	18-30 év	30 év felett

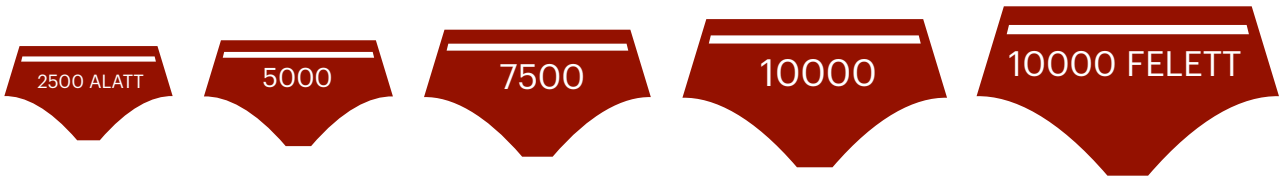
ALKALOM (EDZÉS/HÉT)

Hányszor úszol egy héten?



MENNYISÉG

Mennyit úszol egy héten?



25%	37,8%	26,7%	7,4%	3,1%

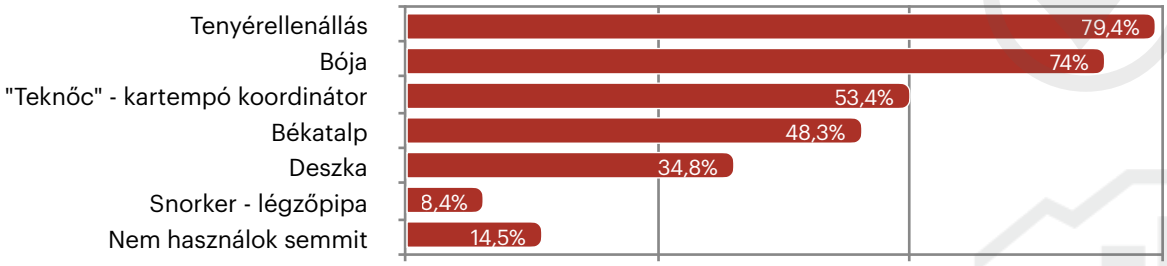
TÁRSASÁG

Csoportban úszol vagy egyedül?

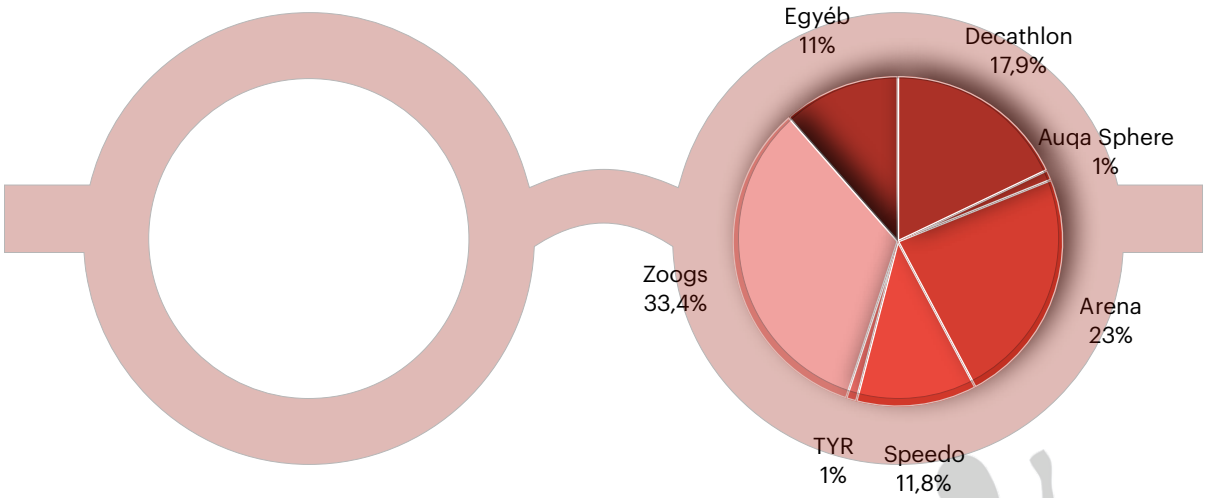
4. ÚSZÁS (FELSZERELÉSEK)

ESZKÖZÖK

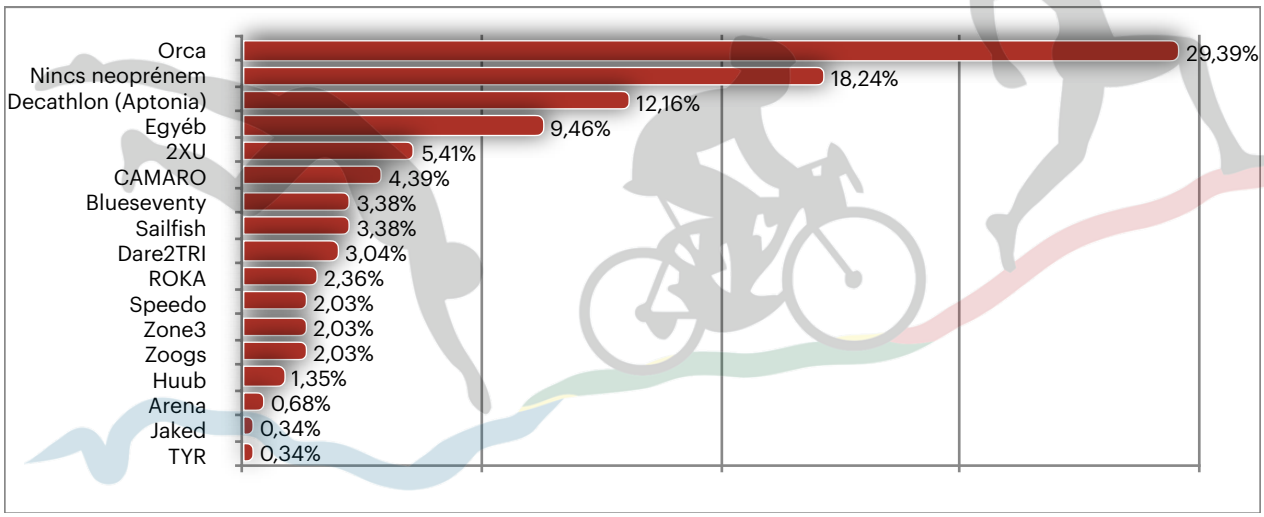
Használsz-e segédeszközöket? Ha igen mit?



ÚSZÓSZEMÜVEGEK



NEOPRÉNMÁRKÁK



5. KERÉKPÁR

ESZKÖZÖK

Használsz-e segédeszközöket? Ha igen mit?

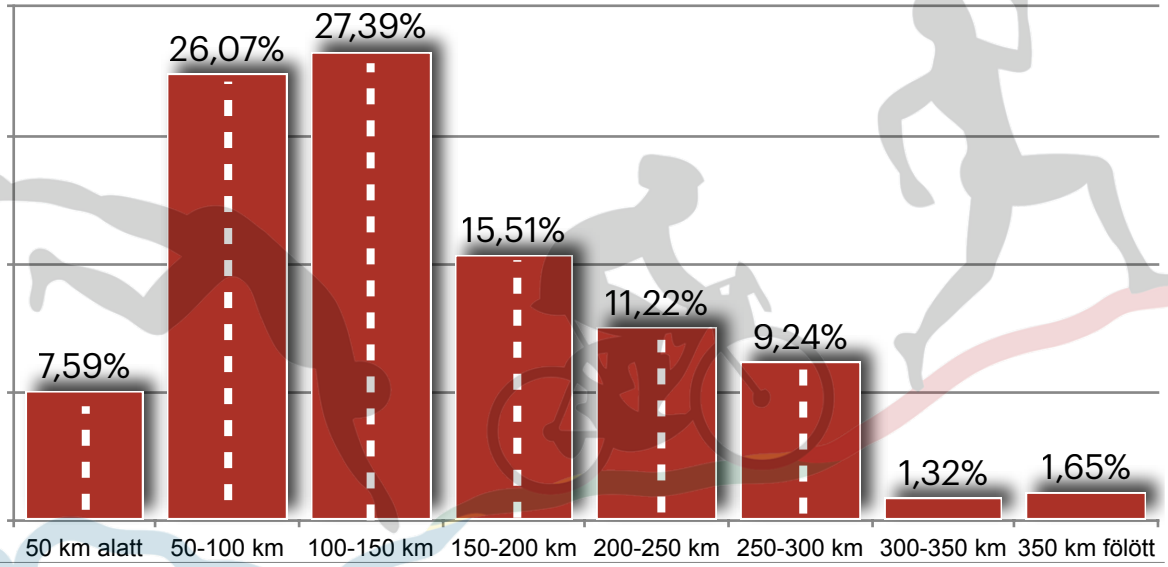
ALKALOM

Heti hány kerékpáros edzésed van?

1	7,8 %	1%	6
2	30,4 %	3,7 %	5
3	43,9 %	13,2%	4

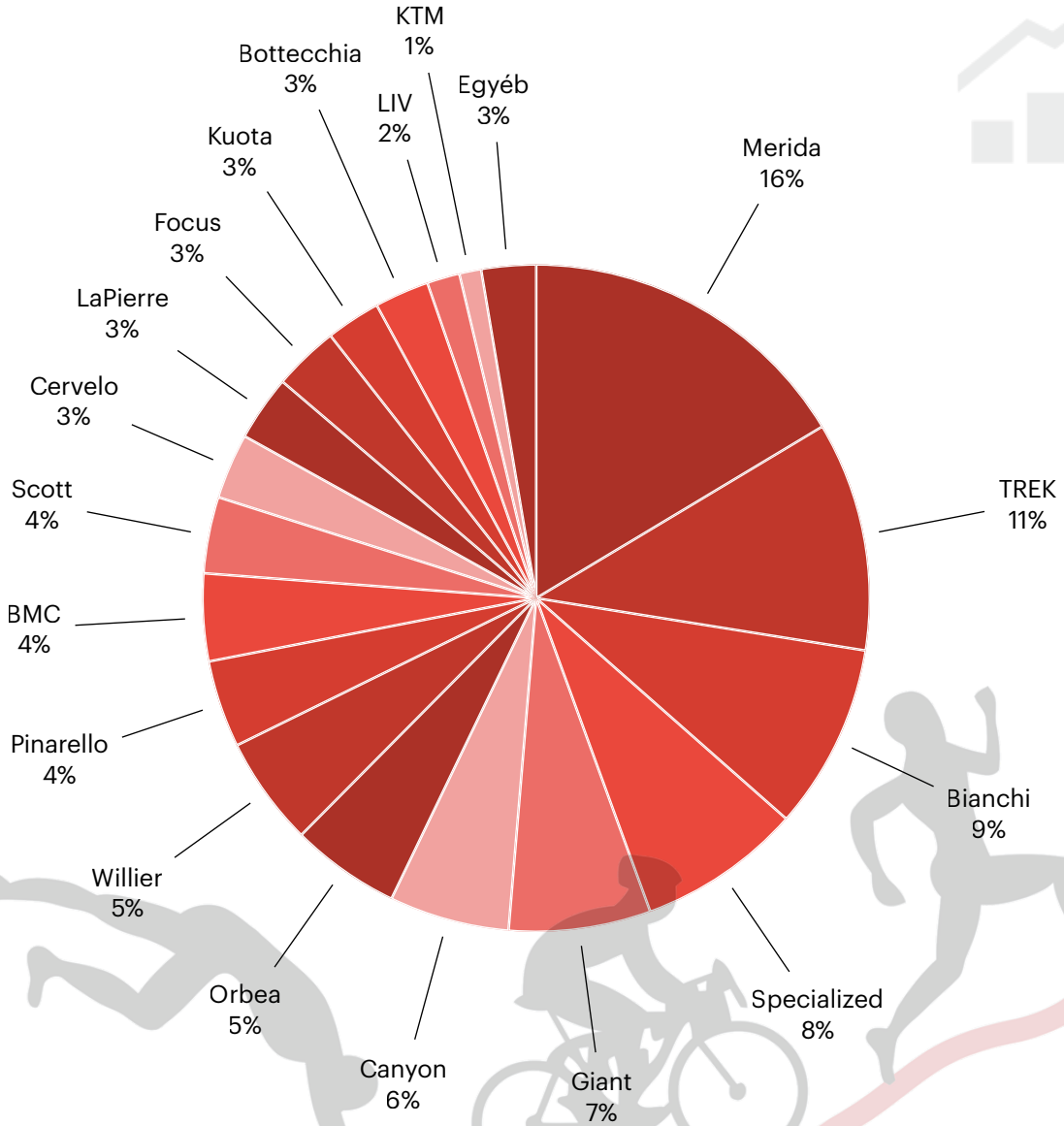
MENNYISÉG

Mennyi az átlagos heti kerékpáros kilómétereid száma?



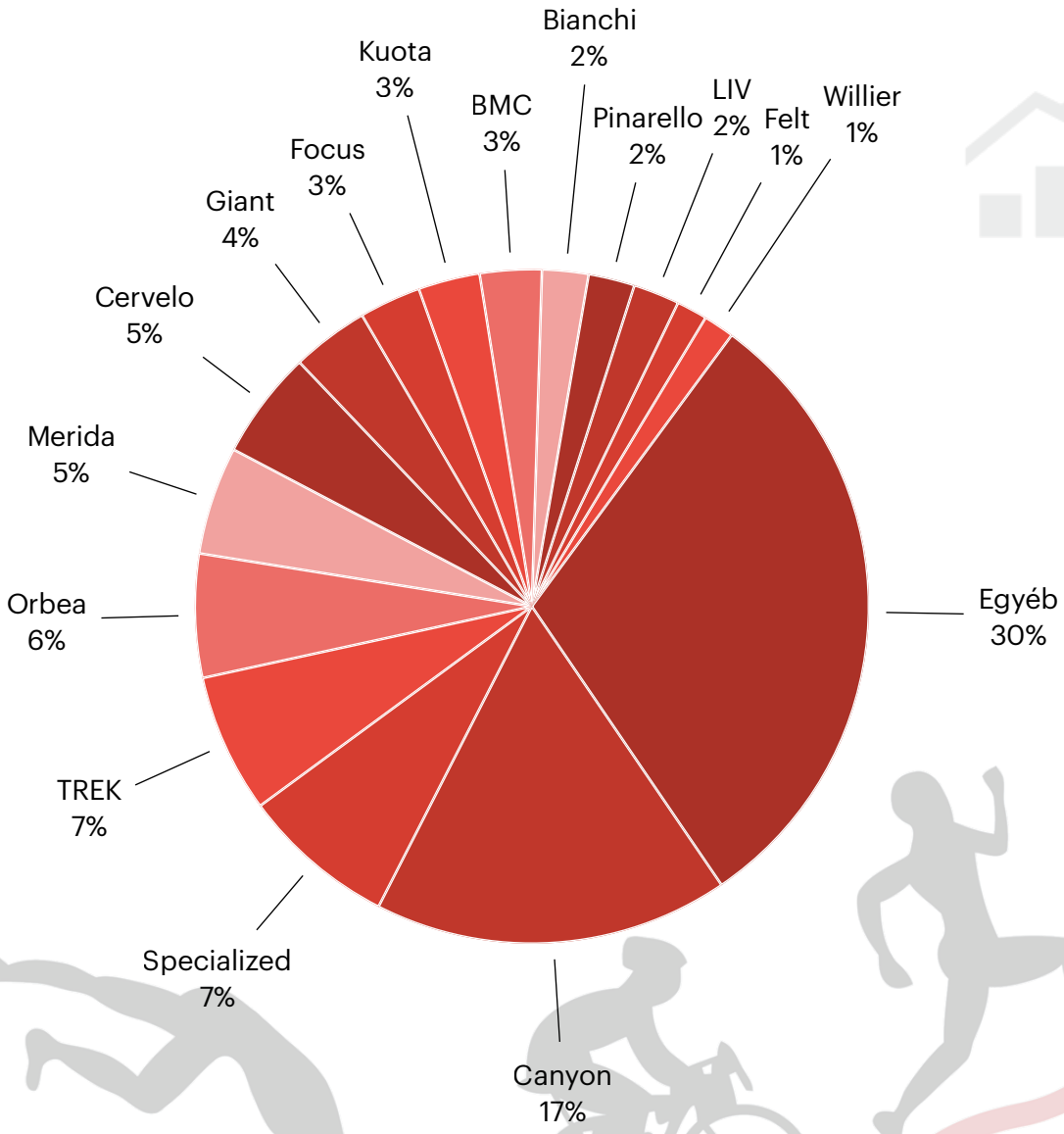
5. KERÉKPÁR

MÁRKA (ORSZÁGÚT)



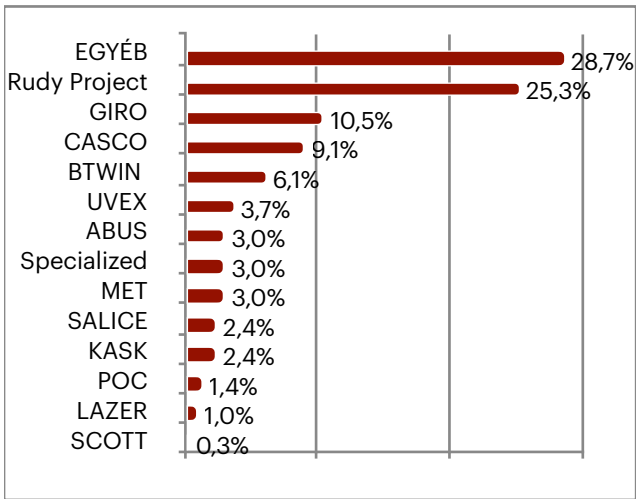
5. KERÉKPÁR

MÁRKA (IDŐFUTAM)

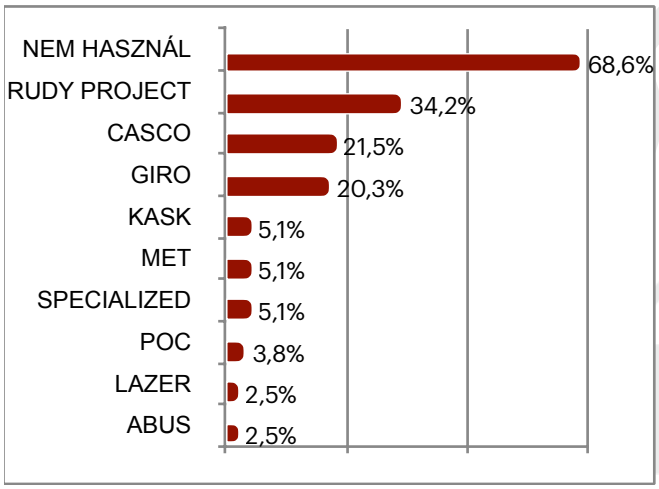


5. KERÉKPÁR (FELSZERELÉSEK)

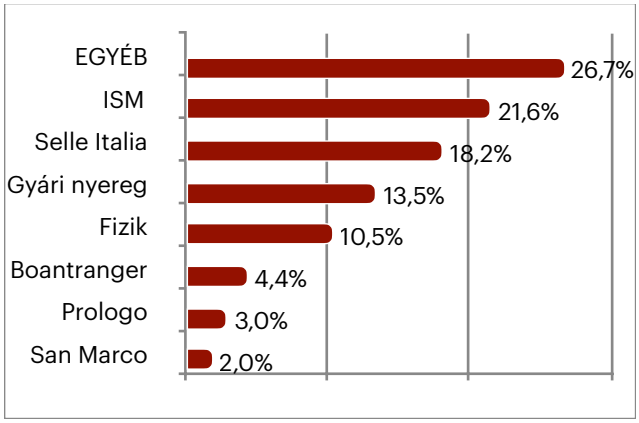
SISAK



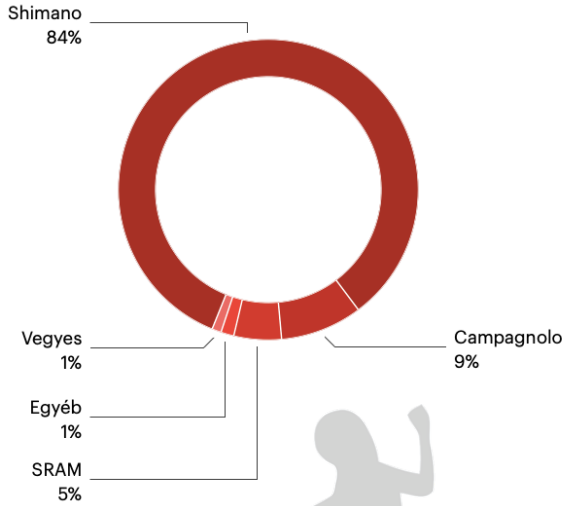
IDŐFUTAMSISAK



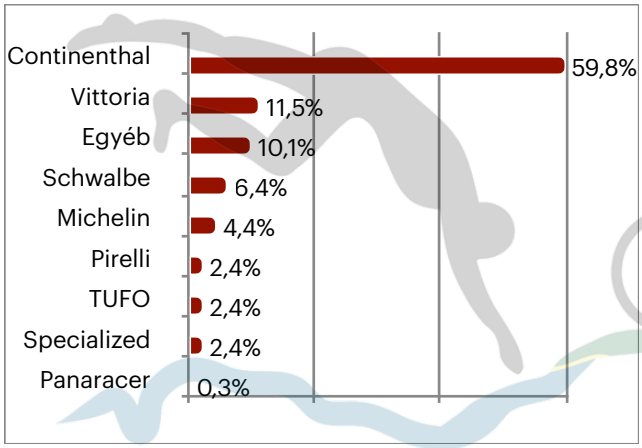
NYEREG



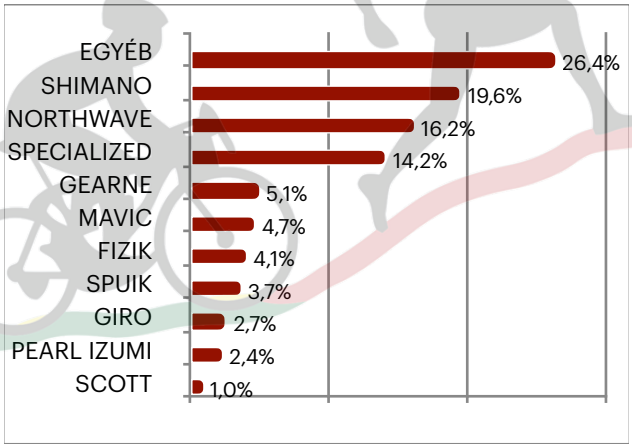
SZETT



GUMI



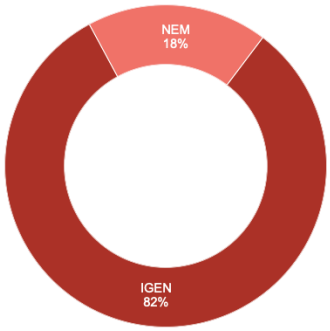
CIPŐ



5. KERÉKPÁR (INDOOR)

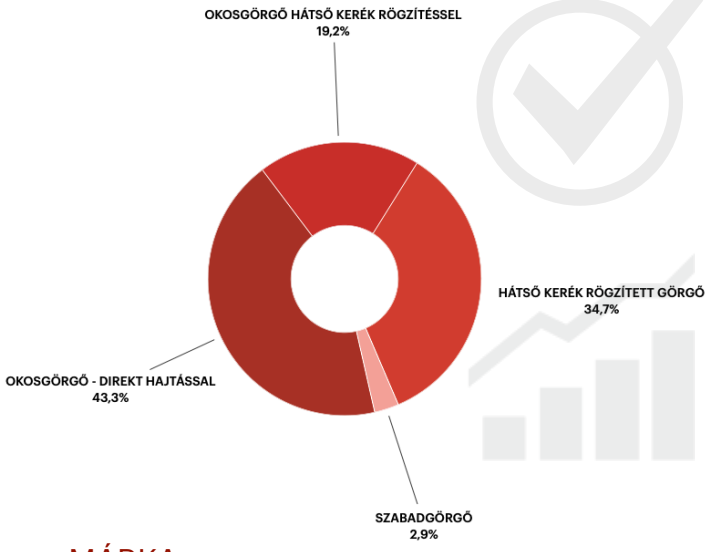
GÖRGŐ

NEM 18 %

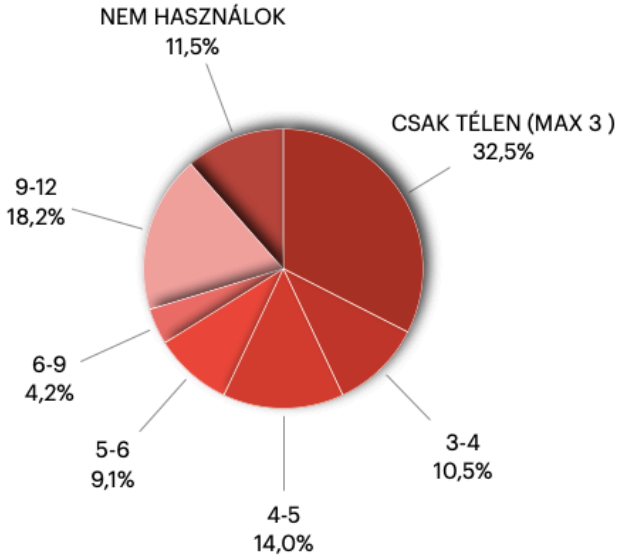


IGEN 82 %

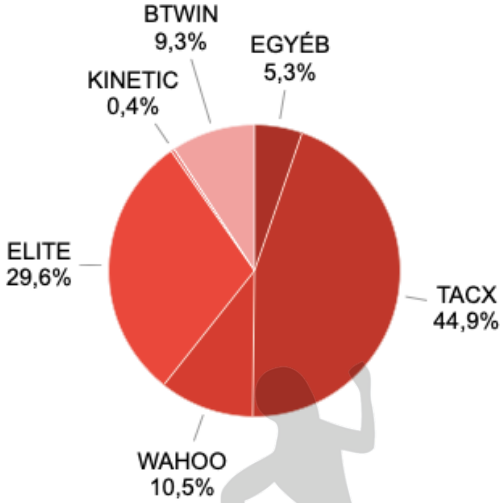
TÍPUS



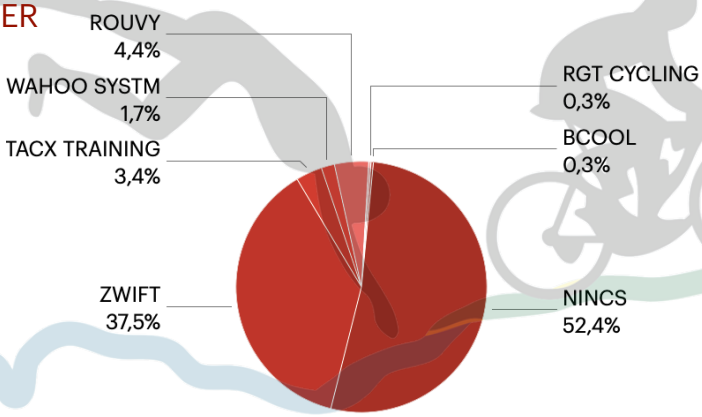
GÖRGŐHASZNÁLAT (HÓ/ÉV)



MÁRKA



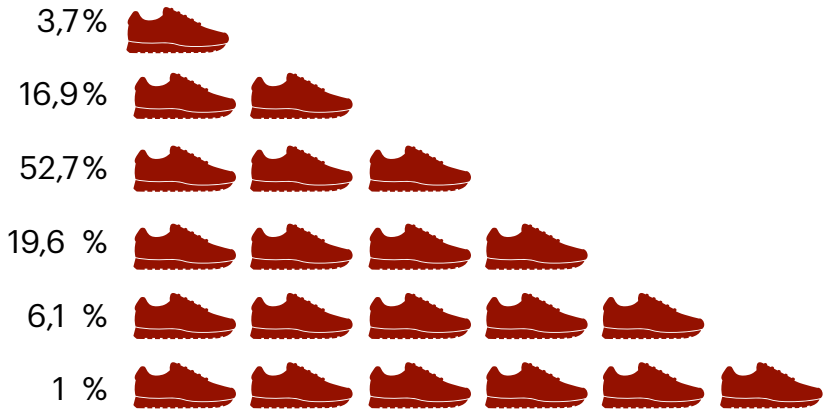
SZOFTVER



6. FUTÁS

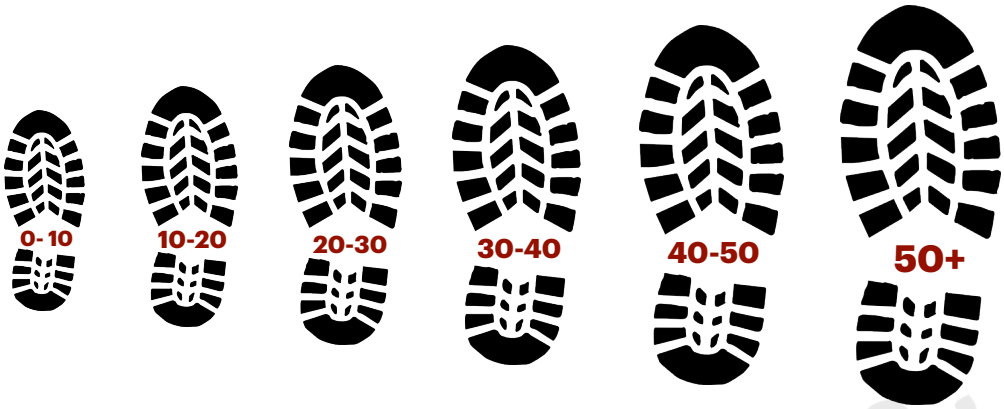
ALKALOM

Heti hány futóedzésed van?



MENNYISÉG

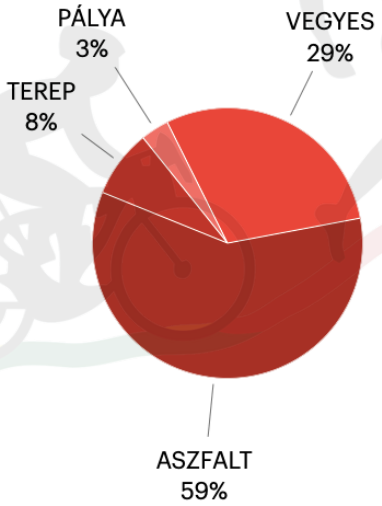
Mennyi az átlagos heti futós kilométereid száma?



3% 15,2% 24,3% 27 % 19,9 % 10,5 %

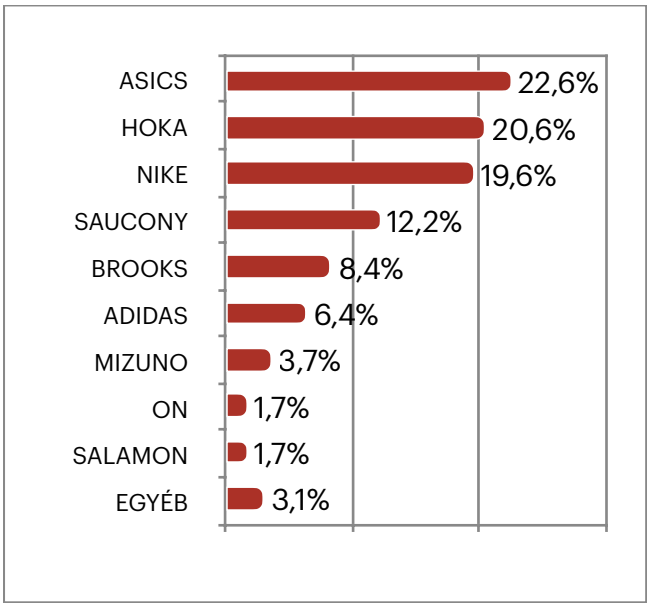
HELYSZÍN

Hol végzed a futóedzéseidnek több mint a felét?

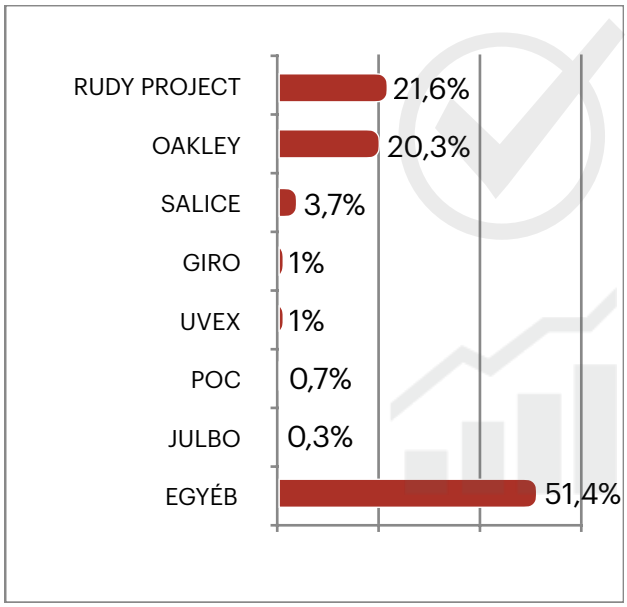


6. FUTÁS (FELSZERELÉSEK)

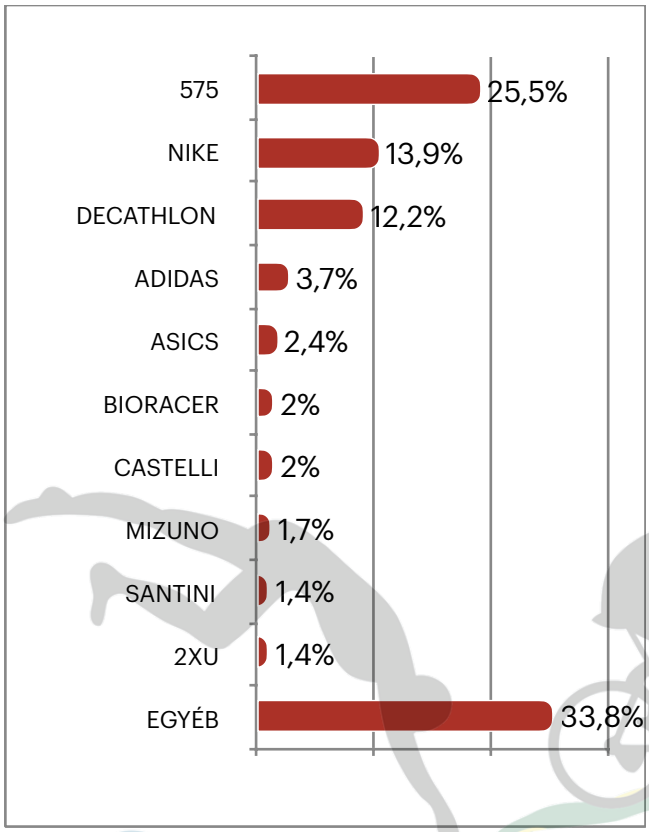
FUTÓCIPŐ



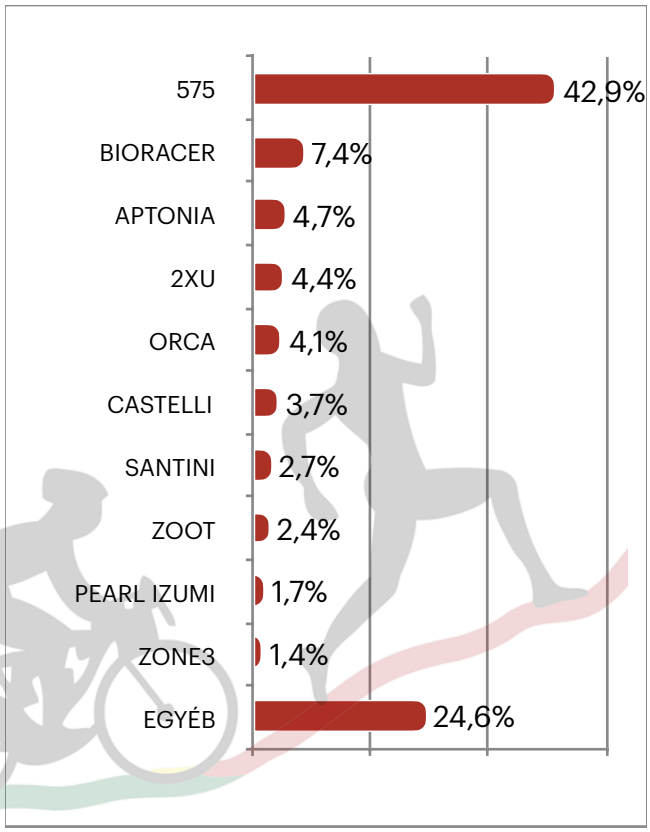
NAPSZEMÜVEG



EDZŐRUHA



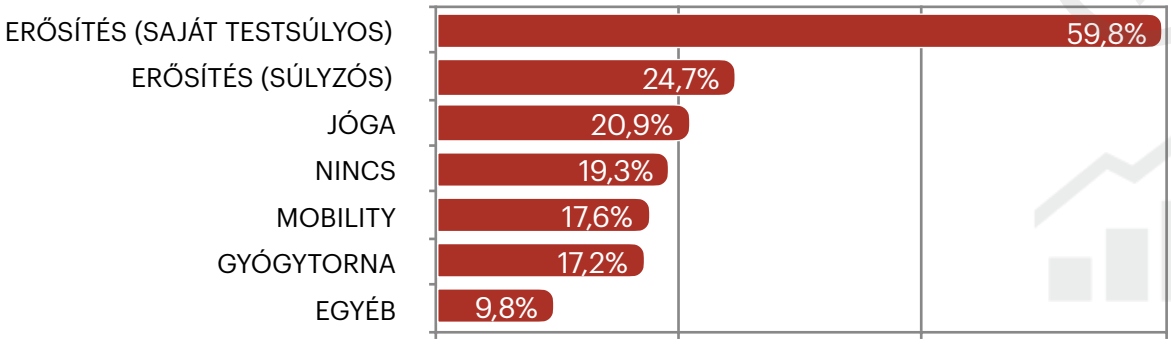
VERSENYRUHA



7. EDZÉS

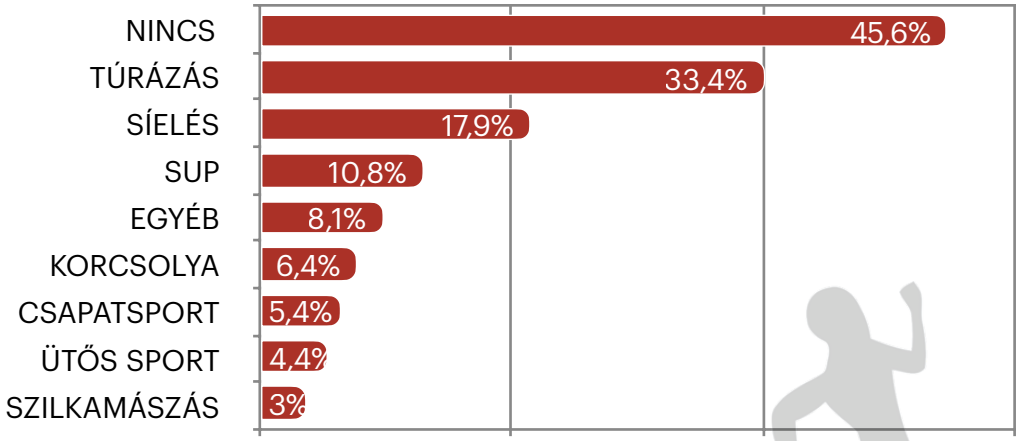
KIEGÉSZÍTŐ EDZÉSEK

Milyen kiegészítő edzéseid vannak az úszó-futó, kerékpár edzéseken kívül?



MÁS SPORTOK

Milyen más sportokat csinálsz rendszeresen a triatlon mellett vagy off seasonban?



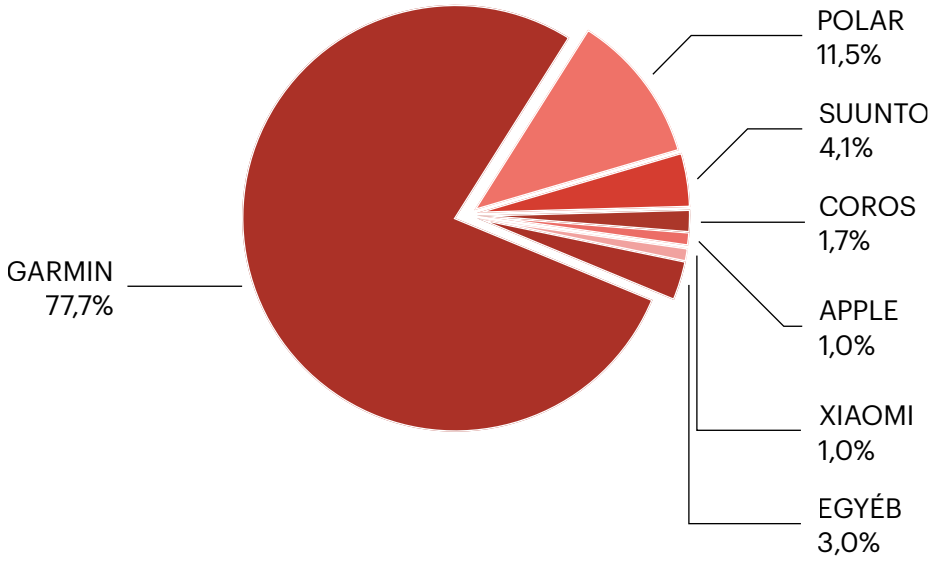
EDZÉSNAPLÓ

Edzésnaplót (analóg vagy digitális) vezetsz, edzéseidet rögzíted-e valahol?

7. EDZÉS

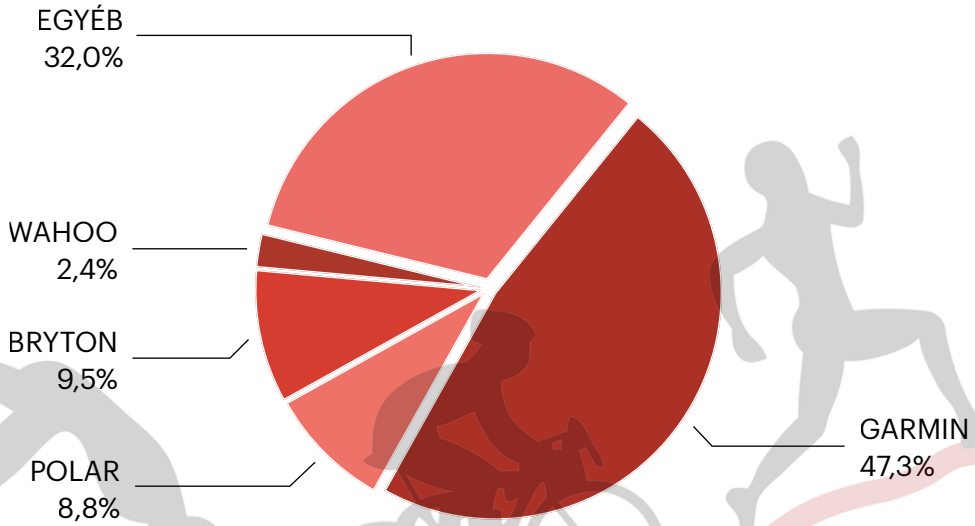
OKOSÓRA

Edzéseid rögzítéséhez milyen órát használsz?



KERÉKPÁROS COMPUTER

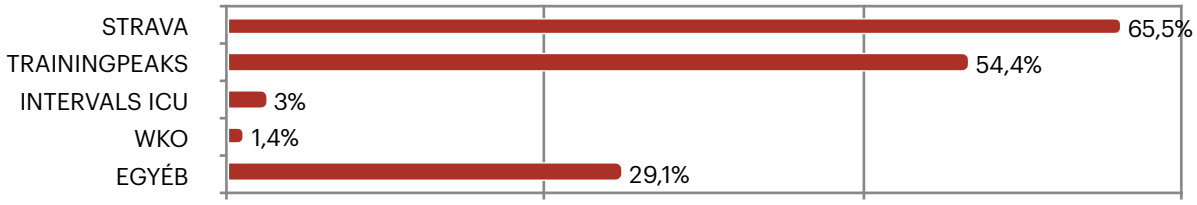
Kerékpáros edzéseidet milyen computerrel rögzíted?



7. EDZÉS

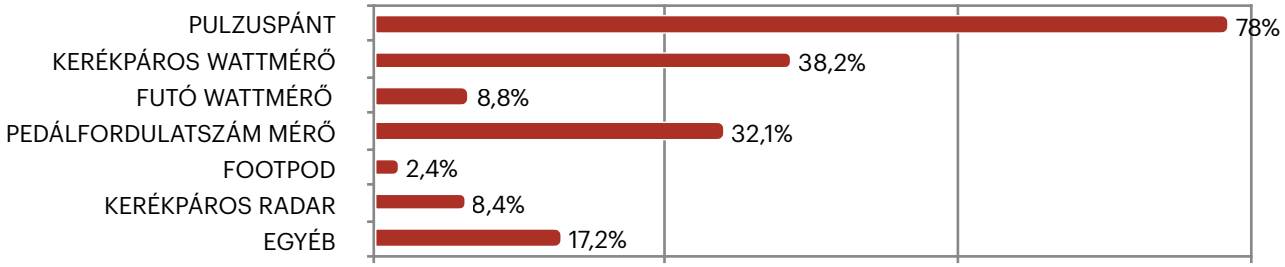
EDZÉSEK MONITOROZÁSA, ELEMZÉSE

Az edzések monitorozásához használt szoftver a gyári alkalmazáson kívül



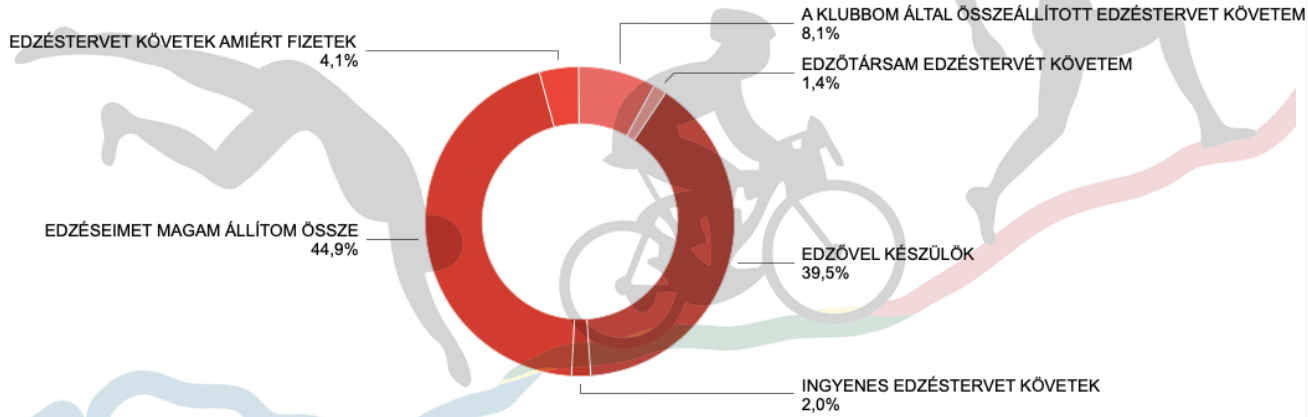
KIEGÉSZÍTŐ ESZKÖZÖK

Az edzések rögzítéséhez használt kiegészítő eszközök



EDZÉSTERV, EDZŐ

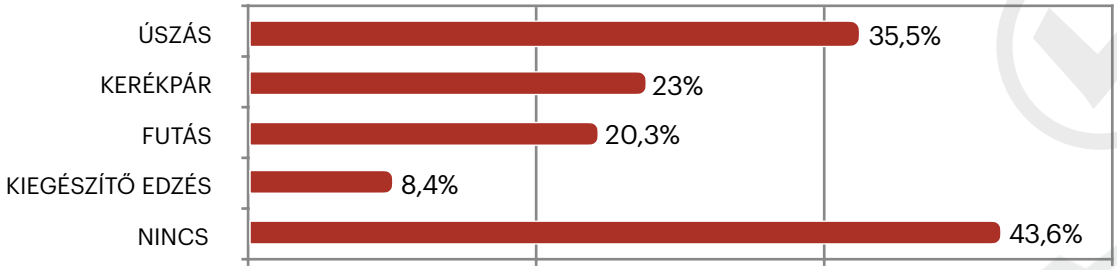
Edzések összeállítása, edzésterv, edző



7. EDZÉS

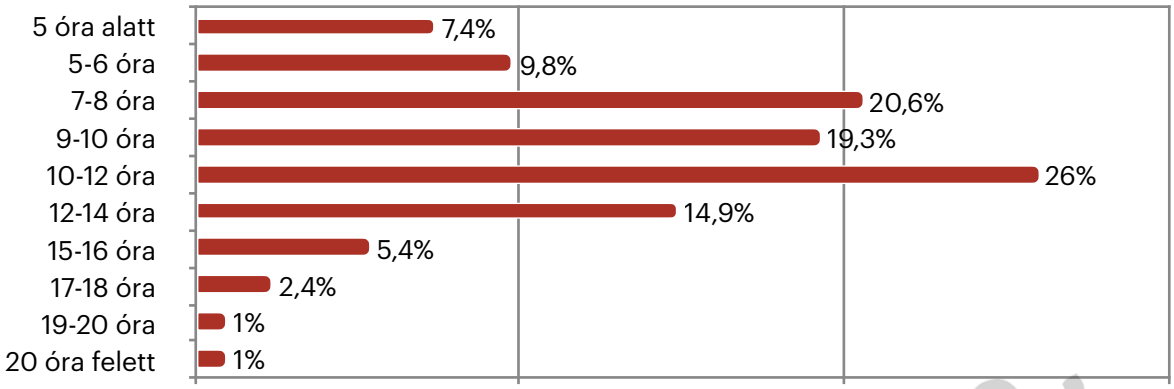
CSOPORTOS EDZÉS

Milyen sportágban vannak főleg csoportos edzéseid?



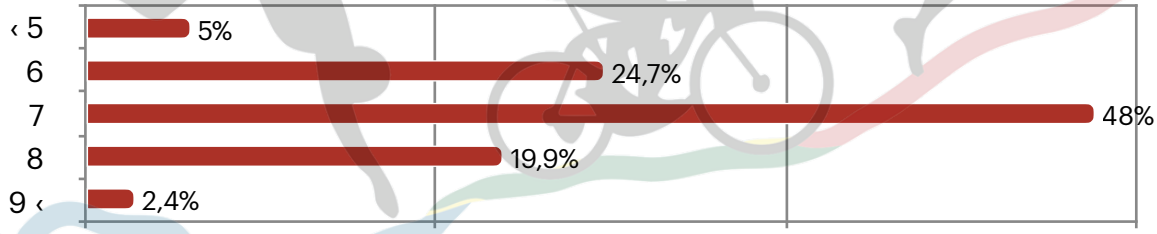
MENNYISÉG

Mennyit edzel hetente átlagosan?



ALVÁS

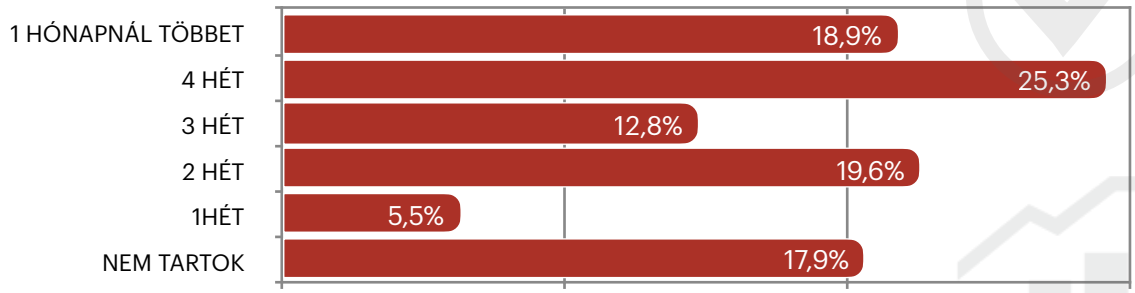
Mennyit alszol naponta átlagosan? (óra)



7. EDZÉS

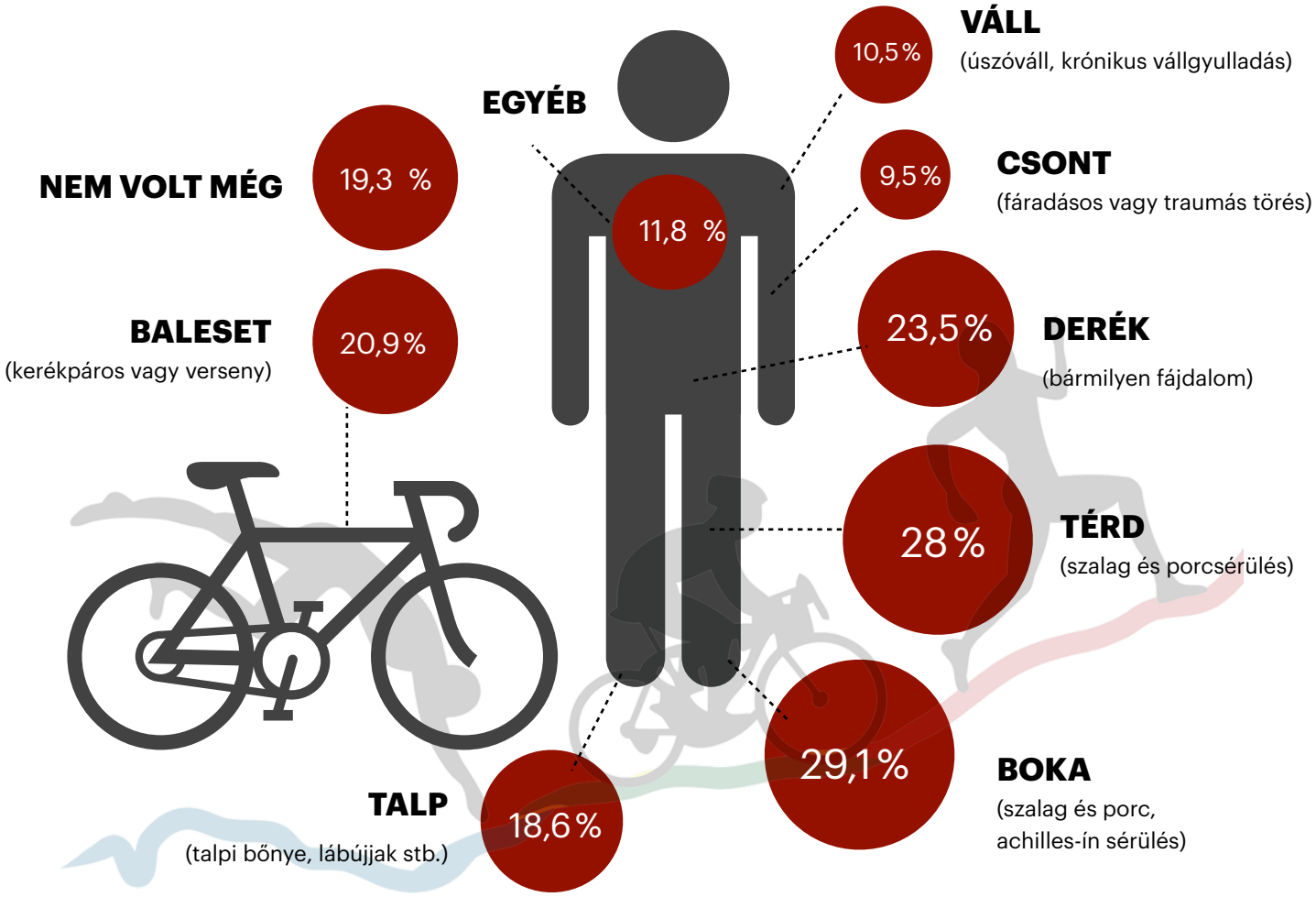
OFF SEASON

Tartasz-e szünetet a szezon végén, az új szezon előtt?



SÉRÜLÉSEK

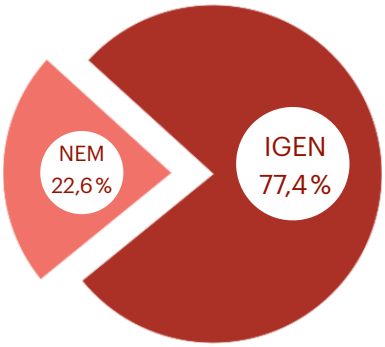
Amennyiben volt sérülésed, milyen jellegű volt az?



8. VERSENYZÉS

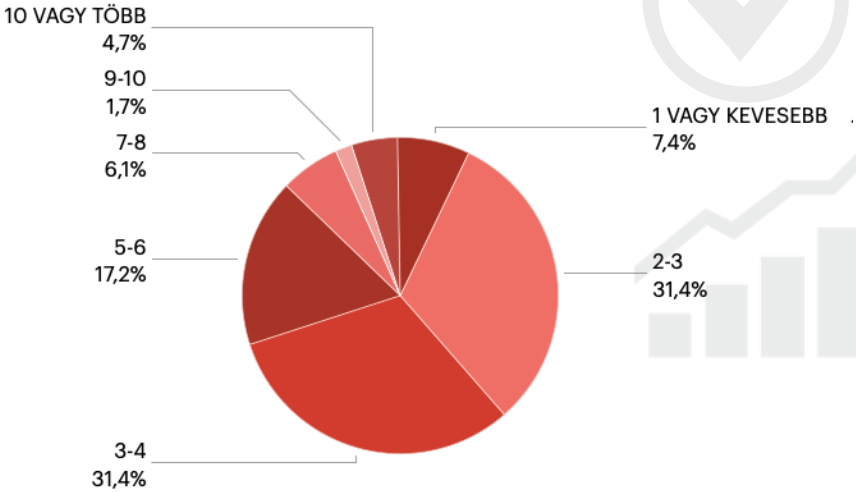
KLUB, EGYESÜLET

Tagja vagy-e valamilyen egyesületnek?



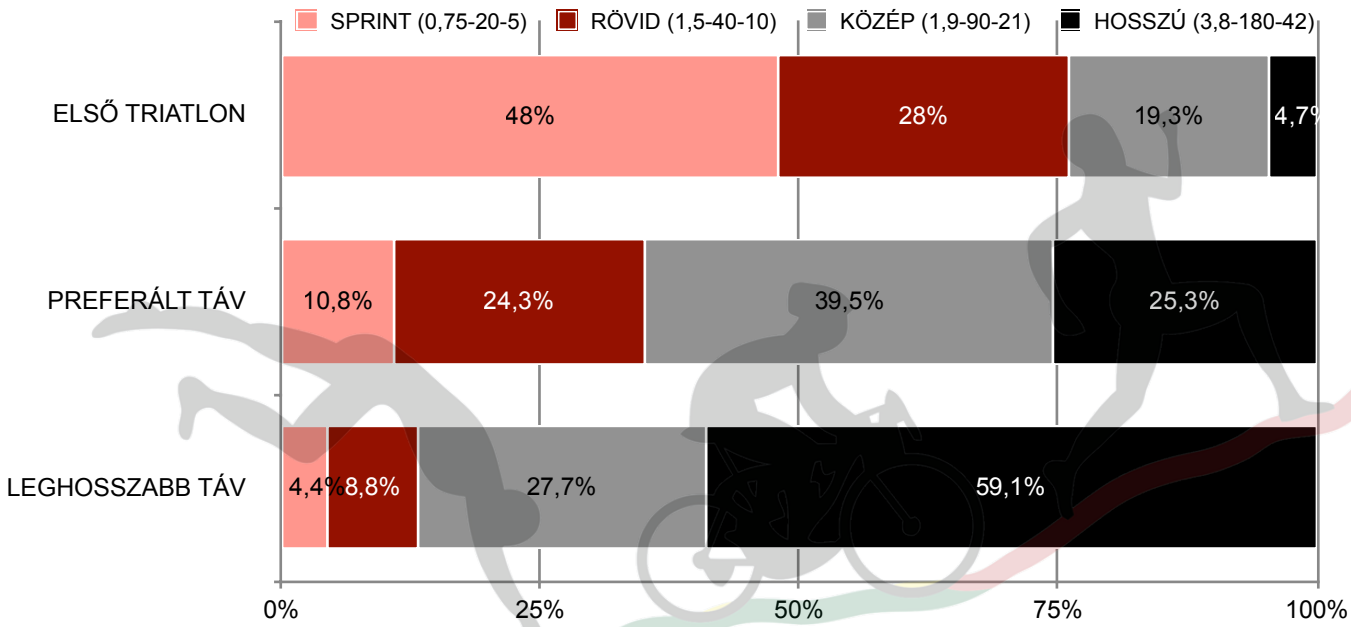
VERSENYSZÁM

Évente hány versenyen veszel részt?



TÁVOK

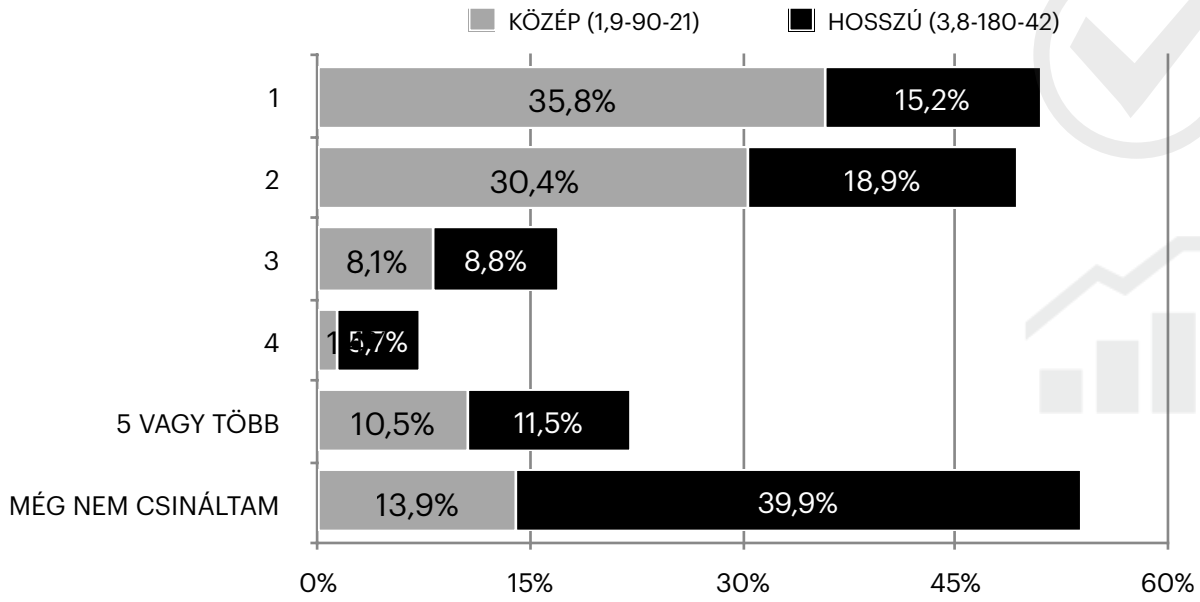
Melyik táv volt az első, melyiket preferálod és melyik volt a leghosszabb eddigi triatlonod?



8. VERSENYZÉS

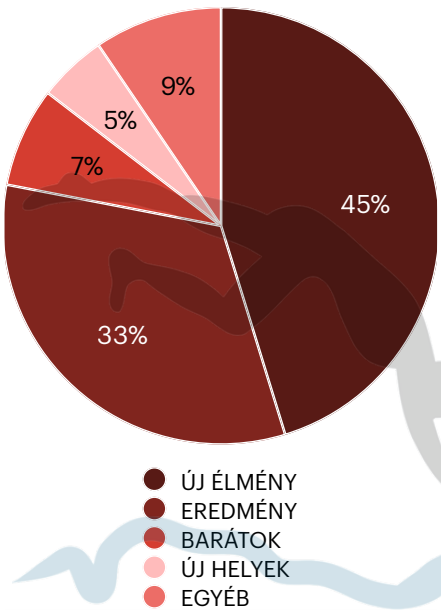
TAPASZTALAT

Ha már csináltál közép vagy hosszú távot, hány év triatlon után teljesítetted?



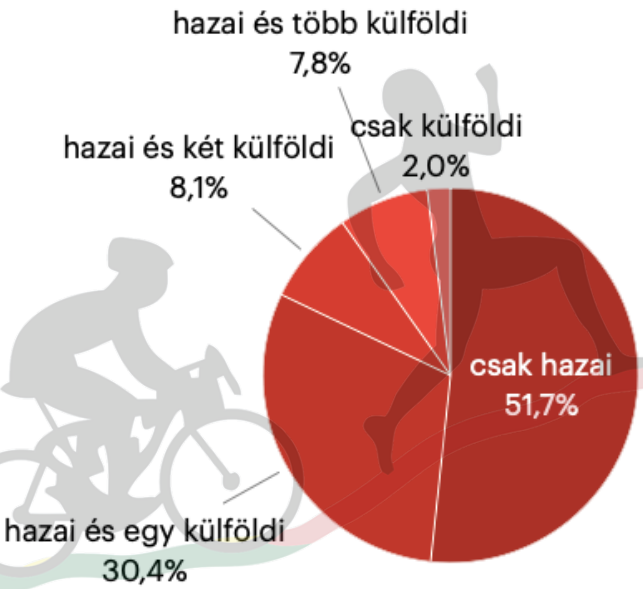
VERSENYMOTIVÁCIÓ

MIért indulsz versenyeken?



VERSENYUTAZÁS

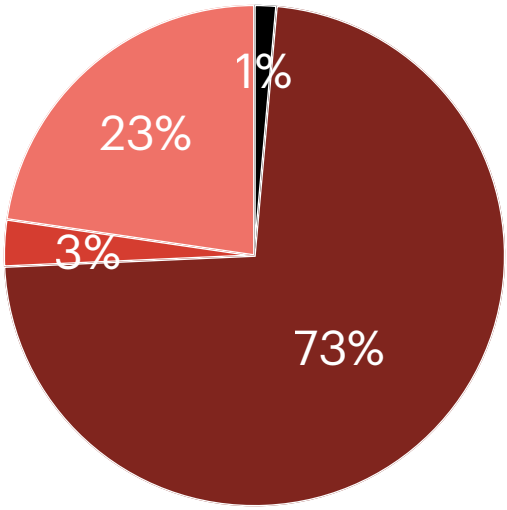
Hazai vagy külföldi versenyeken indulsz?



8. VERSENYZÉS

EXTRÉM / ULTRA

Teljesítettél-e már ULTRA vagy EXTRÉM triatlont?

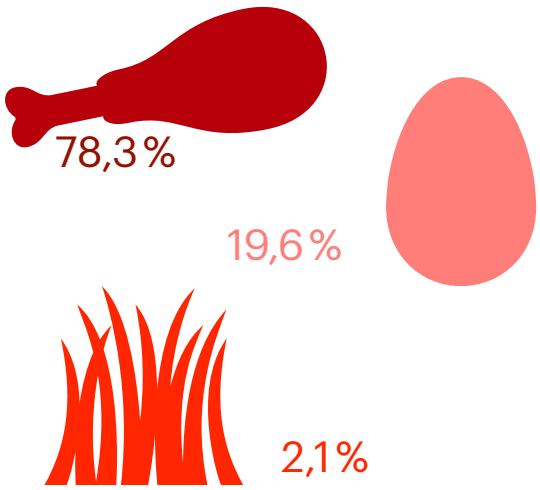


- ULTRA
- MÉG NEM, ÉS NEM IS VONZ
- EXTRÉM
- MÉG NEM DE TERVEZEM

9. TÁPLÁLKOZÁS

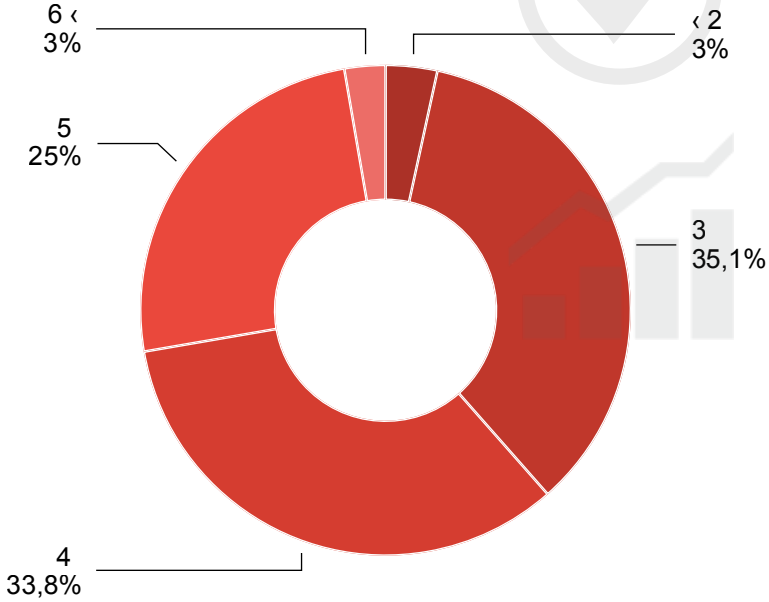
TÍPUS

Milyen típusú a táplálkozásod? (húsalapú, növényi de tej, tojás hal igen,) teljesen növényi)



ÉTKEZÉSEK SZÁMA

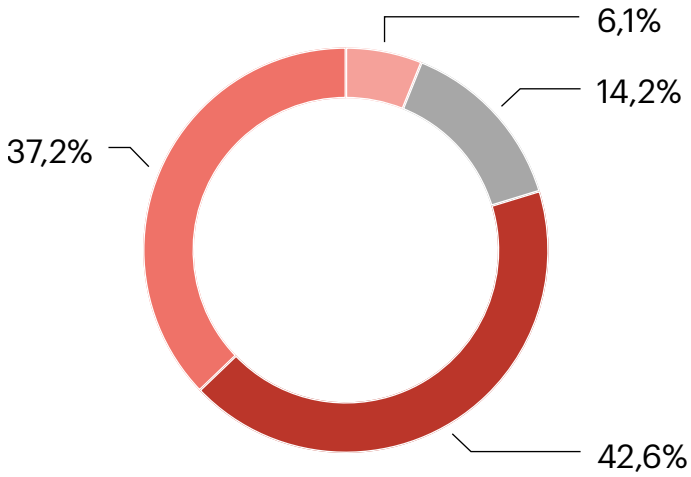
Jellemzően hányszor eszel egy nap?



SZOKÁSOK

Edzéseim mellett odafigyelek mit, mikor mennyit eszem?

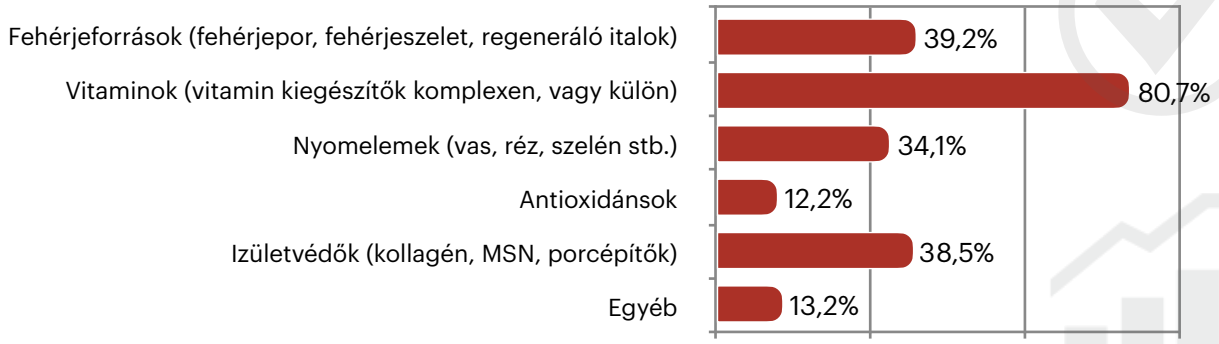
- Igen, még dietetikus is segít az étrendemben
- Igen, táplálkozási naplót is vezetek magamnak, figyelek mind a mennyiségre és a minőségre is
- Nem kifejezetten, a mennyiségeket (kalóriákat) meg szoktam nézni, de az összetétel t már nem
- Nem foglalkozom vele



9. TÁPLÁLKOZÁS

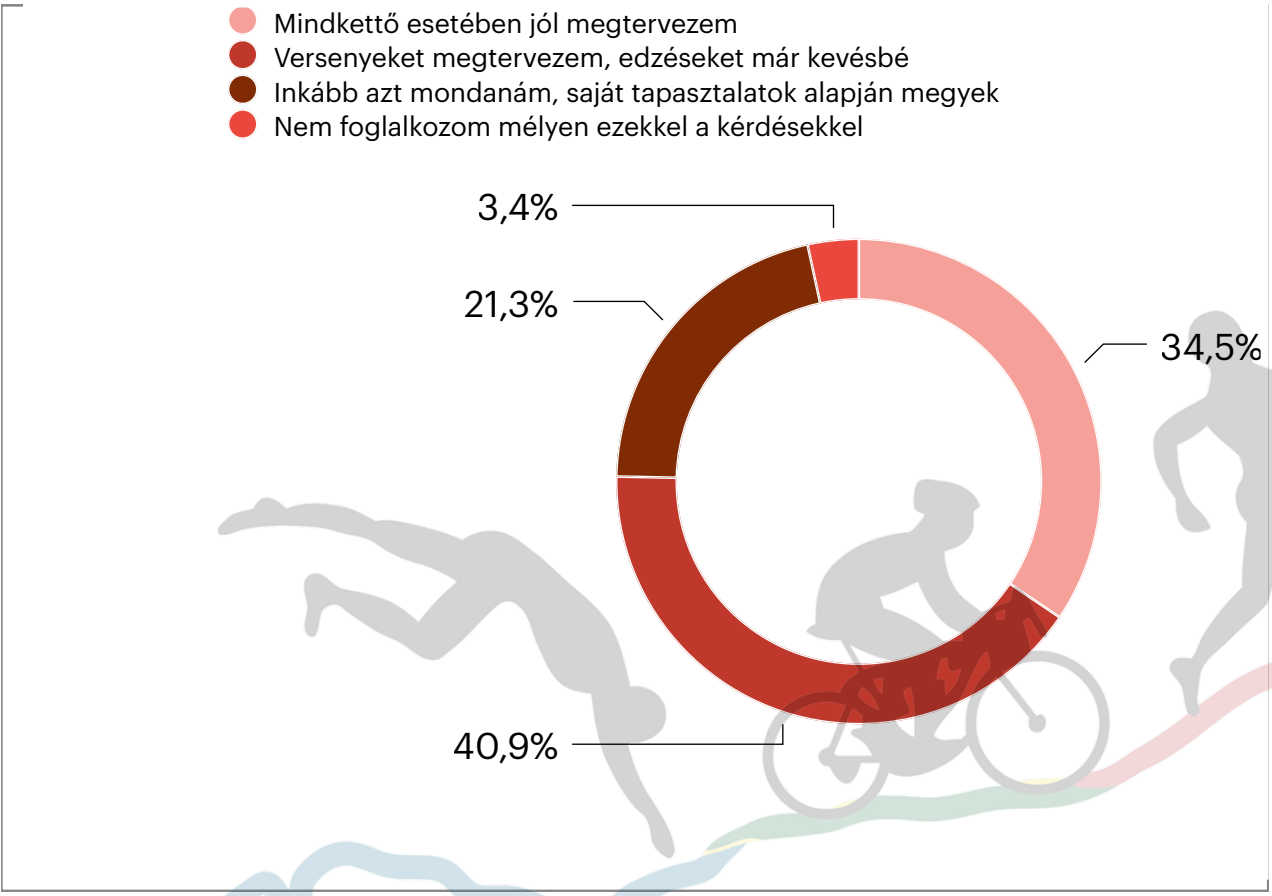
TÁPLÁLÉKKIEGÉSZTŐK

Rendszeresen szedek táplálékkiegészítőket



FRISSÍTÉS

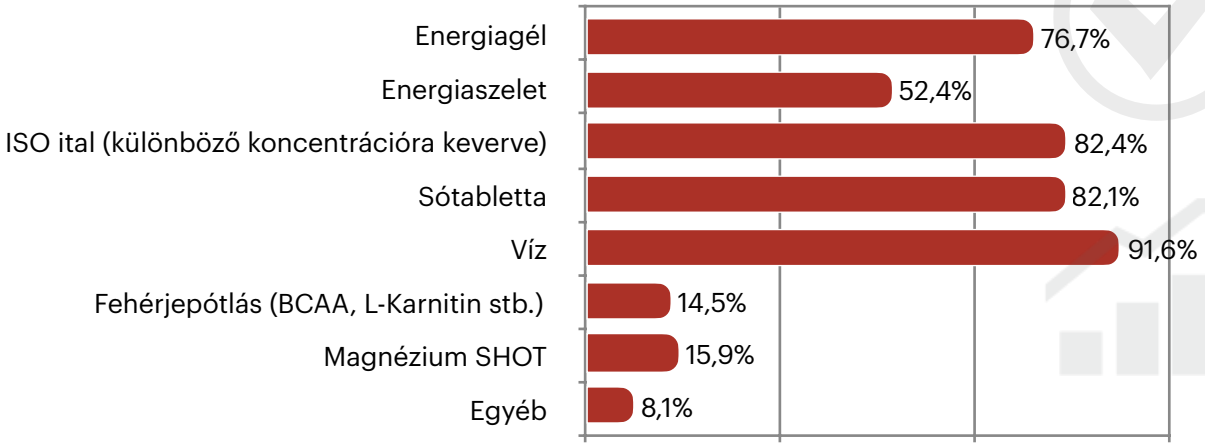
Edzéseken és versenyeken is gondosan odafigyelek a frissítésre?



9. TÁPLÁLKOZÁS

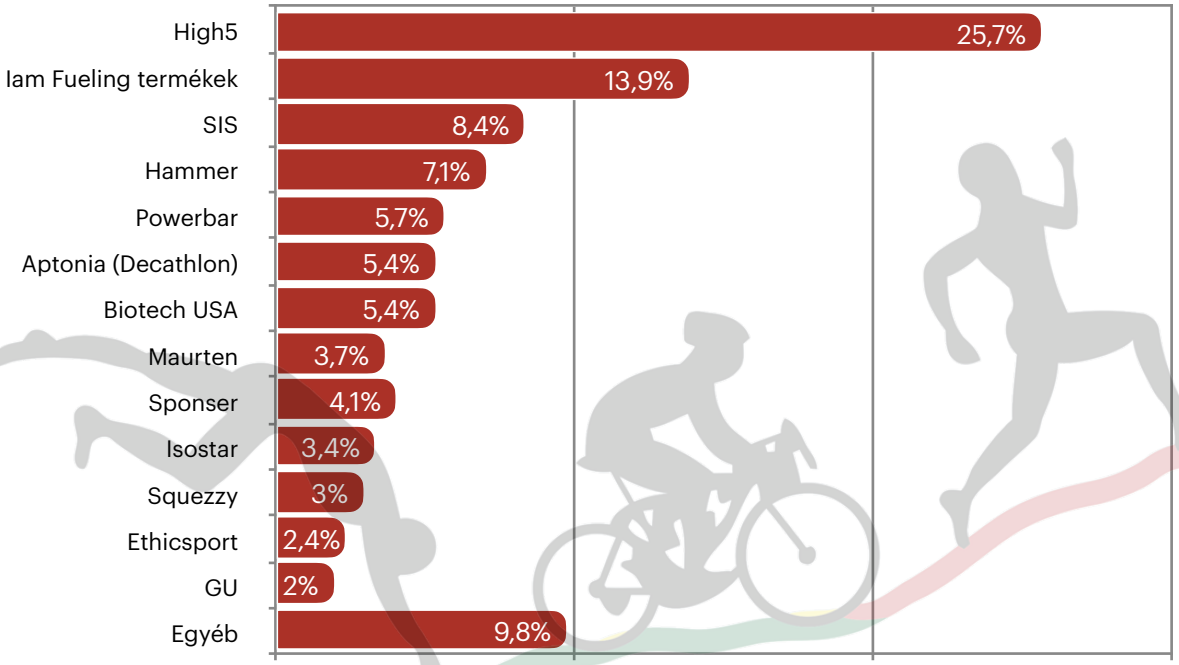
FRISSÍTÉS

Frissítéshez mit használsz edzéseken és versenyeken?



MÁRKÁK

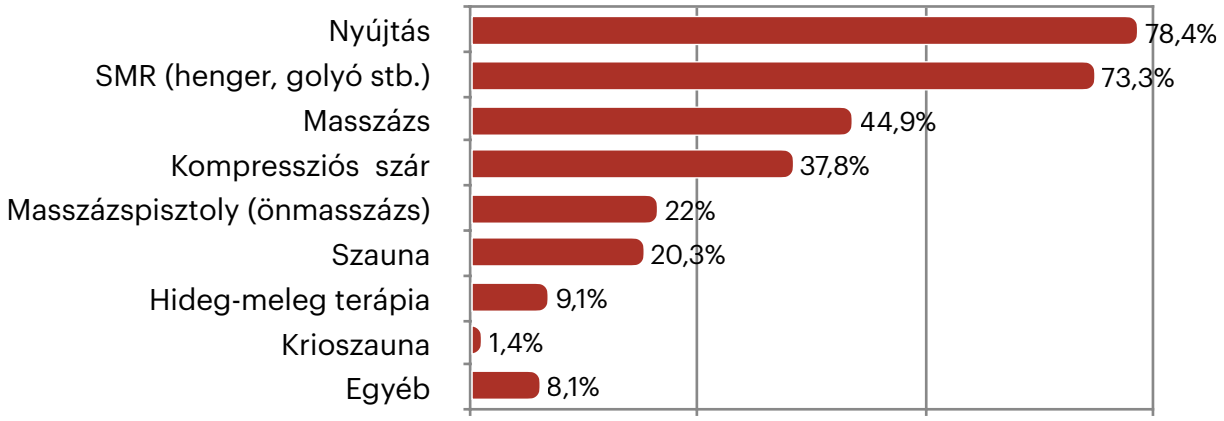
Melyik gyártó termékeit használod a frissítéshez?



10. REGENERÁCIÓ, INSPIRÁCIÓ, MOTIVÁCIÓ

REGENERÁCIÓ

Regenerációhoz mit használsz rendszeresen?



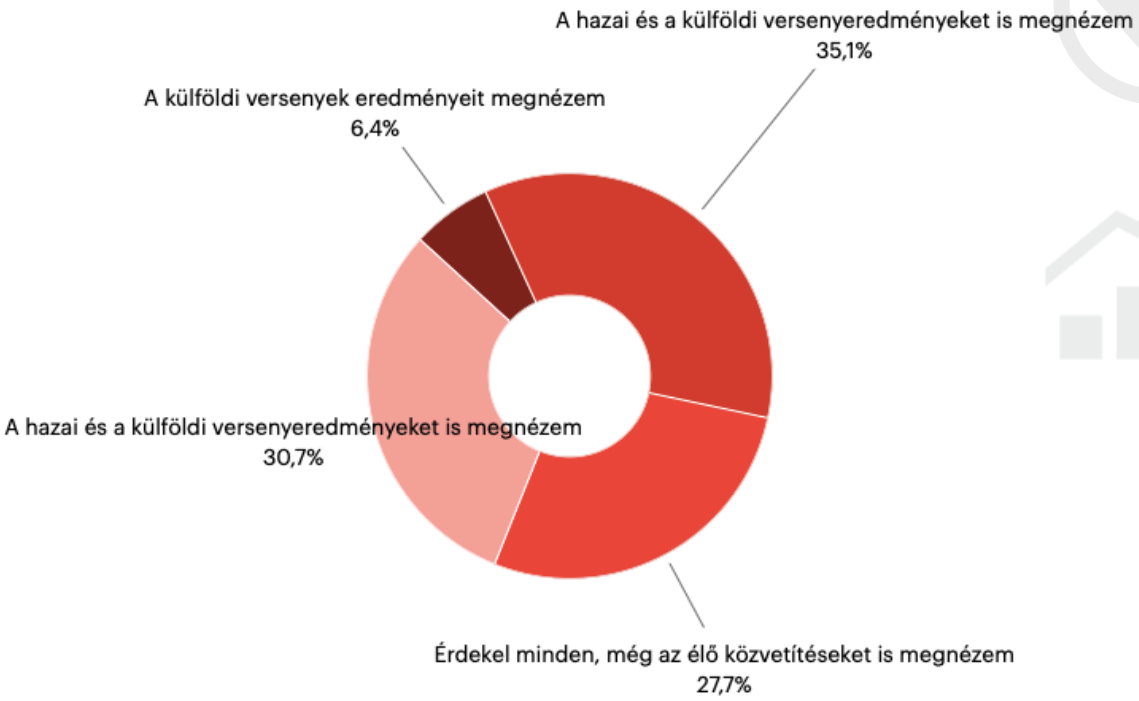
MOTIVÁCIÓ

Miből nyersz motivációt, inspirációt edzéseidhez, versenyeidhez?

10. REGENERÁCIÓ, INSPIRÁCIÓ, MOTIVÁCIÓ

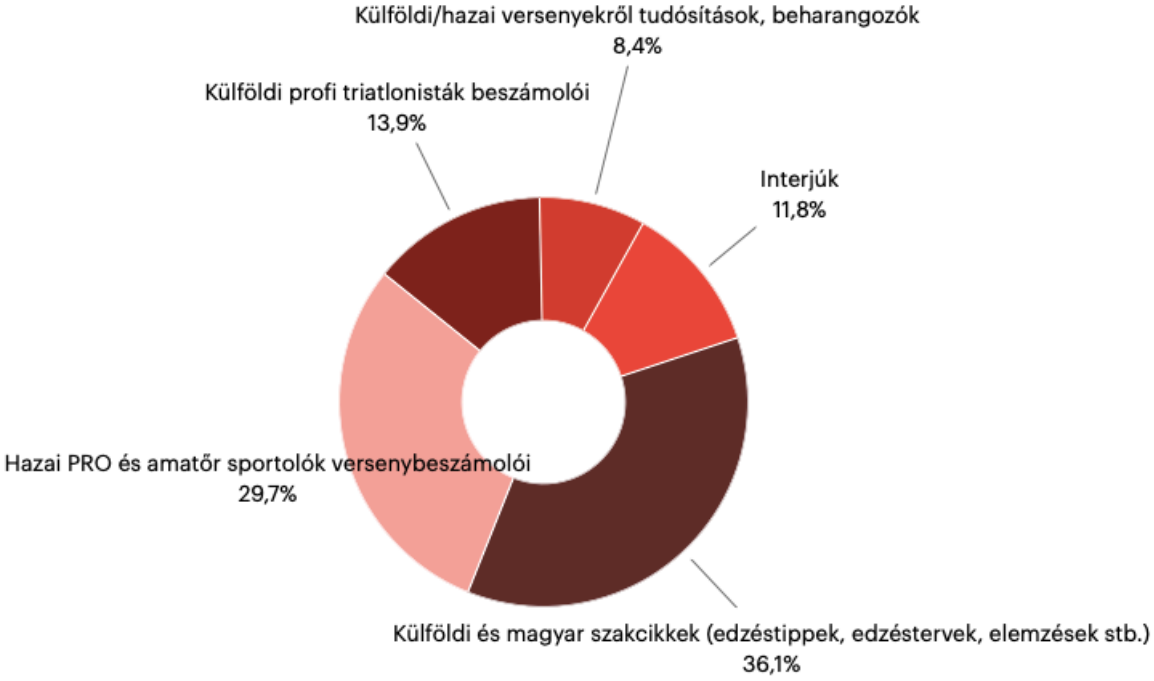
ÉLSPORT

Követed a hazai és külföldi versenyeket, s azok eredményeit?



TÉMÁK

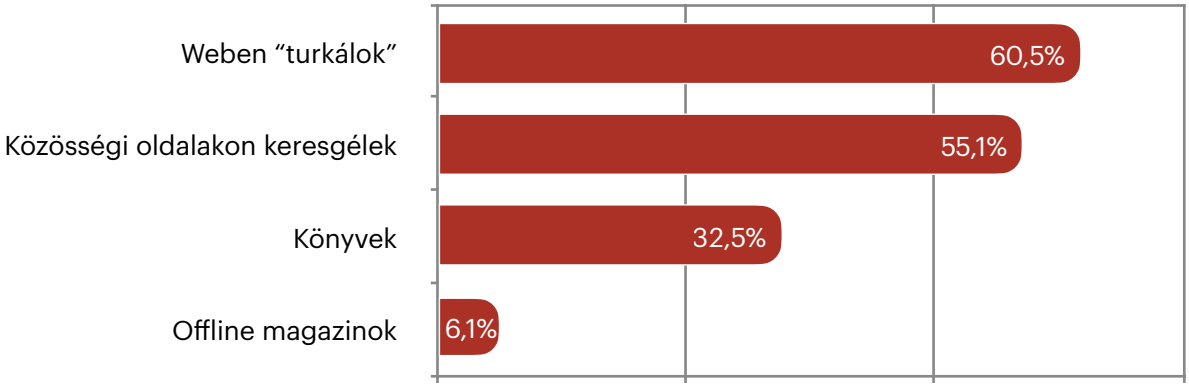
Milyen triatlonos témában szeretsz leginkább olvasni? (jelöld a hozzád legközelebb állót)



10. REGENERÁCIÓ, INSPIRÁCIÓ, MOTIVÁCIÓ

ÉRDEKLŐDÉS

Ha olvasol szakirodalmat, azt milyen formában teszed?



11. ZÁRSZÓ

Az "átlagos" magyar amatőr triatlonos heti kétszer úszik összesen 5000 m körül, heti háromszor kerékpározik 100-150 km-t országútival, és heti háromszor fut 30-40 km között fut aszfalton, így körülbelül 10 órát edz hetente. Nagy valószínűséggel egykor futó volt, akit az új kihívások keresése sodort a multisportok irányába. A triatlon mellett más sportra nem jut ideje, viszont rendszeresen végez saját testsúlyos erősítéseket. Saját maga összeállított edzéseit nagyrészt egyedül végzi, folyamatosan monitorozza magát a STRAVAn, edzéseihez pulzuspántot használ. Hetente hét óra körül alszik, és egy-egy szezon között egy hónapot is pihen. Bokasérülést már szedett össze korábban, ennek ellenére rendszeresen nyújt, és SMR hengerezik. Igazolt versenyző, aki évente legalább három versenye elindul itthon, zömében és középtávra készül főként. Húsevő táplálkozást folytat, heti háromszor eszik, a kalóriákat néha számolja, de az összetételt már nem figyeli. Vitaminokat szed, a versenyeken igen, de edzésein nem tervezi meg a frissítését, amiben elég sokmindent használ. (víz, sótabletta, ISO, energiaszelet és gél) Érdeklődik a hazai és külföldi versenyeredmények iránt, rendszeresen olvas főleg szakcikket a triatlon témában a weben, és mások triatlonos beszámolóiból motiválódik.

A kutatás végeredménye a fenti leírás is lehetne, ha szimplán csak az átlagokat néznénk. Persze, minden átlag sántít, de azt gondolom a fenti kis jellemzés jól tükrözi hazánk triatlonostáinak többségét, A kérdésekre adott részletes válaszok alapján pedig mindenki elhelyezheti magát a nagy rengetegben, mert azért az biztos hogy senki sem átlagos!

2023. január 10.