

Hogyan sportolunk a jövőben?

Allianz Hungária Zrt.

- **Az Allianz Hungária jövőbiztosítóként kutatja a sportvilág alakulását is**
- **Maraton az erkélyen, úszás a konyhapulton, kardióedzés a nappaliban. A koronavírus milliárdokat kényszerített új sportolási szokások kialakítására, több mint egy évvel ezelőtt a nagy többségnek még mást jelentett a fizikai aktivitás. Az amatőr sportolók mellett azonban a profi sportolók is nehéz helyzetbe kerültek, hiszen a korlátozások idején ők sem edzhettek a megszokott módon, illetve több nagy sporteseményt, így például a Tokiói Olimpiai Játékokat is elhalasztották. Mit élnek át most az olyan élsportolók, mint Késely Ajna? Mit hoz a jövő? Hogyan és milyen segítséggel hozhatjuk majd ki magunkból a következő években a maximumot? Az Allianz Hungária [A jövőről egyszerűen sorozatában](#) az Olimpiai és Paralimpiai Mozgalmak globális**

biztosítópартnereként a sportolás és az Olimpiai Játékok jövőjét vizsgálja.

A kijárási korlátozások alatt sokunk számára egyértelművé vált, hogy rendkívül fontos az erőnlét fenntartása és az állóképesség megőrzése. Amatőr és profi sportolók is keresték az új módszereket, lehetőségeket a mozgásra. Az egyik [legnézettebb videó](#) volt tavaly, amelyben két spanyol fiatalember a szomszédos lakásból ütögeti egymásnak a teniszlabdát, de gyorsan híre ment annak a francia férfinak is, aki az erkélyén futotta le a maratont. A streaming pedig számos lehetőséget kínált azoknak, akik otthonuk biztonságában szerettek volna mozogni: a jóga és az aerobics a jövőben is olyan aktivitások lehetnek, amelyek miatt nem biztos, hogy visszatérünk az edzőtermekbe. Mindeközben sokkal jobban felértékelődött idehaza a túrázás és a kerékpározás is.



Borult az edzésterv

Amikor tavaly márciusban bezárt a világ, a legtöbb profi sportolót az foglalkoztatta, megrendezik-e a tokiói olimpiát. Négy évnyi kemény munka veszett kárba, edzés- és versenynaplók váltak semmissé, amikor kiderült, eltolják 2021-re az ötkarikás játékokat.

Tetőzte a sportolók nehézségeit, hogy a korlátozások közepén kellett a fittséget megőrizni, ismét motivációt keresni, az új kihívásokhoz alkalmazkodni.

*„Mindent feladtam 2020-ra, a tanulást, a barátokat, a szórakozást, és csak az úszásnak, a felkészülésnek akartam szentelni minden energiámat. Mostanra már kijelenthetem, ez nem volt túl egészséges. Az edzések tökéletesen mentek, minden centiről centire jól ment, és hatalmas vágyak és álmok rajzolódtak ki előttem, hiszen nem volt egy rossz momentum sem a napjaimnak. Aztán elindult a lavina a világban, így bennünk is érezhető volt a változás. Már tudtuk, hogy a márciusban minden évben megtartott országos bajnokság elmarad, de az Olimpiai Játékok reménye még élt, azaz volt még cél. Aztán napról napra rosszabbodott a helyzet, a karantén időtartama meg folyamatosan növekedett. A tudatlanság volt a legrémisztőbb. Nem tudtuk, mikor fogunk végre újra vízbe szállni, viszont igyekeztünk minden elmaradt edzést pótolni szárazföldön, azaz otthon” – meséli **Késely Ajna** válogatott úszó, Európa-bajnoki ezüstérmes, háromszoros ifjúsági olimpiai bajnok, junior világ- és Európa-bajnok arról, ő hogyan élte meg azt, amikor újra kellett terveznie a felkészülést. „Majd kiderült: 2020-ban elmaradnak a tokiói versenyek, minden összetört körülöttem, s a bennem maradt munkát sehol nem tudtam kiadni magamból, de ezt a bánatot elterelte az érettségre való felkészülés, amire csak két hetem maradt, mert terveim szerint halasztottam volna az Olimpiai Játékok utánra. Így az úszás melletti dolgaim is megváltoztak. Miután sikeresen újból visszaszálltunk a vízbe hat hét kihagyás után, ami hozzá kell tegyem, pályafutásom leghosszabb szünete volt, nehéz volt új motivációt szerezni, mert a versenyek időpontjai teljesen kiszámíthatatlanok voltak. Egy valami menthetett meg minket ebből a helyzetből: az úszás szeretete...” – az Allianz Hungária márkanagykövete szerint a hosszú távú hatásokkal kapcsolatban később fogunk teljes képet kapni, amikor a vírushelyzetet magunk mögött tudjuk, és látjuk, hogy az áthidaló megoldásokból, a megváltozott edzés módszerekből és versenyszervezési protokollokból mi épül be az „új normális” életünkbe.*



Mit tartogat a jövő?

A digitalizáció eddig is segítette a fizikai aktivitást, a hobbi szinten sportolók legalább fele használt már valamilyen okoseszközt teljesítménymérés céljából. A technológia azonban a jövőben még nagyobb szerepet játszik majd az amatőr és a profi sportolók életében. Az okosórák és más hordozható eszközök mellett a kiterjesztett valóság (AR) és a virtuális valóság (VR) is lehetőséget teremt arra, hogy új sportélményeket szerezzünk, akár a nappalink kellős közepén. A hologram technológia segítségével pedig arra is lehetőség lesz, hogy személyes élménnyé és életszerűvé tegyük edzőnkkal a közös munkát, miközben valójában egyedül vagyunk az otthonunkban. Míg az intelligens jóganadrág például a csípőnél, bokánál és a térdnél elhelyezett szenzorok segítségével a megfelelő testtartásra is emlékeztet majd rezgésével. A nem is olyan távoli jövőben az említett, különféle technológiai megoldások segítségével hatékonyabbá válhatnak az edzések, csökkenhetnek a sérülések és akár az ideális étrendet is összeállíthatjuk egy vérvizsgálat és adatelemzés jóvoltából.



Chip a cipőben, jeladó a mezben

A vírustól függetlenül a sport évek óta sikeresen alkalmazza az új technológiai újdonságokat, sőt ez az egyik olyan szektor, amely a leginkább szorgalmazza újabbak megjelenését. A következő években intelligens textíliák segítenek majd az adatgyűjtésben, futócipőkbe elhelyezett chippek árulnak el információkat a teljesítményről. Csapatsportok esetében már most is elérhetőek olyan, GPS jeladóval ellátott mellények, mezek, illetve szenzorokkal kiegészített sportruházatok, amelyek a sportolás közben adatokat rögzítenek, ezek pedig a teljesítményről, testfunkciókról, légzésről, pulzusról, tüdőkapacitásról, fáradtsági szintről is sokat elárulnak. Az adatok elemzése után a mesterséges intelligencia alapú rendszer egyénre szabott megoldásokat tud felállítani, az pedig már az edző és a sportoló döntése, mennyire használják fel az információkat. Mindazok, akik jól alkalmazkodnak a digitális forradalomhoz és az anyagi forrásaik is meglesznek rá, jelentős előnyhöz jutnak a versenytársakkal szemben.

A 2020-as Tokiói Nyári Olimpián résztvevő sportolókat, az általuk nyújtott teljesítményt érdemes már mindennek a fényében követnünk. A XXXII. Nyári Olimpiai Játékokat tervezetten július 23. és augusztus 8. között, a XVI. Paralimpiai Játékokat pedig augusztus 24. és szeptember 5. között tartják meg – mindkét esemény globális stratégiai partnere az Allianz.

Hogyan sportolunk a jövőben?