

Nem csak a húszéveseké... az erdő, avagy hosszútávú teljesítménytúrázás ötvenéves kor felett

It is not only the young who rule the... forest
— long distance hiking over the age of 50



ÖSSZEFOGLALÁS:

Ez a tanulmány az ötven év feletti túrázók rekreációs céllal végzett sporttevékenységébe és annak pszichológiai háttérébe enged betekintést, különös tekintettel a motivációra. A túrázókat kvalitatív módszerrel elemeztem motivációjuk felkutatása érdekében. Ez a megközelítés újszerű és szokatlan, de sokkal több információval szolgál, mint a kvantitatív megközelítés. A vizsgálati mintát 15 fő, 8 férfi és 7 nő alkotta, átlagos életkoruk $54,2 \pm 8,4$ volt. A vizsgálatba kerülés kritériuma volt a minimum 50 éves életkor és az, hogy a túrázó legalább öt éve aktívan részt vegyen hosszútávú teljesítménytúrázásban. Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a túrázóknak belső motivációik vannak a nagy távolságok teljesítésére, ideértve az új kihívások leküzdését, a fizikai határaik felfedezését, a komfortzónán kívüli állapot átélését és egy hasonló érdeklődésű emberek alkotta csoportba tartozást, valamint a természet szépségének vonzerejét. Határaik legyőzése olyan flowélményben testesül meg, amely tovább viszi őket az egyre hosszabb túrák teljesítésére.

Kulcsszavak: teljesítménytúrázás, hosszútáv, időkor, flowélmény, mozgásos rekreáció



ABSTRACT:

This study provides an insight into the recreational sport activity of hikers over the age of fifty and its psychological background, with particular reference to motivation. I analysed the hikers with a qualitative method to find their motivation. This approach is novel and unusual, but provides much more information than the quantitative approach. The study sample consisted of 15 subjects, 8 men and 7 women, with a mean age of 54.2 ± 8.4 . The criteria for inclusion in the study were a minimum age of 50 years and the hiker had been actively involved in long-term performance hiking for at least five years. The results suggest that hikers have intrinsic motivations to cover long distances, including overcoming new challenges, exploring their physical boundaries, experiencing a state outside the comfort zone and belonging to a group of like-minded people, and attracting the beauty of nature. Overcoming their boundaries is embodied in a flow experience that takes them further to complete longer and longer tours.

Keywords: long distance hiking, long distance, old age, flow experience, physical recreation



Szerző:
DR. MAYER KRISZTINA
Titulusa: Dr. (PhD)
Miskolci Egyetem,
Egészségtudományi Kar
3530 Miskolc, Vörösmarty u. 88.
efkmayer@uni-miskolc.hu
Tudományos tevékenysége:
Sporttudomány és pszichológia
Főbb kutatási területei:
Kockázatkereső magatartás
személyiség-lélektani háttére,
Szenzoros élménykeresés,
Tűzoltók életminősége
és egészségi állapota,
Szabadidősportok motivációja,
lelki háttére



Rovatvezető:
Kulcsár Kata
szociálpedagógus
kulcsar.kata5@gmail.com
Érdeklődési kör: tudatos önépítés
a külső és belső harmónia jegyében,
selfness, Bach-virágterápia,
színfilozófia, anti-aging

BEVEZETÉS

A sport nem csak a fiatalok örömszerző lehetősége. Különösen igaz ez az állóképességi sportokra. A túrázás az egyik legnépszerűbb szabadidős szabadidős tevékenység, amely fiatalokat és idősebbeket egyaránt részvételre ösztönöz (Pomfret, 2006; Fredman – Tyrväinen, 2010).

A kimondottan hosszútávú teljesítménytúrázás (50-100 km) is nagyon népszerű az idősebb korosztály számára. A túrázás – legyen az akár rövid-, akár hosszútávú – rekreációs célú sporttevékenység, mely különböző szintű megterheléssel és fiziológiai alkalmazkodással jár (Manning et al., 2015).

„A mozgásos rekreáció olyan gyakorlatok végrehajtásából álló tevékenység, melynek célja az egyén egészségének megőrzése és fejlesztése, teljesítő- és munkavégző képességének helyreállítása és szükség esetén annak növelése.”

A rekreációs céllal végzett sporttevékenység a mozgásos rekreáció része, amely kiegészül az adott sporttevékenység meghatározott szabályok szerinti végrehajtásával (Fritz, 2019. 29. o.).

A túrázás kikapcsolódás, öröm, a szabadság- és a flowélmény megélésére ad lehetőséget. A teljesítménytúrázók egy különleges közösséget alkotnak, akik számára teljesen természetes, hogy a szombati „pihenőnap” hajnali keléssel és minimum 12-24 órás

erőltetett menettel telik. Ezek a túrázók végtelenül elszántak, képesek szembeszállni az időjárás viszontagságaival, a meredek emelkedőkkel és a saját gyengeségeikkel is.

Az életkor előrehaladtával a megtett távok nem csökkennek, kitartóan teljesíti az 50 év feletti korosztály is az 50-100 km-es túrákat.

A teljesítménytúrázók egy jelentős része életkortól függetlenül minden szombat reggel 4-5 körül felkel, elutazik egy teljesítménytúra rajtjába, és némi nevezési díj befizetése után nekivág egy hosszú gyalogtúrának.

Mennek 50-80-100 km-t, vagy akár még ennél is többet egyhuzamban, megállás nélkül, sokszor

hidegben, szélben, nemritkán esőben, hóban, jégen, hatalmas sárban, vagy akár extrém melegben, tűző napon. Reggeltől estig gyalognak, vagy sokszor hosszabb távok esetén reggeltől reggelig, esetleg másnap délig egyfolytában, szünet, pihenés, alvás nélkül. (Egy 100 km-es túra szintideje 24 óra. Egy 200 km-es túra szintideje 55 óra) Egy kis kitűzött vagy jelvényt és oklevelet kapnak csupán a teljesítésükért.

Az úton levés és célba érés öröme mindenért kárpótolja őket. A legtöbben közülük ezt minden hétvégén megteszik, évi 52 héttől 52-szer. Vannak olyan túrázók, akik több éven át tartják ezt a teljesítményt, km „adagot”. Ők átlagemberek, nem élsportolók, sőt nem is profi sportolók, talán sportolónak sem nevezhetjük őket.

De mégis azok. „Átlagemberek” átlag feletti teljesítménnyel. Mi hajtja őket? Mi a motivációjuk? Miért csinálják ezt hétről hétre? Miért tűrik a fájdalmat? Miért indulnak el újra és újra? Mit ad nekik a túrázás és a célba érés? Miért van szükségük erre az érzésre? Ezekre a kérdésekre keresem a választ az 50 év fölötti túrázókat vizsgáló jelen kutatásomban.

Egyes szerzők szerint az emberek szeretnek maguk elé célokat tűzni és kihívások elé állítani a fizikai teherbírásukat és ezáltal önértékelésüket (Mueser, 1998; Kil – Stein – Holland, 2014). Sok szakirodalom megemlíti a túrázás fizikai, szellemi és élettani pozitív hatásait, amelyek a természetes környezet egyéb pozitív hatásaihoz kapcsolhatók (Hill – Goldenberg – Freidt, 2008; Svarstad, 2010). Janke és társai (2006) rámutattak arra, hogy a szabadidős tevékenységeknél az egészségmegőrzés nagyon fontos cél.

Meg kell azonban említeni, hogy a hosszútávú túrázás gyakori kimerültséggel, testi és lelki stresszel, valamint sérülés lehetőségével is együtt jár (Gardner – Hill, 2002). Felmerül a kérdés, hogy az emberek miért folytatják ezt a tevékenységet a fájdalom és a sok kellemetlenség ellenére.

Mi motiválja ezeket az egyéneket egy ilyen sok energiát követelő tevékenységben való részvétellel? A tanulmányok kiemelik a motivációt, mint kulcsfontosságú tényezőt a rendszeres testmozgás fenntartásában (Hagger – Chatzisarantis, 2008; Aaltonen et al., 2012).

Korábbi tanulmányok alapján azt mondhatjuk, hogy a fiatalok és az idősebbek számára fontos motivációs tényező az egészség fenntartása (Caglar – Canlan – Demir, 2009; Dacey – Baltzell – Zaichkowsky, 2008). Ez a fajta tevékenység azonban már meghaladja a szokásos kikapcsolódást, és feltételezi néhány egyéb motiváló tényező jelenlétét.

MÓDSZEREK

Vizsgálati személyek

Az egyik legnépszerűbb és a legrégebbi magyar szervezett hosszútávú teljesítménytúrán (Kinizsi 100) készítettem félig strukturált nyitott kérdéses mélyinterjúkat a célba érkezést követően 15 túrázóval.

A vizsgálati mintát 8 férfi és 7 nő alkotta, átlagos életkoruk 54,2±8,4 volt.

A vizsgálatba kerülés kritériuma volt a minimum 50 éves életkor és az, hogy legalább öt éve aktívan részt vegyenek hosszútávú teljesítménytúrázásban. Ebben a tanulmányban olyan túrázók kerültek elemzésre, akik legalább 1000

jelent számodra? Miért indulsz el? Mit érzel a célban?

– Milyen nehézségek jelentkeznek a túrák során? Számodra mi a nehéz ebben?

STATISZTIKAI MÓDSZEREK

A kapott eredmények feldolgozása Microsoft Excel táblázatkezelő szoftver segítségével történt. Az adatok átlagban és szórásban, valamint gyakoriságban kerültek bemutatásra.

EREDMÉNYEK

A vizsgálati személyek leíró statisztikai adatait az 1. táblázat mutatja be.

1. táblázat

| Átlag (SD) és gyakoriság | Vizsgálati személyek |
|---|----------------------|
| Minta nagysága | 15 |
| A túrázók átlagos életkora (év) | 54,2 ± 8,4 |
| Férfi : nő arány (%) | 60 : 40 |
| A vizsgálatban részt vevő személyek túrázással eltöltött éveinek száma | 12,30 ± 7,11 |
| Társadalmi-gazdasági háttér (%) átlag alatt : átlag : átlag felett | 13,33 : 66,66 : 20 |
| Iskolai végzettség (%) általános iskola : középiskola : felsőoktatás | 0 : 26,66 : 73,33 |
| Az előző évben megtett távolság (km) | 1785,55 ± 587,82 |

1. táblázat: A vizsgálati személyek leíró statisztikai adatai

km-t teljesítettek az elmúlt 12 hónapban. A résztvevőket az interjúk elején tájékoztattam a vizsgálat céljáról, annak névtelenségéről és a részvétel önkéntes jellegéről. A részvételért ellenszolgáltatást nem adtam. A kutatást a Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Regionális Kutatásügyi Bizottság engedélyezte.

KUTATÁSI MÓDSZER

Félig strukturált mélyinterjú.

A résztvevők információt adtak nemükről, életkorukról, lakóhelyükről, beszámoltak arról, hogy mióta túráznak és hány km-t teljesítettek az elmúlt 12 hónap során. Félig strukturált nyitott kérdéses mélyinterjút végeztem arra vonatkozóan, hogy mi motiválja a túrázókat, hogy hétről hétre, hosszútávú túrákon vegyenek részt. Feltártam a teljesítménytúrázás nehézségeit is.

Az alábbi kérdéseket tettem fel:

– Mi motivál? Miért mész túrázni hétről hétre?

– A hosszabb távok teljesítése mit

MOTIVÁCIÓRA VONATKOZÓ EREDMÉNYEK:

A mi motiválja a túrázókat kérdésre az alábbi válaszokat kaptam. Szinte mindenki említette a flow- vagy áramlatélményt, még ha nem is neveztek így.

Pl.: „Kiszabadulni a városi közegből, magam mögött hagyva a mindennapi zsongást.” nő, 58 „12 órát ücsörgök a munkahelyemen, 8 monitor, 3 klaviatúra, 5 egér társaságában, folyamatos telefoncsörgés mellett. Muszáj kizöngöznöm az egészségem érdekében, s nagyon jó kimenni a természetbe.” nő, 56

„Szeretek a monoton hétköznapokból kiszakadni, feltölt a gyaloglás.” nő, 57

„Nem valamiért megyek, inkább egyfajta életforma, amivé válok általa.” ffi, 50

„Ezzel teljes az életem. Ez ad egyensúlyt.” ffi, 51

„Elképesztő érzés, hogy képes vagyok százszázalékosan koncentrálni a

feladatára, a teljesítésre és így el tudok feledkezni a gondjaimról. A komoly fizikai terhelés mellett (vagy épp annak hatására) létrejövő szellemi állapot a célom, amelyben valóban el lehet lazulni, elfelejteni a bajokat, és otthon lehet lenni valahol.” ffi, 51

Az áramlatélményt, azaz a tökéletes élményt úgy foglalhatjuk össze, mely együtt jár egy olyan érzéssel, mely által az emberek képesek megbirkózni az előttük álló feladattal egy szabályokhoz kötött cselekvérendszerben, ahol folyamatos visszajelzésben van részüik. Ilyenkor az emberek olyan erősen összpontosítanak arra, amit éppen csinálnak, hogy semmi másra nem tudnak közben gondolni. Nem foglalkoznak saját magukkal, nem törődnek a problémáikkal. Ilyenkor ideiglenesen az Én-tudat eltűnik, az időérzés eltorzul. Az ilyen élményt nyújtó tevékenység jutalomértéke olyan magas, hogy pusztán önmagáért a tevékenységért végzik az emberek, még akkor is, ha nehéz, vagy veszélyes. Ez egy olyan állapot, amikor az egyén teljesen elmerül abban, amit csinál, nem foglalkozik saját énjével, csak és kizárólag a tevékenységre koncentrálnak, annak érdekében mozgósítja az erőforrásait, és a teljesítőképessége maximális. Az áramlat- vagy flowélmény kapcsán a képességek összhangban vannak a célokkal, valamint az egyén képességei és a feladat nehézsége között is egyensúly van. Jellemzi a flowélményt a tudatos fókusz, az időérzés torzulása, valamint a szituáció feletti kontroll érzése (Csíkszentmihályi, 2001.)

Csíkszentmihályi Mihály kutatásai- ban azt találta, hogy a flowélmény általában együtt járt a felfedezés örömeivel, és olyan kreatív érzést tesz lehetővé, melynek segítségével a személy egy új valóságot tapasztalhat meg (Csíkszentmihályi, 2001.) Ez a fajta felfedezésélmény, a ter-

mészet megismerése és szeretete szintén megjelent a túrázók motivációi között.

Pl.: „Csodálatos helyekre jut el az ember ezeken a túrákon, én próbálok sokszor olyan helyre menni, ahol még nem jártam.” ffi, 51

„Szeretem a túrákat, az utazást, az idegen tájak túra általi felfedezését.” ffi, 50

„Motivál, hogy számomra új és ismeretlen helyeket ismerhetek meg. A legfőbb motiváló erő a természet szeretete, az ezernyi inger, ami ott ér, a mindig más arcát mutató táj, a változatosság, az őszinte szépség. Az évszakok, az időjárás és a bejárt utak sokfélesége. Vannak olyan helyek, amikhez erősen kötődöm, ezekre akárhányszor szívesen megyek, nem unom meg őket. Ugyanakkor szeretek új utakat felfedezni, ez is izgalmas, a térképen kinézni, aztán felkeresni eddig ismeretlen vidékeket.” ffi, 50

„Mindig is szerettem a természetben lenni, szerettem a természetet.” ffi, 69

„Számomra nagyszerű érzés, ha új tájat, helyeket ismerek meg személyesen.” ffi, 61

Az egészségmegőrzés is több vizsgálati személynél megjelent mint motivációs tényező.

Pl.: „Az egészségem megőrzése miatt is fontos a túrázás, mind fizikálisan, mind mentálisan.” nő, 53

„Muszáj kimozogni a napi stresszt az egészségem érdekében.” nő, 56

„Úgy érzem, a teljesítménytúrázással teszek valamit az egészségesebb életért.” nő, 57 „Mindezek miatt túrázom, plusz a mozgás egészséges is.” nő, 58

„A mindennapi életem része a túrázás, a lelki egészségemhez (is) elengedhetetlen tevékenység.” ffi, 50

Szintén gyakran került említésre a társas-affiliációs szükséglet, azaz a túrártársak, barátok szerepe.

Pl.: „Szeretek emberekkel találkozni, a túrákon lehet barátokat találni.” nő, 57

„A túrázás konkrétan életformát jelent. Egy nagyon sokszínű túratársadalomban. Az évek folyamán az ember számos ismerősre, barátokra tesz szert az élet minden területéről. Ezeket az embereket összeköti egy közös szenvedély, egy életforma és annak közös megélése.” ffi, 50 „Nem mellesleg a túra közösségi élmény is, emiatt szeretem pl. a teljesítménytúrákat. A baráti köröm is főként ebből a társaságból való.” ffi, 57

„A túrák során gyakran megismerkedtem, megismerkedek olyan emberekkel, akiknek a társaságában sokkal kellemesebb a mozgás, a kikapcsolódás, mint egyedül, akikkel mindig jó találkozni, vagy éppen hosszabb idő után újra találkozni.” ffi, 61

Arra a kérdésre is kerestem a választ, hogy mi a hosszú túrák (100 km-es vagy a fölötti távok) motivációja. Ami szinte mindenkinél megjelent mint motiváció, az a kihívás és sikerélmény, valamint a határok és önmagunk megismerésére vonatkozó vágy. Csíkszentmihályi szerint a kockázatot, kihívást vállaló emberek nem a veszélyt és a kockázatot élvezik, hanem a kontrollt, azt, hogy képesek a veszélyes erők felett is uralkodni. Az emberek nem általánosságban élvezik a kontrollt, hanem azt szeretik, ha ezt az uralmat nehéz helyzetekben is tudják gyakorolni (Csíkszentmihályi, 2001).

Pl.: „A hosszú, 50 km feletti túrák már egyfajta kihívást is jelentenek. Eddig kilenc 100 km-s túráim volt. Mindegyiknek külön története van és máshogy éltem meg. Gondolom, mindegyikünket foglalkoztat, hogy mennyire vagyunk kitartóak, hol van a teljesítőképességünk határa, hogyan reagálunk nem mindennapi szituációkban. Meglepő dolgokat is megtudhatsz magadról a hosszú túrákon.” nő, 56



„A rövidebb túrák után kihívás a hosszabb táv. A távok teljesítése után büszke vagyok magamra.” nő, 57

„A túrázás kihívást hoz a minden napjaimba. A 100-as túráim után ráeszméltem, hogy még több van bennem, túl tudok lépni a saját korlátaimon, így jött a 120 km-es Fertő tó kör 24 óra alatt. Sikerélményem is van, büszke vagyok magamra. Ahhoz, hogy rendben legyünk, kellenek a kis sikermorzások.” nő, 58

„A hosszú távokat (100 km vagy a feletti) azért szeretem, mert szükségem van a kihívásokra, felmérni teljesítőképességemet, mire vagyok képes 68 évesen.” ffi, 68

„Amikor beérek a célba egy 100-as túrán, kicsit összemérem magam azokkal, akik körülvesznek a civil életemben.” ffi, 53

„A hosszútáv jelenti számomra az igazi megmérettetést. A hosszútáv maga a verseny önmagammal. A hosszútáv a nagybetűs mérőszám, hogy hol is tartok a felkészültségemben. A hosszútáv jelenti a próbát a komfortzónán túl.” ffi, 50

„Motivál az a tény, hogy „kitolhatom a kerítést”, azaz megismerhetem a saját határait, hogy időnként egy túrán belül élhetem át a mélységeket és csúcsok egész sorozatát. Fantasztikus érzés, amikor egy-egy mélypontról visszajön az ember és olyasmire képes, amit nem is gondolt. Emiatt szeretem a hosszabb túrákat, ott ezek a dolgok még jobban kijönnek.” ffi, 51

A hosszútávú túrázás szépségei mellett a nehézségekre is kíváncsi voltam. Sokan éreznek fizikai fájdalmat, gyakoriak a vér- és víz hólyagok vagy a térdfájdalmak. Ritkább, de előfordulnak izomfájdalmak vagy izomgörcsök.

Pl.: „Nekem gyengék a térdeim és van egy kis gerincérvem is, így én általában 30 km-enként beveszek egy fájdalomcsillapítót.” nő, 51

„Előfordult, hogy a túra közben hólyagokat szereztem a lábamon, volt, hogy a bőröm is teljesen lejtött a sarkamról, mégsem szálltam ki, nem adtam fel a túrát, feszegetem a határait.” nő, 58

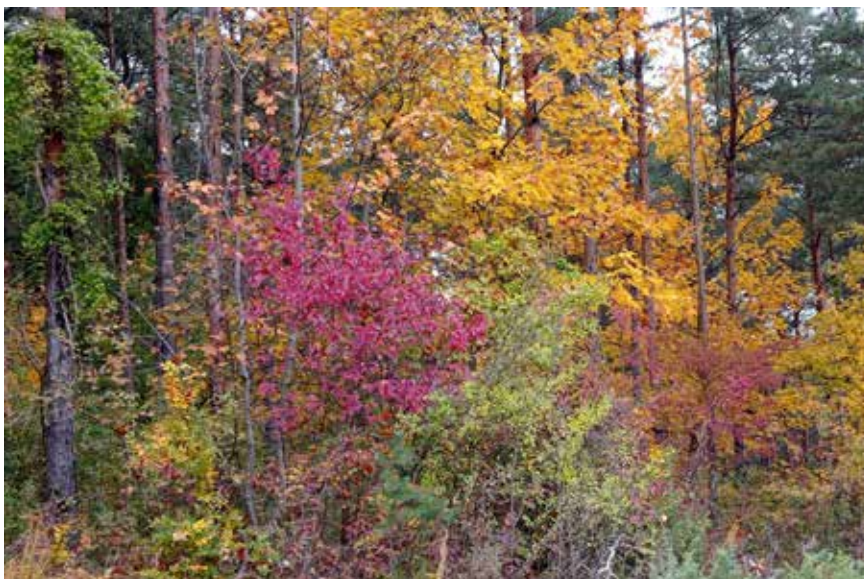
Sokszor jelent nehézséget a kidörzsölődés.

Pl.: „Nagyon tud fájni, amikor a hátzszak kidörzsöli a hátamat, vagy a combjaim egymást. Ha csak egy kicsit is kényelmetlen pl. az alsóneműm, az 12-15 óra múlva már szinte elviselhetetlen fájdalommal jár.” ffi, 52

„Téli hosszú túrán volt olyan, hogy véresre dörzsöltem az orromat a sok orrfújással, na az napokig fáj.” nő, 51

Néhányan említették az „eléhezést”, valamint a folyadékhiányt vagy a sóhiányt.

Pl.: „Nyári túrákon gyakori, hogy



nem tudok annyi vizet és sótvisszajuttatni a szervezetembe, amennyit kiizzadok, pedig mindig van nálam sótabletta is.” ffi, 53

„Hosszú túrákon, mikor már 15-16 órája megyek, már szinte semmit nem esik jól enni.” ffi 65

Szintén tud nehézséget jelenteni az időjárás.

Pl.: „A hosszú óráig tartó esőzés nagyon kellemetlen, mindened vizes, fázik a lábad, a kezed, és csúszkál a lábad a cipőben, sokkal hamarabb lesz víz hólyagod, mert teljesen szétázik a talpad.” nő, 52

„Nekem a jég a legnagyobb ellenségem, hiába veszem fel a jégjárót vagy viszek botot, ilyenkor sokszor bizonytalanabb vagyok, lassabban haladok, nem szeretem.” ffi, 65

„Mély sárban minden lépés nehezebb, ez egy hosszú túrán rengeteget kivesz az emberből, na meg a tempóból is.” ffi, 51

„Én a meleget bírom nehezen, mínusz 10 fokig nem fázom. De a nyári túrákon sokszor szenvedek, néha alig kapok levegőt olyankor.” ffi, 69

Többen említették a holtponthoz, ami kb. 60-70 km környékén jön elő. Ilyenkor sokan nem is annyira fizikailag szenvednek, hanem elvesz a motiváció, megkérdőjelezi az ember, hogy miért van itt, miért csinálja, mi értelme van ennek.

Pl.: „A saját lelki tusánk az, ami felülír minden fájdalmat. Mert nagyon jó érzés igazán büszkének lenni magunkra! Erről lehet mesélni, de megérteni csak az tudja, aki átélte. Átélni, hogy milyen az éjszaka közepén, a 80. kilométernél saját magaddal vitatkozni. A lelkeddel vitatkozni! Harcolni, hogy megálljunk, vagy tovább menjünk.” nő, 51

„Persze átesik az ember holtponthoz, és sokszor pokolba kívánja az egészséget, de kevesebb öröm van annál, mint amikor diadalittasan célba érkezik, és pár nap múlva már a következő kihíváson töri a fejét.

Sokszor szellemileg nehezebb, mint fizikailag, de a sok ismerős, pár jó szó, és a nosztalgia olyan helyekről, ahol már járt, hatalmába keríti, és ezzel az érzéssel lehet ezt tovább csinálni, és minden hétvégére újra erőt meríteni valahonnan.” ffi, 53



KÖVETKEZTETÉSEK

A tanulmány az ötven év feletti hosszútávú teljesítménytúrázók motivációját tárta fel. Miért tesznek meg hétről hétre 50-100 km-t? Mi motiválja őket? Miért indulnak el egy-egy sikeres teljesítés után újra és újra? Miért tűrik a fájdalmat, miért viselik el a nehézségeket?

Mit akarnak bizonyítani és kinek? Mit éreznek a célban? És mit éreznek, amikor legyőzik önmagukat, átlépik a saját határaikat? Miért van szükségük erre az érzésre? Kutatásom során ezekre a kérdésekre kerestem a választ.

A túrázók többsége számára ez a sporttevékenység szórakozás, hobbi, flowélményt biztosító tevékenység, mely az egészségmegőrzést szolgálja. A túrák által a vizsgálati személyek képesek kiszakadni a mindennapok szürkeségéből.

A vizsgálat rávilágított arra is, hogy a hosszútávú túrázás, az egyre hosszabb és hosszabb távok megtétele egyfajta mentális egészségvédelmet, „pszichoterápiát” jelent a túrázók egy része számára.

Eredményeim arra engednek következtetni, hogy a túrázóknak belső (*intrinsic*) motivációik vannak a nagy távok teljesítésére, ideértve az új kihívások keresését, a fizikai határaik megismerését,

a komfortzónán kívüli állapot átélését, valamint egy hasonló érdeklődésű emberek alkotta csoportba tartozást. Szintén hangsúlyos tényező volt a természet vonzereje és a szabadban eltöltött idő egészségmegőrző hatása.

A túrázók számára legfontosabb a flowélmény átélése volt, a „kiüresedett fej érzése”, amikor csak az adott tevékenységre koncentrálnak, jelen esetben arra, hogy haladjanak a cél felé. A flowélmény velejárvója, hogy az emberek képesek megbirkózni az előttük álló feladattal. Ilyenkor olyan erősen összpontosítanak arra, amit éppen csinálnak, hogy semmi másra nem tudnak közben gondolni.

A flowélmény kapcsán a képességek összhangban vannak a célokkal, az egyén megélt képességei és a feladat nehézsége között egyensúly van. Ezt a fajta élményt jellemzi az időérzék torzulása, a tudatos jelenlét és a szituáció feletti kontroll érzése.

Eredményeim felhasználva hasznos lenne egy „saját élményen alapuló outdoor mozgásprogram” kidolgozása a jelenleg nem sportoló idősök számára. Ez a program a flowélmény megtapasztalásán keresztül járulhatna hozzá a mozgásszegény életmódból fakadó egészségügyi kockázatok csökkentéséhez.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Aaltonen, S. – Leskinen, T. – Morris, T. – Alen, M. – Kaprio, J. – Liukkonen, J. (2012). Motives for and barriers to physical activity in twin pairs discordant for leisure time physical activity for 30 years. *International Journal of Sports Medicine*, 33(2), 157–163.
- Caglar, E. – Canlan, Y. – Demir, M. (2009). Recreational exercise motives of adolescents and young adults. *Journal of Human Kinetics*, 22, 83–89.
- Csíkszentmihályi, M. (2001): *Flow Az áramlat A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai Kiadó, Budapest
- Dacey, M. – Baltzell, A. – Zaichkowsky, L. (2008). Older adult's intrinsic and extrinsic motivation toward physical activity. *American Journal of Health Behavior*, 32, 570–582.
- Fredman, P. – Tyrväinen, L. (2010). *Frontiers in nature-based tourism*. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 10(3), 177–189. doi:10.1080/15022250.2010.502365
- Fritz, P. (2019). *Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén : Rekreáció mindenkinek III*. Miskolci Egyetemi Kiadó, Miskolc, 29.
- Gardner, T. B. – Hill, D. R. (2002). Illness and injury among long-distance hikers on the long trail, Vermont. *Wilderness and Environmental Medicine*, 13(2), 131–134.
- Hagger, M., & Chatzisarantis, N. (2008). Self-determination theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 79–103.
- Hill, E. – Goldenberg, M. – Freidt, B. (2008). Benefits of Hiking: A Means-End Approach on the Appalachian Trail. *Journal of Unconventional Parks, Tourism & Recreation Research*, 2(1), 19–27.
- Janke, M., Davey, A., & Kleiber, D. (2006). Modeling change in older adults' leisure activities. *Leisure Sciences*, 28, 285–303. doi:10.1080/01490400600598145.
- Kil, N. – Stein, T. V., – Holland, S. M. (2014). Influences of wildland–urban interface and wildland hiking areas on experiential recreation outcomes and environmental setting preferences. *Landscape and Urban Planning*, 127, 1–12. doi.org/10.1016/j.landurbplan.2014.04.004
- Manning, J. W. – Montes, J. – Stone, T. M. – Rietjens, R. W. – Young, J. C. – DeBeliso, M. – Navalta J. W. (2015). Cardiovascular and Perceived Exertion Responses to Leisure Trail Hiking. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 7(2), 83–92. doi.org/10.18666/JOREL-2015-V7-12-7005
- Mueser, R (1998). Long-distance hiking. Lessons from the Appalachian Trail, *Ragged Mountain Press*, Camden, Maine
- Pomfret, G. (2006). Mountaineering adventure tourists: A conceptual framework for research. *Tourism Management*, 27, 113–123.
- Svarstad, H. (2010). Why Hiking? Rationality and Reflexivity within Three Categories of Meaning Construction. *Journal of Leisure Research*, 42(1), 91–110.

