

A síelés, mint a szabadság öröme egy életen át

Skiing as the joy of freedom for a lifetime



Szerző:
DR. HABIL. MAYER KRISZTINA
PhD, egyetemi docens
Miskolci Egyetem,
Egészségtudományi Kar, Miskolc,
3515. Egyetemi út. 1.
efkmayer@uni-miskolc.hu
Tudományos tevékenysége:
Sporttudomány és pszichológia
Főbb kutatási területei:
Kockázatkereső magatartás
személyiség-élektani háttere,
Szenzoros élménykeresés,
Tűzoltók életminősége
és egészségi állapota,
Szabadidősportok motivációja,
lelki háttere



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



ÖSSZEFOGLALÁS:

Ez a tanulmány az ötven év feletti, legalább 20 éve rendszeresen síelők sporttevékenységébe és annak pszichológiai hátterébe enged betekintést, különös tekintettel a motivációra és örömforrásra. A vizsgálati mintát 35 fő (25 férfi és 10 nő) alkotta, átlagos életkoruk $55,06 \pm 6,34$ volt.

Célkitűzés: A kutatás kvalitatív módszer alkalmazásával tárja fel a síelés mögött húzódó motívumokat. Ez a megközelítés újszerű és szokatlan, de sokkal több információval szolgál, mint a kvantitatív megközelítés.

Eredmények: Az eredmények arra engednek következtetni, hogy az 50 év feletti síelők belső motivációval rendelkeznek, ideértve a szabadság, az öröm, a kikapcsolódás és a flow élmény átélését, a táj által nyújtott látvány szépségét, valamint egy hasonló érdeklődésű emberek alkotta csoportba tartozást.

Kulcsszavak: síelés, idősor, szabadság, mozgásos rekreáció



ABSTRACT:

This study provides an insight into the sporting activities and the psychological background of regular skiers over fifty years of age for at least 20 years, with a special focus on motivation and sources of pleasure.

The study sample consisted of 35 participants (25 men and 10 women) with an average age of 55.06 ± 6.34 .

Aim: The research uses a qualitative method to explore the motives behind skiing. This approach is novel and unusual, but provides much more information than the quantitative approach.

Results: The results suggest that skiers over 50 years of age have intrinsic motivations, including the experience of freedom, pleasure, relaxation and flow, the beauty of the scenery and belonging to a group of people with similar interests.

Keywords: skiing, ageing, sense of freedom, physical recreation

BEVEZETÉS

Az öregedés egy visszafordíthatatlan folyamat, amely a fizikai és kognitív teljesítőképességet is érinti (Park – O'Connell – Thomson, 2003). Az utóbbi évtizedekben a várható élettartam megnőtt, ezért különösen fontos, hogy az idősek jó egészségben, megfelelő minőségben éljék az életüket. A fizikai aktivitás minden életkorban elengedhetetlen, de az idősek életében kulcsfontosságú szerepe van az egészség megőrzé-

sében (Carvalho et al., 2014). Az állóképesség az a kondicionális képesség, amely legnagyobb hatással van az egyén jóllét-érzésére és csökkenti a mortalitást és a morbiditást (Al-Mallah – Sakr – Al-Qunabiet, 2018; Kaminsky et al., 2019).

„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 spottevékenység a mozgásos rekreáció része (Fritz, 2019. 29. o.). Hobbisportnak tekinthető a közepes terhelésű edzéssel járó sporttevékenység, amelynek célja a jó közérzet elérése, az egészség fejlesztése, csúcsteljesítményre való törekvés nélkül (Fritz, 2019).

A rendszeres fizikai aktivitás számos egészségügyi problémára kínál megoldást (Tóth, 2021). A sportmozgások hatására csökken az elhízás mértéke, továbbá az izomgyengeség és az oszteoporózis kialakulásának esélye is (Csinády, 2019). A fizikai aktivitás jótékony hatással van a kardiovaszkuláris rendszerre is (Csinády, 2019; Tóth, 2021). A testmozgás az egész testben fokozza a vérkeringést, így az agyban is, amely segíti a szellemi frissességet és a gondolkodást (Fritz, 2011).

A rendszeres sporttevékenység további kedvező hatása, hogy az egyensúly és a koordináció javításával védettebb lesz az idős ember az elesésekkel szemben (Holló et al., 2020). Korábbi tanulmányok alapján azt mondhatjuk, hogy az idősek számára fontos sportmotivációs tényező az egészség fenntartása (Cağlar et al., 2009; Dacey – Baltzell – Zaichkowsky, 2008).

A fizikai egészségmegőrzés mellett a rekreációs edzés célja lehet továbbá a szellemi felüdülés és a mentális egészségvédelem is (Fritz, 2019). A sport segít a stresszel való megküzdésben, valamint csökkenti a szorongást a testkép jobb megítélésének köszönhetően (Boros – Kalmárné Rimoczi, 2011). Továbbá a sportmozgás fokozza a jóllét-érzést is (Pate et al., 1996). A jóllét-érzés fokozásához nagymértékben járul hozzá a társakkal, közösségben végzett sporttevékenység (Csinády, 2019).

Jelen kutatás során arra a kérdésre kerestem a választ, hogy az 50 év feletti korosztályt mi motiválja a rendszeres síelésben, illetve, hogy milyen gyakran síelnek egy szezon során.

Egyes szerzők szerint az emberek szeretnek maguk elé célokat tűzni és kihívások elé állítani a fizikai teherbírásukat és ezáltal önértékelésüket (Mueser, 1998; Kil et al., 2014). A tanulmányok kiemelik a motivációt, mint kulcsfontosságú tényezőt a rendszeres testmozgás fenntartásában (Hagger - Chatzisarantis, 2008; Aaltonen et al., 2012).

MÓDSZER, VIZSGÁLATI SZEMÉLYEK

Keresztmetszeti online kérdőíves vizsgálatot végeztem 2022 őszén. A vizsgálatba azok a síelők kerültek be, akik legalább 20 éve síelnek és betöltötték az 50. évüket. A vizsgálati személyeket a „Gopass Tátra” nevű közösségi média csoporton keresztül kerestem fel. A vizsgált sze-

mélyek a kérdőív elején hozzájárulásukat adták a felmérésben való részvételhez. A vizsgálati minta 35 főből áll, átlagos életkoruk 55,06 ± 6,34 év. A vizsgálati személyek leíró statisztikai adatait az 1. táblázat mutatja be.

Átlag (SD) és gyakoriság	Vizsgálati személyek
Minta nagysága	35
Átlagos életkor (év)	55,06 ± 6,34
férfi: nő arány (%)	71,42:28,57
Síeléssel töltött évek száma	34,94 ± 14,96
Évente síeléssel töltött napok száma	19,05 ± 8,05

1. táblázat. A vizsgálati személyek leíró statisztikai adatai:

KUTATÁSI MÓDSZER. A KÉRDŐÍV BEMUTATÁSA

A résztvevők információt adtak nemükről, életkorukról, beszámoltak arról, hogy mióta és milyen rendszerességgel síelnek. A kérdések fókuszában az állt, hogy mi motiválja őket, mi a fő örömforrásuk a síelésben, és hány éves korukig tervezik ezt a sporttevékenységet.

A kérdőívek elemzésének módszere tartalomelemzés volt. A tartalomelemzés a beavatkozásmentes vizsgálati eljárások csoportjába tartozik. Lehetőséget nyújt a mélyebb, rejtett üzenetek, összefüggések feltárására. A módszer azon az eljáráson alapul, hogy a kutatás során meg kell határozni elemzési egységeket, és ezeket kategóriákba kell sorolni. A kvalitatív tartalomelemzés esetében a kódolás nem előre meghatározott kategóriák szerint történik, hanem ezek a kategóriák az elemzés folyamatában alakulnak ki (Mayer, 2017).

A SÍELÉS MOTIVÁCIÓRA VONATKOZÓ EREDMÉNYEK:

A leggyakoribb motivációs tényező a **szabadság megélése**, a száguldás öröme, valamint a hegyek szeretete és a téli, havas táj látványa.

„Amit imádok, az a táj, a látvány, a mozgás és száguldás öröme.” 55 éves nő

„Sebesség, természet, szabadság, ezt mind szeretem a síelésben.” 55 éves férfi

„Mindent szeretek, természet, sebesség, hegyek hangulata...” 52 éves férfi

„A magas hegyeket szeretem a legjobban. Ezt csak az tudja, aki már síelt legalább a Magas Tátrában.” 57 éves nő

„Szeretem a mindennapos mozgást a szabadban, fontos továbbá a hegyek és a hó imádata. Szeretem a szabadságot, a száguldást és a lassabb siklásokat is, és fontos az egészség megőrzése is.” 69 éves férfi

„Szabadság, természet, friss levegő, mozgás, gyönyörű táj...ennyi.” 55 éves férfi

„A havas hegyek látványa és a síklás élvezete a legnagyobb öröm a síelésben.” 53 éves nő

Szintén fontos motivációs tényező a **barátokkal, családdal való együttlét**, kikapcsolódás és stressz-levezetés.

„Társaság, hüttében üldögélés, nevetés, ez is jó a síelésben.” 56 éves nő

„Jó a friss levegő, családdal együtt töltött idő, szabadság érzése, munkahelyi gondok AZONNALI elfelejtése.” 51 éves férfi



1. ábra. A vizsgálati személyek legfőbb motivációi a síeléssel kapcsolatban

A síelés örömei mellett kíváncsi voltam arra is, hogy **hány éves korukig tervezik a síelők, hogy részt vesznek ebben a sporttevékenységben.** A legtöbb síelő 75-90-100 éves életkort jelölt meg, illetve az „ameddig bírom, ameddig jólesik” válaszok voltak a leggyakoribbak. Úgy tűnik tehát, hogy a síelésnek nincs felső életkori határa, egy életen át űzhető és egy életen át örömet adó tevékenység.

„Amíg bírom!” 55 éves nő

„Ha rajtam múlik, halálíg! De az idősebb barátaimat nézve 75 éves kor környéke.” 52 éves férfi

„Amíg járnai tudok.” 52 éves férfi

„Amíg csak tudok.” 57 éves nő

„100 éves koromig szeretném.” 56 éves nő

„Mondjuk, 97 éves koromig jó lenne.” 55 éves férfi

KÖVETKEZTETÉSEK

A tanulmány az 50 év feletti síelők sportmotivációját tárta fel. A síelők többsége számára ez a sporttevékenység örömet, szabadságot ad, mely az egészségmegőrzést is szolgálja. Eredményeim arra engednek következtetni, hogy a síelőknek belső (*intrinsic*) motivációik vannak, ideértve elsősorban a havon való mozgás örömeinek az átélését, a kikapcsolódást és a táj látványa nyújtotta élmény átélését. Mindezek mellett fontos még az egészségmegőrzés, valamint egy hasonló érdeklődésű emberek alkotta csoporthoz való tartozás igénye is. Eredményeim alapján elmondható, hogy a síelés egy olyan szenvedély sokak számára, melynek nincs felső korhatára, egy életen át tartó örömforrás.



IRODALOMJEGYZÉK

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. DOI: 10.1055/s-0031-1287848

Al-Mallah, M.H. – Sakr, S. – Al-Qunaibet, A. (2018): Cardiorespiratory Fitness and Cardiovascular Disease Prevention: an Update. *Curr Atheroscler Rep*. 20(1):1. DOI: 10.1007/s11883-018-0711-4

Boros, Sz. – Kalmárné Rimóczi, Cs. (2011): A szabadidő-eltöltési szokások testi énképre gyakorolt hatásai. *Kalokagathia*. 49. 2–4. 118–128.

Çaglar, E. – Canlan, Y. – Demir, M. (2009): Recreational exercise motives of adolescents and young adults. *Journal of Human Kinetics*. 22.1. 83–89. DOI:10.2478/v10078-009-0027-0

Carvalho, A. – Rea, I.M. – Parimon, T. – Cusack, B.J. (2014): Physical activity and cognitive function in individuals over 60 years of age: a systematic review. *Clin Interv Aging*. 9. 661–682.

Csinády, A. (2019): Gerontofitness – A rendszeres testmozgás jótékony hatása az idősödő emberek testi-lelki egészségére. *Magyar Gerontológia*. 11. 37–38. 53–64. DOI:10.47225/MG/11/37-38/7904

Dacey, M. – Baltzell, A. – Zaichkowsky, L. (2008): Older adult's intrinsic and extrinsic motivation toward physical activity. *American Journal of Health Behavior*. 32.6. 570–582. DOI:10.5993/AJHB.32.6.2

Fritz, P. (2019): Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén: Rekreáció mindenkinek III. Miskolci Egyetemi Kiadó, Miskolc 29. o.

Fritz, P. (2011): Mozgásos rekreáció. Rekreáció mindenkinek I. Bába és Társai Kiadó. Szeged.

Hagger, M. – Chatzisarantis, N. (2008): Self-determination theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 1. 1. 79–103. DOI:10.1080/17509840701827437

Holló, B. – Fazekas, A. – Sztójev Angelov, I., – Szendrák M., – Plachy Judit (2020): Az egyensúly és koordináció fejlesztése időskorban. *Recreation Tudományos Magazin* 10.1 42–44. DOI:10.21486/recreation

Kaminsky, L. A. – Arena, R. – Ellingsen, Ø. – Harber, M. P. – Myers, J. – Ozemek, C. – Ross, R. (2019): Cardiorespiratory fitness and cardiovascular disease – The past, present, and future. *Progress in Cardiovascular Diseases*. 62. 2. 86–93. DOI: 10.1016/j.pcad.2019.01.002

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: 10.1016/j.landurbplan.2014.04.004

Mayer, A. (2017): A tartalomelemzés módszere. From: <https://sps-sabc.hu/kutatasi-modszerek/tartalomelemzes-modszere>

Mueser, R. (1998): Long-distance hiking. Lessons from the Appalachian Trail, Ragged Mountain Press, Camden, Maine

Pate, R. R. – Heath, W. G. – Dowda, M. – Trost, G. S. (1996): Associations between physical activity and other health behaviors in a representative sample of US adolescents. *American Journal of Public Health*. 86. 1577–1781. DOI: 10.2105/ajph.86.11.1577

Park, H. L. – O'Connell, J. E. – Thomson, R. G. (2003): A systematic review of cognitive decline in the general elderly population. *International Journal of Geriatric Psychiatry*. 18. 12. 1121–1134. DOI: 10.1002/gps.1023

Tóth, M. (2021): Fizikai aktivitás és civilizációs betegségek különböző életkorokban. *Magyar Gerontológia*. 13(Különszám). 7–8. DOI: 10.47225/mg/13/Különszám/10568