

Are iron men over 50 really made of iron?

50 év feletti vasemberek tényleg vasból vannak?



Section editor / Rovatszerkesztő:

Kata Kulcsár

szociálpedagógus
kulcsar.kata5@gmail.com



¹ Krisztina Mayer

Miskolci Egyetem, Egészségtudományi Kar
m88krisz88@gmail.com

Authors / Szerzők: **Krisztina Mayer** ¹

Received: 4 June 2024 | Revised: 11 June 2024 | Accepted: 11 June 2024 | Published: 30 August 2024

Abstract: This study provides an insight into the sports activity of triathletes over 50 years of age completing the ironman distance (3.8km swim, 180km bike ride, 42.2km run) and its psychological background, with a special focus on motivation. The study sample consisted of 14 participants (12 men and 2 women) with an average age of 52.14 ±2. Aim: This research uses a qualitative method to explore the motivation behind completing ironman distance triathlon races. Results: The results suggest that triathletes who complete the ironman distance have intrinsic motivation. They are challenge seekers, attracted by the opportunity of pushing their own limits, by experiencing success, by the feeling of flow and the feeling of belonging to a group of people with similar interests.

Keywords: old age, triathlon, ironman distance, motivation, challenge, pushing boundaries

Absztrakt: Ez a tanulmány az 50 év feletti, ironman távot (3,8km úszás, 180km kerékpározás, 42,2km-es futás) teljesítő triatlonosok sporttevékenységébe és annak pszichológiai háttérébe enged betekintést különös tekintettel a motivációra. A vizsgálati mintát 14 fő (12 férfi és 2 nő) alkotta, átlagos életkoruk 52,14 ±2,21 volt.

Célkitűzés: A kutatás kvalitatív módszer alkalmazásával tárja fel az ironman távú triatlon verseny teljesítés mögött húzódozó motívumokat az idősebb triatlonosok esetén.

Eredmények: Az eredmények arra engednek következtetni, hogy az ironman távot teljesítő triatlonisták belső motivációval rendelkeznek. Vonzza őket a kihívás keresése, a saját teljesítőképesség határának a megismerésének lehetősége, a sikerélmény átélése, a flow élmény megtapasztalása és egy hasonló érdeklődésű emberek alkotta csoportba tartozás érzése.

Kulcsszavak: időskor, triatlon, ironman táv, motiváció, kihívás, határok megismerése



1. kép - Kovács Gyco Szilárd Ironman - saját archívum

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 idősök életében kulcsfontosságú szerepe van az egészség megőrzésében (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-Qunaibet, 2018; Kaminsky et al., 2019).

A rekreációs sporttevékenység az idősebb életkorban gyakran az állóképességi sporttevékenységekre összpontosul. „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 (Fritz, 2019. 29. o.).

A rendszeres fizikai aktivitás számos egészségügyi probléma megelőzésében vesz részt (Tóth, 2021). A sportmozgások hatására csökken az elhízás mértéke, továbbá az izomgyengeség és az osteoporozis 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 ember az elesésekkel szemben (Holló et al., 2020). Korábbi tanulmányok alapján azt mondhatjuk, hogy az idősek számára fontos sportmotivációs tényező az egészség fenntartása (Caglar - Canlan - Demir, 2009; Dacey - Baltzell - Zaichkowsky, 2008).

A fizikai egészségmegőrzés mellett a rekreációs edzések célja lehet továbbá a szellemi felüdülés és a mentális egészségvédelem is (Fritz, 2019). A testedzés segít a stresszel való megküzdésben, valamint csökkenti a szorongást (Boros - Kalmárné Rimoczi, 2011). Továbbá a sportmozgás fokozza a jóllét-érzést is (Pate et al., 1996). A jóllét-érzés fokozásához nagyrészt járul hozzá a társakkal, közösségekben végzett sporttevékenység (Csinády, 2019).

A triatlon három részből épül fel, úszásból, kerékpározásból és futásból áll. Többféle távban teljesíthető. A sprint táv 0,75km úszásból, 20km kerékpározásból és 5km futásból épül fel. Az olimpiai táv 1,5km úszásból, 40km kerékpározásból és 10km futásból áll. A féltáv vagy 70.3 táv 1,9km úszást, 90km kerékpározást és 21,1km futást tartalmaz.

A hosszú táv, vagy ironman táv 3,8km úszásból, 180km kerékpározásból és egy maraton táv (42,2km) lefutásából áll. Rendeznek ultra távú triatlon versenyeket is, mint pl. a dupla ironman, vagy az ironman táv többszöröse (Gergelyfi, 2014).

A triatlon népszerű szabadterei sporttevékenység, amely fiatalokat és idősebbeket egyaránt vonz. A triatlon és azon belül az ironman távú triatlon versenyek népszerűsége az elmúlt évtizedekben folyamatosan nőtt, a résztvevők száma évről évre gyarapszik a nagyvárosi ironman távú eXtremeMan elnevezésű versenyen. Az 1990-es ironman távú triatlon versenyen Nagyatádon még csak 33 résztvevő ért célba, 10 évvel később már 170-en teljesítették a távot, 2010-re már közel 400 célba érkező volt, 2017-ben érték célba a legtöbben, 605-en. A koronavírus járványt követően kicsit visszaesett a teljesítők létszáma, az elmúlt 4 évben 260-400 között ingadozott a finisherek száma (ExtremeMan, 2024). A triatlonisták egy szűkebb csoportja minden évben, egy forró nyári napon Nagyatádon vág neki az ironman táv teljesítésének. Ez az év fénypontja számukra, egész évben erre készülnek, és ezért edzenek fáradhatatlanul. Ez a verseny és megmérettetés lebeg a szemük előtt, mikor januárban elkezdnek edzeni, hidegben, szélben, nem ritkán esőben, hóban vagy akár jégen.

Ők „átlagemberek”, nem élsportolók, nem profi sportolók,

abban az értelemben, hogy hétfőtől péntekig a munkahelyükön dolgoznak, és a szabadidejükben készülnek fel a versenyekre. „Átlagemberek”, de átlag feletti sportteljesítményt visznek véghez.

Mi motiválja őket? Mi viszi őket tovább a nehézségek ellenére? Mennyit és miért edzenek? Miért tűrik a fájdalmat? Miért indulnak el újra és újra? Mit akarnak bizonyítani? És kinek? Mit éreznek a célban? Mit éreznek, mikor „legyőzik önmagukat”? Miért van szükségük erre az érzésre? Ezekre a kérdésekre keresem a választ jelen kutatásomban, mely az ironman távot rendszeresen teljesítő szenior triatlonistákkal foglalkozik.

Átlag (SD) és gyakoriság	Vizsgálati személyek
A minta nagysága	14
Átlagos életkor (év)	52,14 ±2,21
férfi: nő arány (fő)	12:2
Triatlonozással eltöltött évek száma (év)	17,14 ±11,55
Hetente edzéssel töltött idő (óra)	9,86 ±2,85
Eddigi sikeres ironman távú triatlon versenyek száma (db)	12,07 ±10,35

1. Táblázat - A Szerző saját szerkesztése

Módszerek

Vizsgálati személyek

Keresztmetszeti online kérdőíves vizsgálatot végeztem 2024 februárjában. A vizsgálati minta 14 főből állt (12 férfi és 2 nő); a vizsgálati személyek átlagos életkora 52,14 ±2,21 év volt. A vizsgálatba kerülés kriteriuma volt a legalább 50 éves életkor és a legalább 1 sikeres ironman távú triatlon verseny teljesítése. A résztvevőket tájékoztattam a vizsgálat céljáról, az anonimitásról és a részvétel önkéntes jellegéről. A részvételért nem adtam ellenszolgáltatást. A vizsgálati személyek leíró statisztikai adatait az 1. táblázat mutatja be.

A vizsgálati személyek bemutatása

Kutatási módszer

A résztvevők információt adtak nemükről, életkorukról, beszámoltak arról, hogy mióta triatlonoznak, hetente hány órát töltenek edzéssel és eddig hány ironman távú triatlon versenyt teljesítettek. Kérdéseim fókuszában az állt, hogy mi motiválja őket ebben a sok időt és nagy energia befektetést igénylő sportágban való részvételre. A beszámolók elemzésének módszere tartalomelemzés volt. A tartalomelemzés a beavatkozás mentes 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 folyamán alakulnak ki (Mayer 2017).

Eredmények

Az ironman távú triatlonozásban való részvétel motivációi: A kihívás keresése és a saját teljesítőképeség határainak megismerése szinte minden egyes vizsgálati személynél megjelent, mint motivációs tényező. A „Mi motiválja, miért csinálja?” kérdésre olyan konkrét válaszokat kaptam, mint például:

- „Ez a sport és az ironman táv nekem a saját határain megtalálását jelenti.” - 56 éves 10-szeres ironman teljesítő férfi



2. kép - Kovács Cyco Szilárd Ironman - saját archívum

- „A célom a határait feszegetése, és legyőzni önmagam.” - 55 éves 6-szoros ironman teljesítő férfi
- „Barátok, verseny, kihívás.” - 55 éves 32-szeres ironman teljesítő férfi

A kihívás keresés mellett hangsúlyos volt a sikerélmény átélésének a vágya is. Pl.:

- A legjobb érzés, átmenni a célvonalon, ezért dolgozom egész évben.” - 50 éves 18-szoros ironman teljesítő férfi

Sok triatlonista beszámolójában megjelent az „önmagával lét” élménye, a külvilág kizárása, a flow- vagy áramlat-élmény. Az áramlat-élményt (flow), azaz a tökéletes élményt olyan élményként írhatjuk le, amely együtt jár egy olyan érzéssel, amely által az emberek képesek megbirkózni az előttük álló feladattal egy szabályokhoz kötött cselekvérendszerben, ahol folyamatos visszajelzésben van részük. Az emberek ekkor olyan erősen összpontosítanak arra, amit éppen csinálnak, hogy közben semmi másra nem tudnak gondolni. Nem foglalkoznak saját magukkal, nem törődnek a problémáikkal. Ilyenkor ideiglenesen eltűnik az én-tudat, az időérzék eltorzul. Az ilyen élményt nyújtó tevékenység jutalomértéke olyan magas, hogy pusztán önmagáért a tevékenységért végzik az emberek. Ez egy olyan állapot, amikor az egyén teljesen elmerül abban, amit csinál, nem foglalkozik saját énjével, csak és kizárólag a tevékenységre koncentrálna, annak érdekében mozgósítja az erőforrásait. Az áramlat- vagy flow-élmény kapcsán a képességek összhangban vannak a célokkal, valamint az egyén képességei és a feladat nehézsége között is egyensúly van. A flow-élményt tudatos fókusz jellemzi, az időérzék torzulása, valamint a szituáció feletti kontroll érzése (Csíkszentmihályi 2001).

- „Az út maga a cél és tényleg, legjobb, amikor úton vagyok, csak erre figyelek, minden más elhalványul.” - 51 éves 1-szeres ironman teljesítő nő

Szintén gyakran került említésre a társaság, a közösséghez tartozás élménye.

- „Szeretem az edzéseket, sok barátom van hasonló érdeklődési körrel.” - 51 éves 1-szeres ironman teljesítő nő

Többen említették, hogy ez a sport biztosítja számukra a testi-lelki egészségmegőrzést.

- „Ez a sport tart egyben szellemileg és fizikálisan.” - 51 éves 1-szeres ironman teljesítő nő
- „Szeretek versenyezni, szeretek mozogni, szeretem, hogy karban tart.” - 54 éves 14-szeres ironman teljesítő férfi

Érdekelt az is, hogy ki hogyan kezdte el ezt a sportágat. Volt, aki számára szinte elképzelhetetlen volt ennek a távnak a teljesítése és úgy gondolta, hogy erre csak egy élsportoló lehet képes.

- „Az első hatás az „ironman-nel” kapcsolatban még nagyon fiatal koromban ért, körülbelül a 1990-es évek közepe felé. Ekkor történt, hogy az egyik haver látta a tv-ben, hogy emberek úsztak valami nagyon sokat, kéreppároztak 180 km-t, és „levezetésnek” futottak egy maratont, azaz 42,2 km-t. Mi akkor ezt nem hittük el, neveltünk azon, hogy ilyen létezik, és úgy gondoltuk, hogy akik ezt teljesítik, valami szuper képességű emberek, teljesen nyilvánvaló módon örültek, és kizárólag élsportolók lehetnek. Ez az egész dolog így régen a felfedezés volt, aztán közelebb került hozzám, amikor találkoztam egy igazi „ironman-nel!” - 50 éves 18-szoros ironman teljesítő férfi

Akad olyan triatlonos is, aki először a futás világába kóstolt bele és onnan lépett a triatlon felé.

- A Nike Félmarton hangulata és a teljesítés mámore elindított az úton. Először maratonokkal kezdtem, majd 2009-ben már ott topogtam a Gyékényesi tó partján, igaz még csak páros váltóban. Mondanom sem kell, a hangulat és az élmények egyértelművé tették számomra, hogy egy év múlva visszajöjsek egyéniben is meghódítani az atádi terepet. Tudtam, hogy valószínűleg ez lesz az én sportom, így a mai napig is inkább a triatlon versenyek élveznek prioritást, bár néhány futó versenyen is rajthoz állok felkészülési jelleggel. Az első nagyatádi egyéni teljesítemem óta egy év kivételével minden évben részt vettem rajta a mai napig, de van még mellette tíz másol behúzott ironman-em is. Emellett a legbüszkébb talán az atádi egyéni dobogómra vagyok, illetve hogy többször sikerül 10 óra alatt célba érni. - 50 éves 25-szörös ironman teljesítő férfi

- „A történetem 2014-ben kezdődött. Nem mintha addig nem sportoltam volna, gyerekkoromtól sokat mozogtam, ezt az életmódot örököltam a szüleimtől vagy helyett. A versenyzés csak középiskolás bajnokságok szintjén ment, felnőve pedig le is tettem róla, mert akkoriban a szabadidős sportolóknak még nem voltak ilyen lehetőségeik, mint most, és ami volt, én azzal sem találkoztam. Egy vasárnap délután a Keletiből a Nyugatiba mentem át éppen, amikor lezárásba ütköztem

– a Spar Budapest Maraton mezőnye haladt el előttem. Tisztán emlékszem, mit éreztem akkor: irigységet és sóvárgást azok iránt, akik ott küzdöttek a távval. Az volt a tervem, hogy jövőre lefutom a maratont. Ezzel a gondolattal jártam ki edzeni a barátságatlan téli napokon, és reménykedve vártam a 2015-ös évet. Beneveztem a Spar Budapest Maratonra, és 2015 őszén beálltam a 4 órás iramfutók mögé. Nagyon jó élmény volt az első maraton, 3:57 idővel értem be. Ez nyilván lendületet adott a folytatásra, így tovább edztem, és bekapcsolódtam a helyi versenyekbe is.” – 52 éves 5-szörös ironman teljesítő nő

- „Egy barátommal, akivel együtt futottam maratont, 2004 februárjában kitaláltuk, hogy jövőre elmegyünk a nagyatádi ironman-re. Akkor még internet nem nagyon volt, fogalmunk sem volt, mire vállalkozunk. Postán nevezünk, és csekken fizettük be a pénzt. Úszni eljártunk a főiskolára, 1500 métereket úsztunk, futás volt sok, de 14 km volt a legtöbb. Kerékpár max. 90 km. Ő közben lebetegedett, csak én mentem el a versenyre. Csak kapkodtam a fejem, milyen szálkás, áramvonalas emberek voltak ott, valószínűleg én voltam a legvállasabb jelentkező akkor a kb. 84 kilómmal. A verseny előtti előadásokon sok újdonságot hallottam. Az úszás és bringa jól ment, kb. 1:10 meg 5:45, de a futáson többször is meghaltam, az 6 óra körül volt. De büszke voltam, hogy meg tudtam csinálni oly tudatlanul és kevés edzéssel.” - 52 éves 4-szeres ironman teljesítő férfi

Több triatlonos már gyerekként is rendszeresen sportolt, de aztán hosszabb időre eltávolodott a rendszeres sporttevékenységtől, mielőtt újból az élete szerves részévé képzezte.

- „Én a sporttal az általános iskola negyedik osztályában ismerkedtem meg. Mivel a legjobb futók közé tartoztam, beavagottam az iskolai kosárcsapatba, ekkor kezdődött versenysportolói pályafutásom. Ettől nagyobb elismerést el sem lehetett képzelni egy ilyen, az országban a kosárlabda szentélyeként tisztelt intézmény falai között. Az itt dolgozó testnevelők és edzők egész életemre meghatározó jelentőséggel bírtak. Életre szóló tanítást kaptunk tőlük emberségből, ahol a sport és a tanulás kézen fogva, kötelező egységben zajlott. Ellenfeleink tisztelete, a sport tisztaságának megőrzése örökre belénk ivódott.” – 50 éves 1-szeres ironman teljesítő férfi

Akad olyan triatlonos is, aki teljesen a nulláról kezdte a felkészülést.

- „Öt évvel ezelőtt egy barátom első ironman teljesítésére készült. A nagy napot ámulva néztem végig és folyamatosan erről beszéltem. Erre a feleségem: „Miért csak nézed és beszélsz róla? Csináld te is!!!” És nekilendültem! 1 perc séta – 1 perc futás. Aztán jött ez első egyben 3 km-em. Majd elhántam magam a végére... Igen, innen kezdtem. Mindent a nulláról kellett kezdeni. Bárki is elgondolkodik azon, hogy meg tudja-e csinálni, akkor mondom, hogy tuti! Ha nekem sikerült, akkor Neked is. Igen, kell bele munka, de ha megvan a cél és a kitartás, akkor az csak az idő kérdése.” – 55 éves 1-szeres ironman teljesítő férfi

Van olyan sportoló, aki csak egyszer szerette volna teljesíte-

ni az ironman távot, de aztán évekig versenyzett.

- „Szóval Nagyatád, amiről sokáig csak annyit tudtam, hogy egy magyar városka valahol a horvát határ közelében, majd 2009-től - egy év kivételével - évről-évre visszajárok ide picit kínozni magam, rendszerint a nyár legforróbb napján. Első évben páros váltóban, majd '10-től már egyéniben. Valahol itt lenne vége a sztorinak, ha az első elképzeléseimet valósítom meg, hisz anno csak egy versenyt terveztem teljesíteni. De olyan ez, mint a sör: egy sosem elég. Így még egyszer visszamentem, de ott meg sikerült olyan jó időt mennem, hogy onnantól a teljesítés inkább átcsapott versenyzési formába. Ezzel sikerült is szintet lépnem az „önszopátásban”, hisz a sima teljesítés is rengeteg munkával, lemondással és küzdelemmel jár, de az időeredményért vagy a korosztályos helyezésekért meccsezni annyit jelent, hogy a reggeli Gyékényesi-tó partján lévő ágyú dörrenéstől számítva el is hagyom a komfortzónámat, és általában nem is térek vissza bele a célig, de sokszor inkább még a verseny utáni két napig.” - 50 éves 25-szörös ironman teljesítő férfi



3. kép Forrás - ironman foto.hu

Összefoglalás

A tanulmány a rendszeresen triatlonozó, legalább 50 éves és legalább egy ironman távú versenyt teljesítő triatlonisták sportmotivációját tárta fel. Mi motiválja őket? Mi a céljuk? Mit szeretnek benne? Hogyan kezdték el ez a sportágat? Ezekre a kérdésekre kerestem a választ.

Az ironman távú triatlont teljesítők egyedülálló közösséget alkotnak, amely olyan egyénekből áll, akik évente közel 500 órát töltenek edzéssel, futással, kerékpározással, úszással, erősítéssel, nyújtással. Többségük éveken, akár évtizedeken keresztül fenntartja ezt a teljesítményt. Fizikai teljesítményük elképesztő. Ez a tanulmány átfogó képet nyújt azokról a szenior triatlonistákról, akik már legalább egyszer felkészültek az ironman távra és sikeresen teljesítették azt.

Az ironman táv megtételének motivációjával kapcsolatban arra a következtetésre juthatunk, hogy a motívumok főként belső (intrinsic) eredetűek. A teljesítők a célban egy érmet és egy teljesítést igazolól, úgynevezett finisher pólót kapnak,

azonban ez nem olyan külső jutalom, amely motiválná őket, inkább élvezetből (személyes jutalomért) teszik. Lényegében a tevékenység, annak fizikai és mentális vonatkozásaival együtt, önmagában a jutalom. Az ironman-ek meg akarják élni a sikerélményt, a teljesítés örömét, meg akarják ismerni saját határaikat vagy akár túllépni azt. Túllépnek a komfortzónájukon, és mindezek segítik őket az önbecsülés, önértékelés fokozásában. Nem befolyásolja őket az időjárás, eszükbe sem jut kihagyni az edzéseket vagy magát a versenyt a rossz időjárás (eső, erős szél, hideg víz, stb.) miatt. Motivációs tényezőként az egészségvédelmet (testi és lelki szinten is) és a társas interakciókat is megemlítték, de leginkább a lelkesedés és az elzántság rajzolódott ki, és a teljesítés öröme, mint elsődleges motívum. Az ironman távot teljesítő triatlonosok motivációját vizsgálva azt láthatjuk, hogy többségük úgy érzi ez egy életforma számukra, ami egyensúlyt hoz az életükbe. Sokakat vonz a saját határainak átlépése és ezáltal önmaguk legyőzése. Fontos számukra a flow élmény, a kiüresedett fej érzése, amikor csak az adott tevékenységre koncentrálnak. Csíkszentmihályi elmélete (1990) alapján az egyének akár kitörő örömet is éreznek egy adott feladat megoldása közben. Nem törődnek magukkal; nem törődnek a problémáikkal. Ebben az esetben az öntudat átmenetileg eltűnik; az időérzék eltorzul. Az ilyen élményt nyújtó tevékenység jutalomértéke olyan magas, hogy az emberek magáért a tevékenységért teszik, még ha ez nehéz vagy veszélyes is. Ez egy olyan állapot, amikor az egyének teljesen elmerülnek abban, amit csinálnak, nem foglalkoznak önmagukkal, és egyedül és kizárólag a tevékenységre összpontosítanak, erre mozgósítják erőforrásaikat és maximalizálják teljesítményüket. A hosszú távú triatlon növeli a frusztrációs toleranciát, segít a késleltetésben és türelemre és toleranciára tanít a fájdalmak, nehézségek elviselése által. Növeli az énhatékonyságot és az énerőt és ezáltal fokozza az önértékelést és az önbizalmat.

Az ironman-ek egy különleges közösséget alkotnak, akik számára teljesen természetes, hogy a kemény edzések a mindennapjaik részét képezik. Ezek a triatlonosok végtelemül elszántak, képesek szembeszállni az időjárás viszontagságaival, a táv nyújtotta nehézségekkel és képesek nap, mint nap legyőzni a saját gyengeségeiket. Az úton-levés öröme („Az út maga a cél”) és a célba-érés mámorító érzése mindenért kárpótolja őket. Tanulmányom az ő életvitelükbe és ennek pszichológia háttérébe enged betekintést.

Az egyik 18-szoros ironman teljesítő férfi egy triatlon indulóban foglalta össze érzéseit, melynek egyik versszaka ennek a tanulmánynak a zárógondolata is lehet:

*„Feltűnik a szalag, cél van ráírva
Fáradt testedet már csak az akarat hajtja
Ezt vártad egy éve, erre készültél
Eljött a te idő, megdicsőültél”*



4. kép - Kovács Gyco Szilárd Ironman - saját archívum

References

- Al-Mallah, M. H., Sakr, S., & Al-Qunaibet, A. (2018). Cardiorespiratory Fitness and Cardiovascular Disease Prevention: an Update. *Current Atherosclerosis Reports*, 20(1). <https://doi.org/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.
- Caglar, E., Canlan, Y., & Demir, M. (2009). Recreational Exercise Motives of Adolescents and Young Adults. *Journal of Human Kinetics*, 22(2009), 83-89. <https://doi.org/10.2478/v10078-009-0027-0>
- Carvalho, A., Rea, I.M., Parimon, T. & Cusack, B. (2014). Physical activity and cognitive function in individuals over 60 years of age: a systematic review. *Clin Interv Aging*, 661. <https://doi.org/10.2147/CIA.S55520>
- Csíkszentmihályi, M. (2001): Flow – Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája. Akadémiai Kiadó. Budapest
- Csinády, A. (2019). Gerontofitness – A rendszeres testmozgás jótékony hatása az idősödő emberek testi-lelki egészségére. *Magyar Gerontológia*, 11(37-38). 53-64. <https://doi.org/10.47225/mg/11/37-38/7904>
- Dacey, M., Baltzell, A., & Zaichkowsky, L. (2008). Older adults' intrinsic and extrinsic motivation toward physical activity. *American journal of health behavior*, 32(6), 570-582. <https://doi.org/10.5555/ajhb.2008.32.6.570>
- ExtremeMan Az út maga a cél (2024): Finisherek évlístája. Nagyatád.
- From: <https://www.extremetour.hu/finisherekevlista> letöltés: 2024. febr. 6.
- Fritz, P. (2011): Mozgásos rekreáció. Bába Kiadó, Szeged
- Fritz, P. (2019): Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén: Rekreáció mindenkinek III. Miskolci Egyetemi Kiadó. Miskolc 29. o.
- Gergelyfi, R. (2014): Triatlon. From: <https://mitsportoljak.hu/triatlon/> letöltés: 2024 febr. 6.
- Holló, B. - Fazekas, A. - Sztojev Angelov, I., - Szendrák M., - Plachy Judit (2020): Az egyensúly és koordináció fejlesztése időskorban Recreation: A Közé-Kelet-Európai Rekreációs Társaság Tudományos Magazinja 10.1 42-44. <https://doi.org/10.21486/recreation.2020.10.1.5>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2019.01.002>
- Mayer, A. (2017): A tartalomlemezés módszere From: <https://spssabc.hu/kutatasimodszerek/tartalomlemez-es-modszere/> letöltve: 2022. ápr. 17.
- Pate, R. R., Heath, G. W., Dowda, M., & Trost, S. G. (1996). Associations between physical activity and other health behaviors in a representative sample of US adolescents. *American Journal of Public Health*, 86(11), 1577-1581. <https://doi.org/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. Portico. <https://doi.org/10.1002/gps.1023>
- Tóth, M. (2021): Fizikai aktivitás és civilizációs betegségek különböző életkorokban. *Magyar Gerontológia*. 13. Különszám. 7-8. <https://doi.org/10.47225/mg/13/Kulonszam/10568>