

Nem csak a húszéveseké... az erdő ... túrázás időskorban

Mayer Krisztina

Miskolci Egyetem Egészségtudományi Kar
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-0859-440X>

Kulcsszavak: teljesítménytúrázás, hosszú táv, időskor, flow élmény

Ez a tanulmány az ötven év feletti túrázók rekreációs céllal végzett sporttevékenységébe és annak pszichológiai hátterébe enged betekintést különös tekintettel a motivációra.

A sport nem csak a fiatalok örömszerző lehetősége. Különösen igaz ez az állóképességi sportokra. A túrázás az egyik legnépszerűbb szabadidős tevékenység, amely fiatalokat és idősebbeket egyaránt részvételre ösztönöz. A kimondottan hosszú távú teljesítménytúrázás (50-100 km) is nagyon népszerű az idősebb korosztály számára. A túrázás – legyen az akár rövid- akár hosszú távú - rekreációs célú sporttevékenység, mely különböző szintű megterheléssel és fiziológiai alkalmazkodással jár. „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” (Fritz, 2011:29).

Módszer, minta

A túrázókat kvalitatív módszerrel elemeztem motivációjuk felkutatása érdekében. Ez a megközelítés újszerű, 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 hosszú távú teljesítménytúrázásban.

Eredmények

Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a túrázóknak belső motivációik vannak a nagy távolságok teljesítésére, ideértve az új kihívások leküzdését, a fizikai határaik felfedezését és a komfortzónán kívüli állapot átélését. A túrázás kikapcsolódás, öröm, a szabadság- és a flow élmény megélésére ad lehetőséget. A túrázók számára legfontosabb a flow élmény átélése volt, a „kiüresedett fej érzése”, amikor csak az adott tevékenységre koncentrálnak, jelen esetben arra, hogy haladjanak a cél felé. A flow élmény velejárója, 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 flow élmény kapcsán a képességek összhangban vannak a célokkal. A túrák által a vizsgálati személyek képesek kiszakadni a mindennapok szürkeségéből.

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

Irodalom

Fritz, P. (2011). *Mozgásos rekreáció: Rekreáció mindenkinek I.* Bába Kiadó.