

DOI szám: <https://doi.org/10.21862/2025.SPRT.03>

Hivatkozás: Mayer, K. (2025). Síelni jó! De mit is szeretünk benne? In Magyar, M., Patakiné Bősze, J. & Gösi, Zs. (Szerk.), *Aktív életmódtól az igazságos versenysportig* (pp. 28–33). ELTE PPK Sport- és rekreációmenedzsment kutatócsoport. <https://doi.org/10.21862/2025.SPRT.03>

Síelni jó! De mit is szeretünk benne? (*It's good to ski! But what do we love about it?*)

Mayer Krisztina

Miskolci Egyetem, Egészségtudományi Kar, Alkalmazott Egészségtudományok Intézete,
Testnevelési Intézeti Tanszék

ABSZTRAKT

Ez a tanulmány az ötven év feletti legalább 20 éve rendszeresen síelők sporttevékenységébe és annak pszichológiai háttérébe 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, időskor, 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*

1. Bevezetés

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 (Kil et al., 2014). A tanulmányok kiemelik a motivációt, mint kulcsfontosságú tényezőt a rendszeres testmozgás fenntartásában (Hagger & Chatzisarantis, 2008; Aaltonen et al., 2012).

A társadalmunkban egyre nagyobb számot képviselő időskorúak egészségmagatartásában az aktív pihenés / rekreáció kiemelt szereppel bír, többek között a testi-lelki teljesítőképesség helyreállítása és fokozása érdekében (Szegvári, 2023).

A téli sportok között megtalálható a síelés többfajta változata (Bősze & Fritz, 2011), melyek egy része aktív időskorban is sikeresen alkalmazhatók a szabadidőeltöltésben.

2. Szakirodalmi áttekintés

Magyarországon a sport stratégiai ágazattá vált az elmúlt évtizedben. Ennek köszönhetően növekedett a sporttal foglalkozó civil szervezetek száma, különféle támogatási formák jelentek meg, növekedett a sportköltségek nagysága (Gósi & Bukta, 2020, Gósi et. al., 2022). Hazánk azonban nem tartozik az alpesi országok közé, nincs olyan hegyünk, amely egész évben síelhető lenne, sőt a hóágyú nélküli pályák (pl. Bánkút) havas üzemnapjai évről évre csökkennek és kiszámíthatatlan, hogy fent tudnak-e maradni. Ettől függetlenül a síelés népszerű sporttevékenység a magyar szabadidő-sportolók körében is.

A síelés a természeti rekreáció egyik közkedvelt aktivitása, ám ez a „fehér környezet” sem csak a fizikai, azaz mozgásos rekreáció színtereként értelmezhető. Szellemi / nem-mozgás dominanciájú rekreációs tevékenységek is kötődnek ehhez a környezethez is (Magyar, 2023b), mint például havas fesztiválok vagy jég és hó múzeum. Számos külföldi kutatás is bizonyítja, hogy a természetben végzett tevékenységek csökkentik a szorongást, a depressziót és a stresszt, valamint javítják az önhatékonyt és a megküzdési készségeket (Magyar, 2023a).

A síelés rekreációs sporttevékenységként elsősorban az „Élmény-hangsúly”-hoz „élménykereső sporttevékenységek” irányzatához tartozik. De emellett a síelés egyben outdoor sport is, azaz természeti sport. Az élmény egy részét tehát az izgalom, a kaland és a kihívás adja, más részét pedig, hogy a síelő kiszakad a mindennapi környezetből és a táj látványa és a friss levegőn való mozgás öröme összekapcsolódik. A síelés egyben a fun-sportok közé is tartozik. Ez azt jelenti, hogy a sportolók megszállottan kötődnek az adott sporttevékenységhez, legszívesebben folyamatosan aktívan üznék ezt a sportágat. A legnagyobb hajtóerő ezekben a sportágakban az élmény, az élvezet, a szórakozás. Ezekben a sportokban adódhatnak olyan helyzetek, amikkel a hétköznapi életben szinte soha nem találkozhatnak, és ezáltal személyiségük olyan oldala is előtérbe kerülhet, mely a mindennapok során rejtve van. Ezen időtöltések során találkozhat az ember saját félelmeivel, sőt nemcsak szembenézhet velük, hanem le is győzheti azokat. Az is igaz, hogy a sportoló egy bizonyos szinten túl az életével játszik, de ezen sportágak képviselői szerint pont ez az, ami ennek az egésznek a sava-borsát adja, és amitől nagyon jó és intenzív az egész élmény. Az extrém sportolók leginkább a hegyi-, a vízi-, a légi-, a biciklis- és a téli sportok kedvelőiből kerülnek ki. Az ezekkel a sportokkal foglalkozók nem különülnek el élesen egymástól, sok az átfedés, többen üznek párhuzamosan többféle extrém sportágat (Kovács, 2004).

Az outdoor téli rekreáció közkedvelt mozgásprogramjai között említhető még a síelés mellett a snowboardozás, a korcsolyázás, a sífutás vagy a curling is (Patakiné Bösze, 2019).

Az öregedés egy visszafordíthatatlan folyamat, amely a fizikai és kognitív teljesítőképességet is érinti (Park et al, 2003). Az utóbbi évtizedekben a várható élettartam megnőtt, ezért különösen fontos hogy az idősök 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 et al, 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 sporttevékenység a mozgásos rekreáció része (Fritz, 2019. 29. o.). Hobbysportnak 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 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 idős ember az elesésekkel szemben (Holló et al., 2020). Korábbi tanulmányok alapján azt mondhatjuk, hogy az idős emberek számára fontos sportmotivációs tényező az egészség fenntartása (Caglar et al., 2009; Dacey et al., 2008).

A rendszeres fizikai aktivitás növeli a szubjektíven megélt well-beinget (Patakiné Bösze, 2023). Az idős emberek rendszeres fizikai aktivitása az egészség megőrzése mellett a szociális kapcsolatok kiépítésére is alkalmas (Szegevári & Magyar, 2024), nemcsak a szűken értelmezett fizikai/mozgásos téren, mivel a rekreációs edzések célja lehet 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 nagyértékben járul hozzá a társakkal, közösségben végzett sporttevékenység (Csinády, 2019). A járvány időszak alatt a sportolás, és az online is elérhető szellemi rekreációs tevékenységek voltak, amelyekre több időt fordítottak az emberek, és ez megkönnyítette a lezárások időszakát (Gösi & Magyar, 2021).

Habár nem korosztály-specifikusan végzett kutatásról beszélünk, Patakiné Bösze és munkatársai (2024) megállapították, hogy magyar síelők a külföldi síterepeket preferálják, többnapos tartózkodás során; és a megkérdezettek 2/3-a körében kiemelten fontos a kiegészítő programok körében a wellness, spa, élményfürdő programok igénybevétele a síelés mellett. Ez az idős emberek körében is valószínűsíthető.

A továbbiakban olyan tényezők vizsgálatának bemutatása következik, amelyek korábbi kutatásokból ilyen formában nem kerültek a fókuszba.

3. Anyag és módszerek

Keresztmetszeti online kérdőíves vizsgálatot végeztem 2024. februárjában.

3.1. Vizsgálati személyek

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 személyek a kérdőív elején hozzájárulásukat adták a felmérésben való részvételhez. A résztvevőket tájékoztattam a vizsgálat céljáról, az anonimitásról és a részvétel önkéntes jellegéről. A részvételért nem adtam ellenszolgáltatást.

A vizsgálati minta 35 főből áll, átlagos életkoruk $55,06 \pm 6,34$ év.

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

1. táblázat: A vizsgálati személyek bemutatása

Átlag (SD) és gyakoriság	Vizsgálati személyek
A minta nagysága	35
Átlagos életkor (év)	$55,06 \pm 6,34$
férfi: nő arány (fő)	71,42: 28,57
Síeléssel eltöltött évek száma (év)	$34,94 \pm 14,96$
Évente síeléssel töltött napok száma (nap)	$19,05 \pm 8,05$

Forrás: saját kutatás és szerkesztés (2024)

3.2. Vizsgálati eszközök

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 folyamán alakulnak ki (Mayer, 2017).

4. Eredmények

4.1. A síelés motivációjára vonatkozó eredmények

A leggyakoribb motivációs tényező a szabadság megélése, a száguldás öröme, valamint a hegyek szeretete és a téli, havas táj látványa. Olyan konkrét válaszokat kaptam, mint például:

- „*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 sielt legalább a Magas Tátrában.*” (57 éves nő)
- „*Szeretem a minden napos mozgást a szabadban, fontos továbbá a hegyek és a hó imádata.*” (56 éves nő)
- „*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.*” (55 éves férfi)
- „*A havas hegyek látványa és a siklás élvezete a legnagyobb öröm a síelésben.*” (53 éves nő)

Szintén fontos motivációs tényező a barátokkal, családdal való együttlét, kikapcsolódás és stressz levezetés. Például:

- „*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)

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 jól esik” válaszok voltak a leggyakoribbak. Úgy tűnik tehát, hogy a síelésnek nincs felső életkori határa, egy életen át üzhető és egy életen át örömet adó tevékenység.

Olyan konkrét válaszokat kaptam, mint például „*Amíg bírom!*” (55 éves nő); „*Ha rajtam múlik, halálig! De az idősebb barátaimat nézve 75 éves kor környéke.*” (52 éves férfi); „*Amíg járni tudok.*” (52 éves férfi); „*Amíg csak tudok.*” (57 éves nő); „*100 éves koromig szeretném.*” (56 éves nő); illetve „*97 éves koromig jó lenne.*” (55 éves férfi)

5. Megbeszélés és következtetések

A tanulmány az 50 év feletti sielők sportmotivációját tárta fel. A sielők többsége számára ez a sporttevékenység örömet, szabadságot ad, mely az egészségmegőrzést is szolgálja. Eredményeim arra engednek következtetni, hogy a sielőknek belső (intrinsic) motivációik vannak, ideértve elsősorban a havon való mozgás örömének 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.

6. Felhasznált irodalom

- Aaltonen, S., Leskinen, T., Morris, T., Alen, M., Kaprio, J., Liukkonen, J., & Kujala, U. (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. <https://doi.org/10.1055/s-0031-1287848>
- Al-Mallah, M. H., Sakr, S., & Al-Qunaibet, A. (2018). Cardiorespiratory Fitness and Cardiovascular Disease Prevention: an Update. *Current Atherosclerosis Reports*, 20(1), article number 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.
- Bösze, J., & Fritz, P. (2011). A rekreációs mozgásanyaga. In P. Fritz (Szerk.), *Mozgásos rekreáció. Rekreáció mindenkinek I.* (189-232. o.). Bába Kiadó.
- Caglar, E., Canlan, Y., & Demir, M. (2009). Recreational Exercise Motives of Adolescents and Young Adults. *Journal of Human Kinetics*, 22, 83-89. <https://doi.org/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. *Clinical Interventions in Aging*, 9, 661-682. <https://doi.org/10.2147/cia.s55520>
- 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>
- Fritz, P. (2019). A rekreáció fogalma, rendszertani felosztása. In P. Fritz (Szerk.), *Alapfogalmak és jelentéseik a rekreáció területén. Rekreáció mindenkinek III.* (pp. 29-41). Miskolci Egyetemi Kiadó.
- Gösi, Zs., & Bukta, Zs. (2020). A sport civil szervezetei mint az elmúlt évtized nyertesei. *Civil Szemle*, 17(2), 59-68. <https://www.civilszemle.hu/wp-content/uploads/2020/06/63-Civil-Szemle-20202-3.pdf>
- Gösi, Zs., & Magyar, M. (2021). Hogyan változtak szellemi és fizikai rekreációs szokásaink a 2020-as tavaszi korlátozások alatt. In Zs. Gösi, Sz. Boros, & M. Magyar (Szerk.), *Sport a Covid-19 pandémia árnyékában: Tanulmányok a sporttudományok témaköréből* (pp. 54-64). Akadémiai Kiadó. https://mersz.hu/dokumentum/m822sport_1/ <https://doi.org/10.1556/9789634546610>
- Gösi, Zs., Faragó, B., & Magyar, M. (2022). Látványcsapatsport-szövetségek a járvány árnyékában. *Gradus*, 9(2). <https://doi.org/10.47833/2022.2.eco.013>

- Hagger, M., & Chatzisarantis, N. (2008). Self-determination Theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 79-103. <https://doi.org/10.1080/17509840701827437>
- Holló, B., Fazekas, A., Sztojev Angelov, I., Szendrák, M., & K. Plachy, J. (2020). Az egyensúly és koordináció fejlesztése időskorban. *Recreation*, 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>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2014.04.004>
- Kovács, T.A. (2004). *A rekreáció elmélete és módszertana*. Fitness Kft.
- Magyar, M. (2023a). Multi-aspect overview of nature-based recreation. In M. Magyar, & Zs. Gősi (Szerk.), *VI. Sport - Tudomány - Egészség: "Szabad az idő" - Fókuszban a fizikai aktivitás. Absztrakt kötet* (pp. 53–54). ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet. [absztrakt]
- Magyar, M. (2023b). Szinergiák a természeti rekreációban, avagy fizikai és szellemi leisure. In M. Magyar, & Zs. Gősi (Szerk.), *VI. Sport - Tudomány - Egészség: "Szabad az idő" - Fókuszban a fizikai aktivitás. Absztrakt kötet* (pp. 17–18). ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet. [absztrakt]
- Mayer, A. (2017). *A tartalomelemzés módszere*. <https://spssabc.hu/kutatasi-modszerek/tartalomelemzes-modszere>
- 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. <https://doi.org/10.1002/gps.1023>
- Patakiné Bősze, J. (2019). Az outdoor fizikai rekreációs irányzat alakulása kezdetektől napjainkig. In Gősi, Zs., Boros, Sz., & Patakiné Bősze, J. (Szerk.), *SOKSZÍNŰ REKREÁCIÓ: Tanulmányok a rekreáció témaköréből* (pp. 123-134). ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar.
- Patakiné Bősze, J. (2023). Mozogj többet a jól-létedért, avagy a fizikai aktivitás és a well-being összefüggései. In M. Magyar, & Zs. Gősi (Szerk.), *VI. Sport - Tudomány - Egészség: "Szabad az idő" - Fókuszban a fizikai aktivitás. Absztrakt kötet* (pp. 11-12). ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet. [absztrakt]
- Patakiné Bősze, J., Tarsoly-Huszár, Á., & Magyar, M. (2024). A síturizmus kiegészítőjeként aranyérmes a wellness és a spa. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 25(2), 91. [absztrakt]
- 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>
- Szegvári, G. E. (2023). Fitt Alkony - Az aktív időskor és a rekreáció kapcsolódási pontjai. In M. Magyar, & Zs. Gősi (Szerk.), *VI. Sport - Tudomány - Egészség: "Szabad az idő" - Fókuszban a fizikai aktivitás. Absztrakt kötet* (pp. 35–36). ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet. [absztrakt]
- Szegvári, G. E., & Magyar, M. (2024). Az időskori aktív rekreáció szerepe és jelentősége. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 25(2), 106.
- 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>