

DOI: 10.21862/2024.SPRT.04

Hivatkozás: Mayer, K. (2024). Ironman távú triatlonosok motivációjának bemutatása. In Magyar, M., Patakiné Bősze, J., & Gósi, Zs. (Szerk.), *A sport határvonalai: A teljesítménytől a társadalmi hatásokig* (pp. 34–43). ELTE PPK Sport- és rekreációmenedzsment kutatócsoport. <https://doi.org/10.21862/2024.SPRT.04>

## **Ironman távú triatlonosok motivációjának bemutatása** *(Exploring the Motivation of Ironman Distance Triathletes)*

Mayer Krisztina

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

### **ABSZTRAKT**

A tanulmány az ironman távot (3,8 km úszás, 180 km kerékpározás, 42,2 km-es futás) teljesítő triatlonosok sporttevékenységébe és annak pszichológiai háttérébe enged betekintést, különös tekintettel a motivációra. A vizsgálati mintát 26 fő (22 férfi és 4 nő) alkotta, átlagos életkoruk  $47,23 \pm 6,61$  volt.

*Célkitűzés:* A kutatás kvalitatív módszer alkalmazásával tárja fel az ironman távú triatlon verseny teljesítése mögött húzóó motívumokat.

*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:** triatlon, ironman táv, motiváció, kihívás, határok megismerése

### **ABSTRACT**

This study provides an insight into the sports activity of triathletes completing the ironman distance (3.8 km swim, 180 km bike ride, 42.2 km run) and its psychological background, with a special focus on motivation. The study sample consisted of 26 participants (22 men and 4 women) with an average age of  $47.23 \pm 6.61$ .

*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:** triathlon, ironman distance, motivation, challenge, pushing boundaries

---

## **1. Bevezetés**

A triatlon három részből áll: úszásból, kerékpározásból és futásból. A három versenyszámot egymás után, pihenés nélkül kell teljesíteni, és a versenyidőbe a két szám közötti átöltözés ideje (az ún. depóidő) is beleszámít (Gósi, 2011). A triatlon történetének kezdete Scott Tinley (1999) triatlon történet szerinti az 1920-as évek Franciaországának versenysorozatához nyúlik vissza, amelynek akkori elnevezése „Les trois sports” („A három sportág”) volt.

Napjainkban többféle távban teljesíthető. A sprint táv 0,75 km úszásból, 20 km kerékpározásból és 5 km futásból épül fel. Az olimpiai táv 1,5 km úszásból, 40 km kerékpározásból és 10 km futásból áll. A féltáv vagy középtáv 1,9 km úszást, 90 km kerékpározást és 21,1 km futás tartalmaz. A hosszú táv, vagy ironman táv 3,8 km úszásból, 180 km kerékpározásból és egy maratoni táv (42,2 km) lefutásából áll (Kelényi, 2020). Rendeznek ultra távú triatlon versenyeket is, mint pl. a dupla ironman, vagy az ironman táv többszöröse (Gergelyfi, 2014).

A triatlon Bősze és Fritz (2011) besorolása szerint is egy népszerű szabadtéri (outdoor) 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 Magyarországon is a nagyatádi 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 értek 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 magyar 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, amikor 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, amely az ironman távot rendszeresen teljesítő triatlonistákkal foglalkozik.

## 2. Szakirodalmi áttekintés

A rendszeres fizikai aktivitás számos egészségügyi problémát előzhet meg (Tóth, 2021). A sportmozgások hatására csökken az elhízás mértéke, továbbá az izomgyengeség és az osteoporózis 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, 2019).

A fizikai egészségmegőrzés mellett a rekreációs edzések 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 és Kalmárné Rimóczi, 2011). A pandémia ideje alatt is megfigyelhető volt, hogy a sportmozgást igyekezett fenntartani mindenki, még ha ez az egyedül végezhető tevékenységekre is korlátozódott (Gösi és Magyar, 2021). 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; Patakiné Bősze, 2023a; Patakiné Bősze, 2023b), a(z) utcai futóversenyek során kialakuló flowélmény hatására is (Patakiné Bősze et al., 2018). A sport jelentős ágazattá növekedett az elmúlt évtizedekben, akár a versenysportot, akár a szabadidősportot vizsgáljuk (Gösi és Bukta, 2020). Közülük a futás kifejezetten kapcsolódik még a társadalmi felelősségvállaláshoz is (Gösi és Magyar, 2019).

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). Janke és munkatársai (2006) rámutattak arra, hogy a szabadidős sporttevékenységeknél az egészségmegőrzés nagyon fontos motivációs tényező.

Meg kell azonban említeni, hogy az ironman távú triatlonozás gyakori kimerültséggel, testi és lelki stresszel, valamint sérülés lehetőségével jár együtt. Felmerül a kérdés, hogy a triatlonisták miért folytatják ezt a tevékenységet a fájdalom és kellemetlenség ellenére? Mi motiválja ezeket a sportolókat egy ilyen sok energiát követelő tevékenységben való részvételre?

A tanulmányok kiemelik a motivációt, mint kulcsfontosságú tényezőt a rendszeres testmozgás fenntartásában (Hagger és Chatzisarantis, 2008; Aaltonen et al., 2012). Korábbi tanulmányok alapján azt mondhatjuk, hogy a fiatalok és az idősebbek számára is fontos motivációs tényező az egészség fenntartása (Dacey et al., 2008; Caglar et al., 2009). Ez a fajta tevékenység azonban már meghaladja a szokásos kikapcsolódást, és feltételezi néhány egyéb motiváló tényező jelenlétét.

### 3. Anyag és módszerek

Keresztmetszeti online kérdőíves vizsgálatot végeztem 2024. februárjában.

A vizsgálati minta 26 főből állt (22 férfi és 4 nő); a vizsgálati személyek átlagos életkora  $47,23 \pm 6,61$  év volt.

A vizsgálatba kerülés kritériuma volt 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.

1. táblázat: A vizsgálati személyek bemutatása

Átlag (SD) és gyakoriság	Vizsgálati személyek
A minta nagysága	26
Átlagos életkor (év)	$47,23 \pm 6,61$
férfi: nő arány (fő)	22:4
Triatlonozással eltöltött évek száma (év)	$14,12 \pm 9,85$
Hetente edzéssel töltött idő (óra)	$10,23 \pm 3,17$
Eddigi sikeres ironman távú triatlon versenyek száma (db)	$10,50 \pm 8,70$

Forrás: saját kutatás és szerkesztés (2024)

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 energiabefektetést igénylő sportágban való részvételre.

A beszámoló 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

A kihívás keresése és a saját teljesítőképesség 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)
- *„A célom a határain feszegetése, és legyőzni önmagam.”* (55 éves, 6-szoros ironman teljesítő férfi)
- *„Mindig keresek egy célt, amit teljesíteni akarok, amiért küzdök. Ezen kívül szeretnék példát mutatni elsősorban a gyerekeimnek.”* (42 éves, 17-szeres ironman teljesítő férfi)
- *„Engem elsősorban a kihívás vonz.”* (38 éves, 19-szeres ironman teljesítő férfi)
- *„Szeretem megismerni a határait. Vonz a kihívás.”* (42 éves, 16-szoros ironman teljesítő férfi)
- *„Szeretem a kihívásokat.”* (46 éves, 14-szeres 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. Például:

- *„A legjobb érzés átmenni a célvonalon, ezért dolgozom egész évben.”* (50 éves, 18-szoros ironman teljesítő férfi)
- *„A finisher pólóért csinálom.”* (43 éves, 15-szörös ironman teljesítő férfi)

Több 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 cselekvésrendszerben, 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 koncentrál, 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).

- *„Itt csak magammal foglalkozhatok, nagyon sok a külső teher, és itt végre csak magamra figyelhetek, »hallhatom« a gondolataim, tervezhetem a céljaimat!”* (39 éves, 3-szoros ironman teljesítő nő)
- *„Szeretek nyerni, szeretem azt a bizonyos »flow« érzést.”* (30 éves, 2-szeres ironman teljesítő nő)

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

- *„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, vajon ki hogyan kezdte el ezt a sportágat. A következő történet jól illusztrálja, hogy milyen fontos a belső motiváció mellett a társak szerepe is:

- „Eljött az első megmérettetés, ami nem volt más, mint a nyíregyházi autómentes nap keretein belül rendezett kb. 40-50 kilométeres bringázás. A srácoknak ez egy sima verseny volt, de nekem maga a Tour de France. Tudtam, hogy erősebbek nálam, de én elterveztem, hogy nem szakadok le, és a sráccal együtt beérek a képzeletbeli célba. Óriási szenvedések árán, de beértem. Ettől a pillanattól már nem volt kérdés, hogy versenyezni akarok, újra és újra át akartam élni azt a mámorító, adrenalinnal telepumpált érzést, amit csak a versenyzés adhatott. Ettől a perctől kezdve minden versenyre elmentem ahová csak lehetett, és szépen lassan fejlődtem. ... Azóta eltelt 13 esztendő, és én még mindig ugyanazzal a szeretettel és izgalommal várok minden versenyt. Sok barátot szereztem és sok segítséget kaptam ezektől az emberektől. Annyit, amennyit talán soha nem tudok viszonzni, de amikor versenyzek és a dobogó valamelyik fokára lépek, értük is emelem a kezemet a magasba, mert ha ők nincsenek, akkor most talán én sem művelhetem ezt a sportot.” (45 éves, 1-szeres ironman teljesítő férfi)

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 az 1990-es évek közepe felé. Ekkor történt, hogy az egyik haver látta a tévében, hogy emberek úsztak valami nagyon sokat, kerékpároztak 180 km-t, és »levezetésnek« futottak egy maratont, azaz 42,2 km-t. Mi akkor ezt nem hittük el, nevetünk 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 fejemben 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 visszajöjjek 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 teljesítem óta egy év kivételével minden évben részt vettem rajta a mai napig, de van még mellette tíz máshol behúzott ironman-em is. Emellett a legbüszkébb talán az atádi egyéni dobogómra vagyok, illetve arra, 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 barátságtalan 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 edzettem, 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 neveztünk, 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 kilommal. A verseny előtti előadásokon sok újdonságot hallottam. Az úzás 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 részét képezte.

- *„Hét éves koromtól 16 éves koromig atletizáltam, rövidtávfutó voltam. 23 éves koromban abbahagytam az aktív sportot, a futást csak 2012-ben kezdtem újra. Az első félmaratonomat 2013-ban, az első maratonomat 2014-ben futottam. 2015-ben egy kózsza ötlettől vezérelve elhatároztam, hogy Nagyatádon fogok indulni »IronMan« versenyen.” (49 éves, 2-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 az 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 triatlonos, aki fogyási céllal kezdett sportolni, és fokozatosan növelve a távot jutott el az ironman távú triatlon versenyekhez:

- *„Amikor elkezdtem futni, a testtömegem elérte a 96 kg-ot. Szerettem enni és megittam akár napi 1,5 liter szénsavas üdítőt is. Az éves orvosi felülvizsgálatokon már évek óta 150/90-et mutatott a vérnyomásmérő. Nyaranta izzadtam, mint a ló, lépcsőzésnél már az első emelet után kapkodtam a levegőt. Reggel-délben-este, és még 10 órakor is a tányért teleszedve ettem. Egy nap egyik barátom elment futni a konditerembe, magamban közben arra gondoltam, hogy én is meg tudom csinálni, hiszen régebben futottam, most is csak menni fog. Lementem hát a konditerembe, ráálltam a futógépre, és futás közben rájöttem, hogy semmi kondim sincs. De azért a futás jól esett, felpeszdült a vérem, jobban éreztem magam. Hát így kezdődött...”*

*Aztán elkezdtem kerékpározni, és nyáron úszni is. Kitűztem célul a nagyatádi IRONMAN-t, amit 2012-ben teljesítettem is.*

*Azóta is kitartottam emellett: célok, elszántság, motiváció, nincs olyan, hogy túl hideg van, vagy túl meleg van. Ha sokat dolgozom, akkor kevesebbet futok, de a napi feszültséget le kell vezetni, ebben a rohanó világban kicsit kikapcsolódni, futás közben a kedvenc zenéket hallgatni. Elmenni esőben, korán felkelni, a napodat beosztani. A céljaim még megvannak, motivált vagyok, és ha már egy embert is meg tudtam mozdítani, akkor megérte.” (46 éves, 13-szoros ironman teljesítő férfi)*

Van olyan sportoló, aki csak egyszer szerette volna teljesíteni 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 2010-től már egyéniben. Valahol itt lenne vége a sztorinak, ha az első elképzeléseimet valósítom meg, hiszen 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 lépniem önmagam »kínzásában«, hiszen 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 ágyúdörrenéstől 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)*

Az ironman táv mellett rendeznek dupla ironman távon is versenyeket, amely már szinte felfoghatatlan mennyiségű idő- és energiabefektetést, állóképességet és ezzel együtt kitartást, elszántságot, frusztráció-tűrést igényel. Egy válaszó ezzel kapcsolatos motivációja az alábbi:

- *„A dupla ironman úgy kezdődött, mint az első maraton. Összeültünk a 2011-es nagyatádi verseny után az akkor még kisszámú nyíregyházi ironmannel, aztán ott valahogy szóba került, hogy van ilyen is. Arról beszélgettünk, hogy na erre vajon hogyan kell felkészülni? Néhány ital után megjön az ember bátorsága, többen mondták, hogy akkor ők megcsinálják, mire én, hogy »Ne hülyéskedjete, akkor jövök én is«! Ezek után beneveztem a 2012-es orfűi duplára, részben azért is, hogy motiváljam magam, mert akkor már túl régóta pihengettem.” (48 éves, 13-szoros ironman és 1-szeres dupla ironman teljesítő férfi)*

## **5. Megbeszélés és következtetések**

A tanulmány a rendszeresen triatlonozó, 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 triatlonistákról, akik már legalább egyszer felkészültek az ironman távra, és sikeresen teljesítették azt.

A triatlon népszerű a fiatalok és az idősebbek körében is, ebben a mintában a középkorúak és a férfiak felülreprezentáltak voltak.

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 igazoló, 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 megemlítették, de leginkább a lelkesedés és az elszántság 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 (2001) elmélete 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, türelemre és toleranciára tanít a fájdalmak, nehézségek elviselése által. Növeli az énhatékonyságot és az énerőt, 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 végtelenül 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 engedett 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.”*



## 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>
- Boros, Sz., & Kalmárné Rimóczi, Cs., (2011). A szabadidő-eltöltési szokások testi énképre gyakorolt hatásai. *Kalokagathia* 49(2-4), 118-128.
- Bősze, J., & Fritz, P. (2011). A rekreációs mozgásanyaga. In Fritz, P. (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>
- Csíkszentmihályi, M. (2001). *Flow – Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája.* Akadémiai Kiadó.
- 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/10.5993/AJHB.32.6.2>
- eXtremeMan. (2024). *Finisherek évlisztája.* <https://www.extremetour.hu/finisherekevlisza>
- 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.
- Gergelyfi, R. (2014). *Triatlon.* <https://mitsportoljak.hu/triatlon/>
- Gösi, Zs. (2011). A triatlon versenyképessége. In T. Sterbenz, & G. Szöts (Szerk.), *Sportágak versenye* (pp. 111-119). Magyar Sporttudományi Társaság.
- 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. (2019). Jótékony futás: A társadalmi felelősségvállalás megjelenése futó sporteseményeken. *Recreation*, 9(1), 28-30. <https://doi.org/10.21486/recreation.2019.9.1.4>
- 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://mersz.hu/dokumentum/m822sport_1/) <https://doi.org/10.1556/9789634546610>
- 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>
- Janke, M., Davey, A., & Kleiber, D. (2006). Modeling Change in Older Adults' Leisure Activities. *Leisure Sciences*, 28(3), 285-303. <https://doi.org/10.1080/01490400600598145>
- Kelényi, Sz. (2020). *Triatlon – A három sport.* <https://sportagvalaszto.hu/triatlon-a-harom-sport/>
- 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>
- Mayer, A. (2017). *A tartalomelemzés módszere.* <https://spssabc.hu/kutatasi-modszerek/tartalomelemzes-modszere>

- Mueser, R. (1998). *Long-Distance Hiking: Lessons from the Appalachian Trail*. International Marine / Ragged Mountain Press.
- Patakiné Bősze, J. (2023a). *Jól-létre törekvésés annak segítő, valamint hátráltató tényezői*. Habilitációs disszertáció. ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola.
- Patakiné Bősze, J. (2023b). Mozogj többet a jól-létedért, avagy a fizikai aktivitás és a well-being összefüggései. In M. Magyar, & Zs. Gósi (Szerk.), VI. *Sport - Tudomány - Egészség: "Szabad az idő" - Fókuszban a fizikai aktivitás. Absztrakt kötet* (pp. 11-12). ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet.
- Patakiné Bősze, J., Rákóczi, M., Boros, Sz., & Szabo, A. (2018). Opposite psychological states associated with running in solitude and street race participation. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(4), 1220411. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.1220411>
- 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>
- Tinley, S. (1999). *Triathlon: A Personal History: a Visual History*. Velo Press.
- 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>