

Wielkopolska Wyższa Szkoła Turystyki i Zarządzania
w Poznaniu

Sport i turystyka w kulturze fizycznej

Sport and tourism in physical culture

Redakcja naukowa

Mirosława Cieślicka
Radosław Muszkieta
Marek Napierała
Walery Żukow

Poznań 2012

SERIA
Monografia nr 16/12

RECENZENCI

Prof. zw. dr hab. Mariusz Postuszny

Prof. dr hab. Mariusz Zasada

WYDAWNICTWO
Ośrodek Rekreacji, Sportu i Edukacji w Poznaniu

DRUKARNIA
Perfekt Gaul i wsp. sp.j.
60-321 Poznań, ul. Świerzawska 1
www.perfektdruk.pl

Copyright by R.Muszkiet, W.Żukow, M.Cieślicka, M.Napierała
Poznań, 2012

ISBN - 978-83-62750-05-4

Spis treści

Wstęp	4
<i>Strategia rozwoju gminy a zaplecze turystyczno-sportowe Góry Śląskiej w opinii młodzieży liceum ogólnokształcącego</i> Magdalena Rzeźnik, Mirosława Cieślicka, Marek Napierała	5
<i>Turystyka kwalifikowana w opinii uczniów wybranych szkół średnich</i> Filip Wachowiak, Mirosława Cieślicka, Marek Napierała	19
<i>Kazimierz Górski w opinii kibiców piłki nożnej</i> Paweł Malinowski, Marek Napierała	35
<i>Wpływ Jogi na rozwój psychofizyczny i społeczny człowieka</i> Anna Stencel, Radosław Muszkieta	58
<i>Tenis stołowy na wózkach</i> Dorota Buclaw, Marek Napierała	104
<i>Wybrane aspekty szkolenia bramkarzy piłkarskich w świetle teorii i badań sprawności specjalnej</i> Filip Skory, Radosław Muszkieta.....	126

Wstęp

Niniejsza monografia stanowi specyficzny i interesujący zestaw znaczących prac dyplomowych studentów Instytutu Kultury Fizycznej Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy i Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy. Współautorami publikacji są promotorzy prac, nauczyciele akademicy wymienionych uczelni. Publikacje dotyczą wielu bardzo ciekawych problemów związanych ze sportem, rekreacją, turystyką, sportem osób niepełnosprawnych, aktywnością ruchową ludzi w różnym wieku, współczesną edukacją w polskiej szkole, działalnością nauczycieli, trenerów i instruktorów sportu i rekreacji.

Mamy nadzieję, że monografia będzie stanowiła ważny wkład do dorobku nauk o kulturze fizycznej, a szczególnie w promocję młodych naukowców.

Strategia rozwoju gminy a zaplecze turystyczno-sportowe Góry Śląskiej w opinii młodzieży liceum ogólnokształcącego

Magdalena Rzeźnik, Mirosława Cieślicka, Marek Napierała

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Wstęp

Ruch turystyczny daje szereg możliwości zapoznania się z obcymi krajami, środowiskiem, gospodarką i kulturą, stwarzając okazję do poznania dalekich kontynentów, egzotycznych państw, ponadto pozytywnie wpływa na rozwój techniczny i ekonomiczny. Turystyka to także wysoko rentowna dziedzina ekonomii zachęcająca do zwiększenia inwestycji infrastrukturalnych, intensywnie przeobrażająca tereny turystyczne, a tym samym sprzyjająca rozwojowi gospodarki całego kraju (Batyk i wsp. 2009, Napierała i wsp. 2011, Jurkiewicz i wsp. 2011). Ze względu na istotne jej znaczenie dla rozwoju miast i wsi odsuniętych od głównych traktów kolejowych, może być formą rekompensaty za brak możliwości rozwoju gospodarczego i przemysłowego regionu. Ze względu na fakt, że gmina, w której mieszkam, na co dzień napotyka się z trudnościami, związanymi z wysokim bezrobociem, uznałam za istotne przeanalizowanie jej warunków, jeśli chodzi o wykorzystanie zaplecza turystycznego Góry. Dla rozwoju zaplecza turystycznego gminy Góra istotne znaczenie ma jej współpraca z gminami z Doliny Baryczy. W 2000 roku, w Miliczu założono Stowarzyszenie Gmin i Powiatów Doliny Baryczy, skupiające 12 samorządów położonych w północno-wschodniej części województwa dolnośląskiego w obszarze środkowej i dolnej zlewni rzeki Barycz Są tu gminy powiatu milickiego: Cieszków, Krośnice, Milicz; powiatu górowskiego: Góra, Jemielno, Niechlów i Wąsosz; gmina Twardogóra z powiatu oleśnickiego; gmina Wińsko z powiatu wołowskiego; gmina Żmigród z powiatu trzebnickiego oraz powiat górowski i milicki.

Stowarzyszenie obejmuje swym terytorialnym zasięgiem obszar 2.100 km kwadratowych, zamieszkiwany przez 112 tysięcy osób. Posiada ono osobowość prawną, zostało powołane na czas nieokreślony. Ma własny statut, zaakceptowany przez samorzady. Walne Zgromadzenie stanowi najwyższą władzę wymienionej organizacji. Organem wykonawczym jest siedmioosobowy Zarząd.

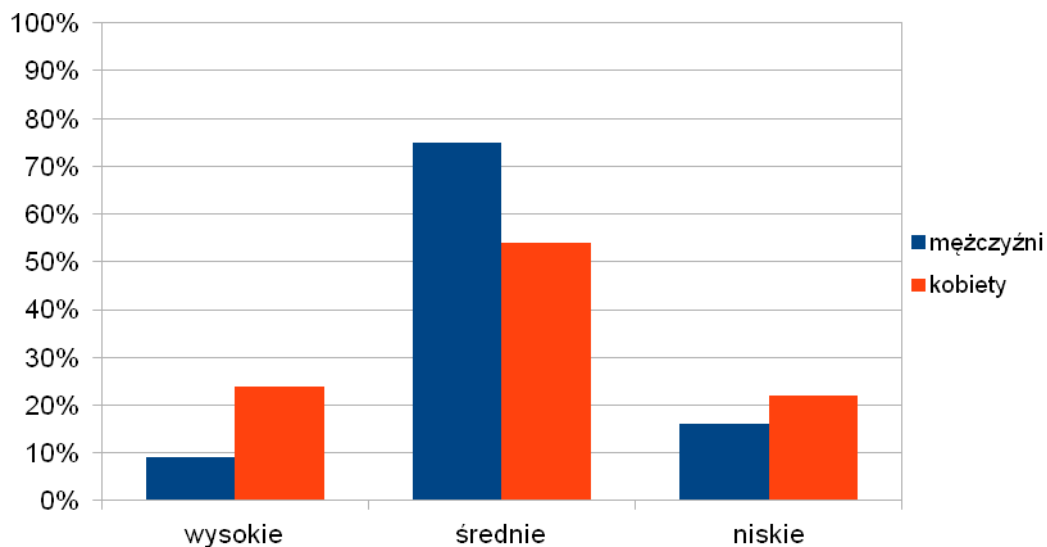
Jak podkreślają autorzy broszury poświęconej Stowarzyszeniu i jej działalności, należy podkreślić wybitne znaczenie przyrodnicze charakteryzowanego w niniejszej pracy terenu. Szczególnie eksponuje się tu rolę Stawów Milickich, siedliska wielu rzadkich i zagrożonych niestety gatunków ptaków. Co istotne, objęte są one Konwencją o obszarach wodno-błotnych z RAMSAR (irański kurort). Ze względu na znaczenie tych terenów mówi się tu o ochronie przyrodniczego dziedzictwa Europy, gdyż Stawy Milickie zalicza się do europejskiej ostoi IBA (Important Bird Area). Znalazły się wśród 13 jezior i zbiorników wodnych, objętych światowym programem ochrony jezior „Living Lakes”. Stowarzyszenie jest tu instrumentem ułatwiającym pozyskanie środków na inwestycje ekologiczne, szczególnie środków Unii Europejskiej, której programy preferują rozwiązania regionalne. Stowarzyszenie opracowało „Koncepcję programową gospodarki wodno-ściekowej dla gmin SGiPDB” (Stowarzyszenie Gmin i Powiatów Doliny Baryczy), mającą kompleksowo rozwiązywać problemy w gospodarce ściekowej dziesięciu wymienionych tu gmin. Co ważne, krok ten przyczynił się do złożenia wniosku o dofinansowanie inwestycji ze środków unijnego Funduszu Spójności. Koszt tego przedsięwzięcia oszacowano na blisko 137 mln Euro. W zakresie zadań znalazły się takie, jak: wybudowanie 570 km kanalizacji grawitacyjnej, 153 pompowni ścieków, 200 km rurociągów tłocznych oraz budowę i modernizację 15 oczyszczalni ścieków. Stowarzyszenie ponadto zleciło wykonanie Studium Wykonalności inwestycji wraz z Oceną Oddziaływania na Środowisko. Realizację projektu poparły między innymi: władze samorządowe Województwa Dolnośląskiego, Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej we Wrocławiu oraz Biuro Pełnomocnika Rządu d.s. Programu Odra 2006. Stowarzyszenie współpracuje intensywnie z Polskim Towarzystwem Przyjaciół Przyrody „pro Natura” i Dolnośląską Fundacją Ekorozwoju. Służy to realizacji programu „Zrównoważony rozwój Doliny Baryczy”, przyjętego do dofinansowania przez GEF ONZ (Globalny Fundusz Środowiska). Celem wymienionej inwestycji jest ochrona bioróżnorodności w Dolinie Baryczy poprzez zintegrowane, odpowiednie zarządzanie obszarem. Wspólnie opracowano „Strategię rozwoju dorzecza Baryczy” dla obszaru całej zlewni, obejmującej województwa dolnośląskie, wielkopolskie i lubuskie, w tym dokładnie 12 powiatów i 41 gmin. Za jeden ze strategicznych kierunków rozwoju regionu uznano turystykę kwalifikowaną, a przede wszystkim turystykę rowerową. Bliska ukończenie jest obecnie powstająca we współpracy Stowarzyszenia, samorządów i Dolnośląskiej Fundacji Ekorozwojowej, koncepcja wytyczenia i utrzymania szlaków turystycznych przebiegających przez Dolinę Baryczy i włączenie ich do europejskiej sieci rowerowej. Fakt, iż gmina leży w dolinie niezwykle urokliwej i malowniczej Baryczy, jest

atutem i szansą na rozwój wszelkich form turystyki, choćby pod kątem agroturystyki. Umiejętnie i kompetentnie opracowany plan rozwoju turystycznego może stanowić początek do tworzenia infrastruktury ekonomicznej i gospodarczej, co znów wiąże się z szansą na nowe miejsca pracy. Informacje o gminie Góra zostały zaczerpnięte z opracowań monograficznych autorstwa górskich regionalistów, licznych artykułów znajdujących się w lokalnych czasopismach: „Przegląd Górski” i „Kwartalnik Górski” oraz okolicznościowych broszur o charakterze promocyjnym. Literatura o regionie jak na jego wielkość jest dosyć bogata stąd też istnieją duże możliwości rzetelnego przedstawienia jego walorów turystycznych. Analiza materiału źródłowego pozwala na poznanie miejsc szczególnie urokliwych zarówno pod względem rzeźby terenu, jak i walorów historycznych.

Material i metody badań

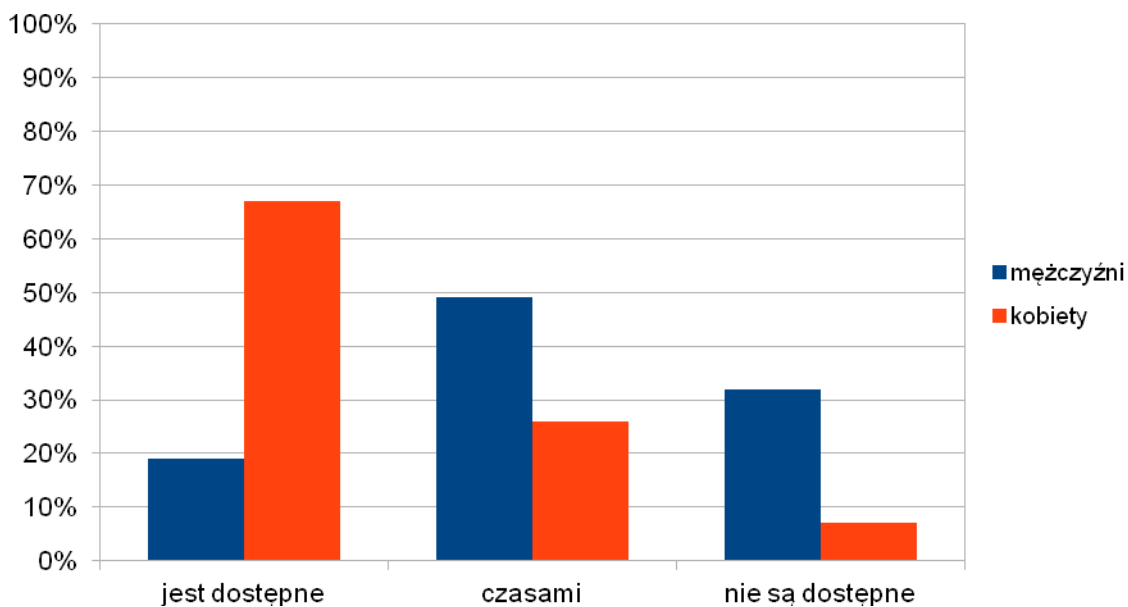
Celem głównym pracy jest wskazanie strategii rozwoju gminy w zakresie zaplecza turystyczno-sportowego Góry Śląskiej. W pracy podjęto się próby znalezienia odpowiedzi na pytania, co sądzi miejscowa młodzież licealna na ten temat. W pracy wykorzystano metodę ankiety z uwagi na to, iż jest ona najodpowiedniejsza do określenia tego, co młodzież chciałaby zmienić tutaj aby powstało ich miasteczko. W badaniach brali udział licealiści Liceum Ogólnokształcącego im. Adama Mickiewicza w Górze. Byli to uczniowie klas pierwszych z podziałem na chłopców (43 co stanowi 36% ankietowanej młodzieży) i dziewczęta (78 co stanowi 64% ankietowanej młodzieży).

Wyniki



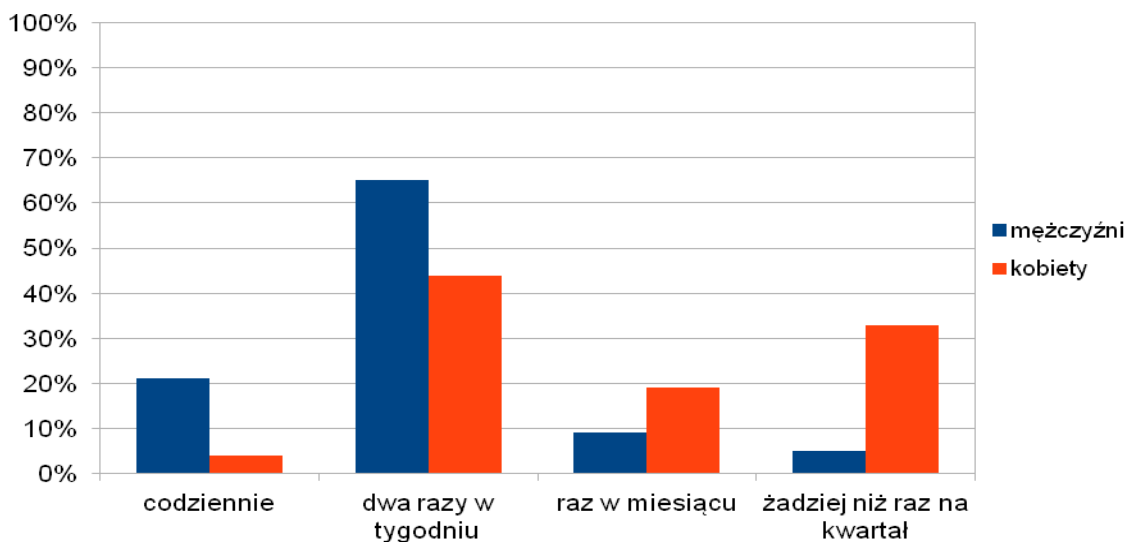
Rys.1. Jak ocenia Pan/Pani zaplecze sportowe naszego miasta?

Najwięcej chłopców (75%) i dziewcząt (ponad 50%) uważa, że zaplecze sportowe naszego miasta jest średnie, 24% dziewcząt i około 10% chłopców uznało, że zaplecze sportowe jest wysokie. Zaplecze niskie zauważa 16% chłopców i ponad 20% dziewcząt.



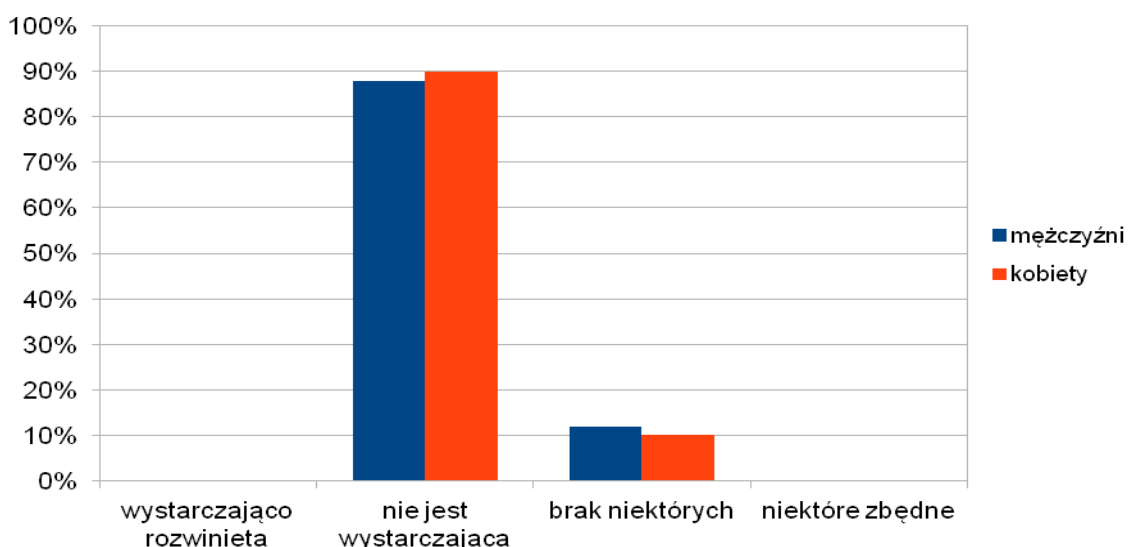
Rys.2. Korzystanie z obiektów sportowych dla wszystkich mieszkańców?

Większa część dziewcząt (67%) uważa, że korzystanie z obiektów sportowych jest dostępne, 25% że czasami, a najmniej bo 7% dziewcząt zauważa brak do nich dostępności. Około połowy chłopców (49%) uznała że korzystanie z tych obiektów dostępne jest czasami, brak dostępności zauważa ponad 30% a około 20% określa, że są dostępne.



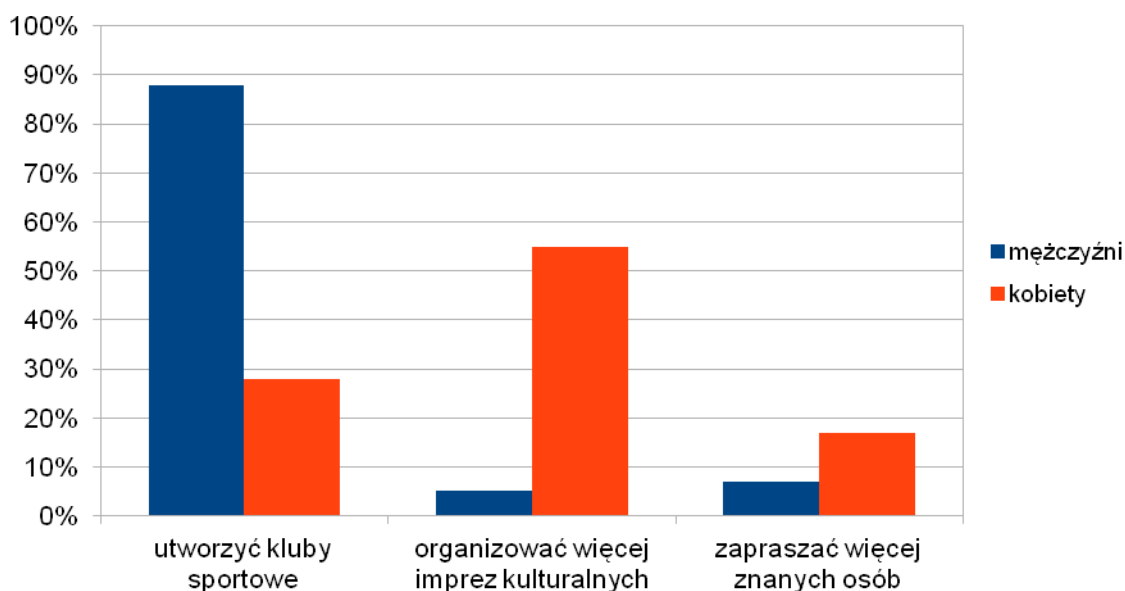
Rys.3. Jak często korzysta Pan/Pani z obiektów sportowych?

Z badań wynika że najwięcej chłopców 65%, jak i dziewcząt 44% korzysta z obiektów sportowych dwa razy w tygodniu, ambitnej młodzieży która ćwiczy codziennie jest 4% dziewcząt i 21% chłopców, reszta korzysta z obiektów tych rzadziej niż na kwartał 5% dziewcząt.



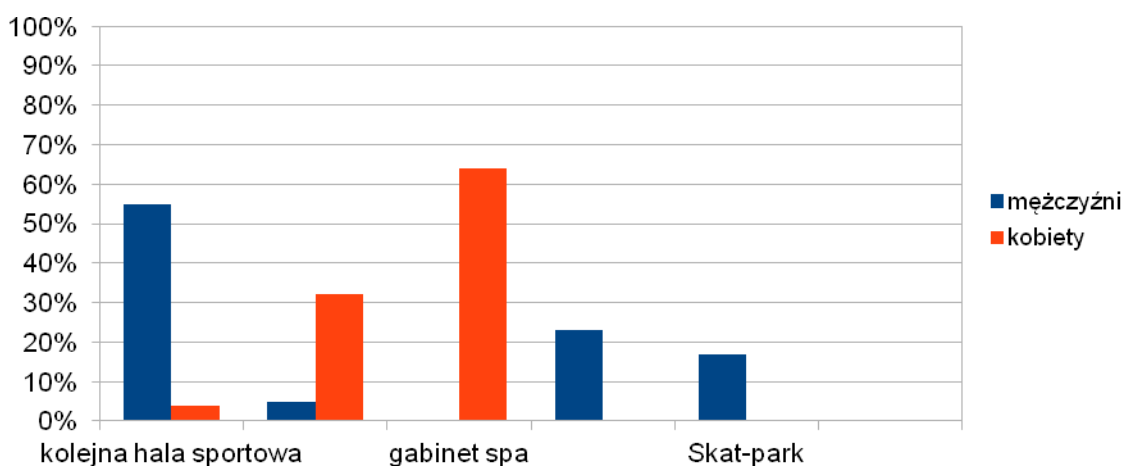
Rys.4. Czy Pana/Pani zdaniem baza rekreacyjna jest?

Zdania młodzieży zarówno chłopców 88%, jak i dziewcząt 90% były jednoznaczne, wszyscy uważają, że baza rekreacyjna nie jest wystarczająca. Tylko 10% dziewcząt opowiedziało się, że brak jest tylko niektórych jej elementów.



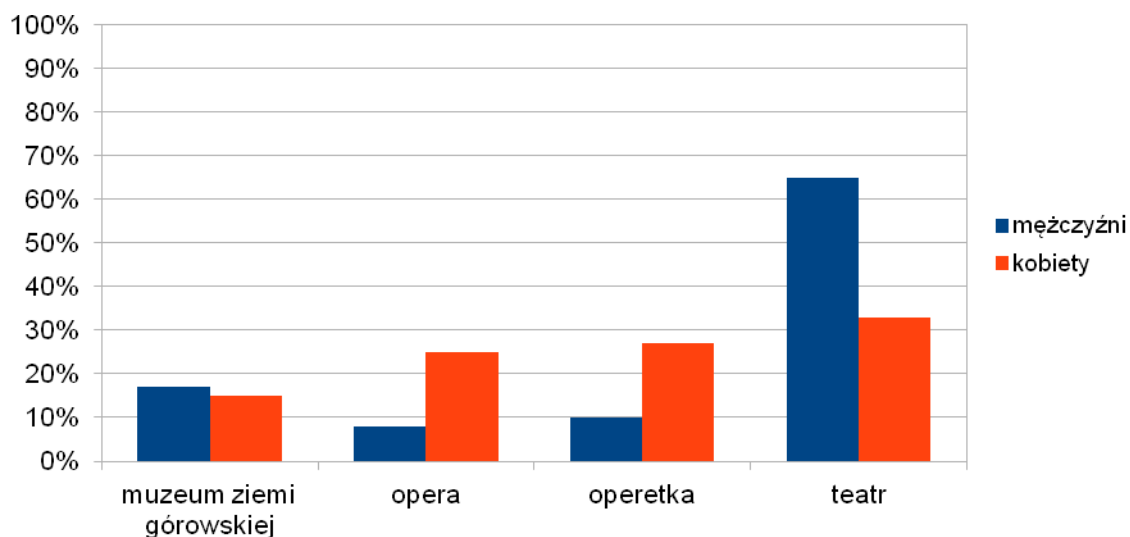
Rys. 5. Co można by było zrobić Pana/Pani zdaniem by rozwinąć bazę rekreacyjną?

Zdania były poróżnione, bo 55% dziewcząt chciałaby organizować więcej imprez kulturalnych, natomiast 88% utworzyłyby kluby sportowe. Na zapraszanie znanych osób głosowało tylko 7% chłopców.



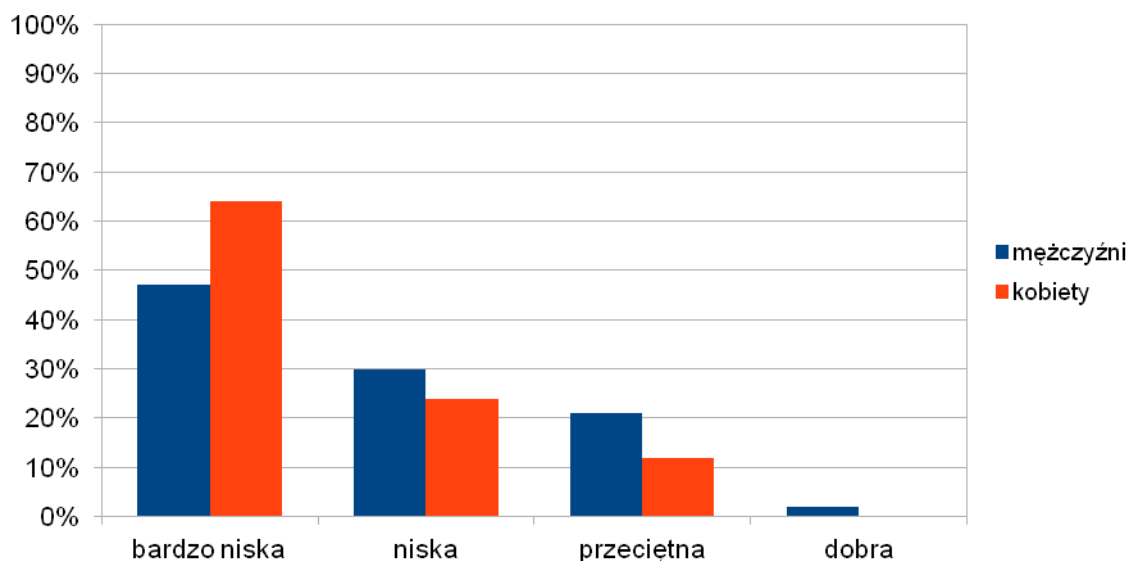
Rys. 6. Co pana/Pani zdaniem przydało by się miastu najbardziej?

Najwięcej dziewcząt (64%) by utworzyło gabinety Spa, 55% chłopców by wybudowało kolejną hale sportową, ponieważ dwa to stanowczo za mało. Część dziewcząt 32% chciałaby mieć w mieście kryty basen, a 10% chłopców skat - park do pojeżdżenia na desce.



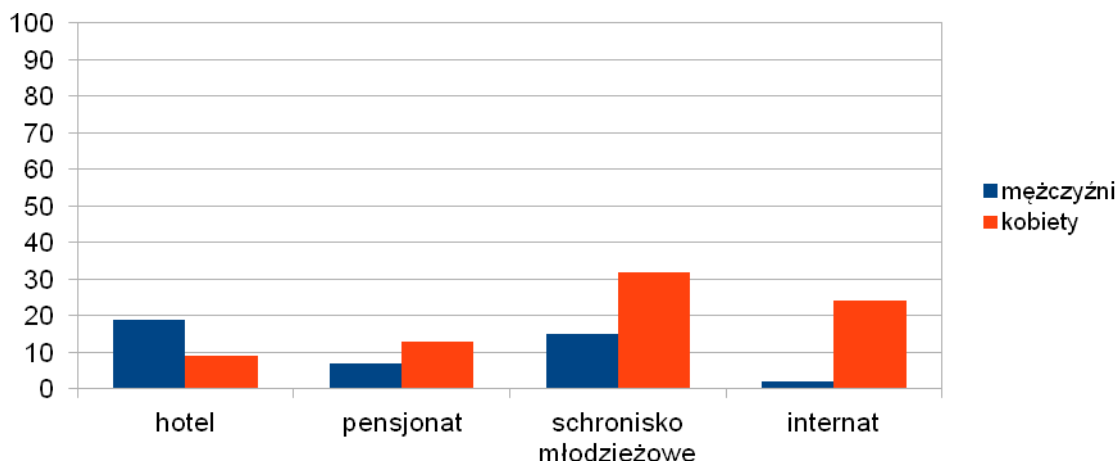
Rys. 7. Które z miejsc kulturowych chciał by/ chciała by Pan/Pani by powstało w mieście?

Zdania były bardzo zróżnicowane, 15% dziewcząt chce, aby powstało muzeum ziemi Górowskiej, 65% chłopców chciałoby móc wybrać się w swoim mieście do teatru, 25% dziewcząt do opery i 10% do operetki.



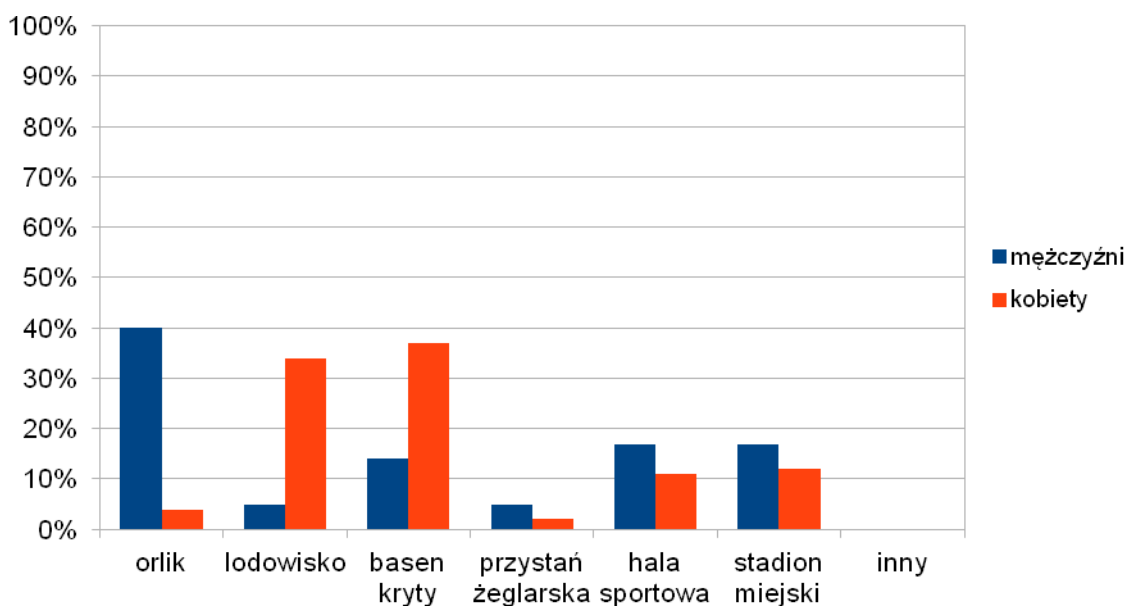
Rys.8. Jak ocenia Pan/Pani bazę noclegową naszego miasta?

Większość zarówno dziewcząt (64%), jak i najczęściej chłopców (47%) uznało bazę noclegową za bardzo niską. Podobnie bo 24% dziewcząt uznało za niską, 21% chłopców powiedziało że jest ona przeciętna, i żadna z dziewcząt nie uznała że baza noclegowa naszego miasta jest dobra.



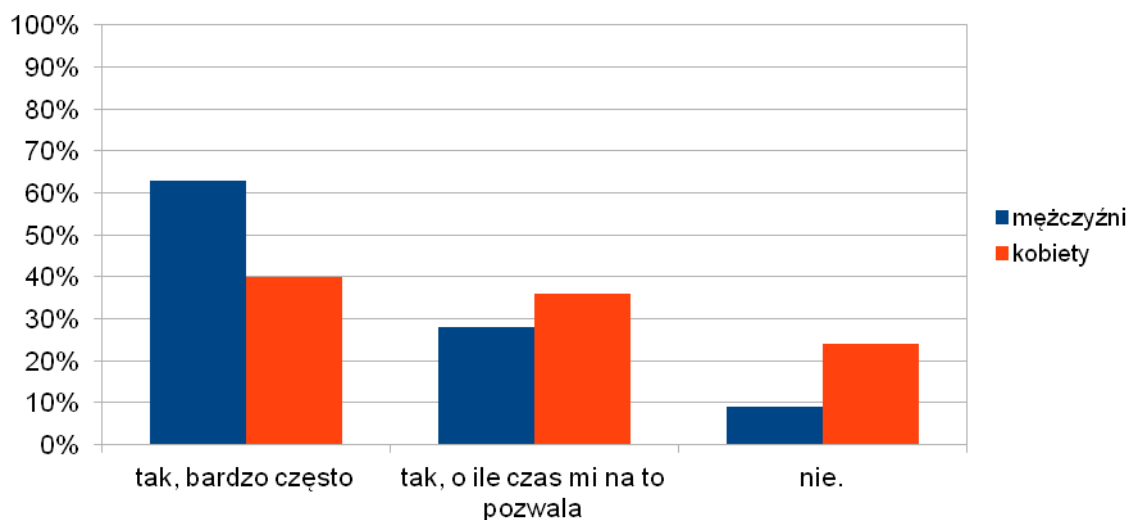
Rys.9. Która z miejsc noclegowych Pana/Pani zdaniem przydałoby się wybudować w mieście?

Najwięcej dziewcząt (41%) uważa, że miastu przydałoby się schronisko młodzieżowe, 44% chłopców wybudowałoby hotel, 17% dziewcząt pensjonat, a najmniej chłopców 5% opowiedziało się za budową internatu.



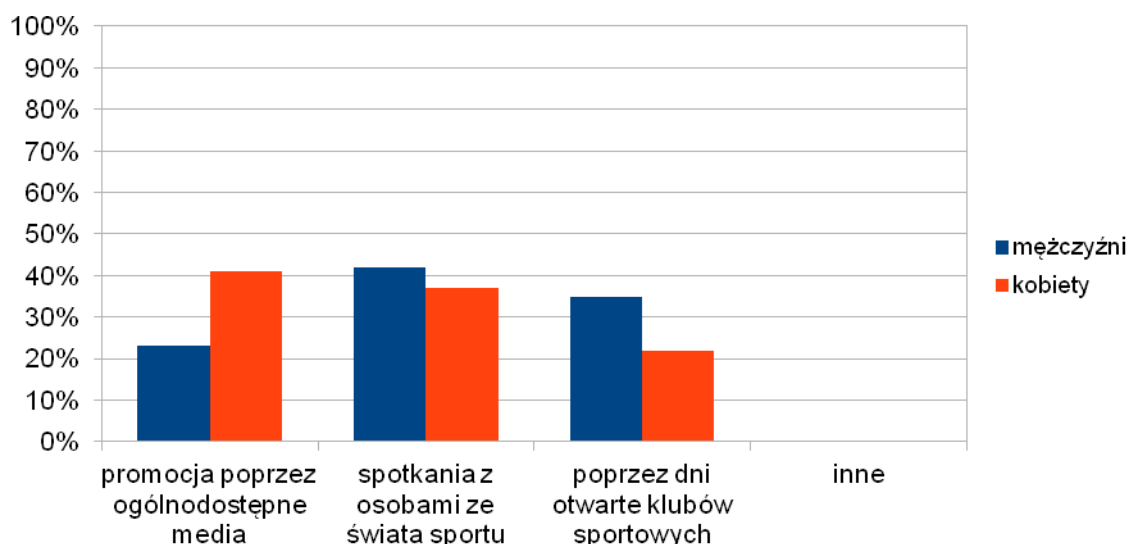
Rys. 10. Z których obiektów korzysta Pan/Pani najczęściej?

Najwięcej dziewcząt (37%) chodzi na basen, 40% chłopców spędza czas na orliku, najmniejsza popularnością cieszy się przystań żeglarska (tylko 2% dziewcząt i 5% chłopców).



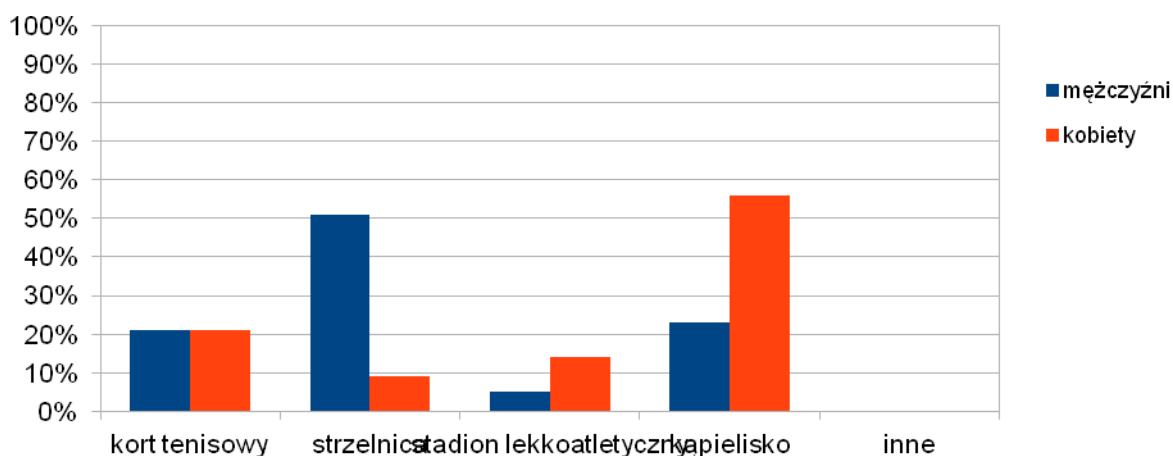
Rys. 11. Czy bierze Pan/Pani udział w imprezach sportowo – rekreacyjnych?

Najwięcej, bo aż 63% chłopców i 40% dziewcząt udziela się i bardzo często bierze udział w tego rodzaju imprezach, około 30% chłopców i 36% dziewcząt bierze udział jeśli czas im na to pozwala i 9% chłopców oraz 22% dziewcząt nie angażuje się w tego rodzaju rozrywkę.



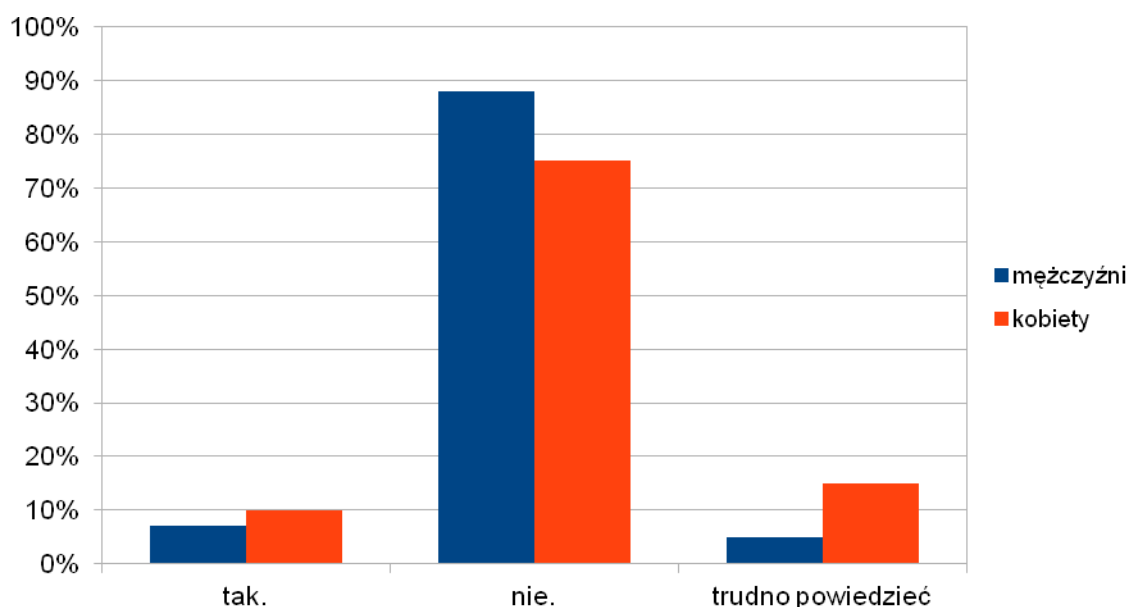
Rys. 12. Jakie formy promocji należy Pana/Pani zdaniem wprowadzić, aby skutecznie wypromować Górę poza jej granicami?

Najwięcej dziewcząt (41%) postawiłoby na promocje miasta poprzez ogólnodostępne media, 42% chłopców zorganizowało by spotkania z osobami ze świata sportu, nikt nie podał własnej propozycji promocji miasta.



Rys. 13. Jaki Pana/Pani zdaniem powinien jeszcze powstać obiekt sportowy?

Najwięcej chłopców (51%) chciałoby, aby powstała strzelnica, 36% dziewcząt opowiedziało się za budową kąpieliska, najmniej bo 5% chłopców uznało że miastu przydałby się stadion lekkoatletyczny.



Rys. 14. Czy Pana/Pani zdaniem Góra jest atrakcyjna w imprezy sportowo – rekreacyjne?

Większość dziewcząt (75%) i chłopców (88%) uznała, że Góra nie jest atrakcyjna pod względem turystycznym, jedynie 10% dziewcząt powiedziało że Góra jest atrakcyjna, a 5% chłopców stwierdziło że trudno się wypowiedzieć na ten temat.

Dyskusja i wnioski

Rozwój turystyczny gminy Góra wiąże się z warunkami życia, wykształceniem i świadomością mieszkańców, zapleczem administracyjnym, kulturalnym i szkolnym oraz sportowym, bazą turystyczną (hotele, ośrodki sportowe, schroniska, stadiony, kąpieliska, szlaki spacerowe itd.). Bez odpowiedniego funkcjonowania wszystkich dziedzin życia turystyka nie zaistnieje w stopniu pozwalającym regionowi rozkwitnąć (Prusik i wsp. 2006, Prusik 2008). W 2001 roku gminę Górę zakwalifikowano do programu Umbrelli Project pn. „Opracowywanie strategii zrównoważonego rozwoju w gminach zgodnie z zaleceniami Agendy 21”. Jego celem było przygotowanie w gminach strategii rozwoju w oparciu o zaangażowanie społeczności i samorządu. W ramach programu, Umbrella udzieliła pomocy konsultanckiej – gmina zaś ze swej strony zapewniła udział lokalnych liderów oraz logistykę procesu warsztatowego. Wynikiem procesu jest dokument „Strategia Zrównoważonego Rozwoju Gminy i Miasta Góra” określający cele i kierunki działań na najbliższe 12 lat (*Strategia 2002*).

Korzyści z opracowania w gminie strategii zrównoważonego rozwoju to przede wszystkim:

- gminna strategia rozwoju to instrument długofalowego zarządzania gminą. Wnosi ona elementy ciągłości i trwałości w poczynania władz gminy, niezależnie od zmieniających się układów politycznych.
- Budowanie strategii umożliwia zaangażowanie władz lokalnych oraz mieszkańców w planowanie swojej przyszłości. Uwzględnienie różnych opinii, pomysłów, koncepcji często wymaga consensusu. Osiągnięty na drodze otwartej dyskusji pozwala na wypracowanie strategii, z którą będzie się identyfikowała społeczność lokalna.
- Przy jej opracowaniu ważna jest realistyczna ocena mocnych i słabych stron gmin, przyjrzenie się jej możliwościom oraz analiza potencjalnych problemów, które mogą się ujawnić w przyszłości. Przewidując ich pojawienie się, władze lokalne mogą uniknąć wielu trudności.
- Strategia umożliwia także efektywne gospodarowanie własnymi, zwykle ograniczonymi zasobami gminy, takimi jak środowisko przyrodnicze, zasoby ludzkie, infrastruktura i środki finansowe.

Tworzenie strategii obejmowało zarówno proces społeczny angażujący mieszkańców i powstały w jego wyniku produkt w postaci pisemnego dokumentu strategii.

Wizja zrównoważonego rozwoju gminy to obraz jej przyszłego stanu, do którego będzie się dążyć uwzględniając dobro środowiska i potrzeby mieszkańców. Wszystkie działania podejmowane na rzecz urzeczywistnienia wizji nie mogą zagrażać ani degradować środowiska. Uczestnicy warsztatów określili ramy czasowe strategii na 12 lat tzn. od 2002 do 2014 roku. Sformułowano przyszłościową wizję gminy określając pożądane cechy środowiska naturalnego, skalę rozwoju gospodarczego, funkcjonowanie instytucji publicznych i poziom życia mieszkańców.

Poprzez stworzenie wizji przyszłości przygotowano ramy, które pozwoliły podjąć decyzje dotyczące wyznaczenia celów i sposobów ich realizacji w strategii. Wypracowana wizja daje obraz gminy zintegrowanej wewnętrznie i zewnętrznie i nie zawiera elementów wzajemnie ze sobą sprzecznych. **„Gmina Góra bezpieczna, otwarta i przyjazna”- hasłowa wizja zrównoważonego rozwoju gminy Góra.** Dla potrzeb strategii przyjęto hasłową wizję jako cel nadrzędny strategii. Cel nadrzędny może zostać osiągnięty, jeśli zostaną podjęte działania strategiczne zgodne z zasadami zrównoważonego rozwoju. Pochodną celu nadrzędnego było sformułowanie celów głównych w czterech ładach związanych ze zrównoważonym rozwojem gminy: środowiskowym, społecznym, gospodarczym oraz zarządzania gminą wraz z ładem przestrzennym (*Strategia 2002*). Tworzenie wartości koniecznych dla ożywienia regionów gminy Góra stanowi wyzwanie dla mieszkańców wsi, które dotyczy przede wszystkim takich czynników, jak: wzrost znaczenia dywersyfikacji bazy ekonomicznej na wsi i rozwoju sposobów ich dokonania; poszukiwanie alternatywnych sposobów wykorzystania zasobów gospodarstwa rolnego i wsi, a także pomoc społecznościom lokalnym w rozpoznawaniu możliwości działania i uruchamiania działalności przyczyniających się do wzrostu liczby miejsc pracy, zwiększenia dochodu, który z kolei sprzyja rozwijaniu dalszych inicjatyw gospodarczych oraz zatrzymaniu odpływu ludzi ze wsi i utrzymywaniu społeczności wiejskich w stanie ciągłej aktywności.

Agroturystyka zaczyna nabierać znaczenia, jako potencjalne źródło dochodu i miejsc pracy. Sprzyja temu wzrost zapotrzebowania na odpoczynek na wsi wiążący się z korzystaniem z pełnego wyżywienia, rekreacją na świeżym powietrzu, doświadczeniem psychicznego i umysłowego spokoju wśród ludności miejskiej. Jak wynika z badań z przeprowadzonych badań najczęściej chłopców (75%) i dziewcząt (ponad 50%) uważa, że zaplecze sportowe naszego miasta jest średnie, 24% dziewcząt i około 10% chłopców uznało,

że zaplecze sportowe jest wysokie. Zaplecze niskie zauważa 16% chłopców i ponad 20% dziewcząt. Większa część dziewcząt (67%) uważa, że korzystanie z obiektów sportowych jest dostępne, 25% że czasami, a najmniej bo 7% dziewcząt zauważa brak do nich dostępności. Około połowy chłopców (49%) uznała że korzystanie z tych obiektów dostępne jest czasami, brak dostępności zauważa ponad 30% a około 20% określa, że są dostępne. Z badań wynika że najczęściej chłopców 65%, jak i dziewcząt 44% korzysta z obiektów sportowych dwa razy w tygodniu, ambitnej młodzieży która ćwiczy codziennie jest 4% dziewcząt i 21% chłopców, reszta korzysta z obiektów tych rzadziej niż na kwartał 5% dziewcząt. Zdania młodzieży zarówno chłopców 88%, jak i dziewcząt 90% były jednoznaczne, wszyscy uważają, że baza rekreacyjna nie jest wystarczająca. Tylko 10% dziewcząt opowiedziało się, że brak jest tylko niektórych jej elementów.

Większość zarówno dziewcząt (64%), jak i najczęściej chłopców (47%) uznało bazę noclegową za bardzo niską. Podobnie bo 24% dziewcząt uznało za niską, 21% chłopców powiedziało że jest ona przeciętna, i żadna z dziewcząt nie uznała że baza noclegowa naszego miasta jest dobra. Czterdzieści jeden procent dziewcząt postawiłoby na promocję miasta poprzez ogólnodostępne media, 42% chłopców zorganizowało by spotkania z osobami ze świata sportu, nikt nie podał własnej propozycji promocji miasta. Większość dziewcząt (75%) i chłopców (88%) uznała, że Góra nie jest atrakcyjna pod względem turystycznym, jedynie 10% dziewcząt powiedziało że Góra jest atrakcyjna, a 5% chłopców stwierdziło że trudno się wypowiedzieć na ten temat.

Podsumowując, agroturystyka na terenie gminy Góra przyczynia się do powstania nowych miejsc pracy i zawodów. Daje szansę na rozwój gastronomii, drobnych zakładów usługowych, przemysłu pamiątkarskiego itd. W konsekwencji jej rozwój prowadzi do urbanizacji zawodowej mieszkańców wsi oraz wzbogacenia rynku pracy. Pojawienie się potencjalnych turystów na terenie górskiej gminy stanowi czynnik stymulujący rozwój handlu, drobnych usług, gastronomii, usług rekreacyjnych, co prowadzi do podnoszenia się standardu życia.

Piśmiennictwo

Batyk I, Napierała M, Muszkieta R, Żukow W, Eksterowicz J, Cieślicka M. (2009). Perspektywy i bariery rozwoju turystyki na obszarach wiejskich Warmii i Mazur. [w:] (Red.) Marek Napierała, Radosław Muszkieta, Iwona M. Batyk, Walery Żukow. Wybrane zagadnienia z teorii sportu, żywienia, rekreacji, turystyki i rehabilitacji. WWSTiZ, WSG. ORSE. Poznań – Bydgoszcz, s.21-32.

Jurkiewicz J, Napierała M, Żukow W, Cieślicka M, Zieliński M, Ratkowski W. (2011). Turystyka i rekreacja w rodzinie (w opinii mieszkańców Grudziądza). [w:] (Red.) Maik W, Napierała M, Żukow W., Wybrane problemy turystyki, rekreacji, fizjoterapii ochrony zdrowia człowieka. Bydgoszcz, s.20-27.

Napierała M, Cieślicka M, Muszkieta R, Żukow W, Ratkowski W. (2011). Turystyka i wypoczynek osób niepełnosprawnych ruchowo w opinii pacjentów Poradni Rehabilitacji Narządu Ruchu w Nakle nad Notecią. [w:] (Red.) Maik W, Napierała M, Żukow W., Wybrane problemy turystyki, rekreacji, fizjoterapii ochrony zdrowia człowieka. Bydgoszcz, s.7-19.

Prusik Ka., Bochenek M., Görner K., Prusik Krz. (2006). Aktywność turystyczna a edukacja dzieci i młodzieży szkolnej z regionu południowego Podlasia. In: Rocznik naukowy - Studia o wychowaniu fizycznym i sporcie. Gdańsk: AWFIS, T. 16, s.143 — 152.

Prusik Ka., Prusik. Krz., Görner K. (2008). Stan i perspektywy zdrowia i aktywności fizycznej młodego człowieka. W.: Telesna vychova a sport na univerzitach III: zbornik redeckich prac (CD-ROM), Nitra, Slovenska polno hospodarska univerzita, s.115-129.

Strategia Zrównoważonego Rozwoju Gminy i Miasta Góra (2002). „Przegląd Górowski”, Góra.

Streszczenie

Głównym celem pracy było określenie predyspozycji gminy Góra dla rozwoju różnych form turystyki. Przeanalizowanie warunków gminy i wykorzystanie zaplecza turystycznego miasta np. do rozwoju agroturystyki. Analiza geograficzno – historyczna wskazuje, iż Góra może być ciekawym miejscem pod względem turystyki i rekreacji. Ponieważ mało jest informacji i doniesień o Górze podjęłam się na pisanie pracy na ten właśnie temat. Badania ankietowe przeprowadzono wśród 78 dziewcząt oraz 43 chłopców, w sumie 121 młodzieży górowskiego liceum ogólnokształcącego imienia Adama Mickiewicza w Górze. Z badań wynika że najczęściej chłopców 65%, jak i dziewcząt 44% korzysta z obiektów sportowych dwa razy w tygodniu, ambitnej młodzieży która ćwiczy codziennie jest 4% dziewcząt i 21% chłopców, reszta korzysta z obiektów tych rzadziej niż na kwartał 5% dziewcząt. Zdania młodzieży zarówno chłopców 88%, jak i dziewcząt 90% były jednoznaczne, wszyscy uważają, że baza rekreacyjna nie jest wystarczająca. Tylko 10% dziewcząt opowiedziało się, że brak jest tylko niektórych jej elementów.

Większość zarówno dziewcząt (64%), jak i najczęściej chłopców (47%) uznało bazę noclegową za bardzo niską. Podobnie bo 24% dziewcząt uznało za niską, 21% chłopców powiedziało że jest ona przeciętna, i żadna z dziewcząt nie uznała że baza noclegowa naszego miasta jest dobra. Czterdzieści jeden procent dziewcząt postawiłoby na promocje miasta poprzez ogólnodostępne media, 42% chłopców zorganizowało by spotkania z osobami ze świata sportu, nikt nie podał własnej propozycji promocji miasta. Większość dziewcząt (75%) i chłopców (88%) uznała, że Góra nie jest atrakcyjna pod względem turystycznym, jedynie 10% dziewcząt powiedziało że Góra jest atrakcyjna, a 5% chłopców stwierdziło że trudno się wypowiedzieć na ten temat. Podsumowując, agroturystyka na terenie gminy Góra przyczynia się do powstania nowych miejsc pracy i zawodów. Daje szansę na rozwój gastronomii, drobnych zakładów usługowych, przemysłu pamiątkarskiego itd. W konsekwencji jej rozwój prowadzi do urbanizacji zawodowej mieszkańców wsi oraz wzbogacenia rynku pracy.

Turystyka kwalifikowana w opinii uczniów wybranych szkół średnich

Filip Wachowiak, Mirosława Cieślicka, Marek Napierała

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Wstęp

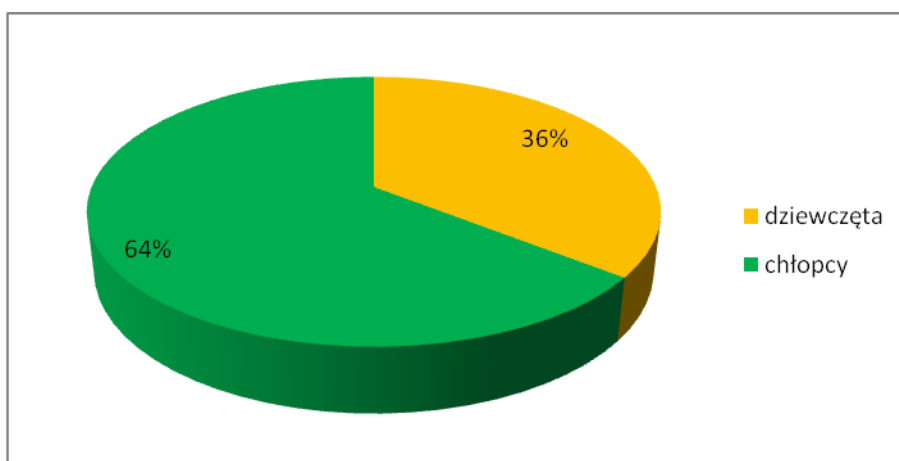
Krajoznawstwo i turystyka oraz ich wielokierunkowe oddziaływania pełnią bardzo ważną rolę w wychowaniu i kształceniu młodzieży, jak również rozwijaniu ich osobowości (Batyk i wsp. 2009). Krajoznawstwo i turystyka pozwalają młodzieży na przeżywanie radości, poprawę zdrowia oraz wyżycie emocjonalne jak i intelektualne (Jurkiewicz i wsp. 2011). Krajoznawstwo i turystyka może w bardzo dużym stopniu oddziaływać na wszelkie sfery zachowań uczniów, a przede wszystkim na rozwój ich zachowań społecznych, patriotycznych i obywatelskich. Z wielu różnych form działalności dydaktyczno-wychowawczych, przygotowywanych dla młodzieży szkolnej, ważną rolę odgrywa właśnie działalność krajoznawczo-turystyczna, która zawiera głęboki sens w powiązaniu wiedzy teoretycznej z praktyką. Celem edukacji krajoznawczej dzieci i młodzieży jest wszechstronne poznawanie przez nich kraju, jego przemian i rozwoju, jak i kształtowanie patriotyzmu oraz postawy obywatelskiej (Łobożewicz 1996, Napierała i wsp. 2011).

Turystykę można nazwać zorganizowanym ruchem społecznym. Jest ona jedną z gałęzi gospodarki oraz ważną częścią kultury narodowej. We współczesnym systemie edukacji szkolnej turystyka odgrywa ważną rolę terapeutyczną. Jako jeden z głównych jej celów przedstawia się fakt, że służy ona zaspokojeniu zdrowotnych jak i rekreacyjnych potrzeb uczniów oraz ich aspiracji i zainteresowań. Turystyka jest jedną z form aktywności ruchowej, dzięki której można połączyć rozwój psychofizyczny człowieka z funkcją poznawczą, wychowawczą jak i kulturalną, dlatego też wielu wybitnych znawców zagadnień z zakresu kultury fizycznej uważa, że turystyka jest jednym z najpotężniejszych filarów tej działalności człowieka. W systemie nauczania krajoznawstwa i turystyki, w którym powinno się w harmonijny sposób przeplatać wszelakie funkcje turystyki, łatwo jest zagubić proporcje wymienionych założeń, co często przejawia się przepełnieniem programu wycieczki zbyt bogatą treścią o charakterze poznawczym. Bardzo często organizacji wycieczki jak i jej

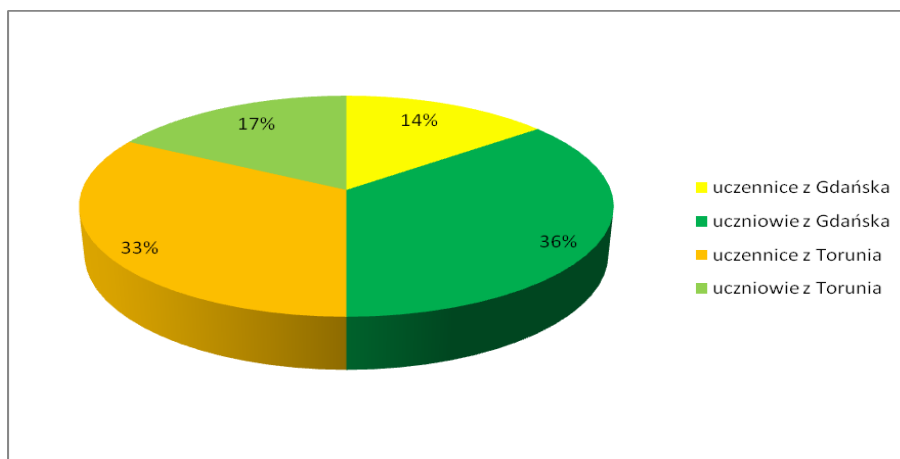
przeprowadzeniu towarzyszy pośpiech, który nie sprzyja kształtowaniu wrażliwości na otaczające piękno oraz nie stwarza możliwości do przeżyć i refleksji o głębszym charakterze.

Material i metody badań

W badaniu wzięły udział 152 osoby (72 dziewczęta i 80 chłopców). Byli to uczniowie IX Liceum Ogólnokształcącego w Toruniu oraz uczniowie Zespołu Szkół Energetycznych w Gdańsku (średni wiek $S=17,43$, odchylenie standardowe $SD=0,78$).



Ryc. 1. Płeć respondentów



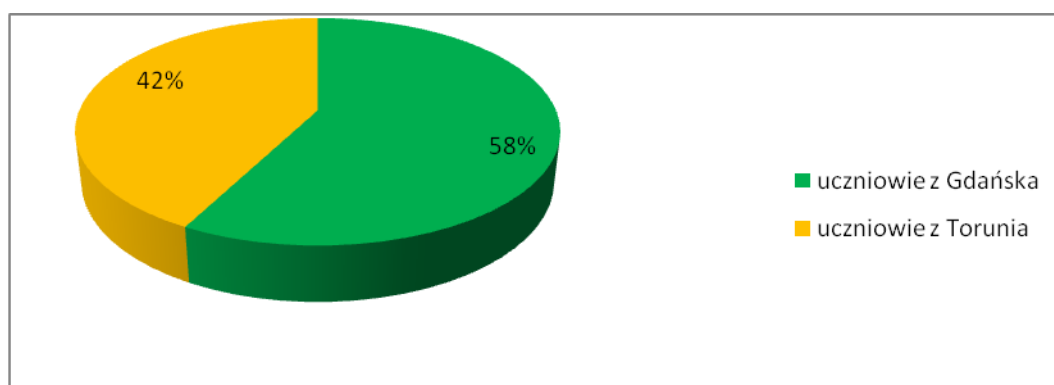
Ryc. 2. Płeć i miejsce zamieszkania osób ankietowanych

Połowa ankietowanych, czyli 76 osób, to uczniowie z Gdańska, reszta to uczniowie mieszkający w Toruniu. Do badań na potrzeby niniejszej pracy wykorzystano ankietę, która składała się z szesnastu pytań. Piętnaście z nich było pytaniami zamkniętymi natomiast jedno było pytaniem otwartym, które miało na celu poznanie kwalifikacji bądź odznak

turystycznych, posiadanych przez respondentów, związanych z uprawianymi przez nich formami turystyki kwalifikowanej. Kwestionariusz ankiety zawierał również metryczkę charakteryzującą osoby badane pod względem cech społeczno- demograficznych (uczestnicy badania określali w niej płeć, wiek, nazwę szkoły, w której się obecnie uczą, a także miejsce zamieszkania). Pierwsze pięć pytań miało na celu poznanie preferowanych aktywności oraz opinii na temat aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia uczniów. Kolejne jedenaście pytań dotyczyło turystyki kwalifikowanej, czyli zagadnienia, które jest kluczowe w moim badaniu. Jedno z nich miało charakter otwarty: Wypisz jakie posiadasz kwalifikacje bądź odznaki turystyczne związane z uprawianymi przez Ciebie formami turystyki kwalifikowanej?

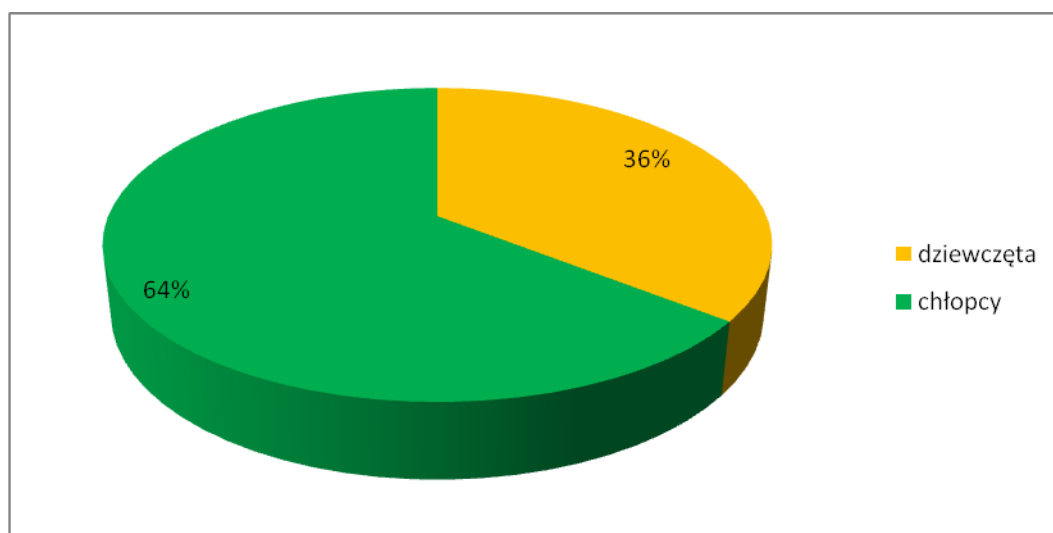
Pytania związane z tematem turystyki kwalifikowanej dotyczyły znajomości zagadnienia, motywacji do uprawiania tej formy aktywności, a także preferencji przy organizacji wyjazdów w celu uprawiania turystyki kwalifikowanej. Badanie zaprojektowano oraz przeprowadzono w formie elektronicznej za pomocą portalu internetowego mojeankiety.pl, gdzie wprowadzono poszczególne pytania ankiety, a także instrukcję. Miało ono charakter indywidualny. Na początku badania wyświetlała się plansza z instrukcją. Następnie pojawiały się na monitorze kolejne pytania ankiety. Uczestnicy zaznaczali wybrane przez siebie odpowiedzi. Czas wypełnianie ankiety był nieograniczony. Wyniki osób badanych zapisywały się automatycznie w programie Microsoft Excel.

Wyniki



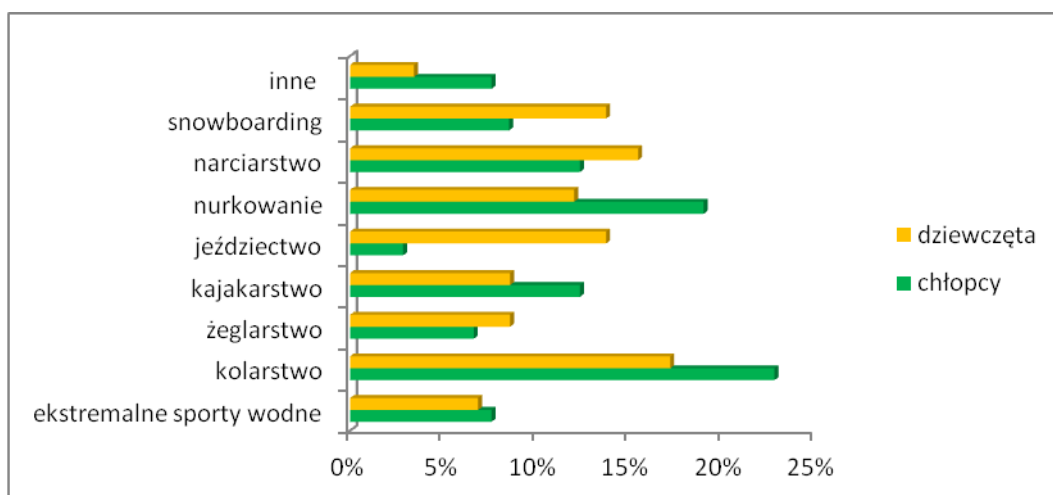
Ryc. 3. Procent uczniów uprawiających turystykę kwalifikowaną w podziale na miejsce zamieszkania

W Gdańsku prawie 60% badanych uprawia turystykę kwalifikowaną, w Toruniu uprawianie tej formy turystyki deklaruje 42% uczniów (ryc. 3).



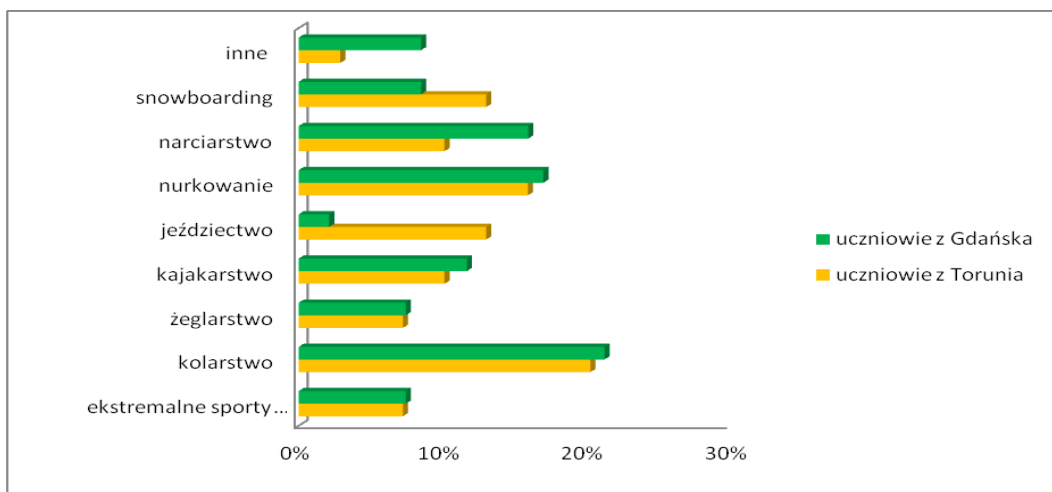
Ryc. 4. Procent uczniów uprawiających turystykę kwalifikowaną w podziale na płeć

Zdecydowanie więcej chłopców (64%) uprawia turystykę kwalifikowaną niż dziewcząt (36%) (ryc.4).



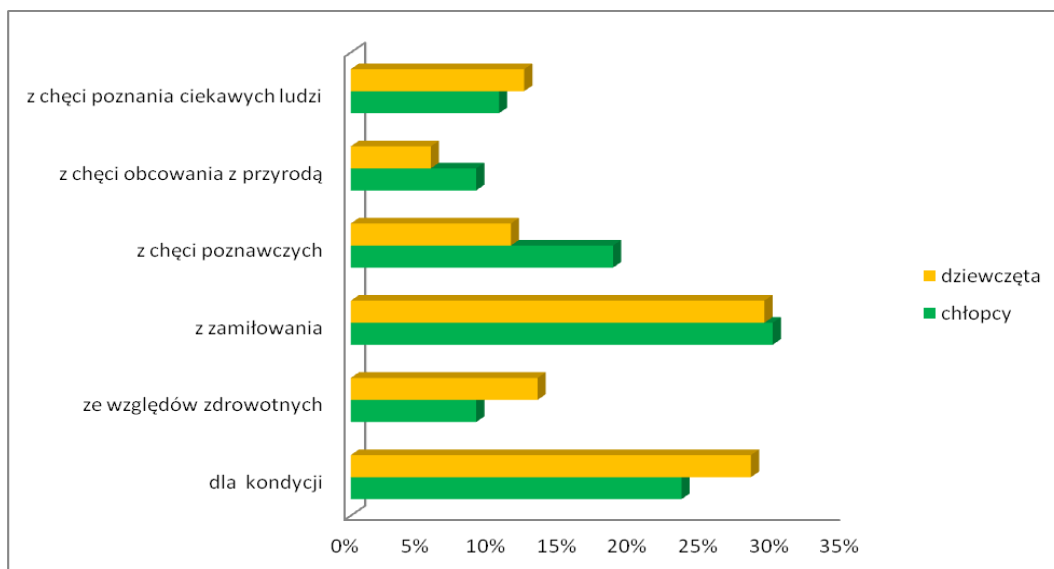
Ryc. 5. Jakie formy turystyki kwalifikowanej z wymienionych uprawiasz?

Zarówno dziewczęta (17%) jak i chłopcy (23%) wskazali kolarstwo jako formę turystyki kwalifikowanej, którą najczęściej uprawiają (ryc. 5). Sporty zimowe: snowboarding i narciarstwo uprawia więcej uczennic (29%) niż uczniów (21%). Jeździectwo to aktywność, którą preferują zdecydowanie dziewczęta (14%) niż chłopcy (3%). Sporty wodne (ekstremalne sporty wodne, kajakarstwo, nurkowanie) to formy turystyki kwalifikowanej, które uprawia więcej uczniów (33%) niż uczennic (28%), wyjątek stanowi żeglarstwo (dziewczęta 9%, chłopcy 7%).



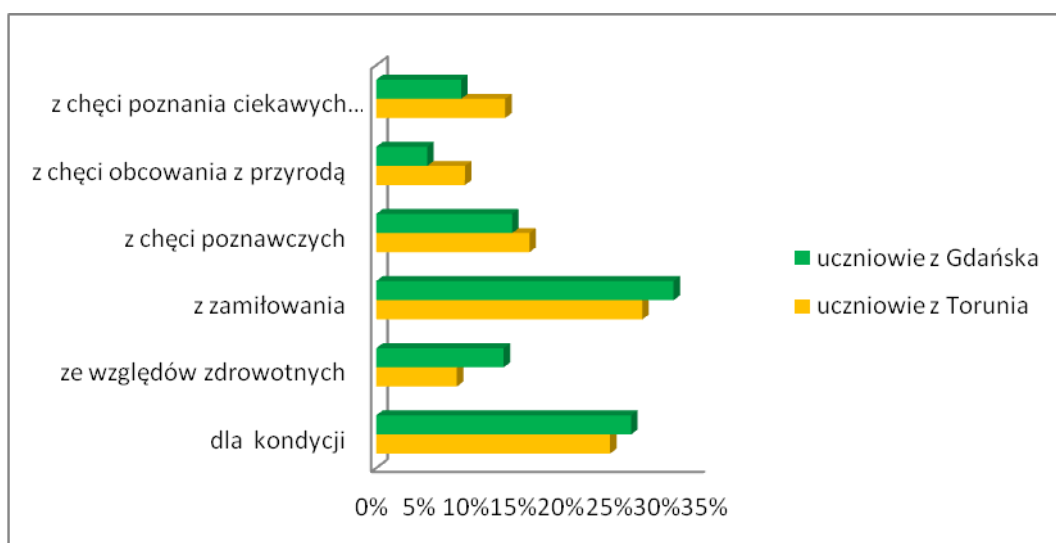
Ryc. 6. Jakie formy turystyki kwalifikowanej z wymienionych uprawiasz?

Uczniowie z Gdańska (21%) jak i z Torunia (20%) najczęściej uprawiają kolarstwo jako formę turystyki kwalifikowanej (ryc. 6). Największe różnice dotyczą jeździectwa, które uprawia 13 % osób mieszkających w Toruniu i tylko 2 % uczniów z Gdańska, również więcej osób z centralnej Polski (13%) niż z Wybrzeża (9%) jeździ na snowboardzie. Natomiast narciarstwo uprawia więcej uczniów z Gdańska (16%) niż z Torunia (10%). Nieco ponad 7% wszystkich badanych uczniów uprawia ekstremalne sporty wodne oraz żeglarstwo.



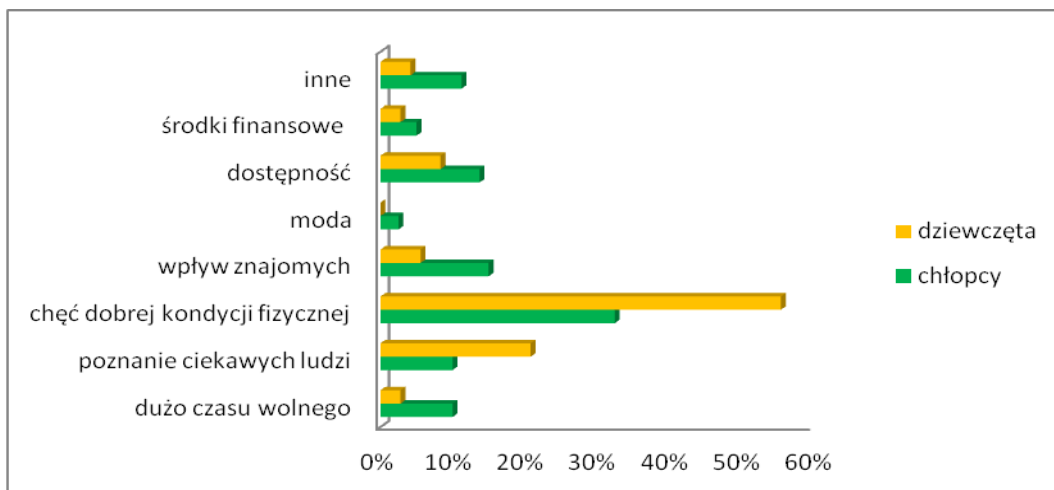
Ryc. 7. Dlaczego uprawiasz turystykę kwalifikowaną?

Z analizy wyników badań wynika, że prawie jedna trzecia badanych uprawia turystykę kwalifikowaną z zamiłowania (dziewczeta 30%, chłopcy 30%). Równie ważnym aspektem do podejmowania aktywności fizycznej jaką jest turystyka kwalifikowana jest dla nich chęć poprawienia/ podtrzymania kondycji (dziewczeta 28%, chłopcy 23%). Zdecydowanie więcej uczennic (13%) uprawia turystykę kwalifikowaną ze względów zdrowotnych niż uczniów (9%). Natomiast chęci poznawcze są motorem dla 19% chłopców i 11% dziewcząt. Najniżej ocenionym zarówno dla uczennic (6%) jak i uczniów (9%) powodem jest chęć obcowania z przyrodą.



Ryc. 8. Dlaczego uprawiasz turystykę kwalifikowaną?

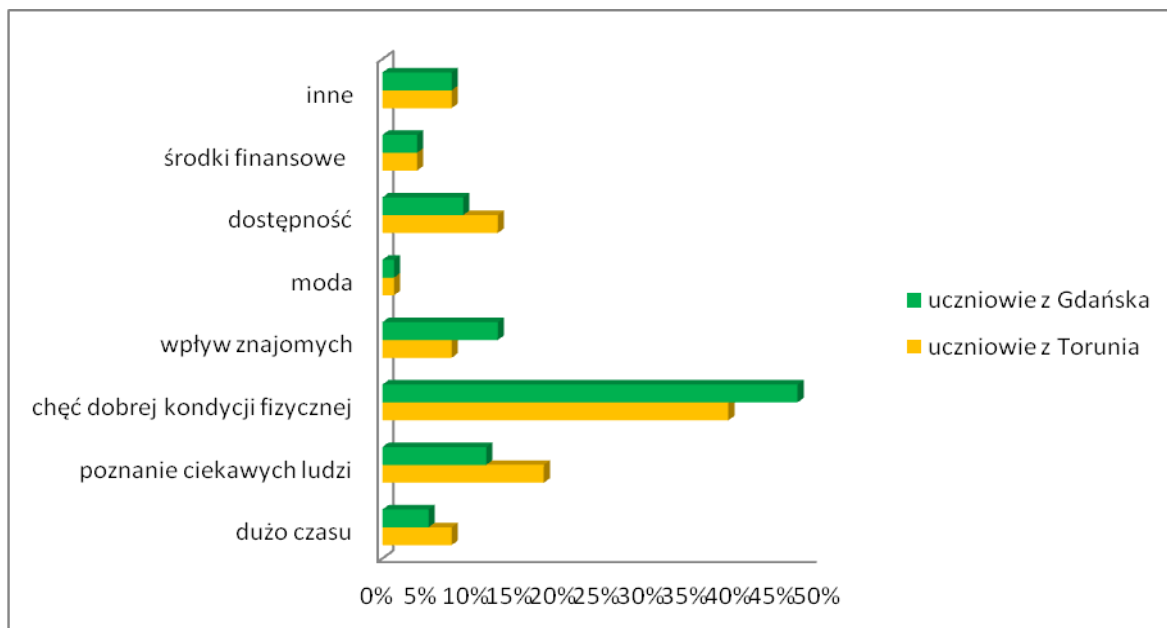
Zarówno dla uczniów z Gdańska (28%) jak i z Torunia (31%) głównym powodem dla którego uprawiają turystykę kwalifikowaną jest zamiłowanie, a także chęć poprawienia, podtrzymania kondycji (osoby z Gdańska 25%, osoby z Torunia 27%) (ryc. 8, tabela 4. w aneksie). Względy poznawcze bardziej motywują uczniów z Gdańska (16%) niż z Torunia (14%) do podejmowania formy turystyki jaką jest turystyka kwalifikowana. W opinii uczniów z Gdańska najmniej motywują ich do uprawiania turystyki kwalifikowanej względy zdrowotne (8%) natomiast dla uczniów z Torunia (5%) chęć obcowania z przyrodą to powód, który wybrało najmniej osób badanych. Zdecydowanie więcej uczniów z Gdańska (14%) uprawia turystykę kwalifikowaną z chęci poznania ciekawych ludzi niż osób badanych z Torunia (5%).



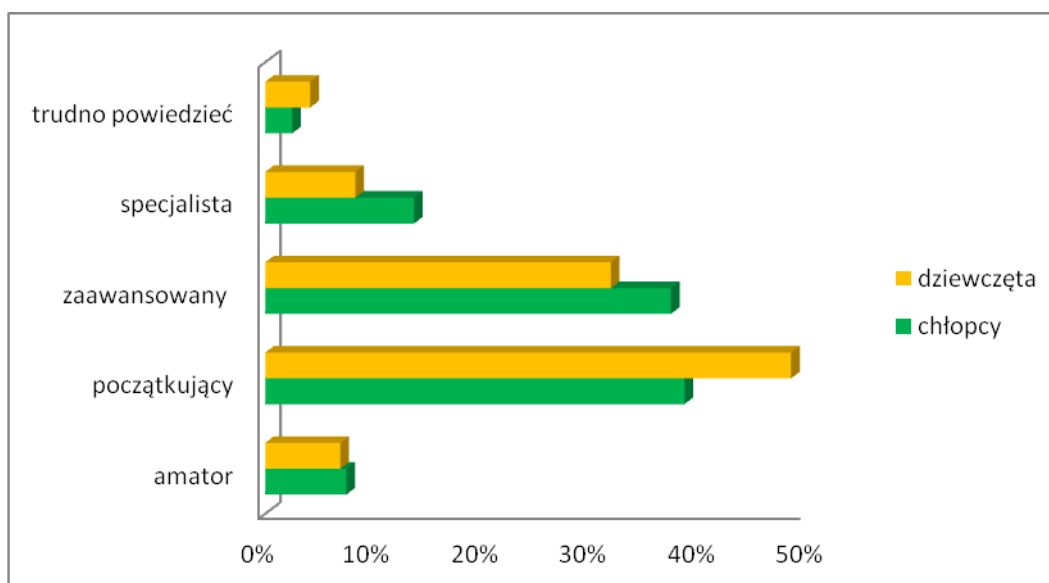
R

Ryc. 9. Co motywuje Ciebie do uprawiania wybranych przez Ciebie form turystyki kwalifikowanej?

Ponad połowę uczennic (56%) motywuje do uprawiania turystyki kwalifikowanej chęć posiadania dobrej kondycji fizycznej, ten sam czynnik jest największą motywacją również dla chłopców, wskazało go 33 % badanych uczniów. Ponad dwa razy tyle uczennic (21%) niż uczniów (10%) podejmuje kwalifikowane formy turystyki ze względu na możliwość poznania ciekawych ludzi, natomiast wpływ znajomych jest większą motywacją dla chłopców (15%) niż dziewcząt (5,56%). Duża ilość wolnego czasu jest powodem uprawiania turystyki dla 10% chłopców i 2,78% dziewcząt. Środki finansowe mają większe znaczenie dla chłopców (5%) niż dziewcząt (2,78%). Dla żadnej z dziewcząt i zaledwie dla dwóch chłopców (2,5%) moda jest motywacją do uprawiania turystyki kwalifikowanej.



Ryc. 10. Co motywuje Ciebie do uprawiania wybranych przez Ciebie form turystyki kwalifikowanej?

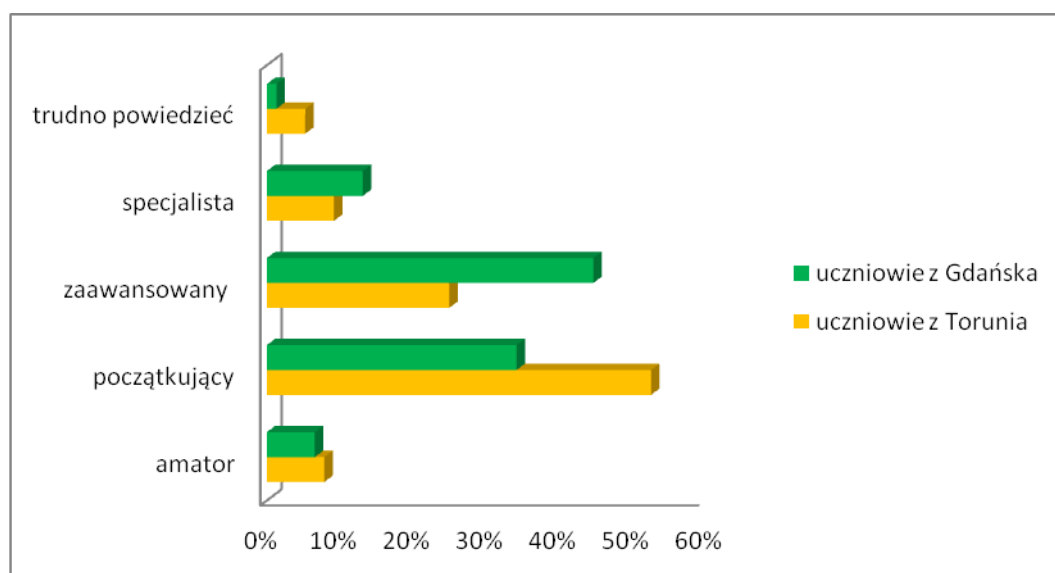


Ryc. 11. Jak oceniasz poziom swojego zaawansowania w uprawianych przez Ciebie formach turystyki kwalifikowanej?

Chęć posiadania dobrej kondycji fizycznej to czynnik, który wskazała prawie połowa badanych z Gdańska (47%) jako motywację do uprawiania wybranych form turystyki kwalifikowanej (ryc. 10, tabela 6 w aneksie), również ma on największy wpływ dla uczniów z Torunia (39%) Poznanie ciekawych ludzi to większa motywacja dla uczniów z Torunia (18%) niż z Gdańska (12%), lecz znajomi mają większy wpływ na wybór tej formy

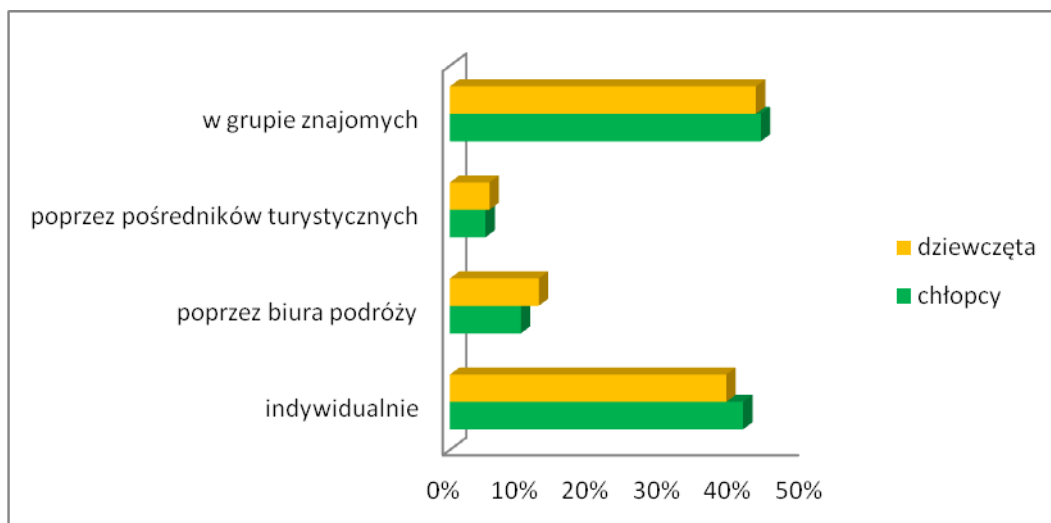
aktywności dla osób mieszkających na Wybrzeżu (13%) niż uczniów z Torunia (8%). Dostępność do infrastruktury to czynnik motywujący bardziej badany z Torunia (13%) niż z Gdańska (9%). Uzyskane wyniki pozwalają stwierdzić, że wiele podobieństw między uczniami z Gdańska i Torunia, taki sam procent uczniów motywują do uprawiania turystyki kwalifikowanej środki finansowe (4%), moda (1%) oraz inne czynniki (8%).

Większość dziewcząt (49%) ocenia jako początkujący swój poziom zaawansowania w uprawianych formach turystyki kwalifikowanej, opinię tę podzielił prawie 10% procent mniej chłopców (39%). Niewiele ponad jedna trzecia uczennic (32%) i 38% chłopców ocenia swoje umiejętności na poziomie zaawansowanym. Jako specjalistę określa się 8% chłopców i niewiele mniej dziewcząt. Szczegółowe dane dotyczące stopnia zaawansowania uprawianych form turystyki kwalifikowanej zawiera ryc. 11.



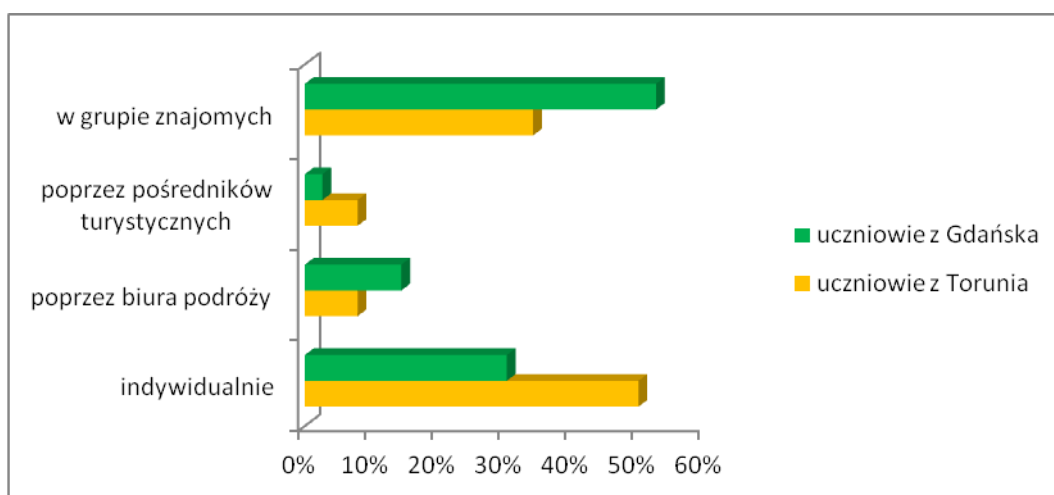
Ryc. 12. Jak oceniasz poziom swojego zaawansowania w uprawianych przez Ciebie formach turystyki kwalifikowanej?

Ponad połowa uczniów mieszkających w Toruniu (53%) ocenia jako początkujący poziom swojego zaawansowania w uprawianych przez siebie formach turystyki kwalifikowanej (ryc. 12). Natomiast w opinii większości uczniów z Gdańska prezentują oni poziom zaawansowany uprawianych przez siebie form turystyki kwalifikowanej. Około 7% uczniowie z Torunia i Gdańska ocenia stopień swojego zaawansowania jako amator, zaś mianem specjalisty określa się 13% uczniów mieszkających na Wybrzeżu i 9% uczniów z Torunia.



Ryc. 13. Jak najczęściej organizowane są Twoje wyjazdy związane z wybranymi formami turystyki kwalifikowanej?

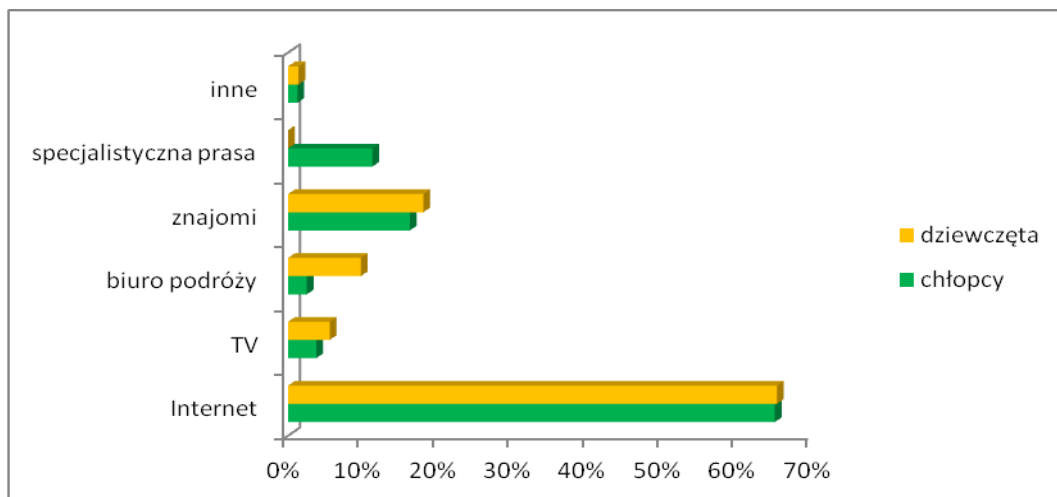
Analiza wyników pozwala na stwierdzenie, że nie występują różnice w formie organizowania wyjazdów związanych z turystyką kwalifikowaną między dziewczętami i chłopcami. Ponad 40% dziewcząt i chłopców organizuje swoje wyjazdy związane z wybranymi formami turystyki kwalifikowanej w grupie znajomych, niewiele mniej osób organizuje wyjazdy indywidualnie. Dalsze miejsce zajmuje organizacja wyjazdu przez biura podróży oraz poprzez pośredników turystycznych.



Ryc. 14. Jak najczęściej organizowane są Twoje wyjazdy związane z wybranymi formami turystyki kwalifikowanej?

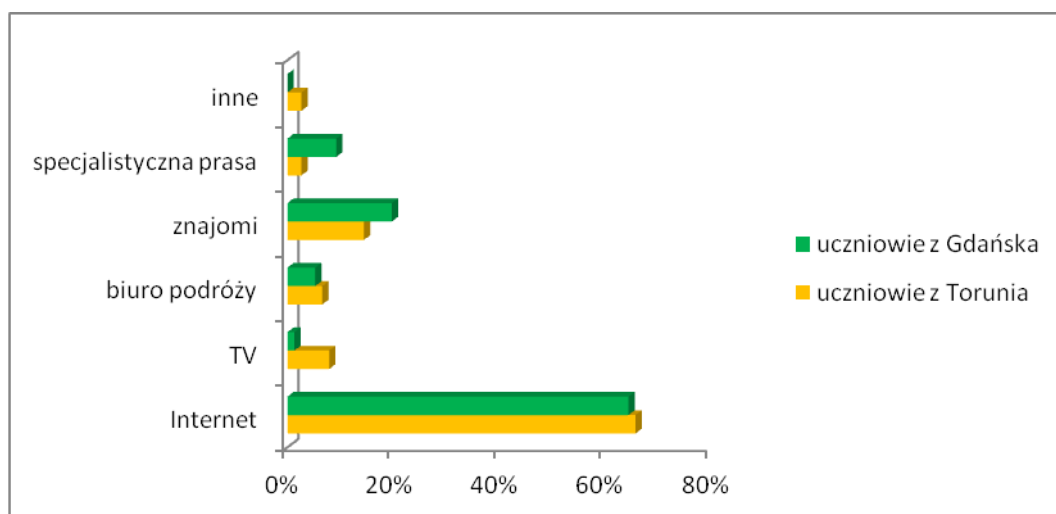
Większość uczniów z Gdańska (53%) organizuje wyjazdy związane z turystyką kwalifikowaną w grupie znajomych, zaś połowa uczniów z Torunia samodzielnie organizuje

swoje wyjazdy (ryc. 14). Prawie dwa razy więcej uczniów z Gdańska (15%) niż z Torunia (85%) korzysta z usług biura podróży w celu organizacji wyjazdu. Najbardziej uczniowie zarówno z Gdańska (3%), jak i z Torunia (8%) organizują wyjazdy poprzez pośredników turystycznych.



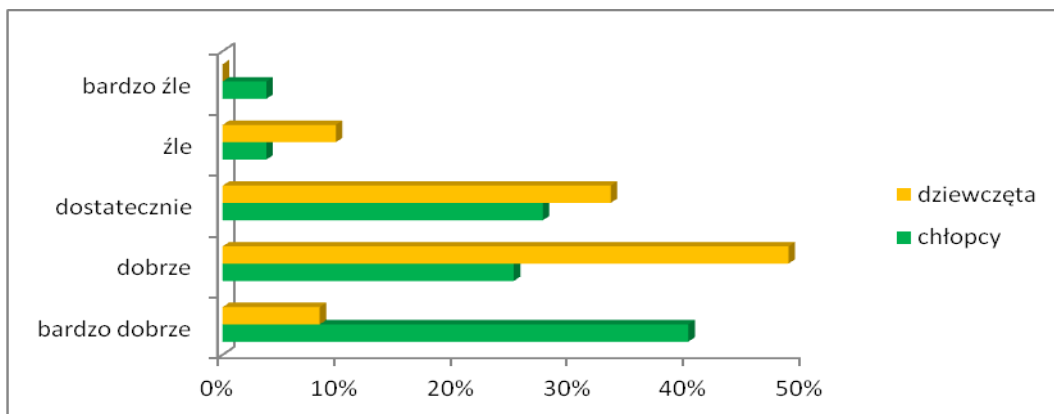
Ryc. 15. Skąd czerpiesz najwięcej informacji na temat wybranych form turystyki kwalifikowanej?

Zarówno chłopcy (65%) jak i dziewczęta (65%) czerpią najwięcej informacji na temat wybranych form turystyki kwalifikowanej z Internetu (ryc. 15). Po Internecie głównym źródłem informacji są znajomi dla osób badanych. Więcej dziewcząt (10%) niż chłopców (3%) czerpie informacje z biura podróży. Żadna z dziewcząt nie czerpie informacji na temat wybranych form turystyki kwalifikowanej z prasy specjalistycznej, natomiast dla 11% chłopców jest ona źródłem wiedzy.



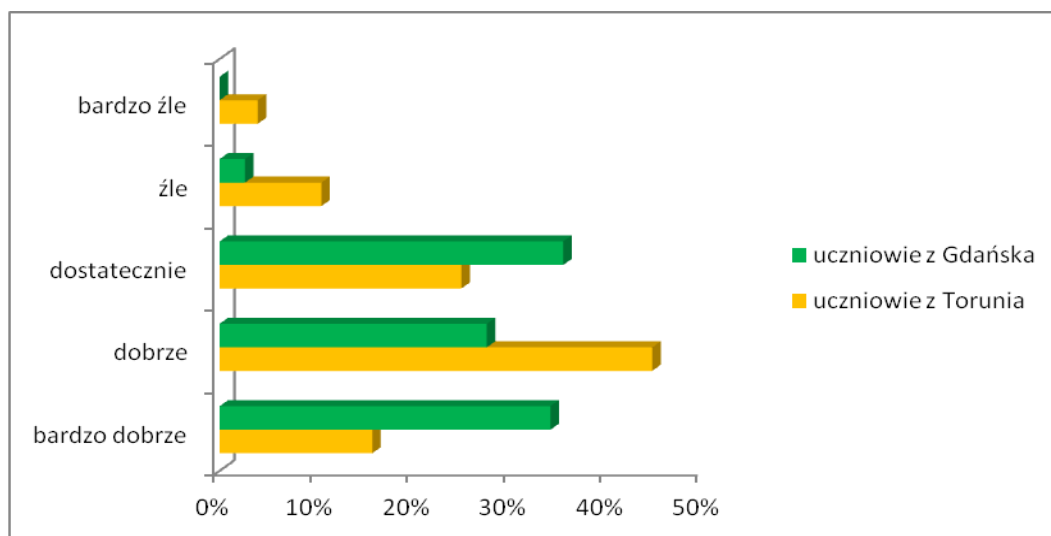
Ryc. 16. Skąd czerpiesz najwięcej informacji na temat wybranych form turystyki kwalifikowanej?

Ponad 60% uczniów z Torunia i z Gdańska czerpie informacje na temat wybranych form turystyki kwalifikowanej z Internetu. Więcej uczniów z Torunia czerpie informacje o formach turystyki kwalifikowanej z TV oraz z biur podróży niż z Gdańska. Więcej osób mieszkających na Wybrzeżu (20%) czerpie informacje od znajomych niż uczniów z Torunia.



Ryc. 17. Jak oceniasz poziom usług w zakresie turystyki kwalifikowanej oferowanych przez polskie biura podróży?

40% badanych chłopców oceniło poziom usług w zakresie turystyki kwalifikowanej oferowanych przez polskie biura podróży jako bardzo dobry, pogląd ten podziela tylko 8% dziewcząt (ryc. 17). Dla prawie połowy uczennic (49%) poziom oferowanych usług jest dobry. Dla średnio 30% badanych oferowane usługi turystyki kwalifikowanej w biurach podróży są dostateczne. Żadna z dziewcząt i tylko 4% chłopców oceniło ofertę jako bardzo złą.



Ryc. 18. Jak oceniasz poziom usług w zakresie turystyki kwalifikowanej oferowanych przez polskie biura podróży?

Połowa więcej uczniów z Gdańska (34%) ocenia poziom usług w zakresie turystyki kwalifikowanej oferowanych przez polskie biura podróży jako bardzo dobry w porównaniu z uczniami z Torunia (16%) (ryc. 18). Większość osób mieszkających w Toruniu (45%) twierdzi, że oferowane usługi są dobre. Żadna osoba badana z Gdańska nie uznała, iż oferowane usługi są bardzo złe, a tylko 3% oceniło je jako złe, zaś zdaniem 15% uczniów z Torunia poziom usług nie spełnia oczekiwań.

Dyskusja i wnioski

Celem pracy była próba poznania opinii, postaw i zachowań uczniów wybranych szkół średnich z Torunia oraz Gdańska, które dotyczyły turystyki kwalifikowanej jako formy aktywności fizycznej podejmowanej przez młodzież szkolną w ich czasie wolnym. Zgodne z badaniami Michała Tarnowskiego i Joanny Bizek-Tarnowskiej, którzy przeprowadzili swoje badania na młodzieży ze Szczecińskich szkół średnich, gdzie na pytanie „Czy uprawiasz turystykę kwalifikowaną, jeśli tak, to jaką jej dyscyplinę, jak często oraz z kim?” wśród osób deklarujących uprawianie turystyki kwalifikowanej przeważali chłopcy (Tarnowski i wsp. 2008).

Badanie własne wykazało, że chłopcy częściej uprawiają turystykę rowerową i sporty wodne jako kwalifikowane formy turystyki niż dziewczęta. Wyniki te również potwierdzają badania przeprowadzone przez M. Tarnowskiego i J. Bizek-Tarnowską..

Oczekiwano, że do uprawiania turystyki kwalifikowanej uczniów bardziej motywuje chęć posiadania dobrej kondycji fizycznej i wpływ znajomych niż duża ilość wolnego czasu. Hipoteza ta została potwierdzona. Zarówno dla chłopców jak i dziewcząt chęć posiadania dobrej kondycji fizycznej okazała się główną motywacją do uprawiania turystyki kwalifikowanej, lecz dla uczennic możliwość poznania ciekawych ludzi jest wyższą motywacją niż wpływ znajomych. Zależność tą potwierdzają wyniki badań Jacka Bilińskiego i Renaty Grzywacz przedstawione w ich pracy pt. „Czynniki kształtujące aktywność rekreacyjną młodzieży” (Biliński i wsp. 2006).

Wykazano, że uczniowie z Gdańska wyżej oceniają poziom zaawansowania w uprawianych przez nich formach turystyki kwalifikowanej niż uczniowie z Torunia.

Kolejnym celem pracy było poznanie sposobu organizowania wyjazdów uczniów w celu uprawiania turystyki kwalifikowanej. Najwięcej uczniów organizuje wyjazdy w grupie znajomych bądź indywidualnie. Znacznie mniej osób korzysta z usług biur podróży, najrzadszym sposobem jest organizacja aktywności przez pośredników turystycznych. Wyniki te potwierdzają hipotezę, iż wyjazdy uczniów w celu uprawiania turystyki

kwalfikowanej częściej organizowane są indywidualnie niż przez biura podróży. Wyniki te znajdują potwierdzenie także w badaniach przeprowadzonych przez Bożenę Alejsiak na uczniach szkół ponadgimnazjalnych, gdzie znaczna część respondentów (17,52%) stwierdziła, że w czasie wolnym organizuje różnego rodzaju wyjazdy o charakterze turystycznym oraz rekreacyjnym (Alejsiak 2008).

Zakładano, że dla chłopców głównym źródłem informacji na temat wybranych form turystyki jest Internet i specjalistyczna prasa, natomiast dla dziewcząt Internet i znajomi. Analiza wyników wykazała, że niezależnie od płci respondentów Internet i znajomi są dla nich głównym źródłem wiedzy. Interesujący jest wynik, który ukazuje, że dziewczęta w ogóle nie czerpią wiedzy na temat wybranych form turystyki ze specjalistycznej prasy, lecz co dziesiąty uczeń korzysta z tego źródła. Silny związek korzystania z Internetu i organizacji wyjazdów turystycznych wśród młodzieży zauważa również na podstawie swoich badań B. Alejsiak.

Rezultaty badania własnego wskazują, że uczniowie z Gdańska oceniają wyżej poziom usług w zakresie turystyki kwalifikowanej oferowany przez polskie biura podróży niż uczniowie z Torunia.

Wnioski

1. Więcej chłopców niż dziewcząt uprawia turystykę kwalifikowaną.
2. Chłopcy częściej uprawiają turystykę rowerową i sporty wodne jako kwalifikowane formy turystyki niż dziewczęta.
3. Zarówno chłopcy jak i dziewczęta uprawiają turystykę kwalifikowaną głównie z zamiłowania. Względy zdrowotne mają większe znaczenie dla dziewcząt niż chłopców.
4. Do uprawiania turystyki kwalifikowanej uczniów bardziej motywuje chęć posiadania dobrej kondycji fizycznej i wpływ znajomych niż duża ilość wolnego czasu.
5. Uczniowie z Gdańska oceniają wyżej poziom zaawansowania w uprawianych przez nich formach turystyki kwalifikowanej niż uczniowie z Torunia.
6. Wyjazdy uczniów w celu uprawiania turystyki kwalifikowanej częściej organizowane są indywidualnie niż poprzez biura podróży.

7. Zarówno dla chłopców jaki i dziewcząt główny źródłem informacji na temat wybranych form turystyki kwalifikowanej jest Internet znajomi.
8. Uczniowie z Gdańska oceniają wyżej poziom usług w zakresie turystyki kwalifikowanej oferowany przez polskie biura podróży niż uczniowie z Torunia.

W kontekście uzyskanych wyników pojawiają się kolejne interesujące pytania badawcze. Wydaje się, że warto byłoby rozszerzyć grupę osób badanych o młodzież szkolną zamieszkałą na południu Polski oraz uczniów szkół zawodowych. Wyniki mogą być źródłem wskazówek na przykład dla biur podróży przy tworzeniu dedykowanej oferty wyjazdowej skierowanej do młodzieży szkolnej, gdyż pozwoliły na poznanie opinii uczniów szkół średnich na temat turystyki kwalifikowanej.

Piśmiennictwo

Aleziak B., Samowychowanie a turystyka. Wydawnictwo „Albis”, Kraków, 2008.

Batyk I, Napierała M, Muszkieta R, Żukow W, Eksterowicz J, Cieślicka M. Perspektywy i bariery rozwoju turystyki na obszarach wiejskich Warmii i Mazur [w:] (Red.) Marek Napierała, Radosław Muszkieta, Iwonna M. Batyk, Walery Żukow. Wybrane zagadnienia z teorii sportu, żywienia, rekreacji, turystyki i rehabilitacji. WWSTiZ, WSG, ORSE. Poznań – Bydgoszcz, 2009, s.21-32.

Biliński J., Grzywacz R., Czynniki kształtujące aktywność rekreacyjną młodzieży, „Turystyka w badaniach naukowych. Prace przyrodnicze i humanistyczne”, Wyższa Szkoła Informatyki i Zarządzania, Rzeszów, 2006.

Jurkiewicz J, Napierała M, Żukow W, Cieślicka M, Zieliński M, Ratkowski W. Turystyka i rekreacja w rodzinie (w opinii mieszkańców Grudziądza) [w:] (Red.) Maik W, Napierała M, Żukow W., Wybrane problemy turystyki, rekreacji, fizjoterapii ochrony zdrowia człowieka. Bydgoszcz, 2011, s.20-27.

Łobożewicz T., Turystyka dzieci i młodzieży szkolnej. Wydawnictwo AWF, Warszawa. 1996.

Napierała M., Cieślicka M., Szark M., Klimczyk M., Aktywność fizyczna ludzi starszych – świadomość, nawyki i praktyka [w]: Wspomaganie rozwoju i edukacji człowieka poprzez turystykę, sport i rekreację, (red.) Muszkieta R., Napierała M., Skaliy A., Żukow W. WSG, Bydgoszcz, 2009, s.363 – 376.

Tarnowski M., Bizek-Tarnowska J. Uczestnictwo uczniów szczecińskich szkół średnich w turystyce kwalifikowanej [w:] „Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku”, Wydawnictwo Promocyjne „Albatros”, Szczecin, 2008.

Streszczenie

Celem pracy była próba poznania opinii uczniów wybranych szkół średnich z Gdańska oraz Torunia na temat turystyki kwalifikowanej. Celem pracy było poznanie opinii, postaw i zachowań uczniów, które dotyczyły turystyki kwalifikowanej jako formy aktywności fizycznej podejmowanej przez młodzież szkolną w ich czasie wolnym. Rezultaty badania własnego wskazują, że uczniowie z Gdańska oceniają wyżej poziom usług w zakresie turystyki kwalifikowanej oferowany przez polskie biura podróży niż uczniowie z Torunia.

Wnioski:

1. Więcej chłopców niż dziewcząt uprawia turystykę kwalifikowaną.
2. Chłopcy częściej uprawiają turystykę rowerową i sporty wodne jako kwalifikowane formy turystyki niż dziewczęta.
3. Zarówno chłopcy jak i dziewczęta uprawiają turystykę kwalifikowaną głównie z zamiłowania. Względy zdrowotne mają większe znaczenie dla dziewcząt niż chłopców.
4. Do uprawiania turystyki kwalifikowanej uczniów bardziej motywuje chęć posiadania dobrej kondycji fizycznej i wpływ znajomych niż duża ilość wolnego czasu.
5. Uczniowie z Gdańska oceniają wyżej poziom zaawansowania w uprawianych przez nich formach turystyki kwalifikowanej niż uczniowie z Torunia.
6. Wyjazdy uczniów w celu uprawiania turystyki kwalifikowanej częściej organizowane są indywidualnie niż poprzez biura podróży.
7. Zarówno dla chłopców jak i dziewcząt głównym źródłem informacji na temat wybranych form turystyki kwalifikowanej jest Internet znajomi.
8. Uczniowie z Gdańska oceniają wyżej poziom usług w zakresie turystyki kwalifikowanej oferowany przez polskie biura podróży niż uczniowie z Torunia.

W kontekście uzyskanych wyników pojawiają się kolejne interesujące pytania badawcze. Wydaje się, że warto byłoby rozszerzyć grupę osób badanych o młodzież szkolną zamieszkałą na południu Polski oraz uczniów szkół zawodowych.

Opisane w pracy wyniki mogą być źródłem wskazówek na przykład dla biur podróży przy tworzeniu dedykowanej oferty wyjazdowej skierowanej do młodzieży szkolnej, gdyż pozwoliły na poznanie opinii uczniów szkół średnich na temat turystyki kwalifikowanej.

Kazimierz Górski w opinii kibiców piłki nożnej

Paweł Malinowski¹, Marek Napierała²

¹Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy

²Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Wstęp

Futbol to w dzisiejszych czasach najprawdopodobniej najpopularniejszy i cieszący się największym zainteresowaniem ze strony kibiców, zawodników, działaczy, czy też sponsorów, sport na świecie. Również w naszym kraju uchodzi on wręcz za sport narodowy. I mimo iż największe sukcesy i triumfy odnosiliśmy przeszło 40 lat temu, to mecze piłkarskie, zarówno polskiej reprezentacji, jak i piłki klubowej, budzą wciąż wiele emocji. Tych emocji nie brakuje w szatni, na stadionach, wśród kibiców.

Niniejsza praca stanowić ma pewne kompendium wiedzy o Kazimierzu Górskim, jest hołdem złożonym temu wielkiemu trenerowi. Z drugiej strony natomiast ma pokazać pamięć i wspomnienia o Górskim, które są nadal żywe w świadomości kibiców piłkarskich.

Kazimierz Górski urodził się 2 marca 1921 roku we Lwowie, jako syn Zofii i Maksymiliana Górskich. Pochodził z wielodzietnej rodziny. Mieszkał na robotniczym osiedlu o nazwie Bogdanówka (Górski 1985, Hurkowski 2007, Górski, Grzegorzczak, Lechowski 1992). Ogromny wpływ na jego życie i osobowość miało wychowanie przez rodziców, ich poświęcenie dla ośmiorga dzieci i miłość, jaką darzyli siebie i potomstwo. Już od najmłodszych lat przejawiał zainteresowanie piłką nożną, jak sam podkreślał, zawsze pierwsze miejsce w jego sercu zajmowała „kopana”: *Przez całe lata młodości, czy to w szkole, czy na podwórku, czy później na boisku, ganiałem z kolegami za piłką. Bo mnie najbardziej interesowała piłka* (Hurkowski 2007).

Dzieciństwo, rodzina, szkoła i jej otoczenie miały ogromny wpływ na ukształtowanie osobowości Górskiego. Rodzina była wsparciem i zapewniała bezpieczeństwo, natomiast szkoła, wbrew pozorom przyczyniła się do rozwoju talentu piłkarskiego.

1935 rok był rokiem przełomowym w życiu Kazimierza Górskiego, wtedy to zapisał się on do drużyny juniorów Robotniczego Klubu Sportowego Lwów. Mimo iż „Sarenka” na boisku wyróżniał się wśród rówieśników nieprzeciętną techniką, to miał spore problemy z wytrzymaniem trudów całego spotkania z powodów słabej kondycji fizycznej. Debiut

Kazimierza Górskiego w drużynie juniorów wypad niezwykle okazale, strzelając decydującą bramkę w zwycięskim meczu z Lechią Lwów. Również w tym samym roku Górski dostał się do gimnazjum mechanicznego. Mimo tak udanego debiutu, w następnych dwóch sezonach Górski grał bardzo mało, gdyż trudne okazało się pogodzenie edukacji z trenowaniem piłki (Górski 1985), dlatego też musiał odłożyć o parę lat marzenia o byciu świetnym piłkarzem.

W 1937 roku „Sarenka” zaczął coraz więcej grywać w juniorach RKS – u Lwów. Dobra gra w meczach juniorskich została szybko zauważona przez sztab szkoleniowy seniorskiego zespołu i Kazimierza Górskiego spotkał zaszczyt trenowania z pierwszą drużyną RKS – u Lwów, która występowała w a-klasie. Debiut w meczu seniorskim - z drużyną Junaka Drohobycz – wypadł przyzwoicie. W kolejnym sezonie dzięki solidnej grze, junior Górski zadomowił się na dobre w pierwszej jedenastce drużyny seniorskiej RKS – u.

Rok 1939 zapisał się w pamięci Kazimierza Górskiego z kilku ważnych powodów. Sytuacja polityczna w kraju i na świecie była napięta. Miasto przygotowywało się na najgorsze i organizowano próbną obronę oraz ćwiczenia obrony przeciwlotniczej i sanitarnej. Mimo nerwowej atmosfery w mieście, życie jeszcze toczyło się normalnie. Dzięki udanemu występowi w ostatnim przedwojennym meczu ligowym, Kazimierz Górski otrzymał propozycję przejścia z RKS-u do Lechii Lwów. Mimo namowy postanowił jednak pozostać jeszcze w Robotniczym Klubie Sportowym. Jak sam później stwierdził: *Pojęcie przywiązania do barw klubowych, które dziś nie ma praktycznie żadnej siły i żadnego znaczenia, wówczas mocno było zakorzenione w świadomości sportowców* (Górski, Grzegorzczuk, Lechowski 1992).

1 września 1939 roku nastąpił pamiętny dzień dla narodu polskiego. Wojna do Lwowa dotarła później aniżeli na Zachód Polski i to nie Niemcy, lecz Sowieci pierwsi wkroczyli do miasta, co jak się później okazało było przyczyną zawarcia tajnego paktu Ribbentrop – Mołotow (Górski, Grzegorzczuk, Lechowski 1992). Celem Sowietów we Lwowie była deportacja mieszkańców tego miasta na Daleki Wschód. Sowieci natychmiast rozwiązywali wszystkie polskie kluby sportowe, zajęli ich stadiony i wprowadzili swoje m.in. Dynamo i Spartak. Kazimierz Górski dostał propozycję, aby grać w Spartaku (Beliniak 2007). *W tym wieku, a skończyłem dopiero dziewiętnaście lat, trudno było wytrzymać bez sportu, szczególnie bez ulubionego futbolu.[...] Oczywiście można było się buntować i ze wszystkiego zrezygnować, ale czy byłoby to lepsze rozwiązanie?* (Beliniak 2007).

Pod logiem Spartaka, Kazimierz Górski rozgrywał mecze w lidze ustalonej przez Sowietów, aż pod koniec czerwca 1941 r. nadszedł kolejny trudny okres w życiu mieszkańców Lwowa. Hitlerowskie Niemcy napadły na Związek Radziecki i w kilka dni

przejęli Lwów. Skończyła się gra w piłkę, a zaczęły masowe łapanki, rozstrzeliwania (Beliniak 2007). Koledzy Kazimierza Górskiego zaciągali się do wojska lub starali się uciekać przed faszystami. Górski postanowił, że w tych trudnych chwilach, aby uchronić się przed masową wywózką w głąb Rzeszy i nie opuścić rodziny, należy zaciągnąć się pod okiem swojego ojca do warsztatów kolejowych. W piłkę „Sarenka” grywał bardzo rzadko, co było spowodowane zakazem przez Niemców uprawiania jakiegokolwiek sportu. Za złamanie rozkazów groziło więzienie (Górski 1985). Patrząc na ten trudny czas, można się zastanawiać, jak potoczyłaby się dalsza kariera piłkarska „Sarenki”, gdyby nie wojna i czy miałyby to wpływ na późniejszą karierę trenera. Traf chciał, że wojna wypadła w najgorszym z możliwych okresów dla Kazimierza Górskiego, który był w wieku, gdzie mógł poczynić największe postępy, rozwinąć swoje umiejętności piłkarskie i kto wie, może stać się gwiazdą światowego formatu. Jednakże okres wojny wymuszał przewartościowanie swoich planów i marzeń. Górski musiał zrezygnować ze swojej pasji i w 1944 roku zaciągnął się wraz z kilkoma kolegami do wojska (Górski 1985).

Na początku grudnia 1944 roku Kaziu opuścił rodzinę i wraz z kilkoma tysiącami młodych Lwowian ruszył w kierunku Polski. Co dzień dochodziły to nowe informacje o tym, co się dzieje na świecie i w ojczyźnie. Były to informacje, które wlewały w serca młodych Polaków nadzieję i wiarę, że wkrótce wygnają wroga z kraju. Żołnierze doskonale zdawali sobie sprawę, że zbliża się decydująca bitwa, która raz na zawsze zmieni oblicze Polski (Hurkowski 2007).

W styczniu 1945 roku wojska, w których był Kazimierz Górski dotarły do Warszawy, by następnie udać się w kierunku Berlina. Tak też uczyniono, ale już bez przyszłego selekcyjnera. W przededniu wymarszu „Sarenka” dostał wysokiej gorączki i zamiast w Berlinie, znalazł się w łóżku na izbie chorych (Górski 1985). Jest to jeden z kolejnych przełomowych momentów jego życia. Propozycja, którą otrzymał schorowany Kazimierz Górski zmieniła niewątpliwie jego karierę piłkarską i zapoczątkowała nową miłość. Jak sam wspominał: *Gdy leżałem w łóżku koledzy z pułku - Hawalewicz i Szymański wraz z podporucznikiem Julianem Neudingiem, instruktorem wychowania fizycznego, późniejszym znanym działaczem sportowym i olimpijskim, zdecydowali, że potrzebny jestem przy organizacji klubu sportowego. Pułk kwaterował w koszarach kawalerii przy ulicy Łazienkowskiej, skąd tylko krok na stadion Legii. Gdy wyzdrowiałem, awansowałem na kaprala i przystąpiliśmy do organizacji I Wojskowego Klubu Sportowego Warszawa* (Górski, Grzegorzczak, Lechowski 1992).

Życie od tego czasu dla Kazimierza Górskiego się zmieniło. Co prawda trwała jeszcze wojna, ale codziennie dochodziły nowe wiadomości o jej bliskim zakończeniu. Głównymi zadaniami „Sarenki”, oprócz samego grania w jego ukochaną dyscyplinę, było znajdowanie młodych, utalentowanych żołnierzy, którzy stanowiliby o sile zespołu (Beliniak 2007).

WKS Warszawa w czerwcu 1945 roku przekształciła się w Legię Warszawa i tym samym kontynuowała klubowe tradycje przedwojenne. Legia była, więc dla Kazimierza pierwszym klubem poza Lwowem. Jak sam wspomina, już wcześniej darzył swój nowy klub sentymentem. *Pilnie śledziliśmy występy ligowych drużyn, komentując udane zagrania i bramki strzelone przez wyróżniających się zawodników. Zaimponowała nam pewnego razu warszawska Legia, która chociaż przegrywała 0:3 z Pogonią Lwów doprowadziła do wyrównania. Na jej cześć reprezentacyjny zespół naszej ulicy, w którym miałem zaszczyt występować przyjął nazwę Legia (...). Jak widać mój sentyment do warszawskiej drużyny narodził się dość wcześnie* (Górski 1985).

Kaziu zaczął grywać w piłkę coraz częściej. Oprócz gry w Legii występował też w reprezentacji stolicy. Drużyna stołeczna mierzyła się z reprezentacjami Krakowa, Sosnowca, Łodzi, Poznania, Radomia czy też Śląska. Prócz podróży po Polsce, zawodnicy ze stolicy zainaugurowali sezon międzynarodowy z drużynami Brytyjskich Sił Okupacyjnych w Niemczech oraz z reprezentacją Oddziałów Wojskowych z Francji.

Wojna się skończyła i wkrótce zaczęto zwalniać ludzi z wojska. Takie wypowiedzenie dostał też Kazimierz Górski. Oznaczało to również, że nie musi grać już dłużej w Legii, ale co gorsza, że skończył się żołądek i dach nad głową. „Sarenka” dzięki swojej dobrej grze był znany w Warszawie i w Polsce. Otrzymał propozycje z różnych klubów. Najbardziej nalegano, aby udał się na Śląsk, a konkretnie do Bytomia. W klubie bytomskiej Polonii grali jego koledzy ze Lwowa i, jak nie ukrywał przyszły selekcjoner, tam byłoby mu najbliżej, gdyby nie rodzina. Kazimierz Górski chciał wrócić do swojego rodzinnego miasta, lecz jak się później okazało, Lwów leżał poza granicami Polski. Ostatecznie znalazł pracę w Izbie Skarbowej w stolicy i postanowił kontynuować swoją karierę w stołecznym klubie (Beliniak 2007). *On szedł z armią jako żołnierz. Uciekając przed wcieleniem do armii Radzieckiej wstąpił do Armii Polskiej. Dlaczego został w Legii, skoro wszyscy jego koledzy trafili do Polonii Bytom? Widocznie los tak chciał. W Bytomiu nie musiałby jak w Warszawie o szóstej meldować się w pracy, w urzędzie skarbowym. Na Śląsku dostałby duże mieszkanie i spokojnie mógłby grać w piłkę. Wybrał jednak Legię i związał się z nią na całe życie, chyba nie wiedząc za bardzo dlaczego* (Stachowski 2012).

W 1946 roku będąc jeszcze pod mundurem „Sarenka” zapoznał Mariannę, jak się później okazało swoją przyszłą małżonkę. 1946 rok jest również ważną datą dla piłkarstwa w Polsce. Po 6 latach, spowodowanych wojną, rozgrywki ligowe zostały przywrócone. Zanim jednak Kazimierz Górski miał przyjemność wystąpić na boiskach w oficjalnych meczach, 9 maja uległ poważnej kontuzji. Jak się później okazało „Sarenka” zerwał więzadła. Jest to kontuzja, która w tamtych czasach zakończyła karierę niejednemu dobrze zapowiadającemu się piłkarzowi. Na domiar złego lekarze źle zdiagnozowali ową kontuzję (Górski 1985). Nie obyło się bez operacji. W drugiej połowie 1946 Kazimierz Górski, dzięki Państwowemu Urzędowi Repatriacji, dowiedział się, że jego cała rodzina postanowiła opuścić rodzinne miasto i zamieszkać w Polsce, a dokładniej w Szczecinie. Wtedy po dłuższej rozłące znów mógł się spotkać z rodziną (Górski, Grzegorzczak, Lechowski 1992). „Sarenka” kurował się pod opieką swojej, wówczas jeszcze, dziewczyny, oraz siostry Heleny, która na wieść o nieszczęściu brata postanowiła przyjechać do Warszawy. Kazimierz Górski postanowił, że jeśli chce kontynuować swoją piłkarską karierę, musi przywrócić nogę do pełnej sprawności.

Na boisko, podstawowy gracz Legii, wrócił w 1947 roku, w którym rozegrał niemal wszystkie mecze w klubie, jak i w reprezentacji Warszawy. Dzięki dobrym radom lekarza, po kontuzji nie było ani śladu i „Sarenka” wrócił do swojej optymalnej dyspozycji, będąc wyróżnianym przez recenzentów i miejscową publiczność.

Rok 1948 był szczególnie dla Kazimierza Górskiego. W styczniu wziął cichy ślub cywilny ze swoją ukochaną Marianną Stefańczak. A w nagrodę za dobrą grę w rozgrywkach ligowych dostał powołanie do reprezentacji Polski. Jak się później okazało był to pierwszy i ostatni występ w reprezentacji, jako piłkarza. 26 czerwca 1948 roku reprezentacja Polski z „Sarenką” w składzie rozegrała mecz towarzyski z Danią. Niestety była to jedna z większych klęsk w historii polskiego futbolu. Polacy przegrali ten mecz aż ... 8:0. Kazimierz Górski wyszedł w podstawowym składzie, lecz został zmieniony w 34 minucie po pierwszym голу dla Duńczyków. Mimo tak wysokiej porażki w pierwszym meczu reprezentacji, Kazimierz Górski zawsze wspominał, że sezony 1947 i 1948 były w jego wykonaniu najbardziej udane.

W 1951 roku Kazimierz Górski obchodził swoje trzydzieste urodziny. Jako, że Legii nie wiodło się najlepiej i mecz w reprezentacji wypadł koszmarnie, coraz częściej myślał o odwieszeniu butów na kołek. Oprócz małżonki, jego największą miłością była piłka i nie wyobrażał sobie, aby po zakończeniu kariery nie kontynuować przygody z futbolem. Tym razem nie na boisku, lecz na ławce trenerskiej. Rok 1951 był właśnie tym przełomowym rokiem, w którym Kazimierz Górski zrobił kurs trenerski. Nie oznaczało to jednak, że kończy

definitywnie karierę piłkarską. Coraz częściej zaczął łączyć te dwie funkcje: piłkarza i szkoleniowca.

Jesienią 1952 roku ruszyły spóźnione rozgrywki ligowe oraz kolejna edycja pucharu Polski. Kazimierz Górski postanowił, że nie weźmie udziału w kolejnym sezonie ekstraklasy. Udał się natomiast do Krakowa, gdzie przez trzy miesiące od 21 września do 21 grudnia uczęszczał na kurs trenerski (Górski 1985). *W 1952 roku, kiedy miałem trzydzieści jeden lat, powoli przestawałem grać w piłkę. Mogłem dalej grać, jeszcze nikt mnie nie wyrzucił, ale pomyślałem sobie: „Młodzi przychodzą do Legii, co ja będę ich blokował”. Skończyłem wtedy ten kurs trenerski, dostałem tytuł trenera drugiej klasy i zacząłem się bawić w trenerkę. Wtedy zostawiłem granie w piłkę* (Hurkowski 2007, s. 31).

Po zakończeniu kariery piłkarskiej rozpoczął bardzo bogaty okres pracy trenerskiej, zarówno klubowej, jak i reprezentacyjnej. Samodzielną posadę szkoleniowca objął w 1954 roku w Marymoncie Warszawa. Następnie trzykrotnie prowadził Legię Warszawa (1959, 1960–1962 i 1981–1982), Lubliniankę (1963–1964), Gwardię Warszawa (1964–1966), Łódzki KS (1973), greckie: Panathinaikos AO (1977–1978, Mistrzostwo Grecji), Kastorię (1979–1980), Olympiakos SFP (1980–1981 i 1983, Mistrzostwo Grecji) i Ethnikos Pireus (1983–1985) (<http://pl.wikipedia.org/wiki>).

Pracę z reprezentacją Polski rozpoczął od szkolenia juniorów w latach 1956 – 1960. Następnie w latach 1966 – 1970 objął kadrę do lat 23. Pierwszą reprezentację narodową, z którą odniósł największe sukcesy, szkolił w latach 1970 – 1976 (epizodycznie – przez trzy spotkania prowadził ją także 1966 roku). *Z reprezentacją osiągnął historyczny sukces: zdobył złoty medal na Igrzyskach Olimpijskich w Monachium (1972), srebrny medal (3 miejsce) na Mistrzostwach Świata w RFN (1974) i srebrny medal na Igrzyskach Olimpijskich w Montrealu (1976). Prowadził reprezentację w 73 meczach, osiągając 45 zwycięstw* (<http://pl.wikipedia.org/wiki>).

Po zakończeniu kariery trenerskiej i powrocie do Polski w 1986 roku, Kazimierz Górski zasiadł we władzach PZPN. Od 1987 pełnił funkcję wiceprezesa związku, natomiast w latach 1991–1995 objął posadę Prezesa PZPN, by od 3 lipca 1995 otrzymać tytuł prezesa honorowego PZPN. Górski zdobył wiele prestiżowych nagród, między innymi: Krzyż Komandorski Orderu Odrodzenia Polski i najwyższe odznaczenie Międzynarodowej Federacji Piłkarskiej – Złoty Medal Zasługi dla FIFA oraz został uznany Polskim Trenerem Tysiąclecia i królem polskiej piłki nożnej (Beliniak 2007).

Kazimierz Górski zmarł 23 maja 2006 roku w Warszawie, po długiej i ciężkiej chorobie nowotworowej. Został pochowany w rodzinnej mogile, na Cmentarzu Wojskowym na Powązkach w Warszawie.

Cele i problemy badawcze

Problem badawczy to wiedza, jaka pozostała wśród kibiców piłkarskich dotycząca osiągnięć Kazimierza Górskiego.

Jaki związek ma bycie kibicem z posiadaną wiedzą piłkarską?

Jaka jest wiedza kibiców piłkarskich o Kazimierzu Górskim?

Jaki jest stosunek kibiców do postaci Kazimierza Górskiego?

Jaka jest wiedza kibiców piłkarskich o historii polskiej piłki nożnej?

Hipotezy

1. Im wyższy poziom wykształcenia i im osoba starsza, tym posiada większą wiedzę na temat polskiego futbolu.
2. Bardziej zagorzali kibice posiadają rozleglejszą wiedzę piłkarską.
3. Osoby starsze posiadają większą wiedzę o Kazimierzu Górskim i darzą go większym szacunkiem i uznaniem.
4. Większa jest wiedza o historii polskiej piłki nożnej wśród mężczyzn, niż kobiet kibiców.

Material i metoda badań

Respondentami badań byli przede wszystkim kibice piłkarscy zarejestrowani na forach internetowych poświęconych piłce nożnej oraz osoby deklarujące zaangażowanie i zainteresowanie futbolem. Aby dokonać selekcji i porównania ankietowanych, dodatkowo wprowadzono kryteria wieku, płci.

Ogółem w badaniu wzięły udział 104 osoby: 11 kobiet oraz 93 mężczyzn, w wieku od 15 do 67 lat. Najwięcej ankietowanych było w przedziale wiekowym 20 – 30 lat – 66 osób. Najmniej, bo tylko 5 osób było powyżej 40 roku życia. Pięciu ankietowanych nie podało wieku. Według wskaźnika wykształcenia, najwięcej ankietowanych posiadało wykształcenie wyższe (ponad 80% kobiet oraz 40% mężczyzn). Kolejną najliczniejszą grupę stanowiły osoby z wykształceniem średnim (18% kobiet oraz 37% mężczyzn). Wśród respondentek były tylko kobiety z wykształceniem średnim oraz wyższym, natomiast

respondenci płci męskiej posiadali również wykształcenie podstawowe (5% ankietowanych), gimnazjalne (11% ankietowanych) oraz zasadnicze zawodowe (6% ankietowanych).

Ostatnim kryterium charakteryzującym grupę ankietowanych, było pytanie o kibicowanie polskiemu klubowi piłkarskiemu. Było to o tyle istotne pytanie, gdyż z jednej strony określało, czy ankietowani są kibicami, a z drugiej wskazywało na rodzaj kibicowania (klubowy lub reprezentacyjny). Ze 104 ankietowanych 19 osób odpowiedziało, że nie kibicuje żadnemu polskiemu klubowi piłkarskiemu, w tym 5 osób zadeklarowało kibicowanie różnym reprezentacjom narodowym. Najlichniesza grupa respondentów kibicuje Legii Warszawa (16 osób). Ponadto ankietowani wskazywali kilkakrotnie na następujące kluby: Elana Toruń (11 osób), Wisła Kraków (9 osób), Lech Poznań (8 osób), Widzew Łódź (4 osoby), Lechia Gdańsk (4 osoby), Górnik Zabrze (3 osoby), Zawisza Bydgoszcz (3 osoby), Ruch Chorzów (2 osoby) i Śląsk Wrocław (2 osoby). 21 respondentów wymieniło pojedyncze drużyny piłkarskie, najczęściej lokalne. Natomiast dwóch ankietowanych nie zrozumiało pytania, gdyż wymieniło kluby piłkarskie zagraniczne.

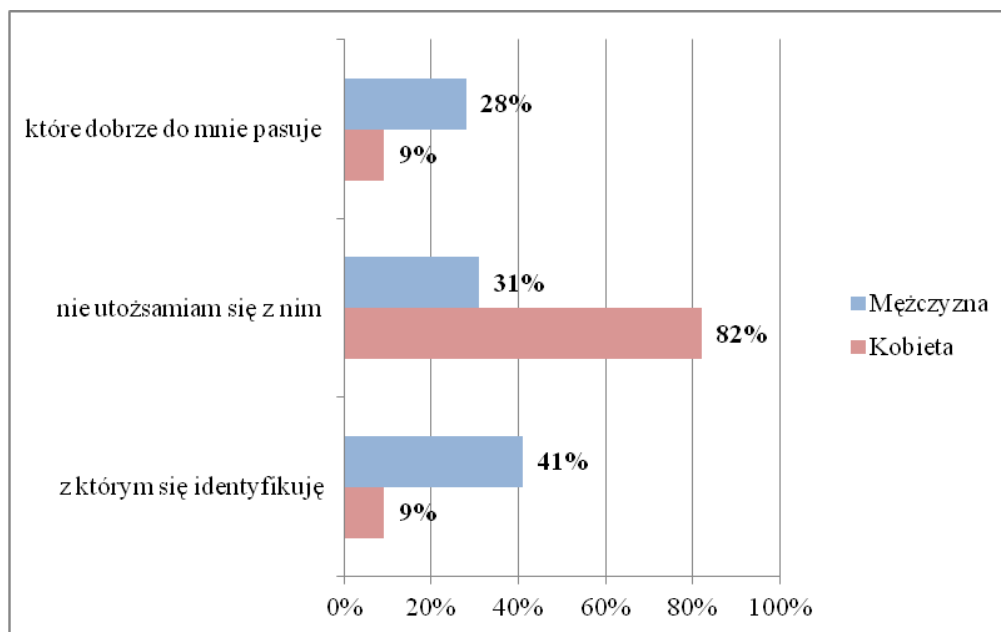
Wśród ankietowanych dominuje lokalny patriotyzm oraz oddanie i kibicowanie drużynom piłkarskim z miasta bądź miejscowości, z której ankietowany pochodzi. Stąd też aż 16 wskazań na 4 drużyny z naszego województwa, gdyż wielu ankietowanych pochodzi z tego właśnie regionu. Ponadto zauważalne jest także zainteresowanie klubami, które mają bogatą historię i szereg sukcesów sportowych oraz które cieszą się zainteresowaniem obecnie (Legia Warszawa, Wisła Kraków, Lech Poznań).

Badanie pt. „Kibice o futbolu” przeprowadzone było w listopadzie 2011 roku, za pomocą techniki badań CAWI. Jest to metoda stosowana w badaniach ilościowych, wykorzystująca kwestionariusz ankiety elektronicznej (<http://net-ankiety.pl>). Dzięki tej metodzie badań można w krótkim czasie uzyskać reprezentatywną próbę badawczą, z niewielkim nakładem kosztów. Link do kwestionariusza ankiety umieszczony został na forach internetowych kibiców piłkarskich o adresach: www.hattrick.org, www.kibice.net, na forum Klubu Kibica reprezentacji Polski w piłce nożnej: <http://www.klubkibicarp.pl/> oraz arkusz ankiety został udostępniony w wersji papierowej wśród kibiców futbolu z mojego otoczenia.

Sam kwestionariusz ankiety został stworzony na portalu do tworzenia internetowych ankiet i testów o adresie www.ankietka.pl. Ankieta składała się z 24 pytań, zarówno otwartych, jak i zamkniętych, często zaopatrzonych w kafeterię, z wyróżnieniem kryteriów: wieku, płci, wykształcenia oraz utożsamiania bądź nie utożsamiania się z określeniem

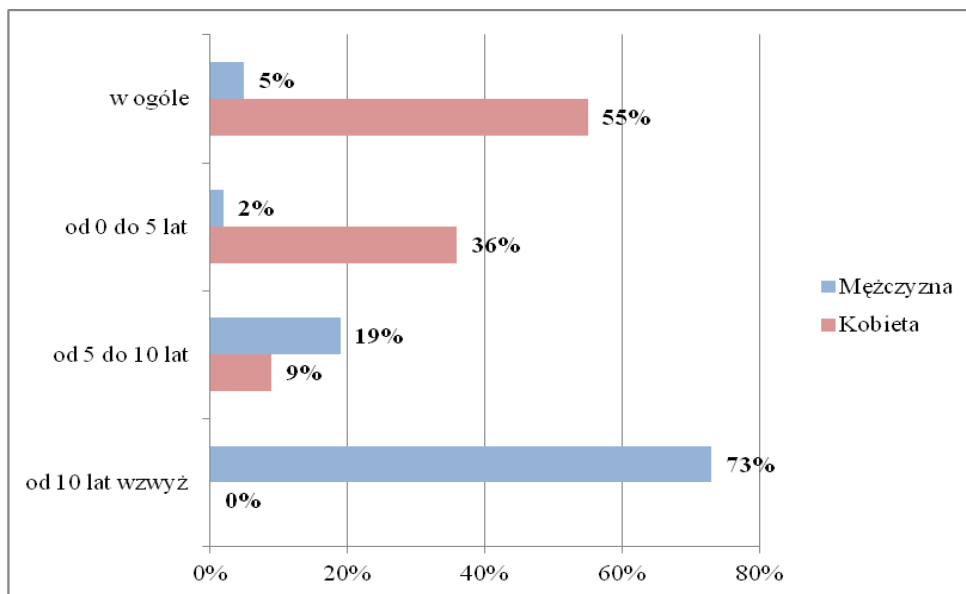
„kibic”. Ankieta dotyczyła: zjawisku kibicowania, historii polskiej piłki nożnej i wiedzy o Kazimierzu Górskim.

Wyniki badań



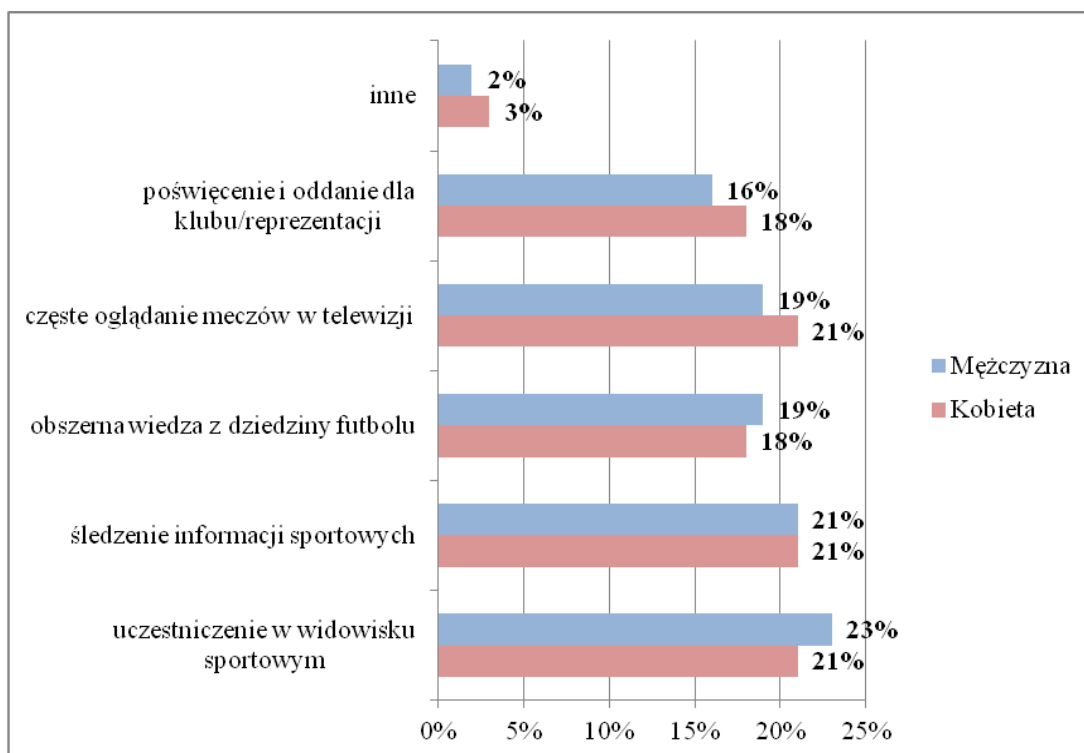
Rycina 1. „Ja – kibic” to określenie

Z kafeterii ankietowani mogli wybrać następujące odpowiedzi: *z którym się identyfikuję*; *które dobrze do mnie pasuje* oraz *nie utożsamiam się z nim*. Wszyscy ankietowani (tj. 104 osoby) udzielili odpowiedzi na to pytanie. Potwierdziły się wcześniejsze założenia – większość kobiet, bo ponad 80% odpowiedziało, iż nie utożsamia się z określeniem kibica, co można rozumieć, iż tym kibicem po prostu nie jest. Niecałe 10% kobiet odpowiedziało, iż „kibic” jest to określenie, z którym się identyfikują oraz, które dobrze do nich pasuje. Zgodnie z przypuszczeniami 41% mężczyzn identyfikuje się z określeniem kibica, a 28% uważa, iż określenie to dobrze do nich pasuje. Natomiast ponad 30% ankietowanych mężczyzn w ogóle nie utożsamia się z pojęciem kibica (ryc. 1).



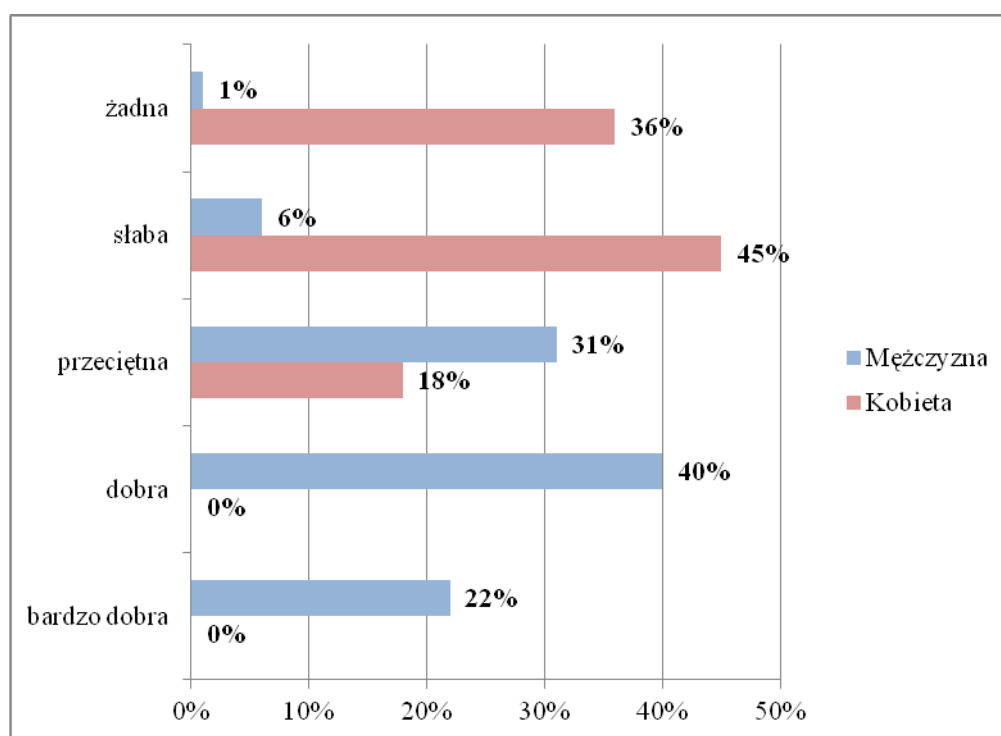
Rycina 2. Jak długo interesujesz się piłką nożną? (wg kryterium płci)

Respondenci płci męskiej w większości udzielali odpowiedzi, iż futbolem interesują się od 10 lat wzwyż (73%). Natomiast większość kobiet w ogóle nie interesuje się piłką nożną – 55%, następnie od 0 – 5lat (36%) (ryc. 2).



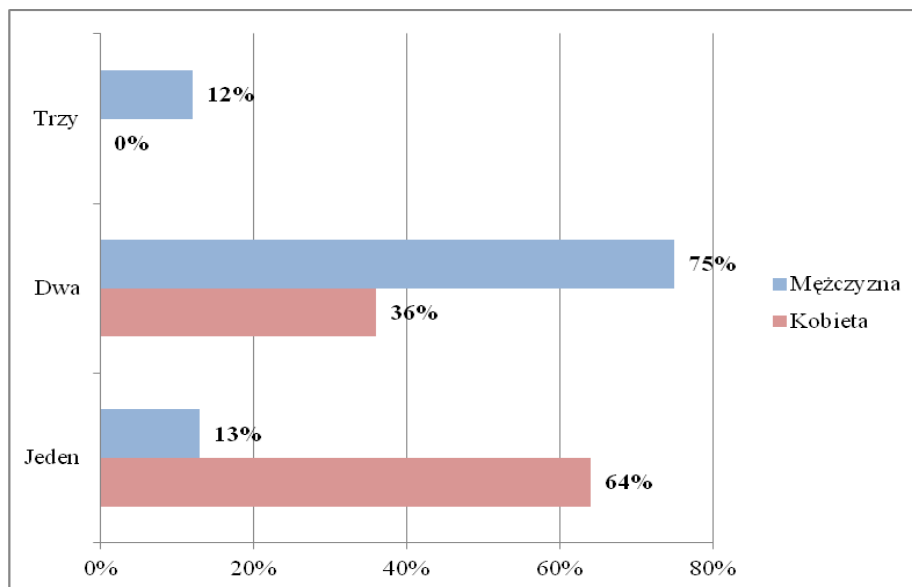
Rycina 3. Bycie kibicem to według Ciebie? (wg kryterium płci)

Kolejnym zagadnieniem w części poświęconej zjawisku kibicowania, było pytanie o to, co zdaniem respondentów znaczy bycie kibicem. Wśród kobiet i mężczyzn odpowiedzi były bardzo zbliżone (ryc. 3). Bycie kibicem to przede wszystkim uczestniczenie w widowisku sportowym (23% ankietowanych mężczyzn i 21% kobiet), śledzenie informacji sportowych (21% mężczyzn i kobiet), posiadanie obszernej wiedzy z dziedziny futbolu (odpowiednio 19% i 18%) oraz częste oglądanie meczów w telewizji (19% i 21%).



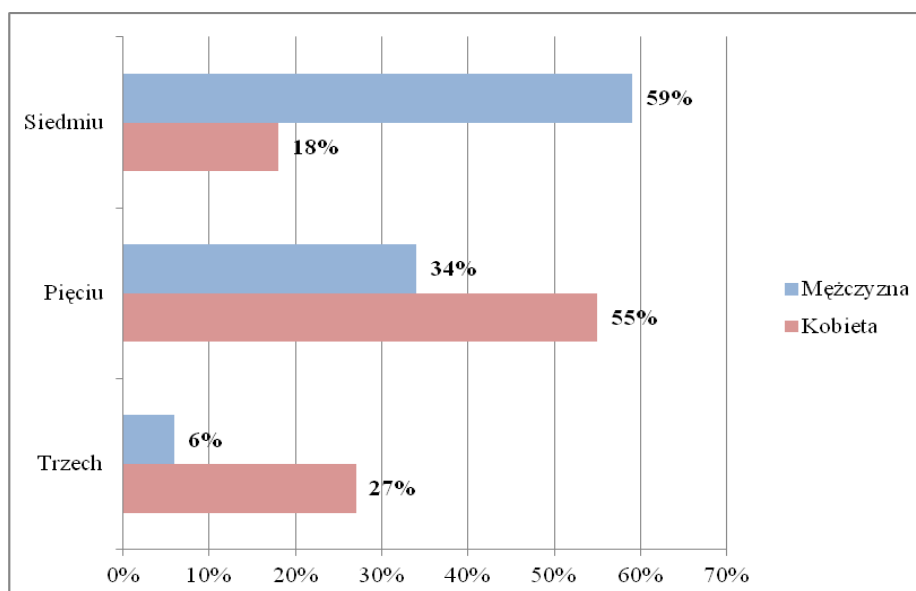
Rycina 4. Uważasz, że Twoja wiedza o piłce nożnej i historii polskiej reprezentacji jest?
(wg kryterium płci)

Zgodnie z założeniem, kobiety uznały swoją wiedzę w większości za słabą – 45% oraz żadną (36%). Żadna z kobiet nie oceniła swojej wiedzy za dobrą czy też bardzo dobrą. Natomiast 40% mężczyzn oceniła swoją wiedzę na dobrą. Ponadto 31% ankietowanych mężczyzn uznało swoją wiedzę za przeciętną i 22% za bardzo dobrą.



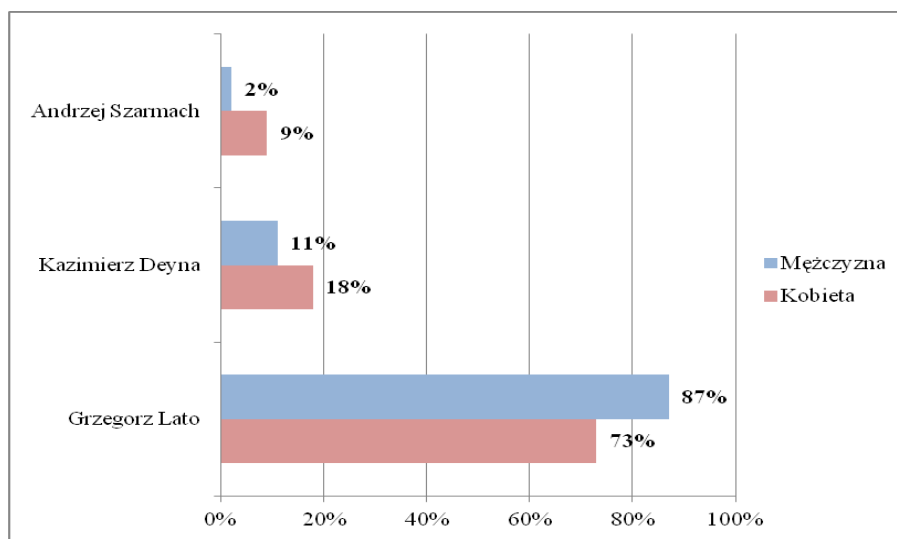
Rycina 5. Ile medali zdobyła polska reprezentacja w całej historii Mistrzostw Świata w piłce nożnej? (wg kryterium płci)

Poprawną odpowiedź, czyli dwa medale, podało tylko 36% kobiet, natomiast wśród badanych mężczyzn 75% znało prawidłową odpowiedź. Kobiety najczęściej odpowiadały, że polska drużyna narodowa zdobyła tylko jeden medal – 64% (ryc. 5).



Rycina 6. Na ilu Mundialach grała polska reprezentacja? (wg kryterium płci)

Respondenci obu płci najczęściej podawali poprawną odpowiedź, czyli, że polska drużyna narodowa wystąpiła w jednym turnieju EURO – 83% mężczyzn i 55% kobiet (ryc. 6).



Rycina 7. Który z polskich piłkarzy był królem strzelców podczas Mistrzostw Świata w piłce nożnej?

Proponowane były następujące odpowiedzi: *Grzegorz Lato*, *Kazimierz Deyna* oraz *Andrzej Szarmach*. Zarówno mężczyźni, jak i kobiety najczęściej odpowiadali poprawnie – iż królem strzelców na Mistrzostwach Świata był Grzegorz Lato (ponad 85% mężczyzn i ponad 70% kobiet).

Tabela 1. Najwybitniejsi polscy piłkarze – najczęściej wymieniani przez respondentów

Imię i nazwisko piłkarza	Liczba osób
Kazimierz Deyna	69
Zbigniew Boniek	69
Grzegorz Lato	50
Jerzy Dudek	35
Andrzej Szarmach	31
Jan Tomaszewski	29
Włodzimierz Lubański	22
Józef Młynarczyk	15
Włodzimierz Smolarek	10
Jerzy Gorgoń	8
Robert Gadocha	7
Robert Lewandowski	7
Henryk Kaspercak	7

Pytanie wymagało wymienienia najwybitniejszych polskich piłkarzy. Głównym założeniem tego pytania, było rozpoznanie, z którego okresu gry polskiej reprezentacji narodowej ankietowani wymieniać będą zawodników, a tym samym da to pewien obraz oceny wartości i największych osiągnięć danego piłkarza, tzn. co rozumieją pod pojęciem „najwybitniejszy”.

Tabela 2. Uszeregowanie skojarzeń związanych z Kazimierzem Górkim

<i>Skojarzenia</i>	<i>Siła skojarzenia</i>	<i>Liczba wskazań</i>				Razem
		1	2	3	4	
Trener		91	8	4	1	104
Piłkarz		10	37	44	13	104
Działacz		1	50	35	18	104
Żołnierz		2	9	21	72	104
Razem		104	104	104	104	416

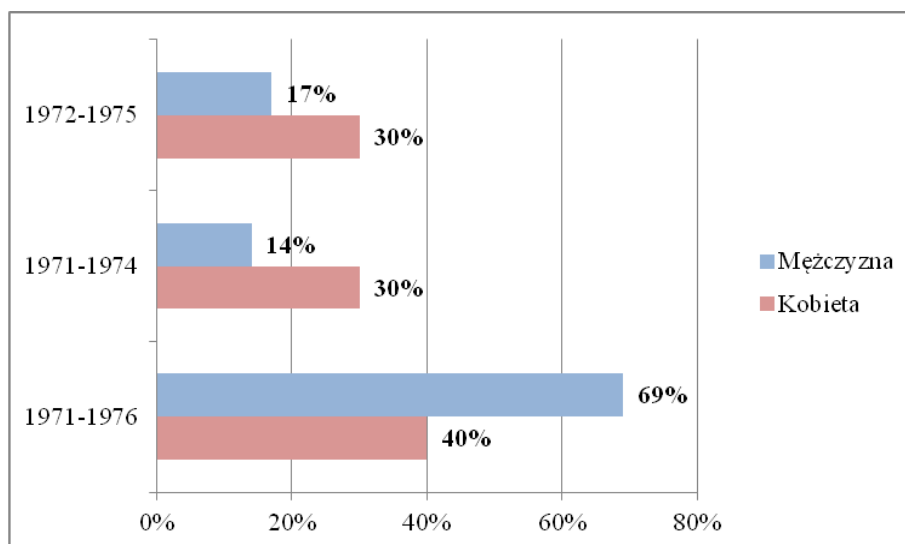
Ogółem ankietowani wymienili 65 piłkarzy w 461 wskazaniach. Wśród wymienionych zawodników dominowali piłkarze urodzeni do 1969 roku – było ich 40, natomiast futbolistów młodszych, tj. urodzonych po 1970 roku było 25. W pierwszej trójce najczęściej podawanych nazwisk znaleźli się: Kazimierz Deyna, Zbigniew Boniek oraz Grzegorz Lato, czyli piłkarze grający i odnoszący największe sukcesy w latach 60-tych, 70-tych oraz 80-tych XX wieku. Można z tego wysnuć wniosek, iż ankietowani słowo „najwybitniejszy” utożsamiają z największymi osiągnięciami w piłce reprezentacyjnej, jak i klubowej - polskiej i zagranicznej. Bo właśnie na lata 70-te oraz 80-te XX wieku przypadają największe i jak na razie jedyne sukcesy naszej kadry narodowej w piłce nożnej, w której grali wyżej wymienieni zawodnicy. Natomiast w latach 1982 – 1988 Zbigniew Boniek zasłynął w klubach zagranicznych (Juventusie Turyn oraz AS Roma).

Tabela 3. Najbardziej znani piłkarze z kadry Orłów Górskiego

Imię i nazwisko piłkarza	Liczba wskazań
Grzegorz Lato	67
Kazimierz Deyna	63
Jan Tomaszewski	42
Andrzej Szarmach	32
Włodzimierz Lubański	20
<i>Zbigniew Boniek</i>	19
Nie znam	14

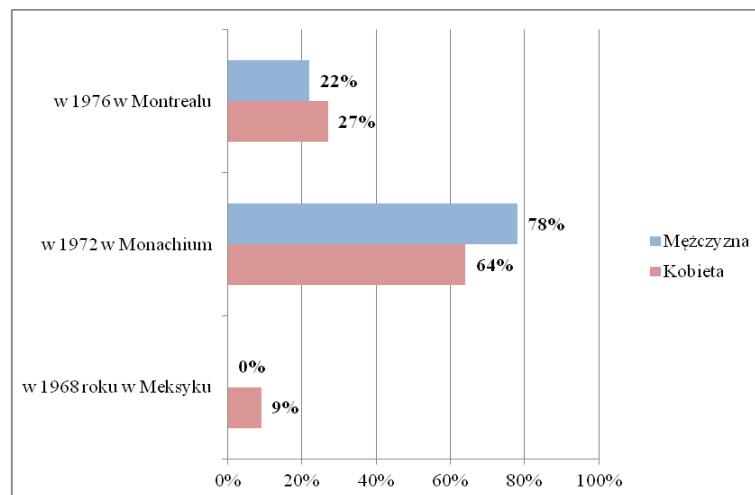
Imię i nazwisko piłkarza	Liczba wskazań
Robert Gadocha	8
Henryk Kasperczak	6
Jerzy Gorgoń	5
Jan Domarski	3
Władysław Żmuda	3
Włodzimierz Smolarek	2

Według ankietowanych najbardziej znanym piłkarzem z kadry Orłów Górskiego był Grzegorz Lato – 67 wskazań. Na drugim miejscu został sklasyfikowany Kazimierz Deyna – 63 wskazania. W pierwszej trójce znalazł się także Jan Tomaszewski – 42 wskazania. Natomiast 14 osób zaznaczyło, iż nie zna żadnego z Orłów Górskiego. Co istotne 19 osób błędnie podało, iż do Orłów Górskiego zalicza się Zbigniewa Bońka (tab. 3).



Rycina 8. W których latach Kazimierz Górski był trenerem polskiej reprezentacji?
(wg kryterium płci)

Na pytanie to nie odpowiedziało 6 osób – jedna kobieta oraz pięciu mężczyzn. Prawidłową odpowiedź, tj. lata 1971 – 1976 wskazało prawie 70% mężczyzn oraz 40% kobiet (ryc. 8).



Rycina 9. Podczas których igrzysk olimpijskich polska reprezentacja w piłce nożnej pod wodzą Górskiego zdobyła złoty medal olimpijski? (wg kryterium płci)

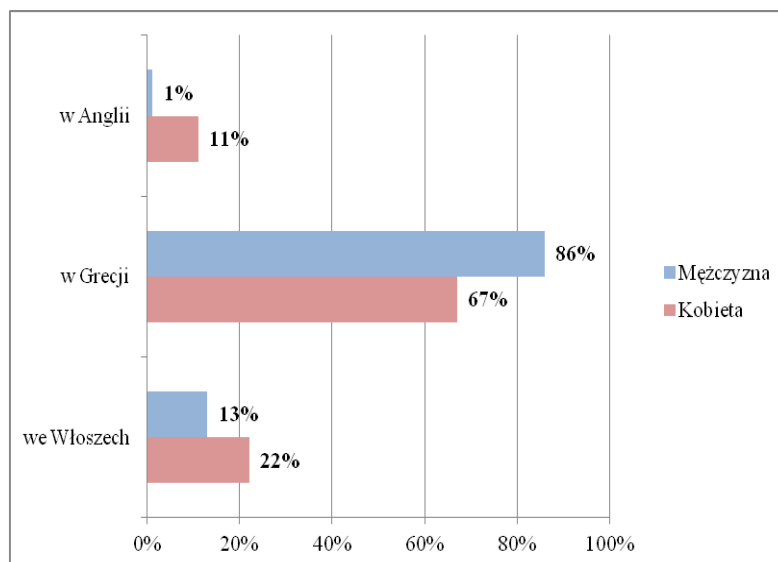
Ze 104 badanych osób – pięciu mężczyzn ominęło to pytanie. Odpowiedź poprawną, tj. igrzyska olimpijskie w Monachium w 1972 roku, podała większość ankietowanych – 78% mężczyzn i 64% kobiet (ryc. 9).

Tabela 4. Trenerem jakich polskich klubów piłkarskich był Kazimierz Górski?

Nazwa klubu	Liczba osób
Legia Warszawa	44
Nie wiem	20
ŁKS Łódź	19
Gwardia Warszawa	13
Górnik Zabrze	7
Lublinianka Lublin	7
Widzew Łódź	4
Marymont Warszawa	2
Stal Mielec	2
Wisła Kraków	1
Wisła Płock	1
Polonia Warszawa	1
Stal Mielec	1
Ursus Warszawa	1
MZKS Wadowice	1
Arka Gdynia	1
GKS Katowice	1

Najczęściej wymienianym przez ankietowanych polskim klubem piłkarskim, którego trenerem był Kazimierz Górski, była Legia Warszawa – wymieniały ją 44 osoby. Drugim co

do popularności był zespół ŁKS-u Łódź – 19 wskazań, a trzecim Gwardia Warszawa – 13 wskazań. Lubliniankę Lublin wymieniło 7 osób, natomiast Marymont Warszawę tylko 2 osoby. Ponadto ze 104 ankietowanych osób – 20 napisało, iż nie zna odpowiedzi na to pytanie (tab. 4).



Rycina 10. Gdzie zagranicą, jako trener, pracował Kazimierz Górski? (wg kryterium płci)

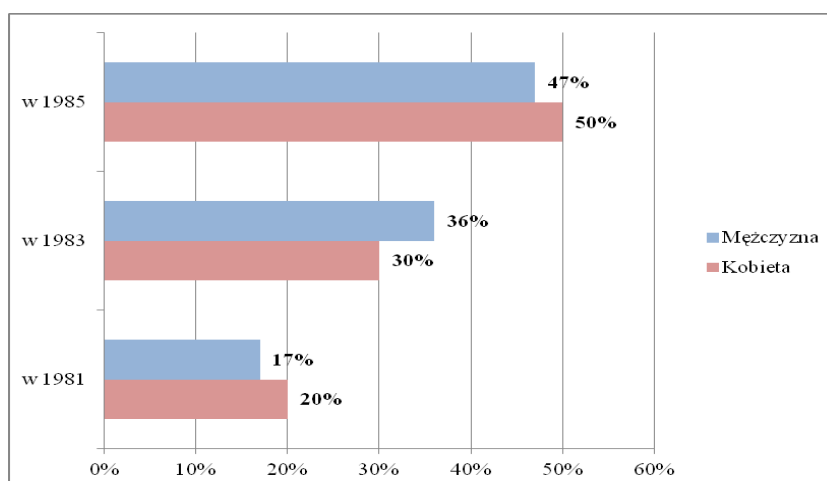
Zgodnie z przypuszczeniami ankietowani znali prawidłową odpowiedź. Grecję wskazało 86% mężczyzn oraz 67% kobiet. Co zadziwiające ze 104 respondentów – dziewięciu ominęło to pytanie, w tym dwie kobiety i aż siedmiu mężczyzn. Jest to o tyle zaskakujące, gdyż trudność pytania nie była znaczna (ryc. 10).

Tabela 5. Jakim pseudonimem określano Kazimierza Górskiego?

Pseudonim	Liczba osób
<i>Nie wiem, nie znam</i>	79
Sarenka, sarna : – nie można było podawać nazwiska grając w klubie, bo mógł wylecieć z gimnazjum; – wszędzie było o nim głośno (o kadrze); – chyba dlatego, że był drobnej postury; – szybki i zwinny napastnik; – był mały i zwinny; – nie wiem dlaczego; – bo był zwinny i delikatny; – może biegał jak sarenka, strachliwy; – nie ma znaczenia;	18
Góra – bo prznosił góry, Góra, Góral (pewnie od nazwiska)	3

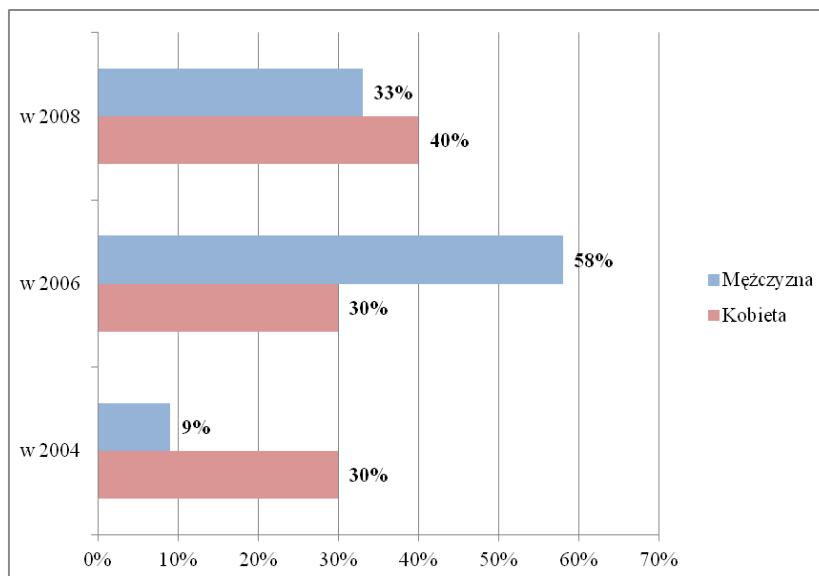
Pseudonim	Liczba osób
Wybitny trener, dlatego, że doprowadził polską reprezentację do sukcesów na arenie międzynarodowej ; Trener XX wieku – najlepszy trener w historii; najlepszy trener – największe sukcesy w historii polskiej piłki nożnej	3

Pytanie to sprawiło trudność ankietowanym, gdyż tylko 18 respondentów wiedziało, iż przydomkiem tym była Sarenka, z czego tylko 6 osób znało znaczenie tego określenia. Niewiele, bo tylko 7 osób pokusiło się na inwencję i wymyśliło inne pseudonimy, typu Góral, Bączek i wybitny trener. Pozostałych 79 ankietowanych nie znało odpowiedzi na to pytanie (tab. 5).



Rycina 11. W którym roku Kazimierz Górski zakończył pracę, jako szkoleniowiec?

Aż 13 osób nie odpowiedziało na to pytanie (1 kobieta i 12 mężczyzn). Odpowiedzi były niejednoznaczne i co zaskakujące, po raz pierwszy to kobiety udzieliły więcej poprawnych odpowiedzi – połowa ankietowanych kobiet zaznaczyła rok 1985, przy 47% poprawnych odpowiedziach mężczyzn (ryc. 11).



Rycina 12. W którym roku zmarł Kazimierz Górski?

Poprawną odpowiedź, tj. rok 2006 podało 58% ankietowanych mężczyzn i tylko 30% kobiet. Respondentki przychyliły się bardziej do roku 2008 – odpowiedź tą podało 40% ankietowanych kobiet. Na pytanie to ogółem nie odpowiedziało 9 osób – 1 kobieta i 8 mężczyzn (ryc. 12).

Tabela 6. Kim był dla Ciebie Kazimierz Górski?

Kim był Kazimierz Górski?	Liczba osób
<ul style="list-style-type: none"> – trenerem, – wybitnym trenerem, – najlepszym trenerem w historii polskiej piłki nożnej, – trener legenda, – wybitnym trenerem i nieprzeciętnym człowiekiem, – najlepszym polskim trenerem, – niepowtarzalnym polskim trenerem – wielką osobowością i doskonałym trenerem – wielkim trenerem – trenerem tysiąclecia – trenerem wybitnym, słabym prezesem PZPN – ikoną polskiego trenerstwa – trener reprezentacji Polski – wybitnym trenerem na tamte czasy wyszkolenia zawodników – przykładem dobrego trenera – wielkim trenerem i człowiekiem – najlepszym polskim trenerem – wybitnym trenerem, twórcą największych sukcesów w historii polskiej piłki – trenerem Orłów – Mistrzem nad Mistrzami 	53

Kim był Kazimierz Górski?	Liczba osób
<ul style="list-style-type: none"> – Najwybitniejszym trenerem polskim. Żaden inny nie może się z nim równać. Był genialnym strategiem! – wspaniałym trenerem i zarazem dobrym człowiekiem, autorytetem, wzorem – znakomitym trenerem, pedagogiem – wybitny polski trener, który osiągnął sukces – trenerem wszechczasów – wybitny strateg, pogromca wszystkich potęg piłkarskich w Europie i na świecie 	
<ul style="list-style-type: none"> – Ikoną piłki nożnej w Polsce – Ikona polskiego futbolu – Synonimem sukcesów reprezentacji polski w piłce nożnej – Wspomnieniem reprezentacji z tamtych lat, kojarząca się z jedynymi sukcesami Polski na arenie sportowej świata – Legendą polskiej piłki, człowiekiem, który dał Polsce największy sukces w tym sporcie – Człowiek legenda. Najlepszy, skromny, mający własne zdanie i własną filozofię – Był wspaniałym człowiekiem i precudnym trenerem – Człowiekiem, który pokazał, że Polacy również umieją grać w piłkę 	10
<ul style="list-style-type: none"> – Bohaterem narodowym – Bohater – Wielkim Polakiem 	4
<ul style="list-style-type: none"> – Autorytetem – Autorytet, człowiek dzięki któremu Polska wygrywała z najlepszymi. Był trenerem, który bardzo angażował się w swoją pracę – Wzór, przykład fachowca 	3

Najczęściej wymienianą opinią była ta związana z jego sukcesami trenerskimi, a mianowicie ankietowani uznają go za wybitnego trenera, trenera wszechczasów, najlepszego polskiego szkoleniowca itp. Określenia te podały 53 osoby, często wzbogacając je o dodatkowe określenia związane z cechami charakteru Górskiego, takimi jak dobry człowiek, wzór, wielka osobowość. Dziesięć osób uważa Górskiego za ikonę polskiej piłki, człowieka legendę, cztery za bohatera narodowego, a trzy za wzór i autorytet (tab. 6).

Podsumowanie i wnioski

1. Badania pokazały, że wiedza kibiców piłkarskich jest obszerna, jednakże wybiórcza. Zdecydowanie więcej wiedzą oni o samej historii polskiej piłki nożnej, a szczególnie o

okresie, w którym polski futbol odnosił największe sukcesy. Ankietowani kibice znali daty, nazwiska piłkarzy, miejsca zajmowane w turniejach. Co do postaci Kazimierza Górskiego ich wiedza jest już nieco uboższa. Orientują się w wydarzeniach doniosłych i słynnych, jednak w pytaniach natury biograficznej pojawiały się wątpliwości, odpowiedzi błędne lub całkowite omijanie pytania.

2. Zgodnie z założeniami większą wiedzę o historii polskiej piłki nożnej posiadają mężczyźni, bez większego znaczenia jest tu wiek i wykształcenie (osoby z niższym wykształceniem nie zauważają związku posiadania wiedzy o piłce nożnej z byciem aktywnym kibicem). Futbol traktowany jest jako pasja, dlatego też zdobywanie wiedzy i informacji w tej dziedzinie nie sprawia trudności, wręcz przeciwnie, jest przyjemnością i daje satysfakcję. Statystycznie jednak najwięcej poprawnych odpowiedzi udzielili mężczyźni – średnio 71% .
3. Kazimierz Górski jest dla ankietowanych kibiców piłkarskich przede wszystkim najlepszym trenerem w historii polskiej piłki nożnej, szkoleniowcem wszechczasów, ikoną polskiej piłki, człowiekiem legendą oraz bohaterem narodowym. Ankietowani cenią w nim prostotę, skromność i dobroć. Jego osiągnięcia i sukcesy z polską reprezentacją uznają za historyczne i jak na razie nieosiągalne. Ponadto respondenci uważają, iż Polska zawdzięcza Kazimierzowi Górskiemu uznanie, sławę, szacunek w świecie piłkarskim oraz niezapomniane wspomnienia.

W kontekście zjawiska kibicowania, badania te pokazują, że kibice piłkarscy to nie tylko osoby oglądające mecze, chodzące na rozgrywki ligowe, a co gorsza chuligani przedkładający bijatyki i rozróbę nad widowisko sportowe. Dla samych ankietowanych bycie kibicem to przede wszystkim uczestniczenie w widowisku sportowym, śledzenie informacji sportowych, częste oglądanie meczów w telewizji oraz posiadanie obszernej wiedzy z dziedziny futbolu. Można z tego wysnuć, iż kibice to ludzie identyfikujący się ze swoim klubem lub też drużyną narodową, posiadający dużą wiedzę sportową i piłkarską, jednoczący się w szczególnych i przełomowych chwilach, tworząc tym samym odrębną subkulturę, posiadającą swój folklor i wytwory. Badanie to pozwoliło poznać kibiców pod względem kulturowym i socjologicznym.

Przeprowadzone badania potwierdzają, iż wiedza i pamięć o Kazimierzu Górskim jest ciągle żywa w świadomości kibiców piłkarskich z przełomu lat, gdy polska reprezentacja pod wodzą Górskiego odnosiła największe sukcesy w historii polskiego futbolu. Jednakże, co bardzo cieszy, wspomnienia i szacunek do Górskiego obecny jest również wśród kibiców

młodych, którzy o Górskim mogli dowiedzieć się jedynie od starszego pokolenia, z książek, z mediów. Kazimierz Górski jest szanowany, poważany i uznawany za najlepszego trenera w historii polskiej piłki nożnej, nie tylko ze względu na swoje osiągnięcia i sukcesy z polską reprezentacją narodową, ale także, a może i przede wszystkim ze względu na to, jakim był człowiekiem. Doceniana jest jego skromność, dobroć, traktowanie drużyny jako rodziny, ale także bezkompromisowość i zasadniczość. Potrafił wyznaczać granice i dzięki temu cieszył się szacunkiem wśród zawodników, innych trenerów i działaczy piłkarskich.

Na zakończenia niech słowa Jana Tomaszewskiego dopełnią i podsumują całokształt mojej pracy oraz to, kim dla każdego z nas był Kazimierz Górski: (...) *straciliśmy papieża polskiej piłki. Pan Kazimierz zrobił z nas – przeciętnych zawodników – światowej klasy zespół. Przed nami było wielu wspaniałych piłkarzy. Mieli oni jednak ogromnego pecha. Na swojej drodze życiowej nie trafili na człowieka instytucję, czyli **Kazimierza Górskiego**.*

Piśmiennictwo

Beliniak K., 2007, *Wielcy Polacy: Kazimierz Górski - trener Tysiąclecia*, tom 27, Wyd. De Agostini, Warszawa.

Górski K., 1985, *Pół wieku z piłką*, Wyd. Sport i Turystyka, Warszawa.

Górski K., 1992, Grzegorzczak S., Lechowski J., *Sekrety trenera Górskiego: moje 70 lat*, Wyd. PASJA, Warszawa.

Hurkowski R., 2007, *Los tak chciał: niepublikowany wywiad z trenerem Kazimierzem Górskim*, rozmawiał Tomasz Lubaś, Wyd. Święty Paweł, Częstochowa.

Stachowski F., *Widocznie los tak chciał – wywiad z Józefem Baryłą*, Magazyn Futbol. Dostępny w Internecie: <http://sport.onet.pl/tylko-w-onet-pl/magazyn-futbol/widocznie-los-tak-chcial,1,4089533,wiadomosc.html>.

http://pl.wikipedia.org/wiki/Letnie_Igrzyska_Olimpijskie_1972.

http://pl.wikipedia.org/wiki/Jerzy_Dudek.

Streszczenie

Badania podjęte w opracowaniu miały sprawdzić, czy wiedza o dawnych sukcesach polskiej reprezentacji pozostaje w pamięci fanów i jeśli tak, to w jakim stopniu oraz co tak naprawdę jest przez tych kibiców doceniane i wielbione.

Badanie przeprowadzone było za pomocą kwestionariusza ankiety elektronicznej, do której link został umieszczony na forach internetowych kibiców piłkarskich. Ankieta składała się z szeregu pytań, zarówno otwartych, jak i zamkniętych, często zaopatrzonych w kafeterię. Podzielona została na trzy części zatytułowane: zjawisko kibicowania, historia polskiej piłki nożnej i wiedza o Kazimierzu Górskim.

Respondentami badania byli przede wszystkim kibice piłkarscy zarejestrowani na forach internetowych poświęconych piłce nożnej oraz osoby deklarujące zaangażowanie i zainteresowanie futbolem. W badaniu wzięło udział 104 respondentów – kibiców polskiej piłki nożnej klubowej oraz reprezentacyjnej, w wieku od 15 do 67 lat.

Z pracy wysunięto następujące wnioski:

1. Według ankietowanych mężczyzn bycie kibicem to przede wszystkim uczestniczenie w widowisku sportowym, śledzenie informacji sportowych, częste oglądanie meczów w telewizji oraz posiadanie obszernej wiedzy z dziedziny futbolu.
2. Znajomością biografii Kazimierza Górskiego wykazało się 68% ankietowanych mężczyzn oraz połowa ankietowanych kobiet.
3. Badanie pokazało, że niezależnie od wieku i płci, Kazimierz Górski jest dla kibiców piłkarskich wielką i niepowtarzalną postacią. Uznawany jest za wybitnego i najlepszego polskiego trenera, bohatera narodowego, a przy tym dobrego i skromnego człowieka. Jego osiągnięcia i sukcesy z polską reprezentacją uznawane za historyczne i jak na razie jedyne i niepowtarzalne.

Wpływ Jogi na rozwój psychofizyczny i społeczny człowieka

Anna Stencel, Radosław Muszkieta

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Wstęp

Zdrowie to nie tylko ładna sylwetka uzyskana np. na siłowni, czy też podczas uprawiania innych form rekreacji i sportu. Cenna jest również możliwość słuchania własnego ciała oraz równowaga psychiczna i społeczna. Ćwiczenia pozycji ciała z hatha jogi, są dobrym sposobem aby to osiągnąć.

Joga to system filozoficzny, który charakteryzuje się występowaniem różnych rodzajów, ale to właśnie hatha joga ma wiele wspólnego z rekreacją ruchową. Oba pojęcia łączy ruch i niosą ze sobą wiele cennych korzyści zdrowotnych. Są profilaktyką dla dobrego stanu zdrowia, nie dopuszczają do niedołożności, dbają o sprawność fizyczną.

Słowo „hatha” oznacza siłę lub wolę, ta odmiana jogi jest postrzegana jako joga woli. Osoba ucząca się tego rodzaju jogi dąży do perfekcyjnego opanowania swojego ciała poprzez ćwiczenia w odpowiednich pozycjach (asanach) i naukę oddychania (pranajamy). Uczniowie po opanowaniu tej sztuki są przygotowani do wyzwania jakim jest przejście Ośmiostopniowej Ścieżki i do wejścia na szlak radża-jogi. Jednakże większości osób poprzestaje na poprawie samopoczucia, opanowaniu pozycji ciała i nauczaniu się właściwego oddychania.

Kto może ćwiczyć jogę

Do jednych z największych zalet jogi należy to, że wykonywać ją może każdy i tym samym czerpać z niej korzyści. W przypadku gdy nasze ciało jest bardzo sztywne, można zadać sobie pytanie, czy kiedykolwiek będąc w pozycji siedzącej będziemy mogli wykonać skłon do przodu. Należy pamiętać, że powinniśmy robić tylko to, na co pozwala nam nasze ciało. W bardzo krótkim czasie, za sprawą regularnych ćwiczeń zauważymy, że ciało staje się bardziej elastyczne, natomiast ćwiczenia, które na pierwszych zajęciach były całkowicie dla nas niemożliwe do wykonania, będą coraz bardziej w naszym zasięgu. Niezależnie od płci i doświadczenia oraz wieku w jakim rozpoczyna się ćwiczyć jogę, dzięki jej regularnemu uprawianiu z czasem odczuwalne są korzyści dla ciała i umysłu (Ralston i Smart 2008).

Patandźali przedstawia listę przeszkód w praktykowaniu jogi. Są to: choroba, brak umysłowej dyspozycji do pracy, wątpliwości co do własnej praktyki, niewrażliwość, lenistwo, zmysłowość lub pojawienie się pragnień zmysłowych, kiedy przedmioty pożądania zawładnęły umysłem, błędna lub ułomna wiedza, niemożność zachowania ciągłości myślenia lub koncentracji, niezdolność do zachowania ciągłości praktyki z powodu rozleniwienia i zaniedbania, ból, rozpacz, niestabilność ciała i niestały oddech. Te przeszkody powstają w człowieku, albo mogą być skutkiem klęsk żywiołowych i nieszczęśliwych wypadków. Uleganie własnym słabościom i brak dyscypliny, oddziałują jednocześnie na umysł i ciało. Cztery przeszkody dotyczą ciała fizycznego: choroba, lenistwo, niestabilność ciała i niestały oddech. Pozostałe dziewięć dotyczy umysłu. Istnieją asany, które dają możliwość zniesienia przeszkód, które znajdują się w ciele. Gdy już ich nie będzie, przy pomocy praktyki pranajamy, zostaną pokonane przeszkody umysłu (Iyengar 1981).

Patandźali do przezwyciężania tych przeszkód zaleca kurację, która składa się z czterech elementów:

- życzliwość, współodczuwanie ze wszystkim co dobre,
- współczucie oraz oddanie w działaniu, które niesie ulgę cierpiącym,
- radość z dobrej pracy innych,
- unikanie lekceważenia, pogardy lub uczucia wyższości w stosunku do tych, którzy żyją w grzechu (Iyengar 1981).

Do pokonywania przeszkód na drodze jogi warto stosować poniższe środki: entuzjazm, śmiałość, hart ducha, prawdziwą wiedzę, determinację. Joga pokonuje każdy ból i smutek przez odpowiednie odżywianie się, odpoczywanie, uregulowany czas pracy, właściwe zrównoważenie snu i czuwania. Joga prowadzi w życiu do harmonii i umiaru. Sprawia, że życie staje się korzystne i aktywne (Iyengar 1981).

Korzyści wynikające z systematycznego ćwiczenia Jogi i stanu relaksu

Joga dodaje ogólnej sprawności i poprawia koncentrację. Pogłębia świadomość własnego ciała. Nadaje i pozwala utrzymać elastyczność ciała, umożliwiając przy tym swobodny przepływ energii. Oddziałuje na wewnętrzne narządy i reguluje metabolizm. Odmładza, zmniejsza napięcie i uczy relaksacji. Poprawia postawę i opóźnia procesy starzenia. Pozwala zredukować nadmierną ilość tkanki tłuszczowej. Poprawia krążenie i napięcie skóry. Usprawnia i tonizuje ciało, pomagając przy tym zwiększyć siłę mięśni. Pomaga kontrolować masę ciała. Może wyeliminować lub zmniejszyć problemy z kręgosłupem. Pozwala rozładować stres. Jest formą ćwiczeń delikatnych, ale skutecznych.

Jest atrakcyjną formą aktywności. Wykonywane w ramach hatha-jogi pozycje zapewniają pełny i zrównoważony zakres ruchu (Ralston i Smart 2008). Asany oczyszczają ciało i umysł. Działają zapobiegawczo i leczniczo. Jest ich niezliczona ilość. Zaspokajają różne potrzeby układów ciała: mięśniowego, pokarmowego, krwionośnego, wydzielania wewnętrznego, nerwowego i innych. Ich działanie objawia się na wszystkich poziomach od fizycznego do duchowego. Zdrowie jest delikatną równowagą między ciałem, umysłem i duszą. Poprzez praktykę asan pozbywa się fizycznych niedoskonałości i uspokaja rozproszony umysł, otwierając sobie duchowe wrota. Asany dają zdrowie, urodę, siłę, zwartość, lekkość, jasność mowy i łatwość wyrażania myśli, spokój nerwów oraz szczęśliwe usposobienie (Iyengar 1981).

Stan relaksu - jest wskazany dla każdego. Jest to stan psychicznej i fizjologicznej dezaktywizacji. Odczuwa się go subiektywnie jako wewnętrzny spokój, ulgę, pogodę, cichą radość, łagodną euforię, wypoczynek, pogodzenie się ze sobą i światem (Górna i Szopa 2005).

Korzyści wynikające z systematycznego wprowadzania organizmu w stan relaksu:

- regeneracja organizmu, w tym wielu jego układów (np. trawiennego, krążenia, oddechowego),
- regeneracja psychiki,
- złagodzenie napięć mięśni i napięć psychicznych,
- poprawa i utrzymanie na poprawnym poziomie funkcjonowania pamięci,
- lepsza koncentracja,
- unormowanie reakcji emocjonalnych,
- wyższa samoocena,
- zwiększenie samoakceptacji, zaufania do siebie,
- korzystne zmiany osobowości,
- lepsze zrozumienie siebie i ludzi,
- nabranie dystansu do spraw błahych, uważanych wcześniej za istotne (Górna i Szopa 2005).

W stanie relaksu zachodzą pozytywne procesy w organizmie. Są to:

- zmniejszone jest napięcie mięśni,
- zmniejszona jest aktywność układu sympatycznego,
- zmniejszone jest tempo przemiany materii,
- zmniejszony jest poziom kwasu mlekowego,
- zwolniony i pogłębiony jest oddech, przez co zmniejsza się zużycie tlenu przez organizm, a serce pracuje oszczędniej,

- rozszerzone są naczynia krwionośne,
- w korze mózgowej pojawiają się fale alfa,
- „wolniej” zużywa się organizm (Górna i Szopa 2005).

Joga w celach leczniczych

Dzięki wielowiekowemu dorobkowi starożytnych Hindusów można i należy jogę wykorzystywać w celach leczniczych. Joga nie jest religią, nie posiada świątyń ani kapłanów, nie jest też żadną sektą. Joga jest nauką o cielesnej i duchowej kontroli nad sobą. Uczy co trzeba robić aby przyspieszyć ewolucję człowieka, więc joga ma swoje cele, które osiąga określonymi środkami. Cel w jodze oznacza scalenie, jedność na najwyższym poziomie. Joga wskazuje sposoby przeciwdziałające dezintegracji, dla zachowania zdrowia zachęca do dbania określonymi metodami o higienę psychiczną i fizyczną (Młotkowski 1990).

Asany poprawiają krążenie krwi w całym ciele. Przez to, że angażują nogi i ręce aktywizują układ krążenia. Krążenie w tętnicach, naczyniach włoskowatych, żyłach i naczyniach limfatycznych jest pobudzane przez systematyczne kurczenie i relaksację mięśni. Asany działają jak pompy, otwierają one nowe i nieużywane zakamarki naczyń. Zwiększa się wówczas odporność na choroby i zwiększa się wydajność wykorzystywania dostarczonej energii (Iyengar 1981).

Według Christiana Browna joga znajduje odrębne zastosowanie na takie choroby, stany i niedomagania jak:

- niepokój - świadome oddychanie pozwala na oddalenie myśli związanych z różnego typu obawami i przenosi świadomość do chwili obecnej. Powinno się wykonywać ten oddech wielokrotnie w ciągu dnia. Określone asany są odpowiednim środkiem na zwalczanie stresów w organizmie. Osoba z niepokojem nie powinna zamykać oczu w czasie wykonywania ćwiczeń.
- Artretyzm - joga nadaje stawom większą mobilność przez co może uśmierzyć w krótkim czasie bolesne zapalenie. Przez krótki czas może być odczuwalny dyskomfort, lecz dzięki niemu stawy będą rozluźnione na dłużej. Nie można pozwolić aby stan zapalny przekroczył granicę możliwą do zniesienia. Trzeba pamiętać, że ta granica jest w stanie zmienić się z dnia na dzień, dlatego ważne jest ćwiczenie ruchomości stawów. W przypadku, gdy dłuższe pozostanie w pozycji jest niedogodne. Należy dbać o mobilność stawów, czyli zmieniać szybko pozycje. W tym celu jeśli jest to konieczne można stosować podparcia.

- Astma - przydatne jest wykonywanie wszelkich skłonów do tyłu, gdyż podnoszą i otwierają klatkę piersiową. Umożliwia to pełniejsze oddychanie. Ważne jest aby przy skłonie klatka piersiowa nie zapadała się. Ćwiczenie pranayamy skutkuje wydłużeniem wydechu.
- Ból pleców - powinno się zacząć od pozycji stojącej i pracy nad odpowiednim oddechem, następnie gdy ciało się przyzwyczai i pozwoli to można przejść do powolnych skłonów do tyłu, a także łagodnych skrętów i skłonów do przodu na siedząco. Trzeba ćwiczyć mięśnie brzucha, ponieważ pomoże to chronić plecy. W pozycji leżącej na płaskim podłożu warto pod kolana podłożyć wałek lub naturalnie zgiąć kolana.
- Nowotwór, HIV - joga zmniejsza stres i pomaga w prowadzeniu właściwego stylu życia. Właściwy jest urozmaicony zbiór asan ukierunkowany na: prozdrowotny styl życia, relaksacje i pranayamie oraz medytacji, aby umieć sobie poradzić każdego dnia z dokuczającym stresem fizycznym i umysłowym.
- Zwiększenie pewności siebie - pozycje stojące i polegające na utrzymaniu równowagi dają pewność siebie. Medytacje dają możliwość poznać samego siebie, a przez to dodają pewności. Regularne stosowanie różnych ćwiczeń samo pomaga zwiększyć wiarę we własne możliwości.
- Zaparcia - określone asany pomagają w perystaltyce jelit. Skłony wykonywane do przodu i skręty, w których brzuch jest ściskany przez inną część ciała, skutkuje masażem narządów trawiennych i stymuluje wypróżnianie. Dodatkowo pomocne są pozycje odwrócone w perystaltyce jelit. Powinno się nawodnić organizm przed i po ćwiczeniach.
- Depresja - należy mieć w czasie wykonywania ćwiczeń oczy otwarte, aby być bardziej skoncentrowanym na chwili obecnej. Niezbędne jest zaangażowanie każdej części ciała we wszystkich pozycjach. Nie powinno się wykonywać skłonów do przodu, gdyż mogą zwrócić większą uwagę do wewnątrz. Najlepiej codziennie ćwiczyć skłony do tyłu, medytacje są raczej niewskazane.
- Cukrzyca – wykonywanie skrętów i skłonów pomaga tonizować trzustkę. Asany podtrzymują układ nerwowy, poprawiają krążenie i zwiększają ogólną witalność.
- Osoby starsze - dla tej grupy osób jest przeznaczonych wiele ćwiczeń. Dzięki temu każdy może wybrać coś dla siebie. Nie trzeba posiadać gibkiego i rozciągniętego ciała. Należy ćwiczyć równowagę na stojąco, skutkiem czego jest umiejętność uchronienia się przed upadkami, gdy jest potrzeba zawsze można zastosować jakieś podparcie. Asany w pozycjach siedzących mogą odbywać się na krześle.

- Powiększona prostata - konieczne jest aby zwiększyć żywotność miednicy. W tym celu należy wykonywać skłony do przodu, łatwe pozycje odwrócone, mogą pomóc zwolnić małe blokady.
- Zmęczenie oczu - patrząc się w ekran telewizora albo monitor wzrok jest skoncentrowany na stałej odległości, dlatego ważne jest aby w ciągu dnia patrzeć więcej poza ekran. Joga w wielu ćwiczeniach wymaga patrzenia w różne strony wraz za skrętami, wodząc wzrok wysoko w górę np. za ręką, lub w tył przy skłonie do tyłu. Joga oferuje ponadto do każdej pozycji punkty skierowania wzroku.
- Zmęczenie umysłowe i fizyczne - należy wykonywać łagodne i ogólne ćwiczenia, które oddziałują na każdą część ciała. Konkretnie asany odświeżają umysł i nadają regularny rytm oddychania oraz zwiększają dotlenienie organizmu. Relaks, który trwa 20 minut bardziej odświeży organizm niż drzemka, do jego wykonania najlepiej położyć się na podłodze. Pranayama zwiększy ilość energii w ciele.
- Gorączka - do jej zwalczenia zalecana jest relaksacja i medytacja, gdy gorączka osłabnie należy zastosować asany i pranayamy. Gdyby były wykonane przed relaksacją i medytacją mogłyby zwiększyć ciepłotę ciała.
- Przepuklina (przesuwanie się) kręgu kręgosłupa - joga może zapobiegać wypadaniu dysku i dyskopatii. Trzeba unikać skłonów do przodu, ponieważ należy zachować wklęsły odcinek strefy chorej pleców. Powinno się wzmocnić mięśnie brzucha, w tym celu wykonuje się unoszenie (np. obu nóg do góry) i delikatne skłony do tyłu.
- Nadciśnienie - każde ćwiczenie rozszerza naczynia krwionośne, skutkuje to obniżeniem ciśnienia krwi. Bardzo wysokie ciśnienie krwi można obniżyć poprzez: trzymanie głowy ponad ciałem, relaksacje i pranayame oraz medytacje.
- Immunostymulacja - asany potrafią poprawić zdrowie nawet na poziomie komórki. Ćwicząc dodatkowo pranayamę korzyść uzyskuje umysł, który się uspokaja i uwalnia od stresu chronicznej choroby. Relaks wykonywany na wyższym poziomie wspomaga leczenie. Stosując medytację otworzy się umysł na nowe idee, które wykraczają poza własne ja, pomoże to podtrzymać na duchu, a także ma wpływ terapeutyczny.
- Niestrawność - jogę należy ćwiczyć o pustym żołądku. Wszystkie skłony i skręty tonizują układ trawienny.
- Bezsenność – rano wskazane są ćwiczenia na podniesienie energii. Wieczorem natomiast dobrze jest medytować i wykonywać skłony do przodu oraz pozycje odwrócone. Zastosowanie tych czynności może mieć korzystny wpływ na ułatwienie zaśnięcia.

- Zakłócenie zegara biologicznego - powoduje to ogromny stres dla psychiki, a stosowanie jogi pomoże to zwalczyć, niezbędne jest spowolnienie i wyrównanie oddechu.
- Opuchlizna nóg spowodowana staniem lub siedzeniem - ciało jest stworzone do ruchu. Zadaniem układu limfatycznego jest odprowadzanie nadmiaru płynów z tkanek. Asany dostarczają ciału odpowiedni ruch. Wszystkie pozycje odwrócone służą zmniejszeniu opuchlizny nóg.
- Skurcze menstruacyjne - w czasie trwania menstruacji nie są zalecane silne skręty i skłony do tyłu. Można wtedy stosować różnorodne skłony do przodu, więc menstruacja nie wyklucza asan.
- Zaburzenia hormonalne, napięcie przedmiesiączkowe - poprzez dobranie odpowiednich asan, czyli wykonywanie pozycji odwróconych można zwiększać ruchliwość miednicy, osiągnąć lepsze dotarcie krwi do mózgu i gruczołów wydzielania wewnętrznego oraz zrównoważyć system hormonalny.
- Otyłość - dzięki intensywnym asanam np. powitanie słońca, można pozbyć się zbędnych kalorii. Należy dużo ćwiczyć pozycji stojących i skłonów do tyłu oraz pozycji odwróconych. Jeśli nadmierne jedzenie wynika z czynników emocjonalnych, trzeba systematycznie ćwiczyć asany, dołączyć do tego także ćwiczenia pranayama i medytacje. Skutkiem będzie uspokojenie nerwów i emocji.
- Postawa ciała - joga doskonale leczy wady postawy, ponieważ istnieje wiele asan na każdą wadę znajdzie się odpowiednie ćwiczenie. Joga nie musi odbywać się wyłącznie na macie do ćwiczeń. Zacznie ona towarzyszyć w wielu czynnościach w życiu codziennym.
- Ciąża - na każdy okres prenatalny przewidziane są zestawy ćwiczeń, które będą się od siebie różniły. Ćwiczenia należy wykonywać pod okiem doświadczonego instruktora jogi, który wie jak modyfikować pozycje indywidualnie do ćwiczącego. Wiele asan prezentowanych na zdjęciach w książkach typu joga dla każdego nie będzie podobna do ćwiczeń wykonywanych przez ciężarną, ponieważ dla kobiet ciężarnych są zmienione. W tym celu powstały specjalne książki o tematyce zawierającej: joga dla ciężarnych. Joga tego typu przygotowuje ciało i umysł oraz ducha do zmian zachodzących w czasie ciąży, porodu, a także i macierzyństwa. Joga pomoże utrzymać dobre zdrowie przez cały okres ciąży i zachować świadomość zdarzeń w czasie porodu oraz stosownie zadbać o siebie w okresie poporodowym (Lasater 2008).
- Żylaki - można wykonywać wszystkie asany, gdyż poprawiają krążenie. Istnieje jednak jeden warunek, lekarz musi stwierdzić, że nie stworzą się zakrzepy krwi, które mogłyby się przemieścić. Należy stymulować krążenie aby zatrzymać rozwój żyłaków i zmniejszyć objawy już istniejących. Można to osiągnąć poprzez stosowanie pozycji odwróconych.

- Ból głowy - joga korzystnie wpływa na łagodzenie tego typu bólu (Brown 2006).

Współczesny, na pozór zdrowy człowiek nie jest w stanie do odpowiedniego przeciwdziałania licznym stresom i stosunkowo łatwo ulega przewlekłym chorobom. Leczenie chorób może być prowadzone w dwóch formach:

- leczenie przyczyny - polegające na zażywaniu różnych środków i stosowaniu różnych metod terapeutycznych, mających na celu usunięcie przyczyn schorzenia,
- wykorzystywanie naturalnych sił odpornościowych.

Joga korzystając z wielowiekowych doświadczeń kładzie nacisk na wzmocnienie naturalnych mechanizmów obronnych całego organizmu, tak więc nie koncentruje się na zapobieganiu pojedynczym szkodliwym czynnikom. Według jogi zapobieganie poszczególnym czynnikom szkodliwym jest stratą czasu. Dlatego w leczeniu chorób joga skupia się na rozwijaniu naturalnych sił obronnych organizmu. Polega to na utrzymaniu równowagi homeostatycznej i rozwijaniu zdolności organizmu do przystosowania się. Joga ma na celu dostarczenie człowiekowi: energii życiowej i odporności oraz zdolności wytwarzania odporności swoistej, która skierowana jest przeciwko czynnikom szkodliwym. Lenistwo i ociężałość są objawem złego stanu zdrowia, zaburzają równowagę psychiczną i fizyczną organizmu. Joga klasyfikuje lenistwo i ociężałość jako zaburzenia psychofizyczne. Joga zachęca do podjęcia pracy nad sobą aby przez to zwalczyć lenistwo i ociężałość.

Wzmocnienie wewnętrznych sił adaptacyjnych człowieka jest głównym celem jogi. Siły te tkwią w organizmie i skutkują dojściem do pełni zdrowia. Jest to do osiągnięcia przez:

- właściwą postawę psychiczną,
- aktywizację układu nerwowo-mięśniowego i nerwowo-gruczołowego, powoduje to zwiększoną odporność organizmu,
- stosowanie właściwej diety,
- pobudzenie naturalnych procesów przemiany materii.

Cele badań

Celem pracy jest poznanie zajęć hatha-jogi jako jednej z form rekreacji ruchowej, ze szczególnym uwzględnieniem wpływu na jakość życia osób ćwiczących. W ramach celu głównego wyznaczono cele szczegółowe:

- zapoznanie się z usługami świadczonymi w klubach, w których prowadzona jest hatha-joga,
- ocena wpływu na życie osób uprawiających hatha-jogę,
- charakterystyka osób prowadzących zajęcia jogi,
- charakterystyka osób uczęszczających na zajęcia jogi.

Material badawczy

Tabela numer 1 przedstawia przekrój wiekowy kobiet i mężczyzn, którzy wzięli udział w badaniu wpływu ćwiczeń hatha- jogi na ich życie.

Tab.1. Problem: Przekrój wieku respondentów [%]

Płeć	Przedział wiekowy i liczba respondentów			
	18-28 lat, liczba respondentów 28	29-39 lat, liczba respondentów 31	40-50 lat, liczba respondentów 35	powyżej 51 lat, liczba respondentów 36
kobieta	96,4	87,1	88,5	97,2
mężczyzna	3,5	12,9	11,4	2,7

Źródło: wyniki zawarte w tabelach i wykresach opracowane na podstawie badań własnych

Najwięcej jest kobiet w grupie czwartej. Stanowią one 97,2% z 36 osób z tej grupy wiekowej, a 2,7% z niej stanowią mężczyźni. Niewiele mniej kobiet 96,4% stanowią kobiety w grupie najmłodszej, w której jest najmniejsza ilość osób ćwiczących hatha jogę. Przewaga kobiet nad mężczyznami przedstawia się, również w grupie trzeciej w wysokości 88,5%. Największy procent mężczyzn wykazała grupa wiekowa od 29 do 39 lat w skali 12,9%.

Tab.2. Problem: Przekrój wykształcenia respondentów [%]

Wykształcenie	Przedział wiekowy i liczba respondentów			
	18-28 lat, liczba respondentów 28	29-39 lat, liczba respondentów 31	40-50 lat, liczba respondentów 35	powyżej 51 lat, liczba respondentów 36
Podstawowe nieukończone i bez wykształcenia	3,5	0	0	0
Podstawowe ukończone	7,1	0	0	0
Zasadnicze zawodowe	0	9,6	2,8	0
Średnie zawodowe	0	0	5,7	11,1
Średnie ogólnokształcące	21,4	6,4	0	2,7
Policealne	7,1	0	11,4	8,3
Wyższe	60,7	83,8	80,0	77,7

Drugie pytanie dotyczyło wieku ankietowanych, którzy zostali zaklasyfikowani do czterech następujących grup wiekowych:

- I - 18-28 lat,
- II - 29-39 lat,
- III - 40-50 lat,
- IV - powyżej 51 lat.

Z odpowiedzi ankietowanych wynika, że grupa czwarta jest najliczniejszą grupą, która liczy 36 osób z pośród wszystkich respondentów. Zaraz po znajduje się grupa trzecia w której znajduje się 35 osób. W grupie od 29 do 39 lat jest 31 osób. Najmniej liczną grupą badanych jest grupa najmłodsza licząca 28 osób.

Kolejnym pytaniem było wykształcenie jakie posiadają respondenci. Tabela numer 2 przedstawia uzyskane wyniki z tego pytania.

We wszystkich grupach wiekowych najczęściej wybieraną odpowiedzią było wykształcenie wyższe. W grupie drugiej znajduje się najwięcej osób z tym stopniem wykształcenia i wynosi 83,8% , w pozostałych grupach wiekowych wynosi od 60,7% do 80,0%. Na drugim miejscu największa ilość osób z grupy pierwszej posiada wykształcenie średnie ogólnokształcące w liczbie 21,4%. Odpowiedzi respondentów wskazywały następnie na wykształcenie policealne w grupie trzeciej 11,4%, i średnie zawodowe w wysokości 11,1% w grupie czwartej. Najmniej osób z pośród wszystkich ankietowanych posiada kolejno wykształcenie zasadnicze zawodowe w grupie drugiej znajduje się w nim 9,6%, a w trzeciej 2,8%. Z wykształceniem podstawowym ukończonym oraz podstawowym nieukończonym i bez wykształcenia znajdują się osoby tylko w grupie 18 do 28 lat i wynoszą oni od 3,5% do 7,1% z tej grupy wiekowej.

Następnym pytaniem był stan cywilny ankietowanych. Informacje o tym aspekcie przedstawia tabela numer 3.

Tab.3. Problem: Przekrój stanu cywilnego respondentów [%]

Stan cywilny	Przedział wiekowy i liczba respondentów			
	18-28 lat, liczba respondentów 28	29-39 lat, liczba respondentów 31	40-50 lat, liczba respondentów 35	powyżej 51 lat, liczba respondentów 36
Kawaler/Panna	89,2	32,2	5,7	2,7
Żonaty/Zamężna	10,7	58,0	85,7	66,6
Wdowiec/Wdowa	0	0	2,8	11,1
Rozwiedziony/Rozwiedziona	0	9,6	5,7	16,6
W separacji	0	0	0	2,78

W grupie pierwszej nikt nie zaznaczył odpowiedzi w separacji, rozwiedziony/rozwiedziona, oraz wdowiec/wdowa, a 10,7% ankietowanych zaznaczyła żonaty/zamężna. Najliczniej została zaznaczona pozycja pierwsza- kawaler/panna w 89,2%. W grupie drugiej najliczniej zaznaczono odpowiedź żonaty/zamężna w wysokości 58,0%, a 32,2% osób z tej grupy to kawalerowie i panny, pojawiła się już tu odpowiedź rozwiedziony/rozwiedziona w skali 9,6%. Z grupy trzeciej także najliczniejsze są osoby żonate/ zamężne w liczbie 85,7%. Po 5,7% z tej grupy stanowią kawalerowie/ panny oraz osoby rozwiedzione, została tu także zaznaczona pozycja wdowiec/ wdowa w wysokości 2,8%. Wśród osób powyżej 51 lat znalazły się wszystkie możliwe do wyboru odpowiedzi. Najliczniejsza grupa to osoby żonate/ zamężne, które stanowią 66,6%, a najmniej liczne są grupy kawaler/panna i w separacji wynoszące po 2,7%.

Piąte pytanie dotyczyło miejsca zamieszkania respondentów. Obrazuje tę sytuację tabela numer 4.

Tab.4. Problem: Rodzaj zamieszkania respondentów [%]

Rodzaj miejsca zamieszkania	Przedział wiekowy i liczba respondentów			
	18-28 lat, liczba respondentów 28	29-39 lat, liczba respondentów 31	40-50 lat, liczba respondentów 35	powyżej 51 lat, liczba respondentów 36
Miasto	92,8	90,3	94,2	88,8
Wieś	7,1	9,6	5,7	11,1

Większość ankietowanych mieszka w mieście. Najwięcej osób zamieszkałych w mieście znajduje się w grupie trzeciej i wynosi 94,2%. Z pośród wszystkich respondentów w grupie czwartej znajduje się natomiast największa ilość osób zamieszkałych na wsi i stanowią oni 11,1% tej grupy.

Przedostatnie pytanie miało na celu określenie sytuacji zawodowej ankietowanych osób. Rozkład odpowiedzi przedstawia poniższa tabela numer 5.

Tab.5. Problem: Sytuacja zawodowa respondentów [%]

Sytuacja zawodowa respondentów	Przedział wiekowy i liczba respondentów			
	18-28 lat, liczba respondentów 28	29-39 lat, liczba respondentów 31	40-50 lat, liczba respondentów 35	powyżej 51 lat, liczba respondentów 36
Pracujący najemnie	25,0	80,6	65,7	44,4
Prowadzący własną działalność lub użytkujący gospodarstwo rolne	10,7	19,3	34,2	27,7
Bezrobotny	3,5	0	0	5,5
Rencista/Emeryt	0	0	0	22,2
Uczeń/Student	60,7	0	0	0

Sytuacja zawodowa w grupie najmłodszej przedstawia się następująco: najliczniejsza jest grupa uczeń/ student w wysokości 60,7%, a 35,7% to osoby pracujące najemnie lub prowadzące własną działalność albo użytkujący gospodarstwo rolne. W grupie drugiej i trzeciej jest brak osób bezrobotnych, rencista/ emeryt i uczeń/ student. W grupie drugiej jest najwięcej osób pracujących najemnie ze wszystkich grup wiekowych w liczbie 80,6%, pozostała część w wieku od 29 do 39 lat stanowi 19,3% są to osoby prowadzące własną działalność lub użytkujący gospodarstwo rolne. W trzeciej grupie oraz czwartej nadal jest przewaga osób pracujących najemnie od prowadzących własną działalność lub użytkujących gospodarstwo rolne. W grupie czwartej 22,2% z całej tej grupy stanowią renciści/ emeryci, brak jest osób o statusie uczeń/ student, a 5,5% ankietowanych osób odpowiedziało, że są bezrobotni. Ostatnie pytanie ankiety dotyczyło poziomu dochodów respondentów, którzy mieli do wyboru siedem przedziałów dochodów miesięcznych. Odpowiedzi zostały przedstawione w tabeli numer 6.

Tab.6. Problem: Poziom dochodów respondentów [%]

Poziom dochodów respondentów	Przedział wiekowy i liczba respondentów			
	18-28 lat, liczba respondentów 28	29-39 lat, liczba respondentów 31	40-50 lat, liczba respondentów 35	powyżej 51 lat, liczba respondentów 36
Poniżej 1300 zł	64,2	0	0	11,1
Od 1301- 1700 zł	10,7	6,4	0	11,1
Od 1701- 2100 zł	7,1	22,5	20,0	2,7
Od 2101- 2500 zł	10,7	16,1	8,5	22,2
Od 2501- 2900 zł	0	9,6	17,1	8,3
Od 2901- 3300 zł	0	16,1	14,2	8,3
Powyżej 3301 zł	7,1	29,0	40,0	36,1

Spośród wszystkich ankietowanych najliczniejszą grupą osób, która zarabia najwięcej jest grupa trzecia stanowią oni 40,0% tej grupy wiekowej, a 20,0% w wieku od 40-50 lat zaznaczyło pozycję trzecią. Z kolei najliczniejsza ilość osób, w której stanowi 64,2% ankietowanych zarabiających najmniej, czyli poniżej 1300 zł miesięcznie znajduje się w grupie najmłodszej. Po 10,7% osób z tej grupy zaznaczyło pozycję drugą i trzecią, a po 7,1% znalazło się na pozycji trzeciej i siódmej. W grupie drugiej i czwartej ankietowani najliczniej odpowiedzieli zaznaczając pozycje siódme, natomiast w drugiej grupie nie znalazła się żadna osoba zarabiająca poniżej 1300 zł na miesiąc. W grupie powyżej 51 lat dochody są zróżnicowane, ponieważ odpowiedzi respondentów rozkładały się we wszystkich możliwych poziomach dochodów.

Druga część kwestionariusza ankiety przeprowadzonej na instruktorach hatha-jogi to metryczka. Ta część składa się z 5 zamkniętych pytań dotyczących płci, wieku, wykształcenia, stanu cywilnego oraz rodzaju miejsca zamieszkania.

Wśród ankietowanych znalazło się 5 kobiet i 2 mężczyzn. Pytanie drugie dotyczyło przekroju wiekowego respondentów. Kobiety znalazły się wpośród pięciu możliwych przedziałach wiekowych do wyboru. Kolejno jedna zaznaczyła wiek od 18- 28 lat, druga od 29-39 lat, trzecia od 40-50 lat, czwarta od 51-61 lat, a piąta kobieta w powyżej 62 roku życia, mężczyźni natomiast znajdują się w przedziale wiekowym od 29 do 39 lat. Tabela siódma przedstawia średni wiek instruktora jogi.

Tab.7. Problem: Średni wiek instruktora jogi [lata]

Średni wiek instruktora:	lata:
Razem	41
Kobiety	44
Mężczyźni	34

Średni wiek instruktora kobiet i mężczyzn wynosi 41 lat. Wśród kobiet średnia wieku to 44 lata, natomiast średnia wieku mężczyzn jest o 10 lat mniejsza niż kobiet, czyli liczy 34 lata.

Kolejnym pytaniem z metryczki było wykształcenie respondentów. Najliczniejszą grupę stanowią osoby z wyższym wykształceniem cztery osoby, w tym trzy kobiety i jeden mężczyzna, oraz ze średnim ogólnokształcącym stanowią dwie kobiety. Najmniej osób

znajduje się z wykształceniem zawodowym, jest to jeden mężczyzna. Wśród ankietowanych brak jest osób z wykształceniem policealnym.

Czwarte pytanie dotyczyło stanu cywilnego ankietowanych. Nie ma nikogo w separacji, ani wdowy czy też wdowca. Jeden mężczyzna jest rozwiedzony, a drugi jest kawalerem. Jeśli chodzi o kobiety to cztery są zamężne, a jedna z nich to panna.

Ostatnie pytanie miało na celu określić rodzaj miejsca zamieszkania. Wśród ankietowanych nie ma żadnej osoby mieszkającej na wsi. Respondenci w 100% odpowiedzieli, że ich miejscem zamieszkania jest miasto.

Metody badań

Zostały zastosowane następujące metody badań: obserwacja klubów, kwestionariusz ankiety (sondaż diagnostyczny) przeprowadzony z instruktorami hatha-joga oraz osobami ją uprawiającymi.

Analiza wyników badań

Usługi świadczone w klubach, w których przeprowadzono badania

Badania przeprowadzono łącznie w siedmiu różnych miejscach, w tym w czterech klubach fitness oraz na wynajmowanej sali przez Panią Kasię Szyńską w Bydgoszczy, w jednym klubie fitness w Toruniu oraz w Szkole Jogi Pani Ewy Szyńskiej także w Toruniu.

Pierwszym przebadanym miejscem był klub fitness Sportway zlokalizowany jest na ulicy Połczyńskiej 3. Są w nim prowadzone specjalistyczne zajęcia z jogi takie jak: astanga joga i hatha- joga oraz następujące zajęcia jak:

- shapeway,
- pilates ball n' roll,
- gimnastyka 50+,
- zumba,
- zdrowy kręgosłup,
- fat- out burning,
- zumba gold,
- tai-chi,
- step- beat burning,
- pilates basic,

- tae- bo fitness,
- broadway jazz,
- abt, core & more,
- dance aerobic,
- belly dance,
- new style hip- hop,
- circular training,
- jamaican dancehall,
- capoeira fitness,
- cellulit burning,
- interwał,
- taniec współczesny.

Zajęcia z Jogi odbywają się osiem razy w tygodniu, w tym pięć razy astanga joga i trzy razy hatha- joga. Czas trwania zajęć to jedna godzina, można uczęszczać na zajęcia zarówno rano, jak i wieczorem. Tabela numer 8 przedstawia ceny korzystania z usług świadczonych w tym Klubie Fitness.

Tab.8. Cennik klubu Sportway [zł]

Rodzaj wejścia:	Cena:
Pojedyncze wejście	19
Karnet ważny 30 dni	109
Karnet weekendowy	69
Karnet dzienny (do godz. 15.00)	99
Karnet 14 dniowy	54,50
Karnet na 10 wejść	129

Źródło: <http://www.sportway.com.pl/grafik.html> stan z dnia 8.01.2012

Klub Sportway nie posiada zniżek dla studentów, cena jest jednakowa bez względu na wiek. Przebadano w nim dwadzieścia dziewięć osób ćwiczących oraz dwóch instruktorów jogi. Tabela poniżej przedstawia liczbę respondentów w czterech przedziałach wiekowych.

Tab.9. Liczba osób w danym przedziale wiekowym ćwicząca jogę w Sportway

Przedział wiekowy	Liczba osób
18-28	12
29-39	8
40-50	2
powyżej 51	7

Źródło: opracowanie własne na podstawie uzyskanych wyników z badań własnych

Drugim przebadanym miejscem jest klub fitness- „Air Fitness” znajdujący się na ulicy Fordońskiej 44. W klubie jest prowadzone dwanaście różnych rodzajów zajęć fitness podzielone na następujące zajęcia:

- fit-mix,
- step,
- shape,
- air bike,
- body slim,
- box,
- joga dla początkujących,
- ABT,
- fat burning,
- exstreme airbike,
- pilastes,
- interval,
- step box,
- joga,
- fit ball,
- step shape,
- SBT.

Dodatkowo w klubie odbywa się cyrkulacyjny trening grupowy – KIKLOS, w skrócie jest to 12 stanowisk: 3 kardio, 6 siłowych i 3 maty (stepy itp.). Czas treningu: od 30 do 55 minut. 10 minut rozgrzewka, po 3x1 minutę na każde stanowisko, 5 minut na wyciszenie.

Zajęcia jogi są prowadzone cztery razy w tygodniu, w tym jeden raz joga dla początkujących. Czas trwania zajęć to 60 minut. Jest jeden instruktor hatha jogi w tym klubie, został on przebadany anonimową ankietą, ankietę wypełniło również czternaście osób ćwiczących, które znajdują się w następujących przedziałach wiekowych w tabeli dziesiątej.

Tab.10. Liczba osób w danym przedziale wiekowym ćwicząca jogę w AIR fitness

Przedział wiekowy	Liczba osób
18-28	5
29-39	5
40-50	4
powyżej 51	0

Tab.11. Cennik klubu AIR fitness [zł]

Rodzaj wejścia	Cena
Karnet miesięczny	
Open	139
Morning+Weekend (pn.-czw. Wejście do 14:00, pt.-nd. cały dzień)	99
Student (pn.-czw. Wejście do 14:00, pt.-nd. cały dzień)	99
Partner open	259 (129,50 zł/os)
Wejściówka	
Single	29
4-pack	89 (4 wejścia w cenie 3 do wykorzystania w ciągu 1 miesiąca)
Trening personalny	Cena ustalana indywidualnie

Źródło: http://www.airfitness.pl/dolacz_cennik.html stan z dnia 8.01.2012

Kolejnym przebadanym klubem był klub „Balance” który jest wyłącznie dla kobiet na ulicy Toruńskiej 59. Oferuje on zajęcia takie jak:

- ABT,
- balance,
- body ball,
- fat burner,
- gimnastyka 50+,
- joga + gimnastyka antystresowa,
- interwał,
- power sztanga,
- shape,
- step,
- tae- bo,
- basic balance bike,
- easy balance bike,
- power balance bike,
- race day bike.

Klub posiada także usługi SPA takie jak:

- łaźnia parowa,
- sauna fińska,
- biosauna,
- jacuzzi,
- prysznic wrażeń.

W grafiku zajęcia jogi są cztery razy w tygodniu trwające 90 minut, prowadzone są przez dwóch instruktorów jogi. Joga plus gimnastyka antystresowa odbywa się 2 razy w tygodniu prowadzona jest przez kobietę, a hatha joga prowadzona jest 2 razy w tygodniu przez mężczyznę. Ankieta dotyczącą Jogi wypełniło jednaście osób znajdujących się w następujących przedziałach wiekowych przedstawionych w tabeli numer 12.

Tab.12. Liczba osób w danym przedziale wiekowym ćwicząca jogę w BALANCE

Przedział wiekowy	Liczba osób
18-28	1
29-39	3
40-50	4
powyżej 51	3

Poniżej znajduje się tabela z cennikiem wejść do Klubu BALANCE.

Tab.13. Cennik klubu BALANCE [zł]

Rodzaj wejścia	Cena
Karnet Student/Emeryt 15*	99
Karnet Student/Emeryt SPA 15*	95 (dodatkowo SPA 60 min.)
Karnet Student/Emeryt	129
Karnet Mundurowy	99 (SPA 60 min.)
Karnet Standard	149
Karnet Standard 15*	125
Karnet Silver	209 (dodatkowo SPA 150 min., ręcznik)
Karnet Silver 15*	165 (dodatkowo SPA 150 min., ręcznik)
10 Standard**	139
10 Standard** 15*	115
Karnet Gold	259 (dodatkowo SPA 300 min., ręcznik)
Karnet Gold 15*	159 (dodatkowo SPA 300 min., ręcznik)
Karnet Platinum	359 (dodatkowo SPA bez ograniczeń, ręcznik oraz szlafrok, porada dietetyka)
Karnet Weekendowy	80 (tylko sobota i niedziela)
SPA 600 min.	250
SPA 300 min.	125
SPA 600 min. 15*	190
SPA 300 min.	99
Wejście jednorazowe	39 (dodatkowo SPA bez ograniczeń, ręcznik)
15*- karnet ważny do godziny 15:00	
Standard**- karnet na 10 wejść, ważny przez 60 dni.	
Karnety na SPA 600 i 300 min. Ważne przez 60 dni.	

Źródło: <http://www.balance.bydgoszcz.eu/> stan z dnia 8.01.2012.

Ankietowane zostały także osoby ćwiczące jogę w klubie „ActiveZone” na ulicy M. Skłodowskiej-Curie wedle następujących grup wiekowych wypełniło ją 6 osób, ilustruje to poniższa tabela.

Tab.14. Liczba osób w danym przedziale wiekowym ćwicząca jogę w ActiveZone

Przedział wiekowy	Liczba osób
18-28	3
29-39	2
40-50	1
powyżej 51	0

Tabela numer piętnaście przedstawia ceny usług świadczonych w tym Klubie Fitness.

Tab.15. Cennik klubu ActiveZone [zł]

Rodzaj wejścia	Cena
Karnet miesięczny	
Fit Zone	120
Relax Zone	149 (dodatkowo sauna fińska i parowa)
Fit Zone Student	95
Relax Zone Student	125 (dodatkowo sauna fińska i parowa)
Karnet do godz. 16:00	95
Karnet Student do godz. 16:00	85
Karnet 10 wejść (ważny 3 m-ce)	
Fit Zone	125
Relax Zone	160 (dodatkowo sauna fińska i parowa)
Karnet 3 miesięczny	
Fit Zone	299
Relax Zone	389 (dodatkowo sauna fińska i parowa)
Wejście jednorazowe	15

Źródło: <http://activezone.com.pl/oferta,4,pl.html> stan z dnia 8.01.2012

Dwa razy w tygodniu w godzinach wieczornych można uczęszczać na jogę w tym klubie, która trwa jedną godzinę. Ponadto prowadzą takie zajęcia jak:

- power gim,
- mocny brzuch/stretching,
- shape cardio/skakanka,
- BBS,
- step I / II,
- body- ball,

- fat- burning,
- shape,
- step I/BBS,
- hi-lo.

Ostatnim badanym klubem był Klub Fitness Gracja mieszczący się w Toruniu na ulicy Lelewela 43. Ceny za określone w nim usługi przedstawiają się następująco w tabeli nr 16.

Tab. 16. Cennik klubu Gracja [zł]

Rodzaje wejść	Cena
Jednorazowo godzina zajęć fitness/wejście na siłownię:	15
Karnety miesięczne (fitness/siłownia):	
1x w tygodniu (4 wejścia):	50
2x w tygodniu (8 wejść):	80
3x w tygodniu (12 wejść):	105
4x w tygodniu (16 wejść):	120
bez ograniczeń:	135
Fitness/siłownia studencki lub wejścia tylko do godz. 12:00:	
1x w tygodniu (4 wejścia):	45
2x w tygodniu (8 wejść):	75
3x w tygodniu (12 wejść)	100
4x w tygodniu (16 wejść)	110
bez ograniczeń:	130
Fitness/siłownia karnety dwuosobowe:	
2 karnety 1x w tygodniu (4 wejścia):	90
2 karnety 2x w tygodniu (8 wejścia):	150
2 karnety 3x w tygodniu (12 wejścia):	200
2 karnety 4x w tygodniu (16 wejścia):	220
2 karnety bez ograniczeń:	260
Gimnastyka dla pań po 50 roku życia:	
2x w tygodniu (8 wejść):	65
Konsultacje z dietetyczką:	
2 wizyty:	100
każda kolejna wizyta:	45
Masaż odchudzający/antycelulitowy/relaksacyjny:	
60 minut:	60
30 minut:	35
Masaż bańką chińską:	
60 minut:	75
30 minut:	45

Źródło: [http://fitness.torun.pl/content/Cennik stan z dnia 8.01.2012.](http://fitness.torun.pl/content/Cennik%20stan%20z%20dnia%208.01.2012)

W klubie tym są prowadzone następujące zajęcia:

- shape/piłki,
- shape,
- TBC/step,
- 50+,

- BPU,
- ciąża,
- TBC/step,
- aerobox,
- fat burning,
- twist szal,
- sexy pupa/super brzuch,
- pilaste,
- waka waka,
- stretch,
- latino,
- sexy ladys,
- 3xB.

Joga jest prowadzona dwa razy w tygodniu przez jednego instruktora, który także wziął udział w badaniu, oraz szesnaście osób tam ćwiczących, którzy znajdują się w następujących przedziałach wiekowych przedstawionych w tabeli nr 17.

Tab.17. Liczba osób w danym przedziale wiekowym ćwicząca jogę w klubie Gracja

Przedział wiekowy	Liczba osób
18-28	0
29-39	3
40-50	6
powyżej 51	7

Joga nie jest prowadzona tylko i wyłącznie w klubach, można się z nią spotkać na wynajmowanych salach w różnych szkołach czy też innych miejscach, gdzie można ćwiczyć pod okiem wykwalifikowanych instruktorów. Jednym z takich miejsc jest Hatha joga prowadzona przez Panią Katarzynę Szyńską na ulicy Powstańców Wielkopolskich 33 w Bydgoszczy. Zajęcia prowadzone są tam codziennie wieczorem, oraz dwa razy w tygodniu także rano. Czas trwania jednych zajęć to 90 minut. Liczba osób która wypełniła ankiety to trzydzieści dwie osoby ćwiczące oraz jeden instruktor, którzy znajdują się w następujących przedziałach wiekowych przedstawionych w tabeli osiemnastej.

Tab.18. Liczba osób w danym przedziale wiekowym ćwicząca jogę u Pani Szyńskiej

Przedział wiekowy	Liczba osób
18-28	5
29-39	3
40-50	10
powyżej 51	14

Badaniu zostały poddane także osoby prowadzone przez Panią Ewę Szprenger, która prowadzi Szkołę Jogi w dwóch miejscach na ulicy Bolta 14 i Legionów 210 w Toruniu. W sumie z tych dwóch miejsc uzyskano dwadzieścia trzy ankiety, występujących w czterech przedziałach wiekowych przedstawionych w poniższej tabeli.

Tab.19. Liczba osób w danym przedziale wiekowym ćwicząca jogę u Pani Szprenger

Przedział wiekowy	Liczba osób
18-28	1
29-39	8
40-50	9
powyżej 51	5

Wpływ na życie osób uprawiających hatha-jogę

W powyżej wymienionych miejscach przeprowadzono ankietę na osobach tam ćwiczących i instruktorach. Ankieta dla osób uprawiających hatha-jogę składała się z dwóch części. Pierwsza część zawiera 22 pytania dotyczące uprawiania jogi oraz stylu życia tych osób. Jest w niej 16 pytań zamkniętych, 4 pytania pół otwarte oraz 2 pytania otwarte. Drugą część stanowi metryczka, która ma 7 pytań, typu zamkniętego. Ankieta dla instruktorów także się składa z dwóch części. Pierwsza część składa się z 13 pytań, które dotyczą prowadzenia jogi oraz stylu życia instruktorów. W tym 8 pytań zamkniętych a 5 otwartych. Część metryczkowa zawiera 5 pytań zamkniętych. Respondentów podzielono na cztery grupy wiekowe:

- I Grupa: 28-29 lat,
- II Grupa: 29-39 lat,
- III Grupa: 40-50 lat,
- IV Grupa: powyżej 51 lat.

Pierwsze pytanie składało się z dwóch części. Dotyczyło korzystania przez respondentów z następujących używek: kawa, papierosy, alkohol, fast food . Następnie, jeśli

odpowiedzieli oni pozytywnie na to pytanie, musieli zaznaczyć częstotliwość korzystania. W tabeli nr 20 zaprezentowano wyniki z pierwszej części tego pytania.

Tab.20. Problem: Czy korzystasz z następujących używek [%]

Korzystanie przez respondentów z następujących używek	Przedział wiekowy i liczba respondentów			
	18-28 lat, liczba respondentów 28	29-39 lat, liczba respondentów 31	40-50 lat, liczba respondentów 35	powyżej 51 lat, liczba respondentów 36
Kawa				
Tak	78,5	90,3	91,4	91,6
Nie	21,4	9,6	8,5	8,3
Papierosy				
Tak	21,4	12,9	11,4	36,1
Nie	78,5	87,1	88,5	63,8
Alkohol				
Tak	82,1	90,3	74,2	72,2
Nie	17,8	9,6	25,7	27,7
Fast food				
Tak	78,5	51,6	31,4	11,1
Nie	21,4	48,3	68,5	88,8

Kawę pije najmniej osób, które są w pierwszej grupie wiekowej, 78% respondentów. W kolejnych grupach wyniki są wyższe i zbliżone do siebie w przedziale od 90,3 do 91,6% przebadanych osób. Natomiast z osobami palącymi papierosy sytuacja przedstawia się następująco. Najwięcej palaczy jest w ostatniej grupie i wynosi 36,11%. Następna w kolejności jest najmłodsza grupa w której jest 21,4% palaczy. Pozostałe grupy wiekowe nie przekraczają razem 25%. Kolejną używką jest alkohol. Najwięcej 90,3% spożywa go respondentów w przedziale wiekowym od 29 do 39 lat. O niecałe 8% mniej pije go pierwsza grupa. Najmniej spożywa alkoholu ostatnia grupa, 72,2%. Zbliżony parametr ma przedostatnia grupa. Ostatnią używką są Fast foody. Jest tutaj bardzo widoczny spadek spożywania takich potraw wraz z wiekiem, w każdej kolejnej grupie jest spadek o minimum 20% spożycia.

Druga część odpowiedzi zawarta jest w czterech poniższych tabelach. Obrazują one jak często dana grupa wiekowa korzysta z opisanych już wcześniej używek. Tabela numer 21 dotyczy częstotliwości picia kawy przez respondentów.

Tab.21. Częstotliwość picia kawy przez respondentów [%]

Częstotliwość picia kawy przez respondentów	Przedział wiekowy i liczba respondentów			
	18-28 lat, liczba respondentów 22	29-39 lat, liczba respondentów 28	40-50 lat, liczba respondentów 32	powyżej 51 lat, liczba respondentów 33
Codziennie	59,0	64,2	93,7	87,8
Parę razy w tygodniu	27,2	17,8	6,2	9,0
Raz w tygodniu	0	7,1	0	3,0
Parę razy w ciągu dwóch tygodni	0	7,1	0	0
Rzadziej niż raz na dwa tygodnie	13,6	3,5	0	0

Najliczniejszą grupą, która spożywa najwięcej kawy jest grupa najstarsza. Z 33 osób prawie 88% pije kawę codziennie. Niecałe 10% pije kawę parę razy w tygodniu. W przedziale wiekowym 40-50 lat znalazły się 32 osoby, które pozytywnie odpowiedziały na pytanie. Niecałe 94% pije kawę codziennie, a 6,2% parę razy w tygodniu. W grupie pierwszej i drugiej najczęściej wybieraną odpowiedzią jest także pierwsza pozycja. Jednak nie przekracza ona 65%. Tylko w pierwszej i drugiej grupie znalazły się osoby, które zaznaczyły odpowiedź, że piją kawę rzadziej niż raz na dwa tygodnie, ich odpowiedzi nie przekraczają łącznie 19%. Parę razy w ciągu dwóch tygodni- tą pozycję zaznaczyło 7,1% respondentów z drugiej grupy. Z grupy trzeciej i czwartej nikt nie zaznaczył pozycji trzeciej i czwartej.

Następna tabela dotyczy częstotliwości palenia papierosów przez respondentów, informacje z tym związane są zawarte w tabeli numer 22.

Tab.22. Częstotliwość palenia papierosów przez respondentów [%]

Częstotliwość palenia papierosów przez respondentów	Przedział wiekowy i liczba respondentów			
	18-28 lat, liczba respondentów 6	29-39 lat, liczba respondentów 4	40-50 lat, liczba respondentów 4	powyżej 51 lat, liczba respondentów 13
Codziennie	16,6	50,0	100	61,5
Parę razy w tygodniu	50,0	0	0	15,3
Raz w tygodniu	0	0	0	0
Parę razy w ciągu dwóch tygodni	0	0	0	0
Rzadziej niż raz na dwa tygodnie	33,3	50,0	0	23,0

Najwięcej palaczy jest w ostatnim przedziale wiekowym jest to 13 osób, wśród nich 61,4% pali codziennie, 23,0% pali rzadziej niż raz na dwa tygodnie, a 15,3% parę razy w tygodniu. W pierwszej grupie liczącej 6 osób połowa pali parę razy w tygodniu, 33,3% rzadziej niż raz na dwa tygodnie, a 16,6% pali codziennie. W trzeciej i czwartej grupie znalazły się po cztery osoby 6 z nich pali codziennie, a dwie osoby z grupy drugiej pali rzadziej niż raz na dwa tygodnie. Żaden z respondentów nie zaznaczył odpowiedzi raz w tygodniu oraz parę razy w ciągu dwóch tygodni.

Kolejna tabela przedstawia jak często respondenci piją alkohol. Dane dotyczące tego problemu zawarte są w tabeli numer 23.

Tab.23. Częstotliwość picia alkoholu przez respondentów [%]

Częstotliwość picia alkoholu przez respondentów	Przedział wiekowy i liczba respondentów			
	18-28 lat, liczba respondentów 23	29-39 lat, liczba respondentów 28	40-50 lat, liczba respondentów 25	powyżej 51 lat, liczba respondentów 26
Codziennie	0	0	4,0	0
Parę razy w tygodniu	13,0	10,7	8,0	15,3
Raz w tygodniu	8,7	28,5	20,0	19,2
Parę razy w ciągu dwóch tygodni	21,7	17,8	20,0	11,5
Rzadziej niż raz na dwa tygodnie	56,5	42,8	48,0	53,8

Najwięcej pijących osób znajduje się w przedziale wiekowym 29-39 lat, jest ich 28 osób z czego najwięcej 42,8% pije rzadziej raz na dwa tygodnie. Niecałe 30% pije raz w tygodniu, nieco mniej parę razy w ciągu dwóch tygodni, a niecałe 11% parę razy w tygodniu. Powyżej 51 lat alkohol spożywa 26 osób, najwięcej osób zaznaczyło ostatnią pozycję czyli 53,8%, niecałe 20% wskazało odpowiedź raz w tygodniu. Następną w kolejności wybraną pozycją była odpowiedź parę razy w tygodniu wskazało 15,3% respondentów, o 4% mniej zaznaczyło parę razy w ciągu dwóch tygodni. Tylko w trzeciej grupie wiekowej 4% respondentów zaznaczyło odpowiedź codziennie. W pierwszej i trzeciej grupie wyniki odpowiedzi są zbliżone, oprócz pozycji trzeciej w której o 11% więcej zaznaczyło ją respondentów z grupy trzeciej. Ostatnią opisywaną używką są fast foody, wyniki odpowiedzi znajdują się w tabeli numer 24.

Tab.24. Częstotliwość spożywania fast foodów [%]

Częstotliwość jedzenia fast food przez respondentów	Przedział wiekowy i liczba respondentów			
	18-28 lat, liczba respondentów 22	29-39 lat, liczba respondentów 16	40-50 lat, liczba respondentów 11	powyżej 51 lat, liczba respondentów 4
Codziennie	0	0	0	0
Parę razy w tygodniu	4,5	0	0	0
Raz w tygodniu	4,5	18,7	0	0
Parę razy w ciągu dwóch tygodni	18,1	0	0	0
Rzadziej niż raz na dwa tygodnie	72,7	81,2	100	100

Najwięcej osób pożywających fast foody znajduje się w pierwszym przedziale wiekowym, jest ich 22 osoby, z czego 72,7% spożywa je rzadziej niż raz na dwa tygodnie. Niecałe 19% parę razy w ciągu dwóch tygodni. Po tyle samo zaznaczonych odpowiedzi uzyskała pozycja druga i trzecia, po 4,5%. Na drugim miejscu znalazła się grupa druga, w której 16 osób je fast foody, z czego najwięcej osób zazaczyło ostatnią pozycję w wysokości 81,2%. Reszta osób z tej grupy wskazała trzecią pozycję. W trzeciej grupie znalazło się 11 osób, wszystkie one jedzą fast foody rzadziej niż raz na dwa tygodnie. Grupa powyżej 51 lat okazała się grupą najmniej liczną, cztery osoby które się w niej znalazły zazaczyły zgodnie ostatnią pozycję. Żadna z osób ze wszystkich grup nie zazaczyła odpowiedzi pierwszej.

Drugie pytanie brzmiało: „od jak dawna uprawiasz jogę?”. Było to pytanie typu zamkniętego, do wyboru było pięć odpowiedzi. Wyniki z tego pytania zostały zawarte w tabeli numer 25.

Tab.25. Problem: Od jak dawna uprawiasz jogę? [%]

Okres czasu uprawiania jogi	Przedział wiekowy i liczba respondentów			
	18-28 lat, liczba respondentów 28	29-39 lat, liczba respondentów 31	40-50 lat, liczba respondentów 35	powyżej 51 lat, liczba respondentów 36
Mniej niż pół roku	57,1	32,2	22,8	19,4
Od pół roku do roku	21,4	12,9	2,8	5,5
Od roku do półtora roku	7,1	22,5	31,4	8,3
Od półtora do dwóch lat	0	9,6	0	11,1
Powyżej dwóch lat	14,2	22,5	42,8	55,5

Grupą która najkrócej ćwiczy jogę jest grupa pierwsza w niej 57,1% zaznaczyła, że uprawia jogę krócej niż pół roku, powyżej dwóch lat ćwiczy ją 14,2% respondentów. Najdłużej trenującą grupą są osoby powyżej 51 lat, w niej 55,5% trenuje powyżej dwóch lat, niecałe 20% tej grupy trenuje krócej niż pół roku. W pierwszej i trzeciej grupie wiekowej nikt nie zaznaczył, że trenuje w przedziale od półtora do dwóch lat.

Trzecie pytanie także miało charakter zamknięty i brzmiało następująco: „ Jak często uczęszczasz na zajęcia z jogi?” do wyboru było pięć odpowiedzi. Tabela numer 26 przedstawia jak rozkładały się głosy respondentów.

Tab.26. Problem: Jak często uczęszczasz na zajęcia z jogi? [%]

Częstotliwość uczęszczania na zajęcia z jogi	Przedział wiekowy i liczba respondentów			
	18-28 lat, liczba respondentów 28	29-39 lat, liczba respondentów 31	40-50 lat, liczba respondentów 35	powyżej 51 lat, liczba respondentów 36
Rzadziej niż raz w tygodniu	25,0	6,4	2,8	5,5
Raz w tygodniu	21,4	64,5	48,5	30,5
Dwa razy w tygodniu	35,7	25,8	45,7	61,1
Trzy razy w tygodniu	17,8	3,2	2,8	2,7
Częściej niż trzy razy w tygodniu	0	0	0	0

Nikt nie zaznaczył odpowiedzi częściej niż trzy razy w tygodniu. Grupą która chodzi najczęściej, czyli w tym przypadku trzy razy w tygodniu jest grupa pierwsza, odpowiedź tą zaznaczyło 17,8% osób. Pozostałe grupy mieszczą się w przedziale od 2,7% do 3,2%. Dwa razy w tygodniu najliczniej zaznaczyły osoby powyżej 51 roku życia w wysokości 61,1%, a najmniej licznie w takiej częstotliwości zaznaczyła grupa druga z wynikiem 25,8%. Raz w tygodniu najczęściej ćwiczy grupa druga, czyli 64,52%, a najrzadziej grupa pierwsza z wynikiem 21,4%. Rzadziej niż raz w tygodniu uczęszcza najwięcej osób z grupy pierwszej.

Pytanie czwarte poruszało problem finansowy, czyli ile respondenci płacą za zajęcia z jogi. Odpowiedzi były podzielone na trzy kryteria takie jak:

- miesięcznie,
- tygodniowo,
- jednorazowo.

Osoby korzystające z określonej powyżej płatności pisały obok kwotę odpłatności. Odpowiedzi na powyższe pytanie zostały umieszczone w tabeli numer 27.

Tab. 27. Problem: Ile płacisz za zajęcia z jogi? [%]

Ile płacisz za zajęcia z jogi	Przedział wiekowy i liczba respondentów							
	18-28 lat, liczba respondentów 28		29-39 lat, liczba respondentów 31		40-50 lat, liczba respondentów 35		powyżej 51 lat, liczba respondentów 36	
		odpłatność		odpłatność		odpłatność		odpłatność
Miesięcznie (karnet)	75,0	70-200 zł	74,1	45-200 zł	74,2	70-200 zł	55,5	50-200 zł
Tygodniowo	0	————	6,4	20-25 zł	0	————	5,5	50 zł
Jednorazowo	25,0	15-25 zł	19,3	15-29 zł	25,7	20-25 zł	38,8	10-25 zł

Najwięcej osób we wszystkich kategoriach wiekowych wybierały odpowiedź pierwszą czyli miesięcznie. Grupa pierwsza, druga i trzecia w przedziale od 74,1% do 75,0% wybrały właśnie tą odpowiedź. Miesięczne odpłatności wahały się od 45 do 200 zł. Kwoty te są zróżnicowane ze względu na miejsce i częstotliwość uczęszczania na zajęcia z jogi. Najtańsza możliwość chodzenia na zajęcia z jogi jest uczęszczanie do klubu „Gracja” w Toruniu, gdzie za 4 wejścia na zajęcia do godziny 12 można wykupić miesięczny karnet w wysokości 45zł. Z opcji tygodniowego rozliczenia korzystają osoby z drugiej i czwartej grupy, ich liczba waha się od 5,5% do 6,4%. Jednorazowe odpłatności występują we wszystkich grupach wiekowych. Najwięcej osób z tej opcji korzysta z grupy czwartej, 38,8% respondentów, a grupa pierwsza i trzecia porównywalnie około 25%, grupa druga o 5% mniej. Kwota jednorazowego wejścia wynosi od 10 do 29 zł.

Kolejne pytanie dotyczyło ulg, z których mogą skorzystać osoby ćwiczące jogę. Do wyboru były trzy odpowiedzi. Tabela numer 28 zawiera wyniki tych odpowiedzi.

Tab.28. Problem: Czy są ulgi na zajęcia z jogi? [%]

Czy są ulgi na zajęcia z jogi	Przedział wiekowy i liczba respondentów			
	18-28 lat, liczba respondentów 28	29-39 lat, liczba respondentów 31	40-50 lat, liczba respondentów 35	powyżej 51 lat, liczba respondentów 36
Tak są, lecz mi nie przysługują	7,1	6,4	0	11,1
Tak są i korzystam z nich	14,2	16,1	17,1	13,8
Nie ma	78,5	77,4	82,8	75,0

Najczęściej wybieraną odpowiedzią była pozycja brak ulg wahająca się od 75,0% do 82,8%. Osoby z przedziału wiekowego od 40 do 50 lat zaznaczyły najliczniej drugą pozycję, która wynosi 17,1%, najmniej licznie tą opcję wybrała ostatnia grupa. Osoby które uważają, że są ulgi lecz im nie przysługują znajdują się najliczniej w ostatniej grupie w liczbie 11,1% osób, w trzeciej grupie takich osób brak.

Następne pytanie było skierowane do osób, które zaznaczyły że są ulgi i z nich korzystają. Respondenci mieli do wyboru pięć odpowiedzi, wyniki z tego pytania prezentuje tabela numer 29.

Tab. 29. Problem: Jeśli zaznaczyłaś/zaznaczyłeś, że są ulgi i z nich korzystasz, to zaznacz jaka ulga dotyczy Ciebie [%]

Jeśli są ulgi i z nich korzystasz, to zaznacz jaka ulga dotyczy Ciebie	Przedział wiekowy i liczba respondentów			
	18-28 lat, liczba respondentów 4	29-39 lat, liczba respondentów 5	40-50 lat, liczba respondentów 6	powyżej 51 lat, liczba respondentów 5
Uczeń do lat 18	0	0	0	0
Student	75,0	0	0	0
Rencista	0	0	0	0
Emeryt	0	20,0	0	20,0
karta Multisport	25,0	80,0	100	80,0

Wszystkich osób które korzystają z ulg jest 20, najwięcej jest w przedziale wiekowym 40-50 lat w liczbie 6, tam wszyscy zaznaczyli, że korzystają z ulgi tzw. karty multisport. Najmniej w pierwszej grupie w liczbie 4, gdzie 75,0% stanowią studenci a pozostałe 25% dotyczy ulga tzw. karta multisport. Ulgę emeryt zaznaczyło 20,0% z grupy drugiej i grupy piątej. Reszta osób z tych dwóch grup zaznaczyła kartę multisport. Żaden z respondentów nie zaznaczył ulg uczeń do lat 18 oraz rencista.

Pytanie siódme daje możliwość dowiedzenia się czy respondenci dodatkowo ćwiczą jogę w domu, odpowiadając potwierdzająco lub negująco. Tabela numer 30 przedstawia wyniki odpowiedzi w czterech przedziałach wiekowych.

Tab.30. Problem: Czy dodatkowo ćwiczysz jogę w domu? [%]

Czy dodatkowo ćwiczysz jogę w domu	Przedział wiekowy i liczba respondentów			
	18-28 lat, liczba respondentów 28	29-39 lat, liczba respondentów 31	40-50 lat, liczba respondentów 35	powyżej 51 lat, liczba respondentów 36
Tak	32,1	35,4	65,7	58,3
Nie	67,8	64,5	34,2	41,6

Najliczniej ćwiczącą grupą w domu jest grupa trzecia w niej 65,7% respondentów zaznaczyło odpowiedź tak. Drugą najliczniejszą grupą są osoby powyżej 51 lat, wśród nich 58,3% wskazało pierwszą pozycję. Najmniej licznie ćwiczy w domu grupa pierwsza z wynikiem 32,1% oraz grupa druga z nieco wyższym wskaźnikiem wynoszącym 35,4%.

Następne pytanie miało na celu określenie czy respondenci na zajęciach z jogi korzystają z przyrządów do wykonywania ćwiczeń, odpowiadając tak lub nie. Tabela numer 31 obrazuje jak rozłożyły się odpowiedzi.

Tab.31. Problem: Czy na zajęciach z jogi korzystasz z przyrządów do wykonywania ćwiczeń? [%]

Czy na zajęciach z jogi korzystasz z przyrządów do wykonywania ćwiczeń	Przedział wiekowy i liczba respondentów			
	18-28 lat, liczba respondentów 28	29-39 lat, liczba respondentów 31	40-50 lat, liczba respondentów 35	powyżej 51 lat, liczba respondentów 36
Tak	75,0	70,9	97,1	88,8
Nie	25,0	29,0	2,8	11,1

Wszystkie grupy korzystają na zajęciach z przyrządów w powyżej 70%. Najliczniej grupa czwarta z wynikiem 97,1% odpowiedziała że korzysta na zajęciach z jogi z przyrządów do wykonywania ćwiczeń, osoby powyżej 51 lat korzystają w liczbie 88,8% także z przyrządów. W mniejszym stopniu z wynikiem 75,0% korzysta grupa pierwsza, a na ostatnim miejscu w stopniu 70,9% grupa druga. W sumie wszystkie grupy korzystają na zajęciach z przyrządów w powyżej 70%.

Kolejne pytanie brzmiało następująco: „Czy jak miałabyś/miałbyś więcej czasu to czy uczęszczał/a byś częściej na zajęcia z jogi?”. Respondenci mieli dwie możliwości do wyboru tak lub nie. Poniższa tabela numer 32 przedstawia wyniki z tego pytania.

Tab. 32. Problem: Czy jak miałabyś/miałbyś więcej czasu to czy uczęszczał/a byś częściej na zajęcia z jogi? [%]

Czy jak miałabyś/miałbyś więcej czasu to czy uczęszczał/a byś częściej na zajęcia z jogi	Przedział wiekowy i liczba respondentów			
	18-28 lat, liczba respondentów 28	29-39 lat, liczba respondentów 31	40-50 lat, liczba respondentów 35	powyżej 51 lat, liczba respondentów 36
Tak	96,4	93,5	94,2	72,2
Nie	3,5	6,4	5,7	27,7

Najchętniej, gdyby miała więcej czasu ćwiczyłaby grupa najmłodsza w liczbie 96,4%, zaraz po niej grupa trzecia w 94,2% i niewiele mniej osób z grupy drugiej zaznaczyło odpowiedź tak. Osoby powyżej 51 lat odpowiedziały pozytywnie w 72,2 procentach.

Dziesiąte pytanie także było pytaniem zamkniętym i dotyczyło przyjemności z ćwiczenia jogi. W poniższej tabeli numer 33 zaprezentowano procentowe odpowiedzi respondentów z tego pytania.

Tab.33. Problem: Czy ćwiczenia z jogi sprawiają Ci przyjemność? [%]

Czy ćwiczenia z jogi sprawiają Ci przyjemność?	Przedział wiekowy i liczba respondentów			
	18-28 lat, liczba respondentów 28	29-39 lat, liczba respondentów 31	40-50 lat, liczba respondentów 35	powyżej 51 lat, liczba respondentów 36
Tak	100	100	10	100
Nie	0	0	0	0

Wszyscy ankietowani liczący sto trzydzieści osób na powyższe pytanie odpowiedzieli jednomyślnie, zaznaczając pierwszą odpowiedź potwierdzającą, że ćwiczenia z jogi sprawiają im przyjemność. Jest to jedyne pytanie, w którym wszyscy respondenci odpowiedzieli w 100% zgodnie.

Dzięki kolejnemu pytaniu dowiemy się z jakich powodów uprawia się jogę, respondenci mieli do wyboru trzy odpowiedzi i jedną dodatkową mogli wypełnić samodzielnie, mieli także możliwość zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź. W tabeli numer 34 przedstawiono jakich odpowiedzi udzielili respondenci.

Tab.34. Problem: Z jakich powodów uprawiasz jogę? [%]

Powody uprawiania jogi przez respondentów (można było zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź)	Przedział wiekowy i liczba respondentów			
	18-28 lat, liczba respondentów 28	29-39 lat, liczba respondentów 31	40-50 lat, liczba respondentów 35	powyżej 51 lat, liczba respondentów 36
Dla zdrowia fizycznego	89,2	80,6	94,2	86,1
Dla zdrowia psychicznego	57,1	80,6	91,4	83,3
Gdyż jest popularna wśród moich znajomych	7,1	0	0	0
Inne	3,5	12,9	11,4	2,7

Odpowiedź dla zdrowia fizycznego była najczęściej wskazywaną pozycją przez respondentów, ich liczba wahała się od 80,6 do 94,2%. Drugą najczęściej wybieraną odpowiedzią było dla zdrowia psychicznego. Tylko 7,1% osób z pierwszej grupy zaznaczyło, że ćwiczą z powodu popularności wśród swoich znajomych. Czwartą możliwość najwięcej wskazało osób w przedziale wiekowym 29-39 lat w wysokości 12,9%. Dodatkowo napisali, że ćwiczą:

- dla relaksu,
- rozciągnięcia ciała,
- dla siebie i dla własnej przyjemności.

Niewiele mniej wskazało tą odpowiedzią osób z trzeciej grupy. Pisząc, że ćwiczą ponieważ:

- bardzo lubię,
- uczy mnie uważności i kontaktu z ciałem,
- dla świadomości.

Po jednej osobie z pierwszej i czwartej grupy podzieliło się swoimi powodami uprawiania jogi, wpisując, że:

- bardzo to lubię,
- sprawia mi to ogromną radość.

Kolejne pytanie miało formę otwartą. Respondenci mieli w nim ujawnić kto ich zachęcił do uprawiania jogi. Dzięki powtarzającym się odpowiedzią można je było przedstawić w formie tabelarycznej. Tabela numer 35 przedstawia wpisane przez respondentów odpowiedzi.

Tab.35. Problem: Kto Cię zachęcił do uprawiania jogi? [%]

Kto Cię zachęcił do uprawiania jogi (pytanie otwarte)	Przedział wiekowy i liczba respondentów			
	18-28 lat, liczba respondentów 28	29-39 lat, liczba respondentów 31	40-50 lat, liczba respondentów 35	powyżej 51 lat, liczba respondentów 36
sama	25,0	54,8	60,0	47,2
koleżanka	35,7	29,0	22,8	27,7
znajomi	10,7	12,9	2,8	0
siostra	10,7	0	5,7	0
córka	0	0	2,8	8,3
mama	10,7	0	0	0
żona	0	3,2	2,8	2,7
rehabilitant	0	0	0	8,3
książka	0	0	2,8	5,5
tata	7,1	0	0	0

Ogólnie osoby badane wskazały dziesięć osób, które zachęciły je do uprawiania jogi. Najczęściej pisaną osobą we wszystkich grupach wiekowych, która zachęciła respondentów do uprawiania jogi byli oni sami. Na drugim miejscu znalazła się koleżanka. Kolejne pisane osoby były wymieniane rzadziej takie jak: znajomi, siostra, córka, mama, żona, rehabilitant, książka. Najmniej wymienianą osobą był tata, który uzyskał 7,14% odpowiedzi i był wymieniony tylko przez pierwszą grupę.

Następne pytanie było półotwarte, można było zaznaczyć tylko jedną odpowiedź, jeżeli ktoś zaznaczył pozycje inne, miał napisać samemu odpowiedź. Tyczyło się ono skąd badane osoby uzyskały informacje o miejscu, w którym odbywają się zajęcia z jogi. W poniższej tabeli numer 36 przedstawiono jak rozłożyły się odpowiedzi.

Tab.36. Problem: Skąd dowiedziałas/dowiedziałeś się gdzie odbywają się zajęcia z jogi? [%]

Skąd dowiedziałas/ dowiedziałeś się gdzie odbywają się zajęcia z jogi	Przedział wiekowy i liczba respondentów			
	18-28 lat, liczba respondentów 28	29-39 lat, liczba respondentów 31	40-50 lat, liczba respondentów 35	powyżej 51 lat, liczba respondentów 36
Internet	28,5	29,0	37,1	13,8
Radio, Telewizja	3,5	0	5,7	0
Rodzina	14,2	3,2	2,8	16,6
Znajomi	50,0	41,9	48,5	58,3
Ogłoszenie w prasie	0	3,2	5,7	0
Inne	3,5	22,5	0	11,1

Z odpowiedzi wynika, że to poprzez znajomych najwięcej respondentów dowiadywali się o miejscu, gdzie odbywają się zajęcia z jogi w skali od 41,94%- 58,33. Następnym najczęściej wybieranym źródłem informacji był internet, który zebrał od 13,89% do 37,14%. Rodzina i ostatnia pozycja czyli „inne”, zdobyły podobną do siebie ilość głosów wahającą się od 3,57% do 22,58%. W ostatniej pozycji padały odpowiedzi takie jak:

- z klubu fitness- najbardziej licznie,
- od brata,
- osoby bliskiej,
- ogłoszenie na drzwiach domu,
- reklama uliczna,
- literatura,

- afisz przy drodze,
- w firmie.

Radio, telewizja oraz ogłoszenie w prasie było najmniej zaznaczaną opcją przez respondentów i uzyskało od 0% do 5,71%.

Kolejne pytanie miało charakter zamknięty, do wyboru były dwie odpowiedzi. Pytanie dotyczyło czy respondent dostrzegł korzystne zmiany w swoim życiu odkąd zaczął uprawiać jogę. Tabela numer 37 ukazuje procentowy rozkład odpowiedzi.

Tab.37. Problem: Czy dostrzegłaś/dostrzegłeś korzystne zmiany w swoim życiu odkąd uprawiasz jogę? [%]

Czy dostrzegłaś/ dostrzegłeś korzystne zmiany w swoim życiu odkąd uprawiasz jogę	Przedział wiekowy i liczba respondentów			
	18-28 lat, liczba respondentów 28	29-39 lat, liczba respondentów 31	40-50 lat, liczba respondentów 35	powyżej 51 lat, liczba respondentów 36
Tak	89,2	96,7	97,1	97,2
Nie	10,7	3,2	2,8	2,7

Większość osób ze wszystkich grup wiekowych dostrzegła korzystne zmiany w swoim życiu odkąd uprawiają jogę. Czwarta grupa zaznaczyła najliczniej pierwszą pozycję w wymiarze 97,2%, zaraz po niej była grupa trzecia w liczbie 97,1%. Respondenci w wieku od 29 do 39 lat w wielkości 96,7% także dostrzegają korzystne zmiany w swoim życiu. Najmniej licznie odpowiadając na pytanie- tak odpowiedziała grupa najmłodsza w wysokości 89,2%.

Dzięki piętnastemu pytaniu z ankiety można dowiedzieć się czy u ludzi ćwiczących jogę można zauważyć korzystne zmiany w zakresie rozwoju siły swoich mięśni. Respondenci mieli do wyboru dwie odpowiedzi tak lub nie. Poniższa tabela obrazuje wyniki.

Tab.38. Problem: Czy zauważyłeś korzystne zmiany w zakresie rozwoju siły swoich mięśni? [%]

Czy zauważyłeś korzystne zmiany w zakresie rozwoju siły swoich mięśni	Przedział wiekowy i liczba respondentów			
	18-28 lat, liczba respondentów 28	29-39 lat, liczba respondentów 31	40-50 lat, liczba respondentów 35	powyżej 51 lat, liczba respondentów 36
Tak	100	93,5	85,7	86,1
Nie	0	6,4	14,2	13,8

Prawie wszyscy ankietowani zauważyli korzystne zmiany w zakresie rozwoju siły swoich mięśni. Najmłodsza grupa jednomyślnie zaznaczyła pozytywnie odpowiedź w 100%.

Druga grupa nieco mniej licznie, bo w 93,5%, a osoby powyżej 51 lat w liczbie 86,1% zaznaczyli także pierwszą pozycję. W najmniejszym stopniu odpowiedź „tak” wytypowała grupa trzecia w wymiarze 85,7%.

Następne pytanie było rozwinięciem pytania poprzedniego. Ma na celu u osób, które odpowiedziały pozytywnie na pytanie numer 15. Uzgodnienie jakich partii mięśni dotyczą zmiany w rozwoju ich siły. Ankietowani mieli do wyboru cztery odpowiedzi zamknięte, można było zaznaczyć dowolną liczbę odpowiedzi. Rozkład odpowiedzi przedstawia poniższa tabela, numer 39.

Tab.39. Problem: Jeśli tak to jakich partii mięśni dotyczą te zmiany? (można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź) [%]

Jeśli tak to jakich partii mięśni dotyczą te zmiany (można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź)	Przedział wiekowy i liczba respondentów			
	18-28 lat, liczba respondentów 28	29-39 lat, liczba respondentów 31	40-50 lat, liczba respondentów 35	powyżej 51 lat, liczba respondentów 36
Mięśnie rąk	71,4	64,5	54,2	58,3
Mięśnie nóg	71,4	64,5	54,2	66,6
Mięśnie brzucha	42,8	51,6	65,7	58,3
Mięśnie pleców	64,2	67,7	82,8	75,0

Respondenci w wieku 40-50 lat najliczniej odpowiedzieli, że korzystne zmiany zauważyli w sile mięśni pleców w wyniku 82,8%, tą samą odpowiedź w liczbie 75% zaznaczyła grupa czwarta. Grupa pierwsza wraz z drugą pozycję czwartą wskazało od 64,2% do 67,7%. Odnoście mięśni rąk i nóg wraz z wrastającym wiekiem od 18 do 50 lat, liczby % spadały identycznie w kolejności 71,4%, 64,5%, 54,2%. Natomiast powyżej 51 lat mięśnie nóg zaznaczyło 66,6% ankietowanych, a mięśnie rąk wskazało 58,3%. Mięśnie brzucha wśród większości grup były najrzadziej wybieraną pozycją ich wyniki wahały się od 42,8% do 58,3%.

Pytanie siedemnaste dotyczyło sposobu radzenia sobie ze stresem dzięki jodze. Respondenci mieli do wyboru dwie zamknięte odpowiedzi potwierdzające czy wystąpiły te zmiany czy też nie. Tabela numer 40 przedstawia wyniki odpowiedzi z pośród 130 osób ankietowanych.

Tab.40. Problem: Czy zmienił się Twój sposób radzenia sobie ze stresem dzięki jodze? [%]

Czy zmienił się Twój sposób radzenia sobie ze stresem dzięki jodze	Przedział wiekowy i liczba respondentów			
	18-28 lat, liczba respondentów 28	29-39 lat, liczba respondentów 31	40-50 lat, liczba respondentów 35	powyżej 51 lat, liczba respondentów 36
Tak	42,8	77,4	71,4	69,4
Nie	57,1	22,5	28,5	30,5

Tylko w pierwszej grupie większość osób a dokładnie 57,1% zaznaczyła, że joga nie zmieniła ich sposobu radzenia sobie ze stresem. Pozostałe trzy grupy wiekowe oddały większość głosów na „tak”, ich wielkość wahała się od 69,4% do 77,4%.

Kolejne pytanie także miało charakter zamknięty. Jego celem było określenie czy życie rodzinne ankietowanych lepiej funkcjonuje dzięki jodze. W poniższej tabeli numer 41 zaprezentowano jak odpowiadali respondenci.

Tab.41. Problem: Czy Twoje życie rodzinne dzięki jodze lepiej funkcjonuje? [%]

Czy Twoje życie rodzinne dzięki jodze lepiej funkcjonuje	Przedział wiekowy i liczba respondentów			
	18-28 lat, liczba respondentów 28	29-39 lat, liczba respondentów 31	40-50 lat, liczba respondentów 35	powyżej 51 lat, liczba respondentów 36
Tak	32,1	51,6	77,1	77,7
Nie	67,8	48,3	22,8	22,2

Od 18 do 28 lat większość badanych osób, czyli 67,8% wskazała, że joga nie zmieniła funkcjonowania ich życia rodzinnego na lepsze. W drugiej grupie odpowiedzi rozłożyły się po połowie z niecałą 2% przewagą na „tak”. Dwie ostatnie grupy zagłosowały niemal identycznie. Zaznaczając pierwszą odpowiedź w ponad 77%.

Następne pytanie dotyczyło nawyków żywieniowych, dzięki niemu można dowiedzieć się czy zostały one zmienione pod wpływem jogi czy też nie. Respondenci mieli do wyboru dwie odpowiedzi zamknięte, wyniki odpowiedzi zostały przedstawione w tabeli numer 42.

Tab.42. Problem: Czy zmieniłeś swoje nawyki żywieniowe pod wpływem jogi? [%]

Czy zmieniłeś swoje nawyki żywieniowe pod wpływem jogi	Przedział wiekowy i liczba respondentów			
	18-28 lat, liczba respondentów 28	29-39 lat, liczba respondentów 31	40-50 lat, liczba respondentów 35	powyżej 51 lat, liczba respondentów 36
Tak	39,2	38,7	51,4	44,4
Nie	60,7	61,2	48,5	55,5

Większość osób z wyjątkiem grupy wiekowej od 40 do 50 lat nie zmieniła swoich nawyków żywieniowych pod wpływem jogi, ponieważ jak sami dodawali mieli oni już dobre. Najliczniej odpowiedź „nie” zaznaczyła grupa druga w wyniku 61,2%, następnie grupa pierwsza w trochę mniejszym procencie 60,7%. Respondenci powyżej 51 lat drugą pozycję zaznaczyli z liczbą 55,5%. Grupa trzecia w skali 51,4% uważa natomiast, że zmieniła swoje nawyki żywieniowe dzięki jodze.

Dzięki pytaniu numer dwadzieścia wiadomo czy ankietowani uprawiają inny sport poza jogą. Rozkład odpowiedzi do tego pytania przedstawia tabela poniżej.

Tab.43. Problem: Czy poza jogą uprawiasz inny sport? [%]

Czy po za jogą uprawiasz inny sport	Przedział wiekowy i liczba respondentów			
	18-28 lat, liczba respondentów 28	29-39 lat, liczba respondentów 31	40-50 lat, liczba respondentów 35	powyżej 51 lat, liczba respondentów 36
Tak	78,5	74,1	62,8	66,6
Nie	21,4	25,8	37,1	33,3

We wszystkich grupach wiekowych większość osób oprócz jogi uprawia inny sport. Najliczniejszą grupą jest grupa pierwsza z wynikiem 78,5%, grupa druga jest na drugim miejscu z liczbą 74,1%. Respondenci w wieku powyżej 51 lat zaznaczyli pozycję pierwszą w skali 66,6%, a grupa trzecia uzyskała wynik 62,8%.

Kolejne pytanie miało charakter otwarty i jest rozwinięciem poprzedniego pytania, osoby które w dwudziestym pytaniu zaznaczyły odpowiedź „tak” – potwierdzając w ten sposób, że poza jogą uprawiają inny sport to miały napisać jaki to sport? Wyniki zostały przedstawione w poniższej tabeli numer 44.

Tab.44. Problem: Jeśli tak, to jaki to sport? [%]

Jeśli tak, to jaki to sport	Przedział wiekowy i liczba respondentów			
	18-28 lat, liczba respondentów 28	29-39 lat, liczba respondentów 31	40-50 lat, liczba respondentów 35	Od 51 lat, liczba respondentów 36
pływanie	21,4	22,5	17,1	25,0
jazda rowerze	7,1	6,4	25,7	27,7
fitness	21,4	35,4	8,5	2,7
biegi	28,5	16,1	11,4	2,7
nordic walking	3,5	3,2	8,5	13,8
narty	0	0	14,2	11,1
aerobick	3,5	16,1	8,5	2,7
siłownia	7,1	6,4	5,7	0
jazda konna	7,1	3,2	0	5,5
pilates	0	6,4	0	5,5
tenis	7,1	0	0	2,7
taniec	3,5	0	2,8	2,7
gimnastyka	0	0	2,8	5,5

Respondenci oprócz jogi najchętniej uczęszczają na zajęcia fitness. W wieku od 29 do 39 lat była to najczęściej pojawiająca się odpowiedź w skali 35,4%, następnie w wieku od 18 do 28 lat wystąpiła w 21,4%, w kolejnych grupach wiekowych już mniej licznie od 8,5% do 2,7%. Drugi sport uprawiany poza jogą, który uprawia najwięcej ankietowanych to bieganie, grupa najmłodsza wypisała biegi najliczniej z wynikiem 28,5%. Respondenci w wieku 29-39 lat napisali to w 16,1%, a grupa trzecia w liczbie 11,4%, grupa powyżej lat 51 wykazała tylko 2,7%. Na trzecim miejscu najczęściej uprawianego sportu jest jazda na rowerze. Najwyższy wynik w tej dyscyplinie osiągnęła grupa czwarta z wynikiem 27,7%, a nieco mniejszy grupa trzecia w liczbie 25,7%. Respondenci w wieku od 18 do 39 lat wypisali jazdę na rowerze w wymiarze od 6,4% do 7,1%. Na miejscu czwartym znalazło się pływanie najliczniej wypisane przez osoby powyżej 51 lat w wysokości 25,0%. Grupa pierwsza i druga miała zbliżone do siebie wyniki to jest 21,4%- 22,5%, osoby od 40 do 50 lat najmniej licznie ze wszystkich grup wiekowych wybrały pływanie z wynikiem 17,1%. Na miejscu piątym najliczniej wybieranym sportem był aerobic w grupie drugiej w skali 16,1%. Kolejne najczęściej pojawiające się odpowiedzi to jazda na nartach wytypowana z wynikiem 14,2% w grupie trzeciej, a w grupie czwartej to 11,1%, natomiast grupa pierwsza i druga wykazała 0%. We wszystkich grupach wiekowych pojawiło się także zainteresowanie nordic-walking w wysokości od 3,2% do 13,9%. Ankietowani napisali również sport taki jak siłownia, jazda konna oraz tenis, w wieku od 18 do 28 lat w takim samym procencie pojawiły się te odpowiedzi mianowicie w 7,1%. Padły także odpowiedzi takie jak taniec, pilates oraz gimnastyka ale najmniej licznie wybierane przez respondentów w liczbach od 2,7% do 6,4%.

Ostatnie pytanie z części pierwszej kwestionariusza było pytaniem zamkniętym i brzmiało następująco: „Czy zachęciłaś/zachęciłeś kogoś do uprawiania jogi?” do wyboru były dwie odpowiedzi tak lub nie. Tabela numer 45 przedstawia wyniki.

Tab.45. Problem: Czy zachęciłaś/zachęciłeś kogoś do uprawiania jogi? [%]

Czy zachęciłaś/ zachęciłeś kogoś do uprawiania jogi	Przedział wiekowy i liczba respondentów			
	18-28 lat, liczba respondentów 28	29-39 lat, liczba respondentów 31	40-50 lat, liczba respondentów 35	powyżej 51 lat, liczba respondentów 36
Tak	89,2	93,5	74,2	80,5
Nie	10,7	6,4	25,7	19,4

Większość ankietowanych zachęciła kogoś do uprawiania jogi. Grupa druga najliczniej zachęcała bliskich do ćwiczeń w wysokości 93,5%. Grupa pierwsza wraz z czwartą odpowiedziała „tak” powyżej 80%, mianowicie pierwsza w 89,2%, a czwarta w 80,5%. W najmniejszym stopniu, bo w 74,2% respondenci w wieku 40-50 lat zachęcili kogoś do uprawiania jogi.

Relacja instruktorów z prowadzonych zajęć hatha- jogi

Na pierwsze pytanie typu otwartego dotyczące długości uprawiania jogi największy staż podała odpowiedź kobieta, że jest to 30 lat. U mężczyzn największa odpowiedź to 18 lat, a najmniejsza 8 lat. Natomiast kobieta najkrócej praktykująca jogę to odpowiedź 6 lat. Poniższa tabela przedstawia średnią lat uprawiania jogi przez instruktorów.

Tab.46. Problem: Jak długo uprawiasz jogę [lat]

Średnia lat uprawiania jogi przez instruktorów	Lata
Razem średnia	14,0
Kobiety	14,4
Mężczyźni	13,0

Największa średnia lat uprawiania jogi przez instruktorów jest u kobiet i wynosi 14,4, u mężczyzn jest nieco niższa i liczy 13 lat. Natomiast wspólna średnia lat uprawiania jogi kobiet i mężczyzn stanowi 14 lat.

Na pytanie jak długo prowadzisz zajęcia z jogi padały odpowiedzi od 1,5 do 24 lat. Największe doświadczenie w pracy posiada kobieta, a staż jej wynosi 24 lata, u mężczyzn najdłużej prowadzi zajęcia z jogi, osoba która pracuje w tej branży 10 lat. Najmniejsze

doświadczenie u mężczyzn to 1,5 roku, a u kobiet wynosi dwa lata. Średnią lat uprawiania jogi przez instruktorów ilustruje tabela numer 47.

Tab.47. Problem: Średnia lat prowadzenia jogi przez instruktorów [lat]

Średnia lat prowadzenia jogi przez instruktorów	Lata
Razem średnia	7,4
Kobiety	8,0
Mężczyźni	5,8

Średnia lat kobiet i mężczyzn prowadzenia jogi przez instruktorów wynosi siedem lat i cztery miesiące, natomiast średnia kobiet to osiem lat i jest większa od średniej mężczyzn, u których wynik to pięć lat i osiem miesięcy.

Trzecie pytanie było zamknięte i brzmiało następująco: „Czy joga zmieniła Twoje życie?” Do wyboru były dwie odpowiedzi tak lub nie. Wszyscy ankietowani kobiety i mężczyźni w 100% odpowiedzieli pozytywnie potwierdzając, że joga zmieniła ich życie.

Kolejne pytanie było rozwinięciem poprzedniego, mianowicie dla osób które odpowiedziały wcześniej tak, czyli w tym przypadku dla wszystkich ankietowanych zapytanie jak je zmieniła. U mężczyzn pojawiły się odpowiedzi takie jak: „przestałem chorować, praca sprawia mi radość, a to przenosi się na inne aspekty życia. Przeszedłem na wegetarianizm. Polubiłem gotować, więcej czasu spędzam na łonie natury, wyciszyłem się. Zmienił się styl życia na zdrowe odżywianie, więcej spokoju i energii”. Kobiety napisały, że dzięki jodze rozwinęła się ich samoświadomość, joga dystansuje do sytuacji stresowych, poprawia koordynację psychofizyczną, lepiej się czują fizycznie i psychicznie. Zwiększona aktywność, odnalezienie poczucia tożsamości i spokoju. Poprawa stanu zdrowia i sprawności u wszystkich ankietowanych kobiet. Jedna z nich zdobyła nowy zawód i pasję, dzięki jodze stała się bardziej spokojna, oraz uważniejsza w życiu codziennym.

Następne pytanie dotyczyło oceny kondycji i sprawności fizycznej osób biorących udział w zajęciach. Do wyboru były następujące odpowiedzi: bardzo dobrze, dobrze, średnio, słabo i źle. Poniższa tabela obrazuje rozkład odpowiedzi respondentów.

Tab.48. Problem: Jak oceniasz kondycję i sprawność fizyczną osób biorących udział w zajęciach? [%]

Instruktorzy	Liczba	Ocena kondycji i sprawności fizycznej osób biorących udział w zajęciach				
		b. dobrze	dobrze	średnio	słabo	źle
Razem	7	14,3	14,3	71,4	0	0
Kobiety	5	0	14,3	57,1	0	0
Mężczyźni	2	14,3	0	14,3	0	0

Odpowiedź bardzo dobrze zaznaczył jeden mężczyzna co stanowi 14,3% z pośród wszystkich ankietowanych, jedna kobieta odpowiedziała, że dobrze jest to także 14,3% wszystkich respondentów. Najliczniej została zaznaczona odpowiedź średnio, w tym cztery kobiety co daje im 57,1% i jeden mężczyzna, który stanowi 14,3%. Łącznie trzecią pozycję zaznaczyło 71,4% ankietowanych. Nikt nie zaznaczył odpowiedzi słabo oraz źle.

Pytanie szóste odnosiło się do tego czy instruktor zauważył, że poziom sprawności wzrósł wśród osób ćwiczących. Do wyboru były dwie odpowiedzi tak lub nie. Z pośród wszystkich ankietowanych czyli siedmiu osób, w tym pięć kobiet i dwóch mężczyzn, w 100% została zaznaczona odpowiedź twierdząca, która potwierdzała wzrastający poziom sprawności wśród osób ćwiczących hatha- jogę.

Kolejne pytanie dotyczyło chęci ćwiczących do zajęć. Wszyscy instruktorzy odpowiedzieli, że uczestnicy zajęć ćwiczą chętnie, co dało nam 100% zgodności odpowiedzi u wszystkich ankietowanych osób.

Pytanie ósme ocenia zaangażowanie ćwiczących. Respondenci mieli do wyboru pięć odpowiedzi typu zamkniętego, wyniki tego pytania zostały umieszczone w tabeli numer czterdzieści dziewięć.

Tab.49. Problem: Jak oceniasz zaangażowanie ćwiczących? [%]

Instruktorzy	Liczba	Ocena zaangażowania osób biorących udział w zajęciach				
		b. dobrze	dobrze	średnio	słabo	źle
Razem	7	42,9	57,1	71,4	0	0
Kobiety	5	14,3	57,1	0	0	0
Mężczyźni	2	28,6	0	0	0	0

Spośród wszystkich ankietowanych nikt nie zaznaczył odpowiedzi średnio, słabo oraz źle. Dwóch mężczyzn oceniło zaangażowanie ćwiczących bardzo dobrze, co stanowi 28,6%, oraz jedna z kobiet co daje 14,3%. Łącznie pierwszą pozycję zaznaczyło 42,9% respondentów. Reszta kobiet czyli cztery odpowiedziały, że ocenia zaangażowanie na dobre jest to 57,14% ankietowanych.

Następne pytanie brzmiało: „Czy wzrasta liczba osób uczestniczących w zajęciach?”. Do wyboru były dwie zamknięte odpowiedzi tak lub nie. Respondenci w 100% odpowiedzieli, że liczba osób uczestnicząca w zajęciach wzrasta.

Pytanie dziesiąte dotyczyło zajęć, czy są one podzielone według stopnia zaawansowania. Pięć instruktorów odpowiedziało że tak w tym jeden mężczyzna, a reszta to

kobiety. Dwóch prowadzących nie dzieli zajęć według stopnia zaawansowania, jedna z nich to kobieta, a drugi to mężczyzna.

Na pytanie czy zajęcia rozpoczynają się rozgrzewką sześć osób odpowiedziało pozytywnie. Wszystkie kobiety odpowiedziały, że tak, oraz jeden mężczyzna. Tylko jedna osoba zaznaczyła, że zajęcia nie rozpoczynają się rozgrzewką, był to mężczyzna.

Przedostatnie pytanie z części pierwszej było typu otwartego, oraz rozwinięciem poprzedniego pytania, jeśli respondenci w powyższym pytaniu odpowiedzieli, że zajęcia rozpoczynają się rozgrzewką, to tu mieli napisać z ilu składa się ćwiczeń i ile czasu trwa. Mężczyźni napisali, że jest to 5- 10 ćwiczeń, gdy zajęcia trwają od 60 do 90 minut, to sama rozgrzewka trwa od 5 do 10 minut. Przechodzi się od asan łatwiejszych do trudniejszych. U kobiet to ok. 5 ćwiczeń trwających około 8 minut, może to też być 10- 20 asan. Warianty tych asan w co najmniej 2- 3 powtórzeniach. Gdzie indziej to ok. 6- 7 ćwiczeń trwające ok. 6- 8 minut, w zależności od tematu zajęć może trwać to do 10 minut.

Ostatnie pytanie odnosiło się do ilości ćwiczeń części właściwej zajęć. To pytanie miało postać otwartą. Mężczyźni odpowiedzieli, w przedziałach 10- 15 ćwiczeń i 30- 40 ćwiczeń. Natomiast kobiety napisały, że jest to 60 minut, w zależności od tematu zajęć i stopnia zaawansowania grupy jest to ok. 30- 35 ćwiczeń, w zależności od sekwencji.

Podsumowanie

Przez rekreację ruchową rozumie się aktywność fizyczną podejmowaną dla wypoczynku i odnowy sił psychofizycznych w czasie wolnym od pracy (Winiarski 1989). Joga, jako standardowy system ćwiczeń fizyczno-psychicznych jest zaklasyfikowana w Ministerstwie Sportu jako system rekreacji ruchowej fitness- ćwiczenia psychofizyczne. Słowo fitness po angielsku oznacza sprawność, a potocznie jako „drogę do zdrowia”. Poprzez fizyczne ćwiczenia hatha jogi świadomie oddziałujemy ruchem na zdrowie fizyczne, psychiczne oraz na sprawność umysłu. Można stwierdzić, że wiele oddziaływań na człowieka poprzez te ćwiczenia jest takich samych jak poprzez ćwiczenia prozdrowotne fitness. Fizyczne ćwiczenia hatha jogi są więc sposobem uprawiania rekreacji ruchowej, zwłaszcza w aspekcie rekreacyjnego treningu zdrowotnego (Błajet 2009).

Dzięki praktyce jogi wyglądamy zdrowo, czujemy się świetnie i pozbywamy się różnych dolegliwości (Iyengar 2006)

Ćwiczenia fizyczne hatha jogi można rozumieć jako rekreację ruchową, podejmowane dobrowolnie w czasie wolnym, posiadające liczne korzyści z ich systematycznego,

sumiennego wdrażania w życie codzienne każdego człowieka, niezależnie od wieku, płci, narodowości, wyznania, czy też poziomu sprawności fizycznej.

Joga to zadziwiający, pochłaniający temat, jest godny uwagi, gdyż posiada wielką „głębię” na której odkrycie potrzeba ogromnej pokory, cierpliwości, oddania, otwartości na nową wiedzę przez wiele lat. Joga to sposób na życie podający liczne wskazówki jak utrzymać w zdrowiu nasz umysł oraz ciało. Rekreacja ruchowa jest zalecana dla każdego w dobie naszych „zabieganych” zapracowanych czasów, w gonitwie za pieniądzem zapominamy o najcenniejszych sprawach takich jak ład, harmonia własnego umysłu z ciałem, jaki gwarantuje nam forma jogi. Zaletą uprawiania właśnie tego rodzaju formy rekreacji jest fakt, iż rozwija nie tylko nasze ciało pod względem fizycznym, ale również wpływa korzystnie na nasz stan psychiczny, umysł i świadomość. Joga to cały system filozoficzny mający na celu dobro i rozwój człowieka. Hatha joga, jest najbliższa rekreacji, ponieważ to ona skupia się na wysiłku fizycznym w postaci asan, a dla całokształtu jogi ćwiczenie pozycji jest tylko wstępem do wyższych celów, to początek dotarcia do wnętrza człowieka, dlatego też każdy powinien rozpocząć tą drogę właśnie już dziś.

„Joga jest księgą zawierającą zasady gry, którą jest życie, lecz w tej grze nikt nie musi przegrać. Jest ona trudna, a trening wymaga wysiłku, wymaga gotowości samodzielnego myślenia, obserwacji i korekty, oraz pokonywania przydarzających się niepowodzeń. Wymaga uczciwości, wytrwałego stosowania, a przede wszystkim posiadania miłości w sercu, jeśli chcesz zrozumieć co to znaczy być istotą ludzką, umieszczoną między ziemią i niebem, jeśli chcesz się dowiedzieć skąd pochodzisz i dokąd będziesz mógł odejść, jeśli pragniesz szczęścia i tęsknisz za wolnością, oznacza to, że już postawiłeś pierwsze kroki w podróży do wnętrza” (Iyengar 2006).

Z przeprowadzonych badań marketingowych dokonanych na 130 osobach uczęszczających na zajęcia jogi i 7 instruktorach hatha-jogi oraz odbytych z nimi rozmów uzyskano następujące wnioski.

Osoby najdłużej ćwiczące najmniej korzystają z używek. Ćwiczą także najczęściej w porównaniu do reszty osób. Czują potrzebę dodatkowego ćwiczenia w domu, dowodzi to, że widzą w jodze pozytywny wpływ na ich życie. Wszystkie osoby odczuwają przyjemność z uprawiania hatha-jogi. Wynika to z tego, że instruktorzy odpowiednio dostosowują poziom zajęć do osób ćwiczących. Przyjemność ta, także wynika z zauważalnej poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego. Respondenci zauważyli korzystne zmiany w swoim życiu. Ponadto dostrzegli pozytywne zmiany w zakresie rozwoju siły swoich mięśni: pleców, rąk, nóg i brzucha. Ponad połowa ankietowanych lepiej radzi sobie ze stresem dzięki jodze. Co

przekłada się pozytywnie na życie rodzinne tych osób. Pozytywnych aspektów, które wymieniają przebadane osoby jest więcej. Wskazują między innymi, że hatha-joga uczy ich uważności, świadomości i kontaktu z ciałem oraz dla relaksu i rozciągnięcia ciała. Odnośnie nawyków żywieniowych nie zmieniły się one pod wpływem jogi, dlatego iż ta zmiana nastąpiła wcześniej. Ponad połowa osób dodatkowo uprawia inny sport. Respondenci wymienili trzydzieści różnych dyscyplin sportowych. Najczęściej wymieniane to: pływanie, jazda rowerem, fitness i bieganie. Większość osób z własnej inicjatywy zaczęła uczęszczać na zajęcia jogi. Osoby te zainteresowały się jogą poprzez czytanie literatury o tej tematyce a także poprzez uczęszczanie do klubów fitness, w których są oferowane zajęcia z hatha-jogi. Pozostała część o zajęciach dowiedziała się od znajomych lub z internetu. Prawie wszystkie osoby ćwiczące zachęciły kogoś do uprawiania jogi. Na sto trzydzieści przebadanych osób tylko dziesięć osób to mężczyźni. Ponad połowa respondentów ma wykształcenie wyższe, jest stanu cywilnego wolnego i wszyscy mieszkają w mieście oraz pracują najemnie lub prowadzą własną działalność dochodową. Wysokość dochodów jest zróżnicowana. Dwadzieścia dwie osoby zarabia poniżej 1300 zł, od 1300 do 3300 zł dochody otrzymuje siedemdziesięciu respondentów, a trzydziestu ośmiu ma powyżej 3301 zł dochodów.

Siedmiu instruktorów (dwóch mężczyzn i pięć kobiet) zgodziło się na wypełnienie kwestionariusza ankiety. Ich średni wiek wynosi 41 lat. Wszyscy mieszkają w mieście. Uprawiają oni średnio jogę od 14 lat. Natomiast są instruktorami średnio od 7 lat. Jednogłośnie przyznają, że joga zmieniła ich życie. Kobiety wymieniają, że joga rozwinęła ich samoświadomość. Dystansuje je do sytuacji stresowych. Poprawiła ich koordynację psychofizyczną. Sprawiała, że lepiej się czują fizycznie i psychicznie. Odnalazły poczucie tożsamości i spokoju. Nastąpiła poprawa stanu zdrowia i sprawności ogólnej. Zdobyły nowy zawód i pasję. Są bardziej spokojne i uważne w życiu codziennym. Dzięki ćwiczeniom hatha jogi zauważają zwiększoną aktywność i sprawność fizyczną. Mężczyźni natomiast przestali chorować. Praca w charakterze instruktora hatha- jogi sprawia im radość, a to przenosi się na inne aspekty życia, przeszli na wegetarianizm i polubili gotować. Więcej czasu spędzają na łonie natury i wyciszyli się. Styl życia zmienił się na zdrowe odżywianie. W życiu codziennym dostrzegają więcej spokoju i energii. Według instruktorów kondycja i sprawność fizyczna osób biorących w zajęciach oceniana jest w większości jako średnia, w pojedynczych przypadkach jako dobra i bardzo dobra. Zaangażowanie osób ćwiczących jest oceniane bardzo dobrze przez instruktorów. Uważają, że uczestnicy zajęć ćwiczą bardzo chętnie, a to przekłada się na wzrost sprawności u wszystkich osób ćwiczących oraz wzrastającą liczbę osób uczestniczących w zajęciach. Zajęcia prowadzone przez instruktorów

zazwyczaj są podzielone według stopnia zaawansowania. W większości przypadków rozpoczynają się rozgrzewką, która średnio składa się z 5 do 10 ćwiczeń i trwa przez około 10 minut. Natomiast część właściwa zajęć składa się średnio z około 35 ćwiczeń. Ilość wykonywanych asan zależy jest od tematyki zajęć, jaką ma w planie przeprowadzić instruktor. Jest to sprawa indywidualna każdego prowadzącego, to od niego zależy jak będą wyglądały zajęcia.

Piśmiennictwo

Błajet P. (2009). *Ciało –Edukacja -Umysł*. WSG, Bydgoszcz.

Bragdon C. (1995). *Joga dla ciebie*. TRICKSTER, Sosnowiec.

Bralczyk J. (2005). Słownik „100 tysięcy potrzebnych słów”, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

Brown Ch. (2006). *Księga jogi*. ELIPSA, Warszawa.

Dąbrowski A. (2006). *Zarys teorii rekreacji ruchowej*. WSE, AWF, Warszawa.

Eliade M. (1984). *Joga nieśmiertelność i wolność*. PWN, Warszawa.

Górna K., Szopa J. (2005). *Joga. Ruch, oddech, relaks*. KOS, Katowice.

Iyengar B.K.S. (2006). *Joga światłem życia. Wewnętrzna podróż ku przemianie*. Galaktyka, Łódź.

Iyengar B.K.S. (1981). *Pranajama sztuka oddychania w jodze*. VIRYA, Warszawa.

Iyengar G. (1983). *Joga doskonała dla kobiet*. VIRYA, Warszawa.

Iyengar G. (1990). *Joga*. PWN, Warszawa.

Kulmatycki L. (1997, 2004). *Joga dla zdrowia*. Książka i Wiedza, Warszawa.

Lasater J. (2008). *Joga dla kobiet w ciąży*. KDC, Warszawa.

Lidell L., Narayani S., Rabinovitch G. (2000). *Joga. Przewodnik dla początkujących i znawców*. Delta W-Z, Warszawa.

Lis T. (2001). *Sadhana czyli droga wewnętrznego poznania. Szkoła Jogi*. Dolny Śląsk.

Łąkowski R. (1982), *Encyklopedia Popularna PWN*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa.

Młotkowski J. (1990). *Joga dla ciebie*. KAW, Poznań.

Napierała M., Muszkieta R., Żukow W., Sikorska A., (2009). *Wstęp do rekreacji i turystyki. Wybrane zagadnienia z podstaw rekreacji i turystyki*. WSG, Bydgoszcz.

Polasek M. (1991). *Joga. Sport i Turystyka*, Warszawa.

Purna S. (1996). *Joga dla ciała i umysłu*. COMES, Warszawa.

Ralston P., Smart C. (2008). *Chcesz wiedzieć więcej? Joga. Ćwiczenia i techniki usprawniające ciało i umysł*. Olesiejuk, Pruszków.

Swami R. (2000). *Sztuka oddychania praktyczny przewodnik*. Limbus, Bydgoszcz.

Szkiłdź H. (1980). *Słownik Wyrazów Obcych PWN*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa.

Szysko-Bohusz A.(1978). *Joga - indyjski system filozoficzny, leczniczy i pedagogiczny*. Polska Akademia Nauk, Kraków.

Winiarski R. (1989). *Wstęp do teorii rekreacji*. AWF, Warszawa.

Streszczenie

Głównym celem pracy było poznanie zajęć hatha-jogi jako jednej z form rekreacji ruchowej na podstawie przeprowadzonych badań w klubach sportowych i innych miejscach gdzie odbywają się zajęcia z hatha- jogi.

Założone cele zostały zrealizowane na podstawie wykorzystania źródeł wtórnych, takich jak: literatura przedmiotu, dokumenty klubów, a także informacji uzyskanych od instruktorów jogi oraz osób ćwiczących w tych klubach.

Zostały zastosowane następujące metody badań: obserwacja klubów, kwestionariusz ankiety przeprowadzony z instruktorami hatha-joga oraz osobami ją uprawiającymi.

Z wywiadu otrzymano informacje dotyczące zakresu usług wykonywanych w klubach fitness i cennik tych usług. Sto trzydzieści osób uprawiających hatha- jogę wzięło udział w badaniu marketingowym oraz siedmiu instruktorów hatha- jogi. Kwestionariusz ankiety dla osób uprawiających hatha-jogę składał się z dwóch części. Respondentów podzielono na cztery grupy wiekowe. Z tego badania uzyskano następujące wnioski.

Na sto trzydzieści przebadanych osób dziesięć osób to mężczyźni. Ponad połowa respondentów ma wykształcenie wyższe, jest stanu cywilnego wolnego i wszyscy mieszkają w mieście oraz pracują najemnie lub prowadzą własną działalność dochodową. Wysokość dochodów jest zróżnicowana. Dwadzieścia dwie osoby zarabia poniżej 1300 zł, od 1300 do 3300 zł dochody otrzymuje siedemdziesięciu respondentów, a trzydziestu ośmiu ma powyżej 3301 zł dochodów. Osoby, które najdłużej ćwiczą jogę najmniej korzystają z używek. Ćwiczą najczęściej w porównaniu do reszty osób. Wszystkie osoby odczuwają przyjemność z uprawiania hatha-jogi. Przyjemność ta, wynika z zauważalnej poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego. Respondenci zauważyli korzystne zmiany w swoim życiu. Ponad połowa ankietowanych lepiej radzi sobie ze stresem dzięki jodze.

Wśród przebadanych instruktorów było pięć kobiet i dwóch mężczyzn. Ich średni wiek wynosi 41 lat. Wszyscy mieszkają w mieście. Uprawiają oni średnio jogę od 14 lat. Natomiast są instruktorami średnio od 7 lat. Jednogłośnie przyznają, że joga zmieniła ich życie. Uważają, że uczestnicy zajęć ćwiczą bardzo chętnie, a to przekłada się na wzrost sprawności u wszystkich osób ćwiczących oraz wzrastającą liczbę osób uczestniczących w zajęciach. Zajęcia prowadzone przez instruktorów zazwyczaj są podzielone według stopnia zaawansowania. Ilość wykonywanych asan zależy od tematyki zajęć, jaką ma w planie przeprowadzić instruktor.

Tenis stołowy na wózkach

Dorota Buclaw¹, Marek Napierała²

¹ Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy

² Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Wstęp

Aktywność fizyczna odgrywa niezwykle ważną rolę w życiu każdego człowieka, jednak szczególnie istotna jest ona dla osób niepełnosprawnych. Zdawać by się mogło iż niepełnosprawność oraz sport to dwa, wykluczające się pojęcia, nic jednak bardziej mylnego. Pozytywne oddziaływanie sportu można zaobserwować na dwóch płaszczyznach - wpływa on zarówno na polepszenie zdrowia czy kondycji fizycznej, a także na poprawę zdrowia psychicznego oraz samopoczucia. W związku z tym pozytywnym działaniem niezwykle ważne jest promowanie aktywności fizycznej wśród osób niepełnosprawnych. Na aspekt ten zwraca także uwagę Stanisław Kowalik w swej książce pt. „Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością” poświęcając temu zagadnieniu cały rozdział. Do książki tego autora znajdziemy niejednokrotne odwołanie w poniższej pracy.

Sukcesy odnoszone przez osoby niepełnosprawne na gruncie sportu mają olbrzymie znaczenie. Wpływają na polepszenie samopoczucia, wzmacniają pewność siebie, nadają cel w życiu, otwierają nowe horyzonty.

Niniejsze opracowanie zostało poświęcone jednej z dyscyplin sportowych uprawianych przez osoby niepełnosprawne, a mianowicie tenisowi stołowemu osób na wózkach. ***Opracowanie jest szczególne, bo opracowane przez Dorotę Buclaw, reprezentantkę Polski w tenisie stołowym na wózkach na Paraolimpijskie Igrzyska w Londynie w 2012 roku.***

W celu scharakteryzowania niepełnosprawnych jako grupy społecznej niezbędne jest przywołanie statystyki, które pomogą to zobrazować. Jest to możliwe dzięki prowadzonym przez GUS Badaniom Aktywności Ekonomicznej Ludności (tzw. BAEL). Ostatnie wyniki badań są dostępne na stronie Biura Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych i pochodzą z 2010 roku. Z danych tam zawartych wynika, że liczba osób niepełnosprawnych prawnie w wieku 15 lat i więcej w 2010 roku wynosiła około 3,4 mln osób (dokładnie 3398

tys.), co stanowi 10,7% ludności w wieku 15 lat i więcej. Liczba osób niepełnosprawnych prawnie w wieku produkcyjnym wynosiła około 2,1 mln (2054 tys.) i stanowiła 8,6% ludności w tym wieku.

W myśl ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych wyróżnia się 3 stopnie niepełnosprawności:

- ✓ znaczny,
- ✓ umiarkowany,
- ✓ lekki.

Jeśli chodzi o poszczególne stopnie niepełnosprawności, procentowo przedstawiają się one następująco: 27,0% osób w wieku 15 lat i więcej miało orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności (lub orzeczenie równoważne), 39,6% tych osób posiadało orzeczenie o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności (lub równoważne) a 33,4% - orzeczenie o lekkim stopniu niepełnosprawności (lub równoważne).

Wśród osób niepełnosprawnych w wieku produkcyjnym 19,7% miało orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności (lub orzeczenie równoważne), 40,7% tych osób posiadało orzeczenie o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności (lub równoważne) a 39,5% - orzeczenie o lekkim stopniu niepełnosprawności (lub równoważne).

Co ważne, w ciągu ostatnich lat nastąpiło zwiększenie udziału osób z orzeczoną umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, jak też znacznym oraz zmniejszenie udziału osób z orzeczoną lekkim stopniem niepełnosprawności.

Niepełnosprawni napotykają na swej drodze wiele problemów, jednym z nich jest problem ze znalezieniem pracy. Jest to połączone z trudnością w osiągnięciu wyższego wykształcenia tych osób. Wg wyżej przywołanych badań osoby niepełnosprawne są niestety wciąż znacznie gorzej wykształcone niż osoby sprawne. Należy jednak podkreślić iż w ciągu ostatnich lat następował stopniowy wzrost udziału osób niepełnosprawnych w wieku 15 lat i więcej z co najmniej średnim poziomem wykształcenia (grupa ta nie obejmuje osób z wykształceniem zasadniczym zawodowym) - do 33,7% w 2010 roku. Udział osób niepełnosprawnych posiadających wyższe wykształcenie w 2010 roku wynosił jedynie 6,6% (w roku ubiegłym wynosił 5,9%, zaś w 2006 r. 5,5%).

Wśród osób niepełnosprawnych w wieku produkcyjnym w 2010 roku wykształcenie co najmniej średnie posiadało 34,1% (32,8% w roku poprzednim). Udział osób niepełnosprawnych w wieku produkcyjnym posiadających wykształcenie wyższe w 2010 roku wynosił 8,6% (w roku ubiegłym wynosił 5,9%, zaś w 2006 r. 5,0%). Udział osób z

wykształceniem zasadniczym zawodowym w wieku produkcyjnym wynosił 39,4% (w roku ubiegłym wynosił 39,8%).

Poziom wykształcenia wpływa także na aktywność zawodową niepełnosprawnych, i tak w 2010 r. współczynnik aktywności zawodowej osób niepełnosprawnych w wieku produkcyjnym z wyższym poziomem wykształcenia wynosił 48,9%, zaś wskaźnik zatrudnienia – 43,8%. Dla osób niepełnosprawnych w tym wieku ze średnim poziomem wykształcenia wskaźniki te wynosiły odpowiednio 30,9% i 26,5%. Udział aktywnych zawodowo wśród osób niepełnosprawnych w wieku produkcyjnym z niższym niż średni poziomem wykształcenia (w tym zasadniczym zawodowym) wynosił 20,8%, zaś pracujących – 17,3%.

Problemy osób niepełnosprawnych

Życie i funkcjonowanie w społeczeństwie osoby niepełnosprawnej nie jest łatwe. Wśród problemów, na które najczęściej napotyka się niepełnosprawni wymienić można na pierwszym miejscu bezrobocie oraz niską aktywność zawodową. Problem ten został już poruszony wcześniej wiąże się z niskim poziomem wykształcenia niepełnosprawnych. Fakt ten obniża zainteresowanie taką osobą potencjalnego pracodawcy a co za tym idzie, zmniejsza jej konkurencyjność na rynku pracy. Bezrobocie osób niepełnosprawnych może mieć także swoje źródło w przekonaniu pracodawców, że osoba niepełnosprawna nie jest w pełnowartościowym pracownikiem, jego efektywność i wydajność jest gorsza niż pracowników w pełni sprawnych (Frąckiewicz, Koczur 2004). Pomimo wielu kampanii próbujących walczyć z tym mitem, wśród wielu przedsiębiorców wciąż ta błędna opinia jest aktualna. Badanie BAEL zajmuje się także kwestią bezrobocia niepełnosprawnych. Dane tam, zawarte wskazują na znaczną poprawę sytuacji osób niepełnosprawnych na rynku pracy- od 2007 roku zauważyć można znaczny wzrost ich aktywność zawodowej oraz wskaźnika zatrudnienia. Podczas gdy w 2007 roku współczynnik aktywności zawodowej osób niepełnosprawnych w wieku produkcyjnym wynosił 22,6%, w 2008 r. – 23,9%, to w 2009 roku wzrósł do 24,6%, a w 2010 r. osiągnął poziom 25,9%.

Udział pracujących wśród osób niepełnosprawnych w wieku produkcyjnym w 2007 roku wynosił 19,4%. O ile w roku 2008 - po raz pierwszy od 2002 roku - wskaźnik zatrudnienia tych osób przekroczył 20% (wynosił 20,8%), to w 2009 roku wynosił 21,4%, a w roku 2010 osiągnął wartość 21,9%.

W ciągu całego roku 2010 wskaźnik ten systematycznie wzrastał, a w okresie pomiędzy II a IV kwartałem utrzymywał się na poziomie wyższym niż 22% (w IV kwartale

2010 roku wynosił 22,3%). Jak można zauważyć sytuacja niepełnosprawnych ulega poprawie, jednak jest jeszcze wiele do zrobienia w tej kwestii, aby ich zatrudnienie ulegało ciągłemu wzrostowi.

Kolejny problem stanowią bariery architektoniczne. Przystosowanie miast czy otoczenia dla osoby niepełnosprawnej pozostawia jeszcze wiele do życzenia, chociaż można zauważyć pozytywny trend w tej kwestii to jednak jest jeszcze sporo rzeczy do zrobienia. Jakość otoczenia osoby nie w pełni sprawnej (np. mieszkania, środków transportu czy przestrzeni publicznej) znacząco wpływa na wykluczenie tych osób z życia społecznego. Jednak nieprzystosowane otoczenie oddziałuje także na inne sfery życia osoby niepełnosprawnej, utrudnia bowiem dostęp do nauki, pracy czy też wypoczynku, wpływa także na tak prozaiczne rzeczy jak samodzielne zrobienie zakupów czy wyjście na spacer. Do najczęstszych utrudnień napotykanych przez osoby niepełnosprawne zaliczyć możemy: nierówne nawierzchnie ulic, chodników, uniemożliwiające bezpieczne poruszanie się; znikomą ilość środków komunikacji przystosowanych dla niepełnosprawnych; architektura budynków, która uniemożliwia wejście osobie niezdolnej do samodzielnego pokonania schodów, a także bardzo częsty brak wind czy podjazdów dla wózków (Barnes, Mercer 2008).

Ostatni problem jaki zostanie poruszony to bariery społeczne, czyli utrudnienia wynikające z podejścia społeczeństwa. Podstawowym tutaj elementem jest praktycznie znikome uczestnictwo osoby niepełnosprawnej z życiu zbiorowym, które jest bardzo istotne gdyż stanowi istotną potrzebę każdego człowieka. Może ono wynikać z braku możliwości takiego uczestnictwa (wspomniane wcześniej bariery architektoniczne) lub z nietolerancji bądź też niezrozumienia takiej osoby przez ludzi pełnosprawnych. Zachowanie takie może również mieć swoje źródło w zwyczajnej niewiedzy na płaszczyźnie współpracy z osobą niepełnosprawną. Taki brak kontaktu osób niepełnosprawnych z resztą społeczeństwa sprzyja powstawaniu krzywdzących stereotypów, z kolei takie utarte stereotypy i uprzedzenia stanowią swoiste bariery. W konsekwencji prowadzą one do izolacji oraz stanowią główną przyczynę marginalizacji, spowolnienia procesu integracji społecznej, a tym samym adaptacji społecznej osób niepełnosprawnych. Jak pisze Hanna Żuraw w swojej książce wśród osób niepełnosprawnych wciąż utrzymują się bariery społeczne, a widoczne są w wielu płaszczyznach takich jak relacje codzienne, bezpośrednie, prywatne czy domowe (Żuraw 2008).

Aktywność fizyczna osób niepełnosprawnych

Podjęcie aktywności fizycznej przez osoby niepełnosprawne można określić jako zjawisko pozytywne. Oczywiście jest jednak, że aktywność fizyczna jest uzależniona od rodzaju niepełnosprawności i możliwości danej osoby. Jednak niezależnie jaka ona będzie warto zwrócić uwagę na korzyści jakie ze sobą niesie.

Nadrzędnym celem aktywności fizycznej osoby niepełnosprawnej jest oczywiście poprawa stanu zdrowia fizycznego oraz wspomoczenie procesu usprawniania. Trening sportowy można by uznać za swego rodzaju kontynuację leczenia szpitalnego, pewną formę rehabilitacji. Poprzez wybór odpowiednich dyscyplin, pojawia się możliwość kształtowania nowych umiejętności, które kompensować mają utracone funkcje (Nadolska, Wilski 2009).

Z pewnością rację ma Stanisław Kowalik twierdząc iż aktywność ruchowa sprzyja poprawie sylwetki, doskonali wydolność fizyczną a także sprawność motoryczną (Kowalik 2009).

Na korzyści wynikające z ruchu zwraca uwagę także w swym opracowaniu Grażyna Cywińska-Wasilewska. Zauważa ona, że systematyczny trening prowadzi do wysokiej precyzji ruchów, większej sprawności w wykonywaniu czynności ruchowych, a co za tym idzie większej pewności siebie. Praktykowanie aktywności fizycznej przez dłuższy czas pomaga w wykonywaniu codziennych czynności a także zwiększa tolerancję wysiłkową. Ruch udoskonala zdolności motoryczne, poprawia kondycję, wpływa na rozwijanie siły czy też wytrzymałości. Z tymi czynnikami może się także wiązać kolejny pozytywny skutek- zwiększenie aktywności społecznej (Cywińska-Wasilewska, Kowalik 2009). bowiem sport może stać się czynnikiem przełamania barier psychologicznych i społecznych, integracji ze społeczeństwem. Poprzez odpowiednie przygotowanie zajęć sportowych, tworzy się osobie niepełnosprawnej możliwość edukacji, integracji, komunikacji i rozwoju kulturalnego. Sport może stać się wówczas pewną formą samo spełnienia, a w przypadku odnoszenia sukcesów, może stanowić także dodatkowe źródło utrzymania. Aktywność ruchowa osoby niepełnosprawnej odgrywa także dużą rolę w procesie socjalizacji. Daje bowiem możliwość bycia razem z innymi, w klimacie wspólnego przeżywania i współdziałania. Jest to pewnego rodzaju szansa na „sprawdzenie się“, na autokreację w procesie socjalizacji. (...) *W procesie tym chodzi głównie o jednoczenie się z grupą, identyfikację z jej celami oraz włączenie się we wspólną ich realizację na zasadach zintegrowanego współdziałania wszystkich członków* (Żukowska, Ślężyński 1999).

Rozważając kwestie aktywności fizycznej osób niepełnosprawnych należy pamiętać, aby wybrany rodzaj aktywności dostosowany był do warunków i możliwości danej osoby, i

co ważne, nie obciążał zanadto jej organizmu, wywołując w ten sposób odwrotny skutek do zamierzonego.

Zasady przyznawania grup niepełnosprawności w tenisie stołowym

W zawodach sportowych osób niepełnosprawnych najważniejszą rzeczą jest zapewnienie jednakowych warunków startowych. Z tego względu na potrzeby sportu osób niepełnosprawnych opracowano ogólną klasyfikację medyczną. Polega ona na podziale osób trenujących ze względu na ich rodzaj niepełnosprawności. Jest ona nieodzownym elementem współczesnego sportu osób niepełnosprawnych.

Oprócz klasyfikacji medycznej, w poszczególnych dyscyplinach lub konkurencjach stosuje się system klasyfikacji funkcjonalnej, które opracowane są przez najważniejsze sportowe organizacje międzynarodowe na podstawie klasyfikacji wykorzystywanych w danej dyscyplinie lub konkurencji sportowej.

We wszystkich zawodach organizowanych obowiązują oficjalne przepisy międzynarodowych organizacji sportu osób niepełnosprawnych oraz federacji sportowych, których przepisy obowiązują zawodników uprawiających dyscypliny sportu osób niepełnosprawnych (Kowalik 2009).

W tenisie stołowym federacją sportową zajmującą się klasyfikacją zawodników jest ITTF – Międzynarodowa Federacja Tenisa Stołowego wg której istnieje 10 klas startowych kobiet i mężczyzn z podziałem na osoby poruszające się i grające na wózkach – klasy od 1-5 oraz osoby grające na stojąco od 6 -10.

KLASYFIKACJA MEDYCZNA I KLASY STARTOWE W TENISIE STOŁOWYM OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH.

Klasa 1 - tetraplegia

Zawodnicy z uszkodzeniem rdzenia kręgowego na poziomie C5-C6, występuje znaczne zmniejszenie siły mięśni trójgłowych ramion.

Klasa 2 - tetraplegia

Zawodnicy z uszkodzeniem rdzenia kręgowego na poziomie górnego odcinka C6 i odcinka C7, zmniejszona lub prawidłowa siła mięśni trójgłowych ramion oraz zginaczy dłoniowych i grzbietowych ręki od 4° do 5° wg skali Lovetta, natomiast znaczne zmniejszenie siły mięśni zginaczy i prostowników palców.

Klasa 3 - paraplegia

Zawodnicy z uszkodzeniem rdzenia kręgowego na poziomie C8 do Th7, zmniejszona lub prawidłowa siła mięśni trójgłowych ramion oraz zginaczy i prostowników palców od 4° do 5° wg skali Lovetta. Brak możliwości utrzymania równowagi w pozycji siedzącej.

Klasa 4 - paraplegia

Zawodnicy z uszkodzeniem rdzenia kręgowego na poziomie TH8 do L1, możliwość utrzymania równowagi w pozycji siedzącej.

Klasa 5 - paraplegia

Zawodnicy z uszkodzeniem rdzenia kręgowego na poziomie L2 do S2, możliwość balansowania tułowiem w pozycji siedzącej.

Klasa 6

Zawodnicy sklasyfikowani w tej klasie:

- a./ Połączona niesprawność ręki używanej do gry oraz dolnych kończyn
- b./ zawodnicy z nogami amputowanymi powyżej kolan;

Klasa 7

Zawodnicy sklasyfikowani w tej klasie:

- a./ amputacja poniżej lub powyżej łokcia jednej kończyny górnej używanej do gry lub obu kończyn górnych;
- b./ zawodnicy z niesprawnością obu kończyn górnych;

Klasa 8

Zawodnicy sklasyfikowani w tej klasie:

- a./ amputacja jednej nogi nad kolanem lub obu nóg pod kolanem;
- b./ poważna niesprawność jednej lub obu kończyn dolnych, zmniejszenie siły mięśniowej o minimum 30 pkt. kończyn dolnych przy słabej zdolności zachowania równowagi dynamicznej;

Klasa 9

Zawodnicy sklasyfikowani w tej klasie:

- a./ amputacja jednej nogi poniżej kolana;
- b./ osłabienie siły mięśniowej jednej kończyny dolnej minimum 10 pkt.
- c./ osłabienie siły mięśniowej obu kończyn dolnych minimum 15 pkt.
- d./ skrót kończyny dolnej minimum 7 cm.

Klasa 10

Zawodnicy sklasyfikowani w tej klasie:

- a./ amputacja ramienia lub przedramienia wolnej ręki normalnie funkcjonująca kończyna górna używana do gry;
- b./ porażenie jednostronne kończyny górnej nieużywanej do gry (www.ipttc.org).

Polski Komitet Paraolimpijski (PKPar) powstał w 1998 roku z inicjatywy Polskiego Związku Sportu Niepełnosprawnych "Start", Polskiego Towarzystwa

Spółeczno-Sportowego "Sprawni Razem" oraz Fundacji Ochrony Zdrowia Inwalidów. Jest członkiem Międzynarodowego Komitetu Paraolimpijskiego (IPC) oraz Europejskiego Komitetu Paraolimpijskiego (EPC) (Przebinda 2002, s. 4).

Współpracuje z innymi Komitetami Paraolimpijskimi i jest jedynym reprezentantem sportu paraolimpijskiego na arenie międzynarodowej (www.paraolympic.pl).

PKPar realizuje zadania ruchu paraolimpijskiego oraz działa na rzecz rozwoju sportu osób niepełnosprawnych.

Do jego podstawowych zadań należy (Przebinda 2002, s. 4) :

- propagowanie i upowszechnianie zasad oraz idei paraolimpizmu,
- przygotowanie i zgłaszanie uczestnictwa polskiej reprezentacji do Igrzysk Paraolimpijskich,
- współudział w inspirowaniu i organizowaniu sportu niepełnosprawnych, szczególnie Paraolimpijskiego,
- pozyskiwanie środków finansowych w celu prowadzenia działalności statutowej.

Siedziba komitetu mieści się w Warszawie przy ul. Filtrowej 75. Partnerem Strategicznym od 2009 roku jest Fundacja Aviva, która stworzyła program stypendialny dla sportowców niepełnosprawnych oraz ich trenerów w celu lepszych przygotowań do startów w Igrzyskach Paraolimpijskich.

W skład PKPar wchodzi zarząd oraz komisja rewizyjna. Zarząd składa się z 19 osób: prezesa, którym od 2000 roku jest Longin Komołowski, dwóch wiceprezesów, sześciu członków prezydium i dziesięciorga członków zarządu.

Komisja rewizyjna to komórka pięcioosobowa, w skład której wchodzi przewodniczący, wiceprzewodniczący, sekretarz oraz dwóch członków. Obydwie komórki wybierane są na czteroletnie kadencje (www.paraolympic.pl).

Członkami Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego są:

- Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych "Start",
- Związek Stowarzyszeń Sportowych "Sprawni Razem",
- Polski Związek Tenisa na Wózkach,
- Związek Kultury Fizycznej „Olimp”,
- Fundacja Aktywnej Rehabilitacji,
- Stowarzyszenie Kultury Fizycznej, Sportu i Turystyki Niewidomych i Słabowidzących,
- Polskie Towarzystwo Walki z Kalectwem (Kowalik, 2009).



Fot.1. Kadra Polski w tenisie stołowym – Włochy Genua 2009
(Źródło: ze zbiorów autora)



Fot.2. Adam Jurasz – Vicemistrz Paraolimpijski z Aten 2004 z Dorotą Buclaw (autorką)
(Źródło: ze zbiorów autora)



Fot. 3. Turniej w Sheffield, zaliczany do rankingu światowego – wrzesień 2011
 Mecze drużynowe o punkty do kwalifikacji Paraolimpijskich Londyn 2012
 (hala wydzielona do gry osobom na wózkach inwalidzkich czyli klas 1-5)
 (Źródło: ze zbiorów autora)

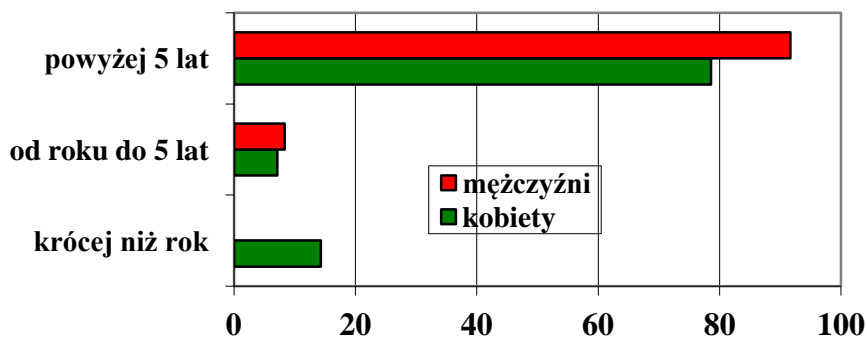


Fot.4. Dorota Buclaw – kwalifikacyjny turniej rankingowy do Paraolimpiady w Londynie 2012, wygrana gra o wejście do finału z vicemistrzynią świata
 (Źródło: ze zbiorów autora)

Material i metoda badań

Badania ankietowe zostały przeprowadzone w czasie Indywidualnych Mistrzostw Polski w tenisie stołowym w Cetniewie 20-22.05.2011, wśród 38 osób (14 kobiet i 24 mężczyzn). Wyniki zostały przedstawione przy pomocy rycin słupkowych, opisane procentowo.

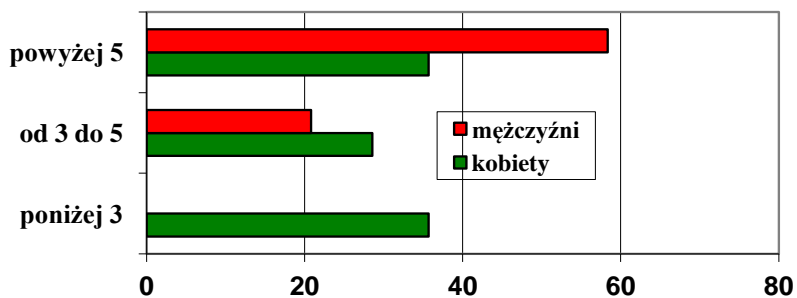
Analiza wyników badań ankietowych



Ryc. 1. Jak długo gra Pan/Pani w tenisa stołowego?

(Źródło: opracowanie własne)

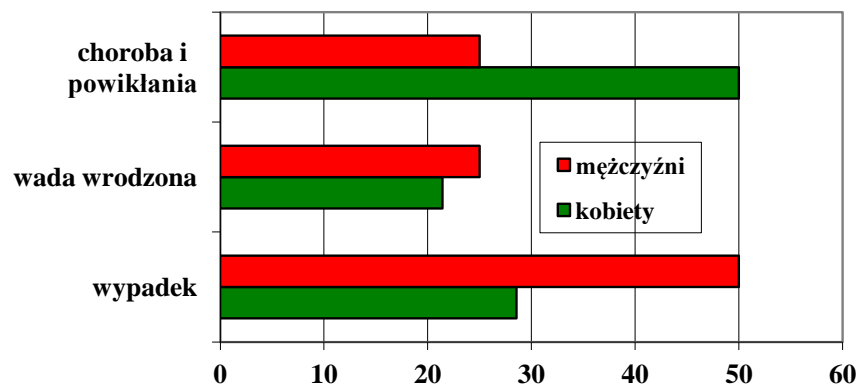
Jak wynika z Ryc.1 najdłużej (powyżej 5 lat) grającą grupę stanowi 91% mężczyzn i 79% kobiet.



Ryc. 2. Ile godzin tygodniowo poświęca Pan/Pani na treningi?

(Źródło: opracowanie własne)

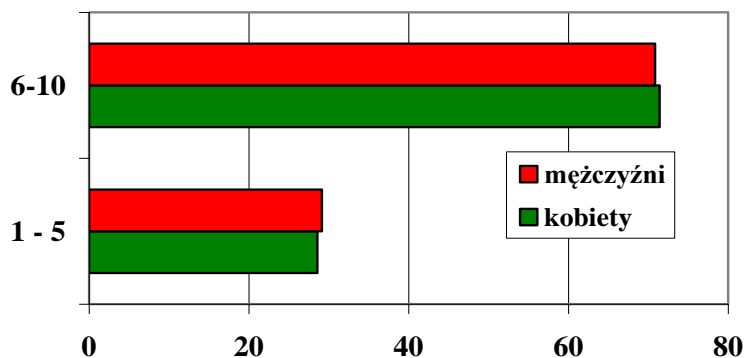
Najwięcej godzin w tygodniu na treningi, bo powyżej 5 godzin, poświęca 58% mężczyzn, 36% kobiet trenuje poniżej 3 i powyżej 5 lat.



Ryc. 3. Jaka jest przyczyna Pana/Pani niepełnosprawności?

(Źródło: opracowanie własne)

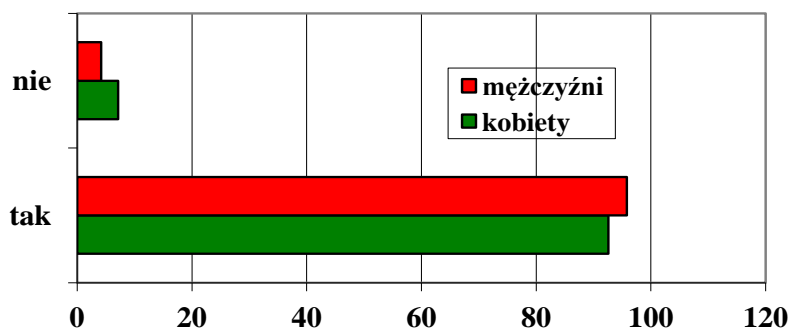
Najczęstszą przyczyną niepełnosprawności wśród mężczyzn (50%), jest wypadek, wśród kobiet (50%) stanowi choroba i jej powikłania. Najmniejszym odsetkiem, zarówno wśród mężczyzn (25%), jak i kobiet (21%) jest wada wrodzona.



Ryc. 4. Jaka jest kategoria niepełnosprawności, w której Pan/Pani startuje?

(Źródło: opracowanie własne)

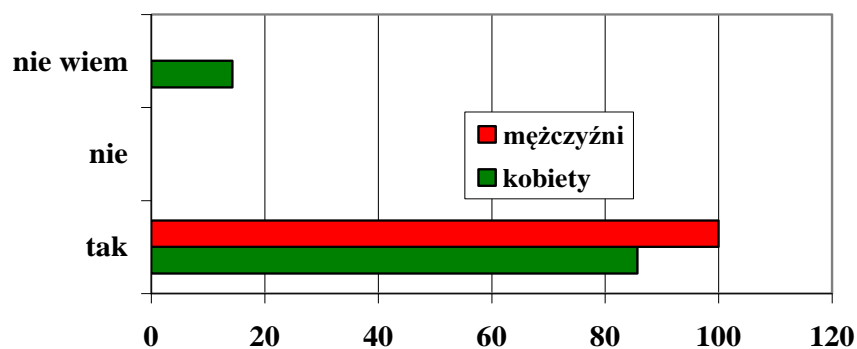
Większy procent badanych stanowią mężczyźni (71%), oraz kobiety (71,5%) w kategoriach stojących 6 – 10. Osoby na wózkach to 29% mężczyzn i 28,5% kobiet.



Ryc. 5. Czy uprawianie tenisa stołowego pomaga Panu/Pani w rehabilitacji?

(Źródło: opracowanie własne)

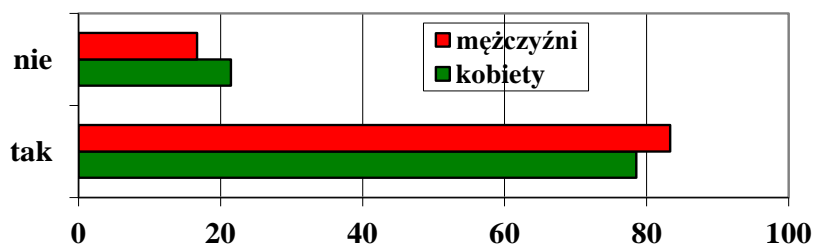
Niemal wszyscy badani: kobiety (92,5%) i mężczyźni (96%) stwierdzili, że tenis stołowy jak najbardziej pomaga im w rehabilitacji. Pozostali uważają, że ten sport nie jest im w niczym pomocny.



Ryc. 6. Czy uprawianie tego sportu wpływa korzystnie na Pana/Pani samopoczucie i kondycję psychiczną?

(Źródło: opracowanie własne)

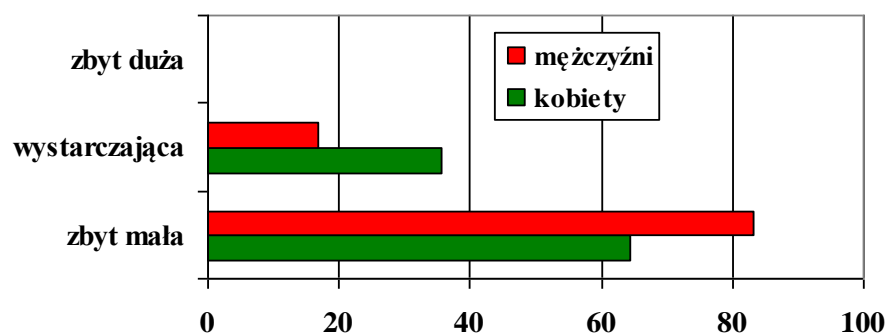
Powyższe wyniki wskazują na to, że wszyscy mężczyźni i 85,5% kobiet opowiada się za korzystnym wpływem na kondycję psychofizyczną.



Ryc. 7. Czy treningi w klubie Pana/Pani zdaniem prowadzone są prawidłowo?

(Źródło: opracowanie własne)

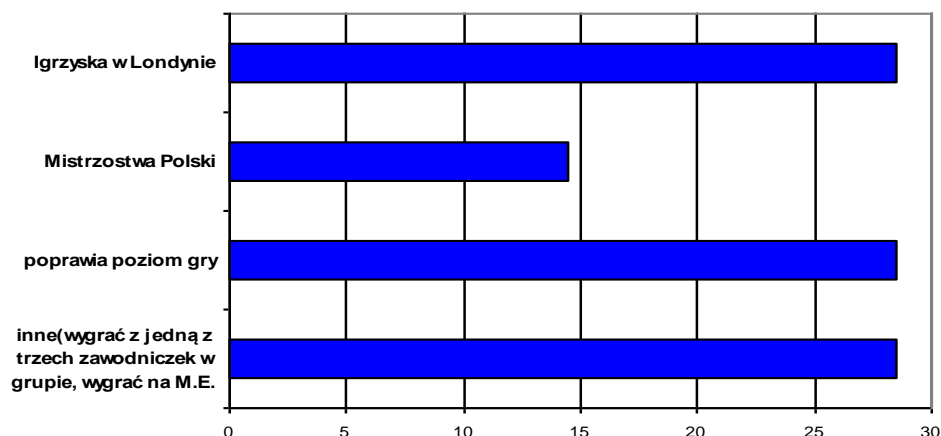
Pytanie to zostało postawione, aby wykazać prawidłowość prowadzonych treningów. Za tą opinią opowiada się 83% mężczyzn i 78,5% kobiet, co stanowi większość ankietowanych. Zdecydowana mniejszość uważa, że treningi prowadzone są w sposób nieprawidłowy.



Ryc. 8. Czy uważa Pan/Pani, że liczba turniejów organizowanych w Polsce jest...

(Źródło: opracowanie własne)

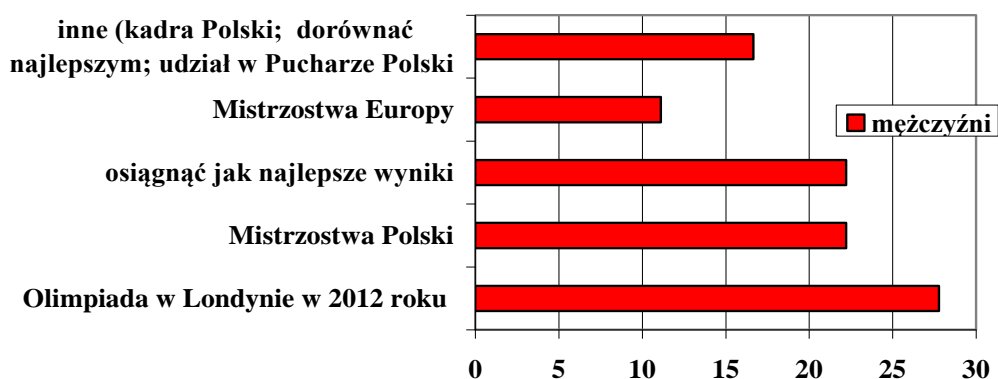
Zdecydowana większość mężczyzn (83%) i kobiet (64%) uważa, że tych zawodów jest zdecydowanie za mało. Na uwagę zasługuje fakt, iż żadna z badanych osób nie stwierdziła, aby ta liczba była zbyt duża.



Ryc. 9. Jaki jest Pani najbliższy cel w tenisie stołowym?

(Źródło: opracowanie własne)

Dla 28,5% kobiet najbliższym celem w tenisie stołowym jest Olimpiada w Londynie 2012 roku, Mistrzostwa Polski, oraz inne, czyli wygrać z jedną z trzech pierwszych zawodniczek lub zdobyć medal na Mistrzostwach Europy, 14% kobiet dąży do poprawienia swojego poziomu gry.



Ryc. 9. Jaki jest Pana najbliższy cel w tenisie stołowym?

(Źródło: opracowanie własne)

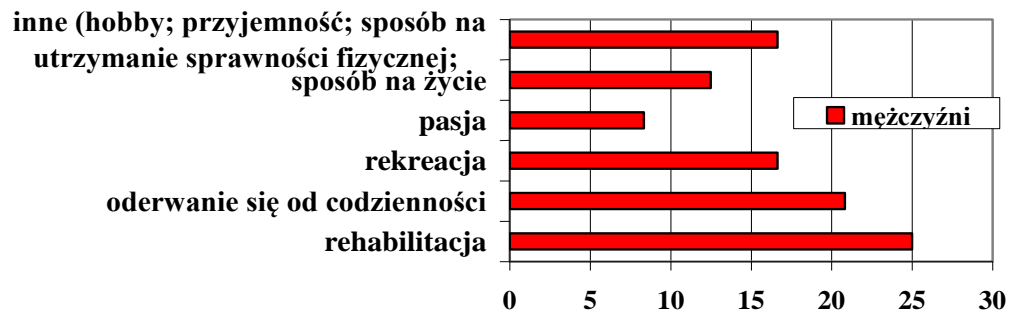
Dla 28% mężczyzn głównym priorytetem jest Olimpiada w Londynie, zaś niewiele mniejszy odsetek (22%) za swój cel obrało sobie Mistrzostwa Polski, oraz osiągnięcie jeszcze lepszych wyników. 14% mężczyzn dąży do Mistrzostw Europy.



Ryc. 10. Czym jest dla Pani tenis stołowy?

(Źródło: opracowanie własne)

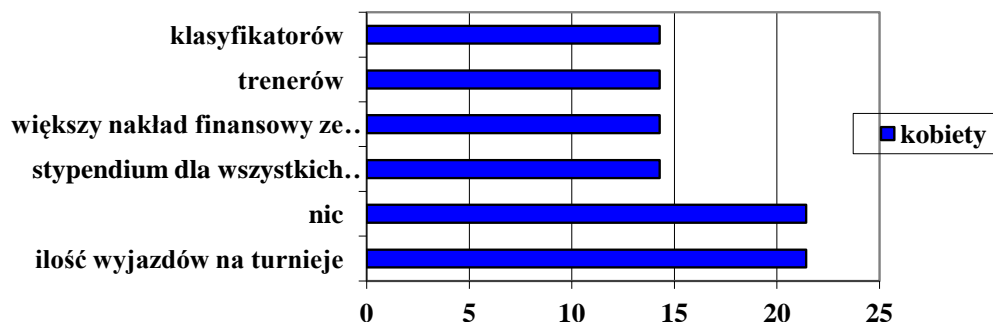
Dla 28,5% kobiet sport ten jest pomocny w rehabilitacji, 21% czerpie przyjemność z uprawiania tego sportu, a 36% opowiada się za innymi aspektami – sposób na życie, rozrywka, oraz rekreacja.



Ryc.10. Czym jest dla Pana tenis stołowy?

(Źródło: opracowanie własne)

Jak widać na rycinie 10, 25% mężczyzn uważa, że tenis stołowy jest dla nich pewną formą rehabilitacji, dla 21% mężczyzn jest to oderwaniem się od codzienności, rekreacją jest dla 16,5% ankietowanych, zaś dla najmniejszej ilości mężczyzn tenis jest po prostu pasją.



Ryc. 11. Co Pani zmieniłaby w tenisie stołowym osób niepełnosprawnych w Polsce?

(Źródło: opracowanie własne)

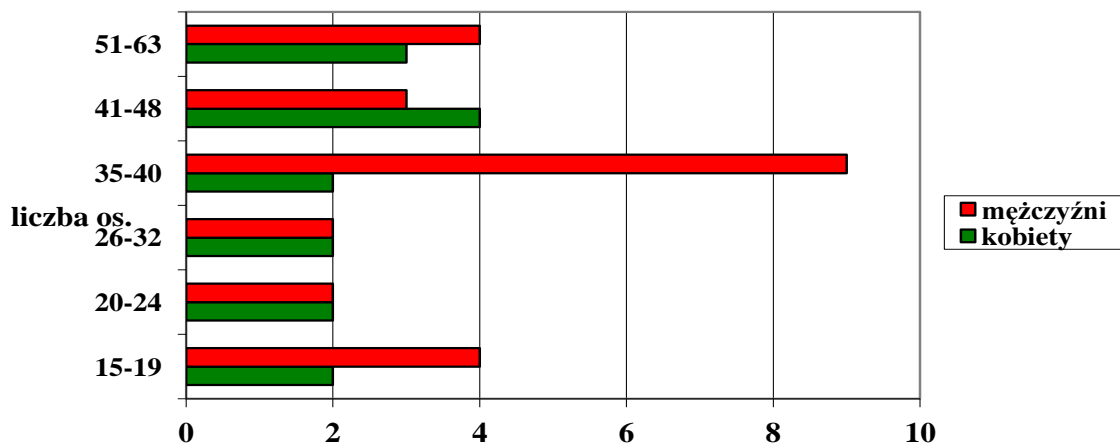
Istotną zmianą byłoby zwiększenie ilości wyjazdów na turnieje. Tak uważało 21% ankietowanych kobiet, taka sama ilość kobiet stwierdziła pesymistycznie, że nic nie można zmienić. Równy odsetek kobiet (14%) uważa, że wszyscy zawodnicy grający w kadrze powinni dostawać stypendium, że powinien być zwiększony nakład finansowy ze strony państwa, zaś zmienić należy trenerów i klasyfikatorów.



Ryc. 11. Co Pan zmieniłby w tenisie stołowym osób niepełnosprawnych w Polsce?

(Źródło: opracowanie własne)

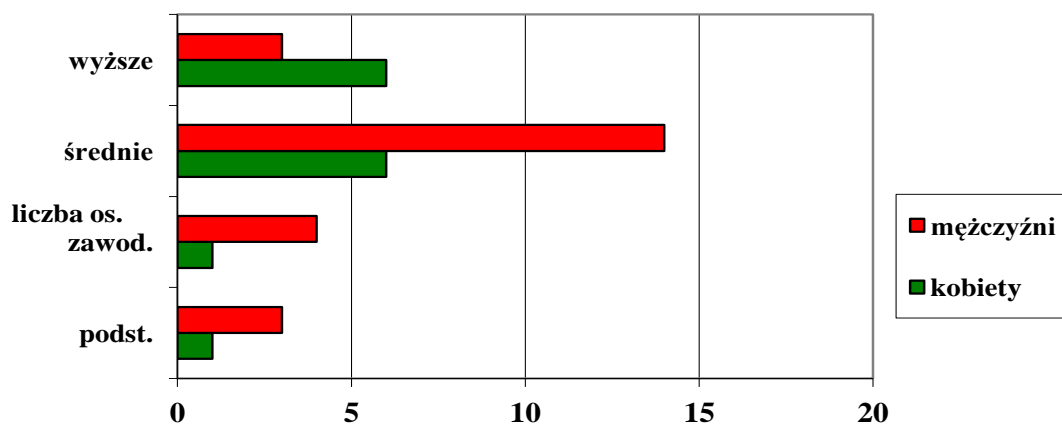
Największa ilość mężczyzn (37,5%) uważa, że zmianie należy poddać podział grup, organizację, zwiększenie reklamy w mediach, oraz podejście osób niepełnosprawnych. Po 21% ogółu badanych stanowią ci, którzy uważają, że należy zmienić trenerów, oraz że zmienić nie można nic. Tylko 8% zwiększyłoby ilość wyjazdów na turnieje.



Ryc. 13. Wiek

(Źródło: opracowanie własne)

Jak widać na powyższym wykresie, wiek badanych jest bardzo zróżnicowany. Najwyższą wiekową grupę stanowią mężczyźni w przedziale wiekowym 35-40 lat, zaś kobiety w przedziale 41-48.



Ryc. 14. Wykształcenie

(Źródło: opracowanie własne)

Powyższe wyniki wskazują na to, że jednakowa ilość kobiet (6) posiada wykształcenie średnie i wyższe, mężczyźni w większości (14) średnie i w mniejszości (3) wyższe.

Podsumowanie i wnioski

Tenis stołowy jest sportem, który można uprawiać przez całe życie. Jest to sport bez żadnych ograniczeń wiekowych, dobry dla dzieci, dorosłych jak i osób starszych. Na świecie tę dyscyplinę uprawia 300 milionów osób, co plasuje ją na drugim miejscu wśród najpopularniejszych sportów. W swojej prostocie jest znakomitym środkiem rozwoju psychoruchowego dla osób z niepełnosprawnością grających na stojąco jak i siedzących na wózku. Tenisa stołowy już w przeszłości polecany był dla osób dotkniętych kalectwem, jako „zbawienny” na wszelkie niepełnosprawności (Grycan 2007). Według dr Wengera tenisa stołowy jest najlepszym sportem dla zachowania młodości i sprawności. Stwierdził on w swojej pracy, że „ping-pong” jest sportem, w którym bardzo mocno używany jest wzrok. Wzrok jest stymulatorem śródmózdzia, które jest odpowiedzialne za aktywowanie wszystkich komórek i funkcji ciała (Grycan 2007).

Tenis stołowy stosowany w rehabilitacji może przynieść bardzo dobre skutki w postaci: zapobiegania chorobom serca, poprawie pracy układu oddechowego, zwiększania siły mięśniowej, uelastycznianiu mięśni, poprawie trawienia, a co za tym idzie zmniejszenie nadwagi, która często ma miejsce u ludzi z dysfunkcjami. Dodatkowo tenisa stołowy przez to że, jest grą mentalną, wpływa także bardzo korzystnie na postawę psychiczną i nastrój człowieka. Poprawia myślenie prowadzi do stanów ukojenia i relaksu. Często prowadzi do zwiększenia pewności siebie, nie tylko przy stole ale również w życiu codziennym (Grycan 2007).

Uprawianie tej dyscypliny doskonali szybkość, moc, precyzję ruchów i antycypację. Należy do sportów, w którym dominuje szybkość, gdzie piłka po mocnym uderzeniu leci z prędkością około 200 km/h i musi być odebrana na przestrzeni od 2 do 6 m. Czas między kolejnymi odbiciami wynosi od 0.3 do 0.5 sekundy. Poza szybkością tenisa stołowy doskonali dokładność i precyzję ruchów. Powszechnym doświadczeniem u ludzi grających w tenisa stołowego jest fakt, że nawet małe zmiany w napięciu ręki czy w ustawieniu mogą wpłynąć na osiągnięcie różnych rezultatów w grze. Tenisa stołowy jest grą różnych rotacji, a piłka może obracać się z prędkością 150 razy na sekundę. Stawia to wysokie wymagania zawodnikom w zakresie precyzji odbicia (Grycan 2007).

Jest to dyscyplina, w której zawodnicy muszą przystosowywać się do ciągle zmiennych sytuacji w grze. Zawodnik powinien charakteryzować się umiejętnością „czytania gry” i właściwego dostosowania się do warunków panujących w czasie gry (na stole).

Zawodników z niepełnosprawnością uprawiających tenisa stołowy na świecie i figurujących na liście międzynarodowej (PTT World Ranking List), jest około 2400. Podczas całego roku, występując na turniejach międzynarodowych (których jest 20-30 pod patronatem PTT.) zawodnicy zbierają punkty rankingowe na swoje konta. To pozwala im na zajmowanie wyższych lokat w rankingu i ewentualne zdobycie kwalifikacji na Igrzyska Paraolimpijskie i Mistrzostwa Świata. Lista rankingowa aktualizowana jest 4 razy w roku (styczeń, kwiecień, lipiec i październik) (www.ittf.com).

Turnieje najwyższej rangi to Igrzyska Paraolimpijskie, które odbywają się co 4 lata, Mistrzostwa Świata, które odbywają się dwa lata po IP, jak również Mistrzostwa Kontynentów odbywające się w pierwszym i trzecim roku między IP (www.ittf.com).

Celem badań ankietowych było określenie znaczenia tenisa stołowego w Polsce wśród osób niepełnosprawnych, przede wszystkim grających na wózkach inwalidzkich.

Pytania zawarte w ankiecie były bardzo zróżnicowane; począwszy od czasu poświęconego na treningi, poprzez przyczynę niepełnosprawności. Uczestnicy reprezentują szeroką gamę osób zróżnicowanych pod względem wieku, wykształcenia.

Na podstawie wyników badań można było określić jak długo badane osoby uprawiają tenis stołowy. Prym wiodą, zarówno wśród kobiet jak i mężczyzn, zawodnicy grający powyżej 5-ciu lat. Na treningi poświęcają powyżej 5-ciu godzin tygodniowo. Ponieważ ankieta była skierowana do osób niepełnosprawnych, istotne było pytanie o przyczynę niepełnosprawności. Największa ilość mężczyzn doznała jej na skutek wypadku, natomiast kobiety odpowiadały, że przyczyną jest choroba i jej powikłania. Jak od dłuższego czasu jednak wiadomo, sport to zdrowie, nawet w przypadku osób niepełnosprawnych. Czy jest on pomocny w rehabilitacji i jak bardzo uprawianie go wpływa na dobre samopoczucie? Otóż zdecydowana większość widzi pozytywne aspekty uprawiania sportu. Dodatkowo poprawnie wpływa na kondycję fizyczną i psychiczną i nie jest dla nich tylko czystym sportem.

Z badań wywnioskować można, że zawodnicy nie mają większych zastrzeżeń co do jakości treningów prowadzonych przez swoich trenerów klubowych. Uważają, że są one prowadzone w sposób prawidłowy. Jeśli chodzi o osiągnięcie jakichkolwiek wyników, wiadomym jest, że potrzeba sporej liczby zawodów i turniejów, aby móc się ogrywać i zdobywać nowe doświadczenia. Ankietowani wyrazili swoją dezaprobatę zbyt małą liczbą imprez sportowych. Tak stwierdziło 83% mężczyzn i 64% kobiet. Wiadomo także, co jest najistotniejszym celem dla badanych, a w związku z tym co należy doskonalić, aby ten cel osiągnąć.

Większość kobiet ma bardzo ambitne plany na przyszłość. Największą popularnością zarówno wśród kobiet jak i mężczyzn cieszy się Paraolimpiada w Londynie w 2012 roku, oraz Mistrzostwa Polski. Walka o swoje marzenia może być zacięta, a przy tym bardzo emocjonująca. Dochodząc do pytania dotyczącego możliwych zmian w tenisie stołowym, 21% ankietowanych kobiet odpowiedziało, że istotną zmianą byłoby zwiększenie ilości wyjazdów na turnieje. Taka sama ilość kobiet stwierdziła pesymistycznie, że nic nie można zmienić. Zupełnie inna sytuacja ma miejsce wśród mężczyzn, gdzie 37,5% uważa, że zmianie należy poddać podział grup, organizację, zwiększenie reklamy w mediach, oraz podejście

osób niepełnosprawnych. 21% ogółu badanych stanowią osoby, które uważają, że należy zmienić trenerów, oraz że zmienić nie można nic. Tylko 8% zwiększyłoby ilość wyjazdów na turnieje.

Po przeanalizowaniu wszystkich wyników można stwierdzić, że odpowiedzi badanych były skrajnie różne, jednak dzięki tym niejednostronnym opiniom widać bardzo wyraźną wskazówkę co należy poprawić, jak trzeba działać ku poprawie warunków gry i co powinno ulec zmianie, aby sportowcy niepełnosprawni prezentowali jeszcze lepsze wyniki niż dotychczas i na równym poziomie rywalizowali ze sportowcami niepełnosprawnymi z innych krajów.

Piśmiennictwo

Barnes C, Mercer G., 2008, *Niepełnosprawność*, Wydawnictwo Sic!, Warszawa.

Cywińska-Wasilewska G., 2009, *Biologiczne aspekty wpływu ruchu na doskonalenie sprawności życiowej*, [w:] *Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością*, (red.) S. Kowalik, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.

Grycan J, 2007, *Integralny tenis stołowy*, Kraków.

Kowalik S., 2009, *Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot.

Nadolska A., Wilski M., 2009, *Etyczne aspekty aktywizacji ruchowej osób niepełnosprawnych*, [w:] *Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością*, (red.) S. Kowalik, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.

Przebinda E., 2002, „Światło i Cienie”, nr 3, s. 4.

Żukowska Z., Ślężyński J., 1999, *Aspekty socjopedagogiczne leczniczej aktywności sportowej*, [w:] *Sport w rehabilitacji niepełnosprawnych*, (red.) J. Ślężyński, Polskie Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych, Kraków.

Żuraw H., 2008, *Udział osób niepełnosprawnych w życiu społecznym*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa.

www.ip TTC.org/classification/index.htm.

www.itTF.com

Streszczenie

Niniejsze opracowanie zostało poświęcone jednej z dyscyplin sportowych uprawianych przez osoby niepełnosprawne, a mianowicie tenisowi stołowemu osób na wózkach. Opracowanie jest szczególne, bo

opracowane przez Dorotę Buclaw, reprezentantkę Polski w tenisie stołowym na wózkach na Paraolimpijskie Igrzyska w Londynie w 2012 roku.

Badania ankietowe zostały przeprowadzone w czasie Indywidualnych Mistrzostw Polski w tenisie stołowym w Cetniewie 20-22.05.2011, wśród 38 osób (14 kobiet i 24 mężczyzn). Wyniki zostały przedstawione przy pomocy rycin słupkowych, opisane procentowo.

Po przeanalizowaniu wszystkich wyników można stwierdzić, że odpowiedzi badanych były skrajnie różne, jednak dzięki tym niejednostronnym opiniom widać bardzo wyraźną wskazówkę co należy poprawić, jak trzeba działać ku poprawie warunków gry i co powinno ulec zmianie, aby sportowcy niepełnosprawni prezentowali jeszcze lepsze wyniki niż dotychczas i na równym poziomie rywalizowali ze sportowcami niepełnosprawnymi z innych krajów.

Wybrane aspekty szkolenia bramkarzy piłkarskich w świetle teorii i badań sprawności specjalnej

Filip Skory, Radosław Muszkieta

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Wstęp

Celem pracy jest przybliżenie podstawowej techniki użytkowej bramkarza w piłce nożnej. W pracy opisano także kilku wybitnych bramkarzy, którzy byli najlepszymi specjalistami na świecie w przeciągu całej historii tej dyscypliny oraz zbadano efektywność zimowego okresu przygotowawczego na grupie bramkarzy grup młodzieżowych wybranych klubów.

Technika gry bramkarza

„Ze względu na posługiwanie się dodatkowo rękami technika bramkarza stanowi osobny segment nauczania. Od zawodników grających na tej pozycji wymaga się specyficznych umiejętności” (Talaga 2006).

Techniki w działaniu obronnym to umiejętności, które ułatwiają bramkarzowi udaną interwencję i zażegnanie niebezpieczeństwa pod swoją bramką. Dzielią się one na: czynności bramkarza bez piłki, ustawienie w bramce, poruszanie się w bramce.

Czynności bramkarza z piłką to chwyt piłki bez upadku (podchwyt, nachwyt), chwyt piłki z upadkiem, piąstkowanie, wypchnięcie (wybicie) piłki, sytuacyjna obrona piłek

Technika w ataku. Rola bramkarza coraz bardziej ewoluuje. Cenioną i wymaganą umiejętnością w grze bramkarza jest wznawianie akcji i rozpoczynanie ataku. Dlatego też bramkarz musi mieć wypracowane dokładne zagranie piłki do partnera na kilka-, kilkadziesiąt metrów. Metody wznowienia gry: wyrzut (podanie piłki ręką), uderzenie (wykop) piłki nogą, uderzenie piłki nogą z ziemi.

Wybitni wybrani bramkarze świata

W tym rozdziale opisano bramkarzy, którzy byli wybitnymi postaciami w historii bramkarstwa na świecie. Wybrano ośmiu zawodników, którzy na przestrzeni lat oprócz

licznych osiągnięć drużynowych charakteryzowali się najwyższymi umiejętnościami bramkarskimi. Do tego poziomu, który prezentowali oprócz talentu zaprowadziła ich ciężka praca nad techniką gry.

Lew Jaszyn - najlepszy radziecki bramkarz w historii. Urodził się 22 października 1929 roku w Moskwie. Już jako 12 latek zaczął pracę w zakładach metalowych, gdzie również zaczął grać w pracowniczym klubie piłki nożnej i klubie hokejowym. W 1953 roku z Dynamo Moskwa zdobył Puchar ZSRR w hokeju i myślał nawet o porzuceniu kariery piłkarskiej. Tak się jednak nie stało. Związał się na stałe ze stołecznym klubem piłkarskim o tej samej nazwie. W klubie tym spędził całą swoją piłkarską karierę, czyli 22 sezony. Wraz z klubem zdobył 5 razy tytuł mistrza ZSRR oraz 3 razy puchar kraju. Lew Jaszyn odznaczał się niezwykłą szybkością, sprawnością i siłą fizyczną, dzięki czemu uzyskał przydomek Czarna Pantera lub też Czarny Pająk, bądź Ośmiornica. W przeciągu całej swojej kariery obronił 150 rzutów karnych, co daje średnio, co trzeci rzut obroniony. W swojej karierze rozegrał łącznie 812 spotkań, z czego 480 meczy bez straty bramki. W 1963 roku został uhonorowany nagrodą Złotej Bramki przyznawaną przez francuski magazyn France Football, od tamtej pory żaden bramkarz nie dostąpił tego zaszczytu.

Przez wiele lat Lew Jaszyn był jednym z najpewniejszych i najmocniejszych punktów reprezentacji ZSRR przez dobrych kilka lat. Był dumą nie tylko całej reprezentacji, ale także i narodu. Był tak popularny jak sam Jurij Gagarin. Został odznaczony najwyższym ówczesnym odznaczeniem państwowym Orderem Lenina. Po zakończeniu kariery piłkarskiej zajmował się trenowaniem młodzieżowych klubów w Szwecji, jednak bez większych sukcesów. W 1986 roku został poddany operacji amputacji nogi, czego przyczyną była nieleczona infekcja. W 4 lata później z powodu powikłań po operacji piłkarz zmarł. W 1994 roku FIFA przyznaje nagrodę dla najlepszego bramkarza Mistrzostw Świata, która nosi imię Lwa Jaszyna. W 2000 roku FIFA ogłosiła Jaszyna najlepszym bramkarzem stulecia.

Dino Zoff - urodzony 28 lutego 1947r. Jest najstarszym piłkarzem, który zdobył mistrzostwo świata. W 1982 w wieku 40 lat zdobył to trofeum jako kapitan włoskiej drużyny. Jest również bramkarzem, posiadającym rekord bez puszczenia bramki. Od września 1972 do czerwca 1974 w 1142 minutach nie wpuścił gola. Dopiero Haiti na mundialu w 1974 roku przerwało jego passę. Zoff grał przez większość kariery w Napoli i Juventusie, a w barwach reprezentacyjnych rozegrał 112 spotkań. W 1968 należał do drużyny Mistrzów Europy, lecz dwa lata później nie był powołany na mistrzostwa świata w Meksyku. W 1978 Zoff wrócił do

składu i dzięki temu iż w meczach grupowych zachował czyste konto Włosi wyszli łatwo z grupy. W 1978 Zoff i Włochy byli faworytami, pokonywali najlepsze drużyny. Jednak w meczu półfinałowym po 40-metrowym strzale Arie Haan'a Włosi odpadli. Zagrali z Brazylią o brązowy medal i również ten mecz przegrali. Rok 1982 był „Rokiem Zoffa” - wreszcie na mundialu odniósł sukces. Z początku słabo zaczęli w grupie, remisując swoje mecze potem pokonali Argentynę, Brazylię, Polskę i NRD i zasłużyli na mistrzostwo.

Zoff zajął Trzecie miejsce na liście „Najlepszych bramkarzy XX wieku” a także otrzymał nagrodę „Italy's Golden Player” dla najlepszego piłkarza Włoch ostatniego pięćdziesięciolecia (2003).

Gordon Banks - urodzony 30 grudnia 1937. W kadrze Anglii zadebiutował w wieku 25 lat meczem ze Szkocją. Był on pierwszym angielskim bramkarzem, który zagrał w 33 meczach kadry z rzędu zachowując przy tym 10 razy czyste konto. Na tamte czasy był to swoisty rekord. Zresztą tych rekordów Banks ustanowił w czasie swojej kariery mnóstwo, pobił je dopiero Peter Shilton, a niektóre przetrwały do dziś. To właśnie do Gordona należy rekord 7 meczów z rzędu z czystym kontem. Serię tą zakończył Eusebio strzelając gola z rzutu karnego w półfinale w roku 1966. Grał również w znakomitej serii angielskiej drużyny kiedy to w latach 1964-67 była ona niepokonana 23 razy z rzędu. Pozostaje też jedynym angielskim bramkarzem, który zdobył Mistrzostwo Świata. Jego sukcesy międzynarodowe nie przekładały się jednak na ligowe osiągnięcia. Grał w następujących klubach: Chesterfield, Leicester City oraz Stoke City. W latach 60 grywał w finałach FA Cup, Wembley Cup ale zawsze w drużynie pokonanej. Dopiero w 1972 roku zdobył wraz ze Stoke League Cup.

Banks został wybrany drugim na liście „Najlepszych bramkarzy XX wieku”. Jego obrona strzału Pelego podczas Mistrzostw Świata w 1970 roku w Meksyku została okrzyknięta „paradą stulecia”. Musiał zakończyć karierę w 1972, po tym jak w wypadku drogowym (jego samochód wpadł w ciężarówkę) prawie stracił wzrok w prawym oku. Pojechał potem na rok do USA i grał w Fort Lauderdale Strikers. Tylko tam chcieli ślepego bramkarza – wspomina w swojej autobiografii.

Jan Tomaszewski - urodzony 9 stycznia 1948 r., legendarny bramkarz polskiej reprezentacji. „Człowiek, który zatrzymał Anglię” na Wembley w 1973 roku, zapewniając Polsce pierwszy powojenny awans do mistrzostw świata. Nieodmiennie kojarzony z udanym dla Polski występem na niemieckim mundialu.

Karierę piłkarską rozpoczął w Śląsku Wrocław, w barwach tej drużyny zadebiutował

w I lidze. W latach 1963–1967 był zawodnikiem Gwardii Wrocław. W 1971 przeszedł do Legii Warszawa. Jednak po kilku słabych występach stracił miejsce w pierwszej jedenastce i w 1972 przeniósł się do ŁKS Łódź, gdzie udało mu się wywalczyć pozycję jednego z najlepszych polskich bramkarzy. Od 1978 występował za granicą – w Beerschot i Herculesie Alicante. Jako piłkarz największe sukcesy odniósł, grając w reprezentacji Polski. W drużynie narodowej zadebiutował 10 października 1971 w meczu eliminacji mistrzostw Europy z drużyną RFN – Reprezentacja Polski przegrała 1:3. Następny mecz w drużynie narodowej rozegrał po półtorarocznej przerwie w marcu 1973. Wówczas wywalczył miejsce w pierwszej jedenastce reprezentacji, z którą jeszcze w tym samym roku uzyskał awans do mistrzostw świata. Przyczyniła się do tego jego postawa w meczu eliminacyjnym z Anglią rozgrywanym 17 października 1973 na stadionie Wembley.

Nazwany przed meczem przez angielskiego trenera Briana Clough clownem Jan Tomaszewski bronił skutecznie, przepuszczając w meczu tylko jeden strzał oddany przez Allana Clarke'a z rzutu karnego. Dzięki swojemu występowi zdobył duży szacunek wśród angielskich kibiców i zyskał przydomek bohatera z Wembley, a także człowieka, który zatrzymał Anglię. W 1974 brał udział w mistrzostwach świata w RFN, w których reprezentacja Polski zajęła trzecie miejsce. Dwukrotnie w tych mistrzostwach obronił rzuty karne (jako pierwszy bramkarz w historii na imprezie tego poziomu) – Staffana Tappera w meczu ze Szwecją oraz Uliego Hoenessa w meczu z RFN. Po mistrzostwach zdobył wielkie uznanie, a Pelé nazwał go najlepszym bramkarzem świata. W reprezentacji Polski wystąpił również na Igrzyskach Olimpijskich w Montrealu w 1976 (srebrny medal) oraz na mistrzostwach świata w Argentynie w 1978, w trakcie których stracił miejsce w reprezentacyjnej bramce. W czasie obydwu mistrzostw świata (1974, 1978) rozegrał łącznie 990 minut w 11 spotkaniach. Do drużyny narodowej powrócił w 1981, rozgrywając dwa spotkania. Ostatni występ, a zarazem jedyny jako kapitan reprezentacji, zanotował w towarzyskim spotkaniu z Hiszpanią rozegranym 18 listopada 1981. Ogółem w barwach narodowych wystąpił w 63 meczach oficjalnych.

Peter Schmeichel - urodzony 18 listopada 1963 r. Znany jest z wieloletniej gry w angielskim klubie Manchester United. Zawodnik Hvidovre IF, następnie Brøndby IF. W barwach Manchesteru United (od 1991) pięciokrotnie świętował mistrzostwo Anglii, a także Superpuchar Europy w 1991 i Liga Mistrzów w 1999. Zakończył karierę w kadrze w 2001 (ostatni mecz rozegrał w kwietniu 2001 roku, mecz ze Słowacją wynik 0:3), w piłce klubowej – po występach jeszcze w Sportingu Lizbona, Aston Villa i Manchesterze City – w 2003.

Cieszył się opinią jednego z najlepszych bramkarzy na świecie, został uznany bezapelacyjnie najlepszym bramkarzem w historii Manchesteru United. Wraz z zespołem narodowym zdobył mistrzostwo Europy w 1992 (ekipa Danii awansowała do turnieju finałowego w awaryjnym trybie, po wykluczeniu Jugosławii). Brał także udział w mistrzostwach świata we Francji w 1998, które Dania zakończyła na ćwierćfinale po porażce z obrońcą tytułu Brazylią 2:3. Wystąpił łącznie w 129 meczach reprezentacji, strzelając 1 bramkę – z rzutu karnego w meczu towarzyskim z Belgią 3 czerwca 2000 roku (2:2). W 30 spotkaniach był kapitanem drużyny.

Oliver Kahn - urodzony 15 czerwca 1969 roku. Karierę piłkarską rozpoczął w klubie Karlsruher Sportclub. Pierwszy swój trening rozpoczął w 1975 (mając zaledwie 6 lat). W 1987 przebił się do pierwszego składu, wcześniej występował w juniorach. W sumie w Karlsruher rozegrał 128 meczów ligowych. W 1994 przeniósł się do Bayernu Monachium w którym występował do końca swojej kariery. W drużynie z Bawarii zdobył ośmiokrotnie mistrzostwo Niemiec (1997, 1999, 2000, 2001, 2003, 2005, 2006, 2008), sześciokrotnie Puchar Niemiec (1998, 2000, 2003, 2005, 2006, 2008), Puchar Ligi Niemieckiej (2007), Puchar UEFA (1996), Klubowy Puchar Świata (2001) oraz Puchar Mistrzów w 2001. Jest także laureatem złotej piłki dla najlepszego piłkarza Mistrzostw Świata 2002, które odbyły się w Korei Płd. i Japonii, gdzie wraz z reprezentacją Niemiec wywalczył tytuł wicemistrzowski. Brał udział w finałach mistrzostw Europy w 2000 i 2004. Trzykrotnie wybrany najlepszym bramkarzem świata w plebiscycie Międzynarodowego Stowarzyszenia Historyków i Statystyków Futbolu (IFFHS) (1999, 2001, 2002).

Karierę piłkarską zakończył 17 maja 2008. Ostatni mecz w barwach Bayernu rozegrał 2 września 2008 roku, było to spotkanie towarzyskie FC Bayern-Niemcy.

Gianluigi Buffon - urodzony 28 stycznia 1978 r. Obecnie gra w Juventusie Turyn. Wystąpił w 113 meczach reprezentacji Włoch (na dzień 01.03.2012). Zawodową karierę rozpoczął w 1995 roku w zespole AC Parma. Rozegrał dla niego 168 spotkań, po czym w 2001 roku za 52 miliony dolarów odszedł do Juventus. Kwota transferu była najwyższą w historii futbolu wydaną na bramkarza. Trzy razy uczestniczył w finałach mistrzostw świata, dwa razy w finałach mistrzostw Europy, a także brał udział w Igrzyskach Olimpijskich w Atlancie w 1996 roku. Zdobywca złotego medalu Mistrzostw Świata w 2006 roku w Niemczech. Zajął II miejsce w plebiscycie Złotej Piłki "France Football" w 2006 roku, 3 miejsce w plebiscycie najlepszego piłkarza Mistrzostw Świata 2006. Został wybrany bramkarzem sezonu Serie A w

sezonach: 00/01, 01/02, 02/03, 04/05, 05/06, 08/09, a także najlepszym piłkarzem Europy sezonu 2002/2003, najlepszym bramkarzem w Europie sezonu 2002/2003. Jest również najlepszym bramkarzem świata rankingu IFFHS w sezonach: 2002/2003, 2003/2004, 2005/2006, 2006/2007, 2007/2008. Najlepszy bramkarz Mistrzostw Świata 2006. Najlepszy bramkarz w historii futbolu wg statystyków IFFHS.

Iker Casillas - urodzony 20 maja 1981 roku. Od początku kariery związany z jednym klubem- Realem Madryt. Zadebiutował w seniorskiej drużynie 12 września 1999 roku meczem przeciw Athletic Bilbao, ponieważ kontuzjowany był Bodo Illgner. Jeszcze w tym samym sezonie Casillas – już jako podstawowy zawodnik zespołu – zdobył Puchar Mistrzów i został powołany do reprezentacji Hiszpanii na Mistrzostwa Europy 2000. Z Realem Madryt wygrywał ligę hiszpańską w latach 2001, 2003, 2007 i 2008. Do reprezentacji Hiszpanii seniorów trafił już w pierwszym sezonie gry w podstawowym składzie Realu. Zadebiutował w niej 3 czerwca 2000 w towarzyskim meczu przeciwko Szwecji. Był rezerwowym w kadrze na Euro 2000 w Belgii i Holandii. Dwa lata później selekcjoner powołał go do reprezentacji na kolejną imprezę rangi mistrzowskiej – Mistrzostwa Świata w Korei Południowej i Japonii. Początkowo miał tam być dublerem Santiago Cañizaresa, ale gdy ten odniósł przypadkową kontuzję uniemożliwiającą mu występ, Casillas został pierwszym bramkarzem. W 1/8 finału w meczu przeciw Irlandii obronił trzy rzuty karne – jeden w regulaminowym czasie, a dwa w konkursie rzutów karnych. W kolejnych latach był podstawowym graczem kadry narodowej, uczestniczył w Euro 2004 i Mistrzostwach Świata 2006.

W 2008 brał udział w zwycięskich dla Hiszpanii Mistrzostwach Europy w Austrii i Szwajcarii. W meczu ćwierćfinałowym przeciwko Włochom w konkursie rzutów karnych obronił dwie jedenastki przyczyniając się do pierwszego od 24 lat awansu hiszpańskiej reprezentacji do finału turnieju rangi mistrzowskiej. Wystąpił w rozgrywanym 29 czerwca 2008 finałowym spotkaniu z Niemcami, wygranym przez Hiszpanię 1:0. W 2010 roku w RPA zdobył z reprezentacją Hiszpanii mistrzostwo Świata. Hiszpania pokonała w finale mundialu Holandię 1:0. Na zakończenie Mundialu Casillas otrzymał nagrodę dla najlepszego bramkarza turnieju Złote Rękawice.

Cel badań

Celem badań była ocena efektywności przygotowania fizycznego bramkarzy zespołów młodzieżowych klubów województwa Kujawsko-Pomorskiego w trakcie okresu przygotowawczego 2011/2012.

Charakterystyka badanej grupy

W badaniach wzięli udział bramkarze będący zawodnikami grup młodzieżowych klubów województwa Kujawsko-Pomorskiego (Cuiavia Inowrocław, Victoria Koronowo, Zawisza Bydgoszcz).

Badaniu poddano 12 zawodników z grupy wiekowej „Żak” (7-8 lat) oraz „Orlik” (9-10lat).

Wysokość ciała najwyższego zawodnika wynosi 155,5 cm, a najniższego 123 cm. Różnica między najwyższym, a najniższym zawodnikiem wynosi 32,5 cm, a średnia arytmetyczna to 133,4 cm.

Masa ciała najcięższego zawodnika wynosi 47,9 kg, a najlżejszego 20,1 kg. Różnica między najcięższym, a najlżejszym zawodnikiem wynosi 27,8 kg, a średnia arytmetyczna to 25,9 kg.

Tabela 1. Charakterystyka liczbowa wskaźnika Rohrera określająca typ budowy ciała badanej grupy (12 osób)

X	leptosomatyczny	atletyczny	pikniczny
12	2	10	0

Wynik tego wskaźnika porównywany jest ze skalą Curtiusa, według której określamy typ budowy ciała:

$x - 1,27$ – typ leptosomatyczny

$1,28 - 1,49$ – typ atletyczny

$1,50 - x$ - typ pikniczny.

Metody i organizacja badań

Metodą podstawową badań była metoda obserwacji.

Przed rozpoczęciem serii testów, cała grupa osób biorących w nich udział została zapoznana z celem ich przeprowadzenia, którym było sprawdzenie zdolności motorycznych

bramkarzy. W dalszej kolejności każdą próbę dokładnie omówiono i zademonstrowano w jaki sposób ma ona być wykonywana.

Badania zostały przeprowadzone jednorazowo.

W badaniach wykorzystano testy przygotowania fizycznego ogólnego opracowane przez Jerzego Talagę.

Pierwsze badania zostały przeprowadzone w dniach 16, 17 oraz 18 stycznia 2012 roku, po około 6-tygodniowej przerwie w treningach. Drugie badania zostały przeprowadzone 21, 22 i 23 marca 2012 roku.

W trakcie przygotowań w okresie zimowym zajęcia odbywały się 3-5 razy w tygodniu i składały się z jednej jednostki treningowej, której czas wynosił 60-75 minut.

Miejscem przeprowadzenia badań były hale sportowe w Bydgoszczy, Inowrocławiu i Koronowie. Zawodnicy do badań przystąpili w podobnych strojach. Ubrani byli w krótkie koszulki, spodenki i getry piłkarskie oraz buty halowe.

Do skontrolowania zmian sprawności ogólnej zbadano podstawowe zdolności motoryczne bramkarzy:

1. Rzut piłką lekarską (1kg),
2. Bieg krótki (na 20m),
3. Skok w dal z miejsca – moc,
4. Bieg wahadłowy (4x5m),
5. Siady z leżenia tyłem w czasie 30 s.,
6. Próba gibkości (skłon tułowia w przód),
7. Wyskok dosiężny z miejsca z odbicia obunóż.

Wyniki badań

Charakterystyka przygotowania fizycznego ogólnego badanych bramkarzy

Rzut piłką lekarską (1kg) - siła

Badaniom zostało poddanych 12 zawodników. Najlepszy wynik uzyskany w I etapie to 9.5m, a najgorszy to 4.0m. Różnica pomiędzy najlepszym wynikiem, a najgorszym wyniosła 5.5 metra. Średni wynik wynosi 6.33m.

W II etapie najlepszy uzyskany wynik to 9.7m, a najgorszy to 4.1m. Różnica pomiędzy najlepszym, a najgorszym wynikiem wyniosła 1,8m. Średni wynik wynosi 6.47m.

W II etapie wynik badanych piłkarzy poprawił się o 2,1 %.

Tabela 2. Charakterystyka liczbowa wyników rzutu piłką lekarską podana w metrach

Etap	Liczba badanych	Maksimum	Minimum	Średnia	Odchylenie standardowe	Przyrost w %
I	12	9.5	4.0	6.33	1.93	2.1
II	12	9.7	4.1	6.47	1.96	

Bieg na dystansie 20 metrów - szybkość

W I etapie badań najlepszy uzyskany wynik wyniósł 3.74sek, a najgorszy 4.80 sek. Różnica pomiędzy wynikami wynosi 1.06 sek, natomiast średnia uzyskana w I etapie wyniosła 4.27 sek.

W II etapie najlepszy uzyskany wynik wyniósł 3,63 sek, a najgorszy 4.81sek. Różnica między najlepszy, a najgorszym wynikiem wyniosła 1.18sek, a średnia uzyskana w II etapie wyniosła 4.21sek.

W II etapie wynik badanych poprawił się o 1,46%.

Tabela 3. Charakterystyka liczbowa wyników biegu na dystansie 20 metrów podana w sekundach

Etap	Liczba badanych	Maksimum	Minimum	Średnia	Odchylenie standardowe	Przyrost w %
I	12	3.74	4.80	4.27	0.39	1,46
II	12	3.63	4.81	4.21	0.41	

Skok w dal z miejsca - moc

W I etapie badań najlepszy uzyskany wynik wyniósł 1.95 m, a najgorszy 1.30 m. Różnica pomiędzy wynikami wynosi 0.65m, natomiast średnia uzyskana w I etapie wyniosła 1.61 m.

W II etapie najlepszy uzyskany wynik wyniósł 1.95 m, a najgorszy 1.35 m. Różnica między najlepszy, a najgorszym wynikiem wyniosła 0,6m, a średnia uzyskana w II etapie wyniosła 1.66 m.

W II etapie wynik badanych poprawił się o 3,10%.

Tabela 4. Charakterystyka liczbowa skoku w dal z miejsca podana w metrach

Etap	Liczba badanych	Maksimum	Minimum	Średnia	Odchylenie standardowe	Przyrost w %
I	12	1.95	1.30	1.61	0.2	3,10
II	12	1.95	1.35	1.66	0.2	

Bieg wahadłowy 4x5metrów - zwinność

W I etapie badań najlepszy uzyskany wynik wyniósł 6.66 s, a najgorszy 8.11 s. Różnica pomiędzy wynikami wynosi 1.45 s, natomiast średnia uzyskana w I etapie wyniosła 7.28 s.

W II etapie najlepszy uzyskany wynik wyniósł 6.59 s, a najgorszy 8.04 s. Różnica między najlepszy, a najgorszym wynikiem wyniosła 1.45 s, a średnia uzyskana w II etapie wyniosła 7.18 s.

W II etapie wynik badanych poprawił się o 1,39%.

Tabela 5. Charakterystyka liczbowa biegu wahadłowego 4x5metrów podana w sekundach

Etap	Liczba badanych	Maksimum	Minimum	Średnia	Odchylenie standardowe	Przyrost w %
I	12	6.66	8.11	7.28	0.44	1.39
II	12	6.59	8.04	7.18	0.42	

Siady z leżenia tyłem w czasie 30 s. - dynamika

W I etapie badań najlepszy uzyskany wynik wyniósł 24, a najgorszy 17. Różnica pomiędzy wynikami wynosi 7, natomiast średnia uzyskana w I etapie wyniosła 20.9.

W II etapie najlepszy uzyskany wynik wyniósł 25, a najgorszy 17. Różnica między najlepszym, a najgorszym wynikiem wyniosła 8, a średnia uzyskana w II etapie wyniosła 21.6.

W II etapie wynik badanych poprawił się o 3,19%.

Tabela 6. Charakterystyka liczbowa siadów z leżenia tyłem w czasie 30 sekund podana w ilości

Etap	Liczba badanych	Maksimum	Minimum	Średnia	Odchylenie standardowe	Przyrost w %
I	12	24	17	20.9	2.35	3,19
II	12	25	17	21.6	2.35	

Skłon tułowia w przód - gibkość

W I etapie badań najlepszy uzyskany wynik wyniósł 30 cm, a najgorszy 8 cm. Różnica pomiędzy wynikami wynosi 22 cm, natomiast średnia uzyskana w I etapie wyniosła 20.7 cm.

W II etapie najlepszy uzyskany wynik wyniósł 30 cm, a najgorszy 11 cm. Różnica między najlepszym, a najgorszym wynikiem wyniosła 19 cm, a średnia uzyskana w II etapie wyniosła 21.8 cm.

W II etapie wynik badanych poprawił się o 5,65 %.

Tabela 7. Charakterystyka liczbowa skłonów tułowia w przód podana w centymetrach

Etap	Liczba badanych	Maksimum	Minimum	Średnia	Odchylenie standardowe	Przyrost w %
I	12	30	8	20.7	5.53	5,65
II	12	30	11	21.8	5.1	

Wyskok dosiężny z miejsca z odbicia obunóż - moc

W I etapie badań najlepszy uzyskany wynik wyniósł 37 cm, a najgorszy 17 cm. Różnica pomiędzy wynikami wynosi 20 cm, natomiast średnia uzyskana w I etapie wyniosła 27 cm.

W II etapie najlepszy uzyskany wynik wyniósł 38 cm, a najgorszy 20 cm. Różnica między najlepszy, a najgorszym wynikiem wyniosła 18 cm, a średnia uzyskana w II etapie wyniosła 28.4 cm.

W II etapie wynik badanych poprawił się o 5,25%.

Tabela 8. Charakterystyka liczbowa wyskoku dosiężnego z miejsca z odbicia obunóż w centymetrach

Etap	Liczba badanych	Maksimum	Minimum	Średnia	Odchylenie standardowe	Przyrost w %
I	12	37	17	27	6.22	5,25
II	12	38	18	28.4	5.84	

Efektywność przygotowania fizycznego badanych bramkarzy w okresie przygotowawczym

Porównując wyniki testów przygotowania fizycznego ogólnego pod kątem zdobytych punktów przez badanych piłkarzy widzimy, że najlepszy rezultat w I etapie wyniósł 22 pkt, a najgorszy 15 pkt. Różnica pomiędzy najlepszym, a najgorszym wynikiem wyniosła 7 pkt. Średnia arytmetyczna to 18,8 pkt.

W II etapie najlepszy wynik uzyskanych punktów z testów przygotowania fizycznego ogólnego to 27 pkt, a najgorszy to 19 pkt. Różnica między tymi skrajnymi wynikami wyniosła 8pkt. Średnia arytmetyczna to 21,6 pkt.

Poprawa wyników badanej grupy z drugiego etapu zwiększyła się o 14,6%.

Tabela 9. Kompleksowa charakterystyka liczbowa przygotowania fizycznego ogólnego piłkarzy nożnych podana w punktach

Etap	Liczba badanych	Maksimum	Minimum	Średnia	Odchylenie standardowe
I	12	22	15	18.8	2.08
II	12	27	19	21.6	2.68

Podsumowanie

Analizując wyniki uzyskane przez badanych można jasno stwierdzić, że rezultaty osiągnięte w II etapie były za każdym razem poprawione w stosunku do etapu I. Największy przyrost w przygotowaniu fizycznym ogólnym odniesiono w gibkości i wyniósł on 5,65%. Najmniejszy przyrost w przygotowaniu fizycznym ogólnym odnotowano w szybkości i wyniósł on 1,39%.

Przyrost przygotowania fizycznego ogólnego w okresie przygotowawczym wyniósł 14,6%. W ogólnej ocenie poziomu przygotowania fizycznego ogólnego badanej grupy można stwierdzić, że ich wyniki z etapu pierwszego kształtują się na średnim poziomie, a wyniki uzyskane w drugim etapie możemy zaliczyć do wyników wysokich.

Wnioski

1. Według skali ocen opracowanej przez J.Talagę poziom przygotowania fizycznego ogólnego badanych w okresie przygotowawczym oscylował na średnim poziomie.
2. Nastąpił wzrost przygotowania fizycznego ogólnego, którego wyznacznikami są przyrosty na poziomie 14,6%.
3. Odpowiednio dobrany trening poprawia poziom przygotowania fizycznego bramkarzy.
4. Istnieje stała potrzeba aby trenerzy systematycznie badali sprawność fizyczną bramkarzy na różnych etapach szkolenia zawodników.

Piśmiennictwo

Bednarski L., Koźmin A. *Piłka nożna. Podręcznik dla studentów i nauczycieli*, Akademia Wychowania Fizycznego im. B. Czecha, Kraków, 2004.

Gołaszewski J., *Piłka nożna. Przewodnik metodyczno- szkoleniowy*, Akademia Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu, Poznań, 1998.

Kapera R., *Szkolenie bramkarzy na etapie nauczania podstawowego*, Dział UKS PZPN,

Warszawa, 2008.

Panfil R., Żmuda W., *Nauczanie gry w piłkę nożną*, BK, Wrocław, 2004.

Talaga J. *Piłka nożna: technika*, Sport i Turystyka, Warszawa, 1970.

Talaga J., *Technika piłki nożnej*, Sport i Turystyka, Warszawa, 1987.

Talaga J., *ABC młodego piłkarza. Nauczanie techniki*, Zysk i S-ka, Poznań, 2006.

Talaga J., *Sprawność fizyczna ogólna. Testy*, Zysk i S-ka, Poznań, 2004.

Tabela 15. Charakterystyka ogólnych parametrów budowy somatycznej badanych bramkarzy

L.P.	Wiek (l- lata i m- miesiące)	Wysokość (cm)	Masa ciała (kg)
Badany nr 1	7l 10m	124	20.1
Badany nr 2	7l 9m	126	25.5
Badany nr 3	8l 2m	123	21.2
Badany nr 4	7l 11m	130	25.2
Badany nr 5	8l 2m	125.5	23.3
Badany nr 6	8l 4 m	124.5	22.9
Badany nr 7	9l 8m	131	30.2
Badany nr 8	10l 3m	140	34.9
Badany nr 9	10l 4m	144	30.1

Badany nr 10	9l 9m	142.5	39.3
Badany nr 11	10l 1m	134.5	29.1
Badany nr 12	10l 5m	155.5	47.9

Tabela 16. Indywidualna charakterystyka liczbowa wskaźnika Rohrera

L. P.	Wskaźnik Rohera	Typ (L- leptosomatyczny, A- atletyczny, P- pikniczny)
Badany nr 1	1.05	L
Badany nr 2	1.27	L
Badany nr 3	1.14	L
Badany nr 4	1.15	L
Badany nr 5	1.18	L
Badany nr 6	1.19	L
Badany nr 7	1.34	A
Badany nr 8	1.27	L
Badany nr 9	1.04	L
Badany nr 10	1.36	A
Badany nr 11	1.20	L
Badany nr 12	1.27	L

Tabela 17. Wyniki testu siły podane w metrach – rzut piłką lekarską

L.P	Najlepszy wynik I termin	Punkty	Najlepszy wynik II termin	Punkty
Badany nr 1	4.3	2	4.5	3
Badany nr 2	4.9	3	5.0	4
Badany nr 3	4.4	2	4.4	2
Badany nr 4	5.1	4	5.2	4
Badany nr 5	4.8	3	5.0	4
Badany nr 6	4.0	2	4.1	2
Badany nr 7	7.9	3	8.1	4
Badany nr 8	8.0	4	8.3	4
Badany nr 9	7.5	3	7.5	3
Badany nr 10	8.4	4	8.6	5
Badany nr 11	7.2	2	7.2	2
Badany nr 12	9.5	6	9.7	6

Tabela 18. Wyniki testu szybkości podane w sekundach- bieg na 20m.

L.P	Najlepszy wynik I termin	Punkty	Najlepszy wynik II termin	Punkty
Badany nr 1	4.65	3	4.62	3
Badany nr 2	4.34	4	4.26	5
Badany nr 3	4.74	3	4.81	2
Badany nr 4	4.33	4	4.24	5
Badany nr 5	4.80	3	4.70	3
Badany nr 6	4.69	3	4.68	3
Badany nr 7	4.10	2	4.00	2
Badany nr 8	3.94	2	3.88	3
Badany nr 9	3.88	3	3.87	3
Badany nr 10	4.20	1	4.08	2
Badany nr 11	3.74	3	3.70	4
Badany nr 12	3.79	3	3.63	4

Tabela 19. Wyniki testu mocy podane w metrach- skok w dal z miejsca

L.P	Najlepszy wynik I termin	Punkty	Najlepszy wynik II termin	Punkty
Badany nr 1	1.40	3	1.45	3
Badany nr 2	1.55	4	1.65	5
Badany nr 3	1.30	2	1.35	2
Badany nr 4	1.50	4	1.60	5
Badany nr 5	1.40	3	1.45	3
Badany nr 6	1.45	3	1.45	3
Badany nr 7	1.80	4	1.85	4
Badany nr 8	1.70	3	1.75	3
Badany nr 9	1.75	3	1.80	4
Badany nr 10	1.80	4	1.90	5
Badany nr 11	1.75	3	1.75	3
Badany nr 12	1.95	5	1.95	5

Tabela 20. Wyniki testu zwinności podane w sekundach- bieg wahadłowy 4x5m.

L.P	Najlepszy wynik I termin	Punkty	Najlepszy wynik II termin	Punkty
Badany nr 1	8.11	0	8.04	0
Badany nr 2	7.64	2	7.61	2
Badany nr 3	7.24	4	7.22	4
Badany nr 4	7.37	4	7.20	5
Badany nr 5	7.94	1	7.67	2

Badany nr 6	7.33	4	7.31	4
Badany nr 7	6.90	2	6.82	2
Badany nr 8	6.95	2	6.79	3
Badany nr 9	6.90	2	6.89	2
Badany nr 10	7.03	1	6.90	2
Badany nr 11	6.66	3	6.59	4
Badany nr 12	7.26	0	7.08	1

Tabela 21. Wyniki testu siły podane w ilości powtórzeń- siady z leżenia tyłem w czasie 30 s.

L.P	Najlepszy wynik I termin	Punkty	Najlepszy wynik II termin	Punkty
Badany nr 1	20	4	21	4
Badany nr 2	18	2	20	4
Badany nr 3	19	3	20	4
Badany nr 4	21	4	21	4
Badany nr 5	19	3	19	3
Badany nr 6	17	1	17	1
Badany nr 7	23	4	24	4
Badany nr 8	24	4	25	5
Badany nr 9	22	3	23	3
Badany nr 10	23	3	23	3
Badany nr 11	21	2	22	3
Badany nr 12	24	4	24	4

Tabela 22. Wyniki testu gibkości podane w centymetrach- skłon tułowia w przód

L.P	Najlepszy wynik I termin	Punkty	Najlepszy wynik II termin	Punkty
Badany nr 1	24	3	26	4
Badany nr 2	8	0	11	0
Badany nr 3	17	1	19	1
Badany nr 4	21	2	22	2
Badany nr 5	23	3	25	3
Badany nr 6	25	3	26	4
Badany nr 7	29	4	30	4
Badany nr 8	26	3	26	3
Badany nr 9	20	1	21	1
Badany nr 10	18	0	18	0
Badany nr 11	16	0	17	0
Badany nr 12	21	1	22	1

Tabela 23. Wyniki testu siły podane w centymetrach- wyskok dosiężny z miejsca z odbicia obunóz

L.P	Najlepszy wynik I termin	Punkty	Najlepszy wynik II termin	Punkty
Badany nr 1	20	2	22	2
Badany nr 2	24	3	25	4
Badany nr 3	26	4	27	4
Badany nr 4	17	0	20	2
Badany nr 5	21	2	22	2
Badany nr 6	22	2	24	3
Badany nr 7	29	1	30	2
Badany nr 8	33	3	33	3
Badany nr 9	32	3	34	3
Badany nr 10	37	5	38	5
Badany nr 11	31	2	33	3
Badany nr 12	32	3	33	3

Tabela 24. Wyniki ogólne testów przygotowania fizycznego ogólnego

L.P.	Punkty z testów przygotowania fizycznego ogólnego	
	I termin	II termin
Badany nr 1	17	19
Badany nr 2	18	24
Badany nr 3	19	19
Badany nr 4	22	27
Badany nr 5	18	20
Badany nr 6	18	20
Badany nr 7	20	22
Badany nr 8	21	24
Badany nr 9	18	19
Badany nr 10	18	22
Badany nr 11	15	19
Badany nr 12	22	24

Streszczenie

Niniejsza praca ma charakter badawczy. Założeniem niniejszej pracy była próba odpowiedzi na pytanie: jaka była efektywność przygotowania fizycznego ogólnego badanych bramkarzy przed i po zimowym okresie przygotowawczym? Na podstawie przeprowadzonej analizy badań można stwierdzić, iż zimowy okres przygotowawczy wpłynął pozytywnie na piłkarzy i nastąpił wzrost poziomu przygotowania fizycznego ogólnego.