

Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu
Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Maciej Młodzik

**Postawy wobec aktywności fizycznej
a uczestnictwo w imprezach sportowo-rekreacyjnych
na wodzie**

Rozprawa doktorska

Promotor:

Dr hab. prof. AWF Marek Kazmierczak

Zakład Turystyki Sportowej

Akademia Wychowania Fizycznego

im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu

Promotor pomocniczy:

Dr Ewa Malchrowicz-Mośko

Poznań 2020

*Ruch zastąpi prawie każdy lek,
podczas gdy żaden lek nie zastąpi ruchu*

Wojciech Oczko (nadworny lekarz polskich królów)

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
A. Wprowadzenie w problematykę badawczą pracy	6
B. Przedmiot i cele pracy	8
C. Pytania, zadania oraz hipotezy badawcze	12
D. Zastosowane metody, techniki i narzędzia badawcze	14
E. Struktura pracy	15
Rozdział 1. Sport i rekreacja jako zjawiska społeczno-kulturowe	18
Wprowadzenie.....	18
1.1. Wpływ aktywności fizycznej na jakość życia współczesnego człowieka	19
1.2. Sport i rekreacja w epoce globalizacji	25
1.3. Rozwój i trendy we współczesnym sporcie i rekreacji	35
1.4. Formy konsumpcji sportowo-rekreacyjnej jako rodzaj promocji aktywności fizycznej	51
Rozdział 2. Postawy wobec aktywności fizycznej w świetle literatury przedmiotu .	60
Wprowadzenie.....	60
2.1. Pojęcie, struktura i rodzaje postaw	61
2.2. Teorie kształtowania postaw	80
2.3. Postawy wobec aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem mieszkańców aglomeracji poznańskiej	92

Rozdział 3. Tradycyjne i nowoczesne formy aktywności sportowo-rekreacyjnej na wodzie	110
Wprowadzenie	110
3.1. Sporty wodne – geneza i rozwój	110
3.2. Specyfika wodnych imprez sportowo-rekreacyjnych	136
Rozdział 4. Wyniki badań empirycznych	147
4.1. Cele i założenia badań na tle literatury przedmiotu	147
4.2. Hipotezy badawcze	152
4.3. Metody i narzędzia badawcze	153
4.4. Organizacja badań	154
4.5. Charakterystyka próby badawczej	155
4.6. Prezentacja oraz analiza wyników badań – weryfikacja hipotez badawczych	165
4.7. Dyskusja i interpretacja wyników	181
Zakończenie	185
Bibliografia	194
Spis wykresów	222
Spis rysunków	224
Spis zdjęć	225
Spis tabel	226
Streszczenie	227
Abstract	228
Załącznik – kwestionariusze ankiet	229

Wstęp

Zjawisko zwiększającej się ilości wolnego czasu oraz wzrostu świadomości społeczeństwa i troski o własne zdrowie jest cechą charakterystyczną współczesnego świata (Mynarski 2008). W ostatnich dekadach wzrosła aktywność fizyczna Polaków. Pozytywne zmiany spowodowane zwiększoną aktywnością zaczęły być dostrzegane w Polsce już po zmianach politycznych, które zaszły w 1989 roku. Wcześniej Polacy byli wspólnotą, która w porównaniu ze społeczeństwami zachodnimi wykazywała znacznie niższą aktywność fizyczną. W 2004 roku, po przystąpieniu do Unii Europejskiej, Polska była na końcu listy państw europejskich pod względem aktywności fizycznej. Obecnie znajduje się na środku. Polacy są teraz lepiej wykształceni, zamożniejsi, mają więcej wolnego czasu i większy dostęp do nowoczesnej infrastruktury sportowej – basenów, klubów fitness, ścieżek rowerowych i innych. Potwierdza to raport Centrum Badania Opinii Społecznej (CBOS) z roku 2013, z którego wynika, że 66% Polaków uczestniczy w zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej. Wynik ten jest o 25% wyższy od wyniku badań tej samej instytucji z 2003 roku. Z. Dziubiński wśród przyczyn wzrostu aktywności fizycznej Polaków w ostatnich latach wskazał polepszenie warunków życia, wzrost zamożności społeczeństwa, wzrost poziomu wykształcenia, w tym większą liczbę osób legitymujących się wykształceniem wyższym, oraz zmiany w strukturze zatrudnienia i postęp urbanizacji (Dziubiński 2016).

W życiu współczesnego człowieka obserwujemy dynamiczny wzrost znaczenia sportu i rekreacji, a także zwiększenie zainteresowania zdrowym stylem życia, co jest m.in. efektem rozwoju w zachodnich społeczeństwach ideologii healthismu¹ (Crawford 2006). Promowanie aktywnego stylu życia jest ważnym elementem polityki społecznej wielu państw. Istotną rolę w tym procesie odgrywają środki masowego przekazu oraz masowe imprezy sportowo-rekreacyjne skierowane do sportowców amatorów. Prowadzenie aktywnego stylu życia stało się dziś cechą dystynktywną klasy średniej także w Polsce (Borowiec i Lignowska 2012; Stempień 2016). Konsumenci podążający za nowym trendem, którym jest zdrowy styl życia, systematycznie uprawiają sport i rekreację ruchową, dbając jednocześnie o wygląd zewnętrzny i dobre samopoczucie (Zalega 2013). Wpływ na to mają nowe sporty lub formy rekreacji, które według M. Lenartowicza mają potencjał stylizacyjny, który może być

¹ Healthism – to zjawisko obserwowane w ciągu ostatnich kilku dekad w społeczeństwach krajów zachodnich. Jest szczególnym rodzajem koncentrowania się na zdrowiu, stało się podstawą definiowania i osiągania dobrostanu. Jednostka może je sobie zapewnić przez zmianę stylu życia. Kluczowa dla ideologii healthismu jest koncepcja odpowiedzialności indywidualnej, czyli pogląd, że zdrowie jednostki zależy od podejmowanych przez nią starań. Po raz pierwszy terminu healthism użył w 1980 roku Robert Crawford.

wykorzystywany do prezentacji wysokiej pozycji społecznej (Lenartowicz 2012). Dlatego pojawia się pytanie, jaki wpływ na jednostkę mają nowoczesne formy konsumpcji sportowej w postaci nowych imprez sportowo-rekreacyjnych? Czy niosą z sobą pozytywne wartości takie jak promocja zdrowia i aktywności fizycznej, czy może są tylko krótkotrwałą rozrywką i dostarczają korzyści, głównie ekonomicznych, ich organizatorom, a w zakresie promocji sportu i zdrowia nie są bardziej skuteczne niż imprezy tradycyjne?

A. Wprowadzenie w problematykę badawczą pracy

Turystyka sportowa będąca formą rekreacji sportowej jest jedną z najszybciej rozwijających się dziedzin turystyki. „Staje się ona istotnym aspektem życia ludzi zainteresowanych sportem. Stąd też duże znaczenie mają naukowe studia nad rozwojem turystyki sportowej – nie tylko w kategoriach ekonomicznych, marketingowych, lecz również w kontekście nauk społecznych, w tym nauk o kulturze fizycznej” (Godlewski 2011a).

Na przestrzeni dekady 1993–2003 w niektórych krajach europejskich prawie o 60% zwiększyła się liczba osób podejmujących aktywność sportowo-rekreacyjną w środowisku wodnym. Było to spowodowane m.in. zwiększeniem ilości wolnego czasu wynikającym ze zmian cywilizacyjnych (Abralles i Pérez-Gómez 2009). Wzrost zainteresowania wodnymi dyscyplinami jest zauważalny również w polskim społeczeństwie, co jest argumentem przemawiający za podjęciem tej problematyki w niniejszej pracy. Współcześnie coraz bardziej popularną formą turystyki aktywnej jest turystyka kajakowa, która może być uprawiana przez „wszystkich, bez względu na wiek, płeć i stan zamożności” (Cholewa 2014). Dzięki rozbudowanej ofercie związanej ze spływami kajakowymi, powstaniem nowych szlaków kajakowych i budową specjalnej infrastruktury turystyka i rekreacja związana z wodnymi sportami jest popularna nie tylko na górskich rzekach, przepięknych krajobrazowo mazurskich jeziorach, ale również w innych regionach Polski, a także coraz częściej w aglomeracjach miejskich.

Jednym z czynników wpływających na wzrost zainteresowania sportami wodnymi w Polsce jest moda przychodząca do Polski z Europy Zachodniej, gdzie ta forma aktywności jest bardzo popularna. Obserwowane w ostatnich latach zmiany trendów globalnych prowadzące do wzrostu zainteresowania zdrowym stylem życia i aktywnością fizyczną, pojawianie się mody na nowe dyscypliny sportowe i rywalizacja o pozyskanie uczestników powoduje wzrost znaczenia badań nad angażowaniem się w nowoczesne formy konsumpcji sportowej, które mogą potencjalnie zachęcać społeczeństwa do aktywności fizycznej.

Powszechnie uważa się, że organizowanie nieelitarnych masowych imprez sportowych ma potencjał promocji aktywności fizycznej. Jednak niewiele badań dotyczyło faktycznej skuteczności takich imprez w zakresie promocji zdrowia. W literaturze naukowej można znaleźć stwierdzenia, że wpływ organizowania imprez sportowych na promocję aktywności fizycznej, zdrowego stylu życia i udziału w sporcie jest niewielki (Weed i in. 2015). Ponadto literatura naukowa z tego zakresu dotyczy w większości wielkich wydarzeń sportowych typu igrzyska olimpijskie (IO) czy mistrzostwa świata (Frawley i Cush 2011). Dlatego nasuwa się pytanie, jaki jest ten wpływ w wypadku średnich i małych imprez? Badania nad skutkami imprez, tzw. dziedzictwem sportowym, często odnoszą się tylko do namacalnych efektów, takich jak infrastruktura pozostawiona po zawodach (infrastruktura sportowa, rekreacyjna czy transportowa) lub zakup specjalistycznego sprzętu sportowego (Misener 2015, Misener i in. 2015a). Badania wykazały jednak, że nowe obiekty sportowo-rekreacyjne nie wpływają bezpośrednio na przyciągnięcie do nich użytkowników. Pomimo wysokich oczekiwań organizatorów wydarzeń co do ich wpływu na zachowania prozdrowotne ludzi, niewiele badań dostarcza empirycznych dowodów na to, że wydarzenia te zachęcają do większej aktywności fizycznej. Dotychczasowe badania nad aktywnym uczestnictwem Polaków w masowych imprezach sportowych dotyczą innych, bardziej popularnych aktywności – tj. biegania czy jazdy na rowerze. Dlatego w niniejszej pracy doktorskiej skoncentrowano się na sportach wodnych.

Problemem badawczym pracy jest zatem zbadanie (sprawdzenie), czy w życiu społecznym nowe formy konsumpcji sportowej zachęcają do aktywności fizycznej bardziej niż tradycyjne oraz rozstrzygnięcie, jaki wpływ na angażowanie się w wodne imprezy sportowo-rekreacyjne mają postawy wobec aktywności fizycznej.

Istotne jest także poznanie profilu społeczno-demograficznego osób uprawiających sporty wodne poprzez poznanie ich odczuć względem imprezy sportowej. Może to pomóc organizatorom wodnych dyscyplin sportowych skierowanych do amatorów w lepszym dopasowaniu oferty do wymagań mieszkańców. Autor skoncentrował się na mieszkańcach aglomeracji poznańskiej jako głównych beneficjentach imprez sportowych na wodzie organizowanych w Poznaniu. Określenie grupy docelowej może być pomocne w dokonaniu segmentacji lokalnego rynku, co pozwoliłoby organizatorom trafić z ofertą bezpośrednio do grupy zainteresowanej, spełniając ich oczekiwania.

Obecnie organizatorzy imprez starają się wyróżnić unikatowością na tle innych organizowanych zawodów, co powoduje pojawianie się wielu nowych dyscyplin sportowych lub dalszą dywersyfikację już istniejących. Pojawianie się w polskim przemyśle czasu

wolnego imprez sportowych obejmujących nowe dyscypliny (na przykład nieznanymi wcześniej w naszym kręgu kulturowym wyścigów na smoczach łodziach) powoduje, że istotne jest zbadanie, czy w społeczeństwie są potrzebne takie imprezy i czy mają one rzeczywisty wpływ na pozytywne postawy wobec aktywności fizycznej.

Argumentem przemawiającym za podjęciem tematyki pracy jest również brak w polskiej literaturze przedmiotu badań nad wpływem wodnych wydarzeń sportowo-rekreacyjnych na postawy wobec aktywności fizycznej. Problematyka udziału w aktywności fizycznej, ujmowana w kontekście zdrowego stylu życia, nie jest w centrum uwagi społecznej, a raczej funkcjonuje w cieniu wyników sportowych (Czerwiński 2004, za: Zapała, Kowalczyk i Lubińska-Żądło 2015, s. 391). Zbadanie odczuć uczestników i powstałej w ich świadomości postawy wobec imprezy jest ważne, gdyż mają one istotny wpływ na podejmowanie decyzji o ponownym w niej udziale lub rekomendację zawodów i sportowej dyscypliny wśród znajomych. Wpływ na podjęcie takiej decyzji mają również procesy poznawcze służące tworzeniu i modyfikowaniu wiedzy na temat imprezy.

Na miejsce badań wybrano Poznań, ponieważ jest to miasto sportu, w którym rocznie odbywa się około 500 imprez na różnych poziomach zaawansowania (od sportu amatorskiego po zawodowy). Sport, który znalazł miejsce w Strategii Rozwoju Miasta Poznania 2020+, jest ważnym elementem rozwoju miasta i jego tożsamości. Poznań jest jednym z głównych ośrodków sportów wodnych w Polsce, a kajakarstwo i wioślarstwo są uznawane w stolicy Wielkopolski za czołowe dyscypliny pod względem zdobywanych medali. Jednym z najważniejszych poznańskich obiektów sportowych jest Tor Regatowy Malta, który ze względu na lokalizację (w samym sercu miasta) i wciąż unowocześnianą infrastrukturę jest głównym ośrodkiem sportów wodnych w Polsce. To właśnie tutaj odbywają się najważniejsze zawody w kraju – nie tylko rangi ogólnopolskiej, ale również międzynarodowe, z mistrzostwami świata i mistrzostwami Europy na czele. Ze względu na postrzeganie sportów wodnych w Poznaniu jako elitarnych ważne jest także przeprowadzenie badań nad masowym w nich uczestnictwem.

B. Przedmiot i cele pracy

Przedmiotem niniejszej pracy doktorskiej są wydarzenia sportowe oraz postawy wobec aktywności fizycznej uczestników biorących w nich aktywny udział. Bogactwo doznań emocjonalnych oraz nasycenie aktywności sportowej nie tylko momentami radosnych uniesień, ale także dramatycznymi przeżyciami powoduje, że aktywność fizyczna jest

współcześnie jednym z ważniejszych społecznych środków, dzięki któremu powstają różnorodne przeżycia wzbogacające życie człowieka – zarówno tego, który w niej czynnie uczestniczy, jak i widza.

Obszar ten został zawężony do dyscyplin sportowych uprawianych na wodzie jako rodzaju aktywności fizycznej zyskującej w ostatnich latach na popularności. Wskazuje na to chociażby rosnąca w Polsce liczba imprez sportowo-rekreacyjnych organizowanych na wodzie, wśród których należy wymienić m.in. coraz bardziej popularne spływy kajakowe czy organizowane w wielu miastach zawody na smoczych łodziach zarówno na otwartych akwenach wodnych, jak i basenach. Podmiotem analizy badawczej są aktywni uczestnicy wodnych wydarzeń sportowych organizowanych w aglomeracji poznańskiej, u których udział w imprezie wywołuje odczucia, które w konsekwencji wpływają na zmianę postaw względem wodnych dyscyplin sportowych. W rozprawie skoncentrowano się na dwóch wodnych dyscyplinach sportowych: kajakarstwie i smoczych łodziach. Kryteria, które przyjąłem, wybierając wyżej wymienione sporty, były następujące:

- imprezy są przeznaczone dla amatorów; uprawiane są na akwenach otwartych (*outdoor*) i zamkniętych (*indoor*);
- badane dyscypliny zaliczane są do sportów indywidualnych;
- kajakarstwo wyczynowe, mimo znaczącego dorobku medalowego sportowców uczestniczących w imprezach międzynarodowych, w tym w igrzyskach olimpijskich (jest jedyną dyscypliną, której zawodnicy od 1988 roku przywożą nieprzerwanie medale z każdego igrzysk), na tle innych dyscyplin olimpijskich uprawianych w środowisku wodnym (jak pływanie i żeglarstwo) jest mało popularne wśród kibiców, można nawet powiedzieć, że jest dyscypliną niszową;
- badane dyscypliny w ostatnich latach zyskują na popularności m.in. dzięki kilku czynnikom: rośnie liczba spływów kajakowych i imprez w smoczych łodziach organizowanych dla amatorów; wyścigi smoczych łodzi są często wykorzystywane jako jedna z atrakcji podczas festynów i obchodów dni miast; przykładem mogą być wyścigi organizowane w ramach Dni Gdańska, Festiwal Dwóch Jezior w Wałczu czy regaty smoczych łodzi o Złote Wiosło Jezioraka.

Badania zostały przeprowadzone podczas czterech wodnych imprez sportowo-rekreacyjnych, które odbyły się w 2019 roku w aglomeracji poznańskiej.

1. Poznańskie Dragony to rozgrywane od 2009 roku mistrzostwa szkół w smoczych łodziach. Dotychczas we wszystkich edycjach wzięło udział prawie 4,5 tysiąca uczniów i studentów z całej Polski. Zawody mają na celu propagowanie poprzez zabawę wodnych

dyscyplin sportowych wśród młodych Wielkopolan oraz umożliwienie spotkania się młodzieży z trenerami poznańskich klubów, co ma ułatwić zainteresowanie młodzieży tą formą aktywności fizycznej i nabór zawodników. Od trzech lat jako impreza towarzysząca rozgrywane są również mistrzostwa w smoczycach dla firm i instytucji. Te zawody z kolei mają na celu propagowanie poprzez zabawę wodnych dyscyplin sportowych wśród pracowników firm, instytucji oraz klubów, a także zaproponowanie atrakcyjnego sposobu spędzania wolnego czasu w gronie przyjaciół i współpracowników. Impreza odbywa się w trzech kategoriach:

- Fan – konkurencja dla amatorów – pracowników firm i instytucji;
- Sport – konkurencja dla wszystkich chętnych (bez ograniczeń);
- Sport MIX – osada składa się z co najmniej ośmiu osób, w tym co najmniej czterech kobiet wiosłujących.

2. Poznań Canoe Challenge to z kolei mistrzostwa w kajakarstwie turystycznym, które są skierowane do amatorów. Od 2015 roku co roku na starcie mistrzostw w kajakarstwie turystycznym staje około 100 osób – 50 dwuosobowych załóg z pełnoletnimi amatorami sportów wodnych na pokładzie. Uczestnicy mają do pokonania dystans 5 km. Osady mogą być dobrane dowolnie – nie ma podziału ze względu na wiek czy płeć.

Obie imprezy mają na celu przede wszystkim promocję sportów wodnych i zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Poznania i Wielkopolski oraz promowanie nowych form kultury fizycznej w środowisku miejskim.

3. Trzecią aktywnością fizyczną, podczas której zostały przeprowadzone badania, były dwa rodzaje spływów kajakowych: spływy dla mieszkańców Lubonia w ramach budżetu obywatelskiego Miasta Luboń oraz 8. edycja Kajakowej Masy Krytycznej.

Osiem zaplanowanych od końca maja do początku września spływów odbyło się na rzece Warcie na odcinku między przystanią w Puszczykowie a plażą miejską w Luboniu. W sumie wzięło w nich udział ponad 200 uczestników. Warto podkreślić, że projekt bezpłatnych spływów kajakowych był realizowany już po raz trzeci w ramach budżetu obywatelskiego Miasta Luboń dzięki głosom okolicznych mieszkańców. To właśnie oni w powszechnym głosowaniu wybrali spływy spośród wszystkich 13 projektów zgłoszonych do budżetu. Organizatorem i pomysłodawcą wszystkich powyższych imprez jest Maciej Młodzik.

Ósma edycja Kajakowej Masy Krytycznej to z kolei impreza kajakowa, której organizatorem jest stowarzyszenie AKK Panta Rei. W spływie kajakowym, który odbył się

26 maja 2019 roku na odcinku Warty pomiędzy przystanią w Puszczykowie a mostem Rocha w Poznaniu, wzięło udział 450 uczestników w różnym wieku.

Celem głównym niniejszej pracy jest zidentyfikowanie związków pomiędzy postawami wobec aktywności fizycznej a uczestnictwem w wodnych imprezach sportowo-rekreacyjnych. Cele praktyczne są zorientowane na poznanie profilu społeczno-demograficznego uczestników imprez. Może to być pomocne w zarządzaniu imprezami, tj. poznaniu motywacji uczestnictwa w imprezie.

Do celów naukowo-poznawczych pracy zaliczyć można:

1. Scharakteryzowanie wydarzeń sportowych ze szczególnym uwzględnieniem wodnych wydarzeń sportowych.
2. Zidentyfikowanie trendów mających wpływ na współczesny sport i rekreację.
3. Scharakteryzowanie pojęcia postawy.
4. Ukazanie związku pomiędzy postawami a aktywnością fizyczną jednostki w ujęciu naukowym.

Wyniki analiz dotyczących postrzegania wodnych wydarzeń sportowych przez uczestników imprez będą miały charakter użyteczny i naukowo-poznawczy. Dzięki temu organizatorzy imprez mogą zdobyć informacje na temat potencjału organizowanych wydarzeń, dowiedzą się również z opinii respondentów, jakie są ich mocne i słabe strony. Badania mają na celu odpowiedzenie na pytanie, w jakim stopniu wodne wydarzenia sportowo-rekreacyjne zachęcają ludzi do większej aktywności fizycznej oraz jaki jest profil społeczno-demograficzny uczestników tych imprez. Pozwoli to przedstawić przykładowy kierunek tworzonej oferty sportowo-turystycznych w przyszłości, co w konsekwencji może się przełożyć na wzrost liczby turystów chętnych do udziału w wodnych wydarzeniach sportowych.

Wyniki mogą się okazać przydatne dla praktyków, jak również być pomocne podczas kształcenia przyszłych kadr w zakresie organizacji imprez sportowych. W Polsce wciąż brakuje specjalistów, zwłaszcza z zakresu badań nad związkiem pomiędzy postawami względem aktywności fizycznej a wydarzeniami sportowymi, które we współczesnej turystyce zaczynają odgrywać coraz donioślejszą rolę.

C. Pytania, zadania oraz hipotezy badawcze

W rozprawie w części teoretycznej sformułowano następujące pytania badawcze:

- Jaki jest wpływ aktywności fizycznej na jakość życia współczesnego człowieka na tle ideologii healthismu?

- Jakie są trendy w polityce Unii Europejskiej i polskiej dotyczące aktywności fizycznej?
- Jakie korzystne walory krajoznawczo-przyrodnicze zachęcające do podejmowania turystyki wodnej występują w Wielkopolsce?
- Czym jest postawa wobec aktywności fizycznej i jakie ma znaczenie w kontekście udziału w imprezach sportowych?
- Jakie są różnice pomiędzy tradycyjnym a nowoczesnym sportem?
- Na czym polega zjawisko dyfuzji kulturowej we współczesnym sporcie?
- Jaka jest klasyfikacja i rodzaje wodnych dyscyplin sportowych?

W części empirycznej rozprawy postawiono następujące pytania badawcze:

- Jaki wpływ na zmianę postawy wobec aktywności fizycznej ma uczestnictwo mieszkańców aglomeracji poznańskiej w nowoczesnych i tradycyjnych wodnych imprezach sportowo-rekreacyjnych?
- Jakie są postawy uczestników imprez sportowo-rekreacyjnych na wodzie wobec aktywności fizycznej przed udziałem w imprezie?
- Jakie motywy udziału towarzyszą uczestnikom wodnych wydarzeń sportowych nowoczesnych i tradycyjnych?
- Jaki wpływ mają tradycyjne i nowoczesne imprezy sportowo-rekreacyjne na wodzie na wzrost poziomu pozytywnych emocji?
- Jaki jest profil społeczno-demograficzny uczestników wodnych imprez sportowo-rekreacyjnych tradycyjnych, a jaki imprez nowoczesnych?

W ocenie autora istotne jest zbadanie związku pomiędzy postawami wobec aktywności fizycznej a angażowaniem się w nowoczesne formy konsumpcji sportowej, określenie grupy konsumentów tego typu imprez sportowo-rekreacyjnych (doświadczenia w zakresie kultury fizycznej i aktywnego stylu życia osób biorących udział) oraz zbadanie, jakie postawy wobec aktywności fizycznej one kształtują. Ponadto ważne jest zbadanie, w jaki sposób postawy wobec aktywnego stylu życia wpływają na angażowanie się jednostki w nowoczesne formy aktywności fizycznej. Czy imprezy te przyciągają głównie osoby z ukształtowanymi już pozytywnymi postawami wobec aktywności fizycznej, czy też osoby bez takiego doświadczenia. Jakie motywacje nimi kierują? Czy imprezy te zachęcają do prowadzenia aktywnego stylu życia w przyszłości? Czy nowe imprezy sportowe mogą się stać nie tylko elementem promocyjnym miast i regionów, ale również potencjalnym źródłem inspiracji do aktywności fizycznej i uprawiania sportu na co dzień?

W pracy przyjęto 14 hipotez badawczych:

1. Osoby, które nie prowadzą aktywnego stylu życia, częściej uczestniczą w nowoczesnych niż w tradycyjnych imprezach wodnych.
2. W nowoczesnych imprezach wodnych częściej uczestniczą osoby, które nigdy nie brały udziału w spływie kajakowym, niż osoby, które brały udział w tradycyjnych imprezach wodnych.
3. Osoby, które uczestniczą w nowoczesnej imprezie wodnej, wyrażają wyższą gotowość do prowadzenia aktywnego stylu życia niż osoby, które uczestniczą w tradycyjnej imprezie wodnej.
4. Osoby, które biorą udział w tradycyjnej imprezie wodnej, przejawiają wyższą gotowość do ponownego wzięcia udziału w tej samej wodnej imprezie w przyszłości niż osoby, które biorą udział w imprezie nowoczesnej.
5. Udział w imprezie nowoczesnej wyzwała wyższy poziom pozytywnych emocji niż udział w imprezie tradycyjnej.
6. Udział w imprezie tradycyjnej wyzwała w uczestnikach wyższą gotowość do regularnego uprawiania sportów wodnych niż udział w imprezie nowoczesnej.
7. Mężczyźni częściej biorą udział w nowoczesnej imprezie wodnej niż w imprezie tradycyjnej.
8. Osoby młode (do lat 30) częściej biorą udział w nowoczesnej imprezie wodnej niż osoby starsze (powyżej 40 lat).
9. Osoby z wyższym wykształceniem (licencjackim lub magisterskim) częściej uczestniczą w tradycyjnej niż w nowoczesnej imprezie wodnej.
10. Motywy prospołeczne częściej są deklarowane przez uczestników imprezy nowoczesnej niż tradycyjnej.
11. Motywy proemocjonalne częściej są deklarowane przez uczestników imprezy nowoczesnej niż tradycyjnej.
12. Motywy procielesne częściej deklarowane są przez uczestników imprezy tradycyjnej niż nowoczesnej.
13. Motywy prosportowe częściej są deklarowane przez uczestników imprezy tradycyjnej niż nowoczesnej.
14. Motywy prozdrowotne częściej są deklarowane przez uczestników imprezy tradycyjnej niż nowoczesnej.

D. Zastosowane metody, techniki i narzędzia badawcze

W pracy zostały wykorzystane metody badawcze stosowane w naukach o kulturze fizycznej. Ponieważ w nauce nie ma jednej doskonałej metody, dlatego również w zakresie kultury fizycznej stosuje się wiele ich rodzajów i technik uzupełniających się, np. metodę obserwacji, metodę sondażu diagnostycznego, analizę dokumentów, analizę treści prasowych, eksperymenty itd. (Pawlak 1996). Rozprawa ma charakter teoretyczno-empiryczny. Badania były prowadzone dwuetapowo, a wykorzystane metody można określić jako mieszane (ilościowo-jakościowe). W pierwszej, teoretycznej części pracy zastosowano badania na podstawie danych wtórnych, wśród których należy wymienić metodę analizy i krytyki piśmiennictwa. Celem było zidentyfikowanie i charakterystyka dotychczasowego dorobku, kierunków dyskusji, rozwoju metodologii itp., a nie prezentowanie bądź promowanie własnych poglądów. Kwerenda biblioteczna oraz analiza literatury pozwoliły na zastosowanie metody opisowej polegającej na charakteryzowaniu, opisywaniu oraz przedstawianiu różnych zjawisk związanych z tematem postawy wobec aktywności fizycznej. Z kolei dzięki zastosowanej metodzie porównawczej polegającej na poszukiwaniu, opisie i wyjaśnianiu podobieństw lub różnic pomiędzy zjawiskami społecznymi udało się zestawić trendy dotyczące polityki względem aktywności fizycznej w Unii Europejskiej i w Polsce, różne typy postaw oraz nowoczesne i tradycyjne formy sportu. Wiedzę czerpano z obszarów badawczych związanych m.in.: z socjologią sportu (szerzej kultury fizycznej) i czasu wolnego, socjologią kultury, historią, psychologią i ekonomią kultury fizycznej. Ponieważ rozprawa ma charakter interdyscyplinarny, autor odniósł się w niej m.in. do różnych teorii: sportu i turystyki, pedagogicznych, postaw społecznych, analiz widowisk sportowych i dyscyplin sportowych tradycyjnych i nowoczesnych oraz analiz dotyczących podejmowania decyzji przez konsumentów.

Drugi etap empiryczny obejmuje badania uczestników czterech różnych imprez sportowych w celu pozyskania danych pierwotnych. W tej części zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki ankiety. Metoda sondażu diagnostycznego polegająca na rozpatrywaniu zjawisk społecznych pozwala poznać poglądy i opinie badanej grupy osób lub zbiorowości stanowiącej próbę badawczą (Siwiński 2006). Polega na gromadzeniu informacji za pomocą kwestionariusza ankiety i jest stosowana w celu uzyskania opinii respondentów dotyczących badanych zagadnień, wiedzy na ich temat bądź oceny. Zaletą tej metody jest możliwość przeprowadzenia jej w dużej grupie badanych.

Narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety umożliwiający zbadanie postawy aktywnych uczestników wobec aktywności fizycznej/stylu życia przejawianego przez respondentów przed udziałem w imprezie oraz deklarowany wpływ imprezy na postawy wobec aktywności fizycznej po zakończeniu imprezy. Kwestionariusz był podzielony na dwa moduły, które składały się w sumie z 14 pytań. Wyboru analizowanych motywów udziału w imprezie dokonano, opierając się na tłumaczeniu skali MPAM-R (Motives for Physical Activity Measure-Revised) odnoszącej się do motywów ludzi uprawiających sport, dokonany przez autora niniejszej pracy. Zastosowana w pracy metoda ilościowa określająca parametry liczbowe pozwala odpowiedzieć na pytanie: „ile?”, kładąc jednocześnie nacisk na pomiar i analizę związków przyczynowych między zmiennymi, a nie na procesy społeczne (Denzin i Lincoln 2010).

E. Struktura pracy

Praca składa się z dwóch części: teoretycznej i empirycznej. Ma cztery rozdziały.

W pierwszym z nich, „Sport i rekreacja jako zjawiska społeczno-kulturowe”, autor przytoczył definicje określające sport i aktywność fizyczną oraz styl życia i wpływające na nie zachowania zdrowotne, a także badania obrazujące poziom aktywności polskiego społeczeństwa. Na przykładzie ideologii healthismu opisano pojęcie zdrowego stylu życia oraz korzyści wynikające z regularnej aktywności fizycznej. Następnie poruszono tematykę związaną z rozwojem sportu od formy tradycyjnej po nowoczesną. Poruszona została również tematyka związana z procesami globalizacji zachodzącymi w dzisiejszym świecie, które są czynnikiem modyfikującym nasz sposób myślenia i nasze podejście do kultury rodzimej. W rozdziale opisano również elementy, które na przestrzeni wieków miały wpływ na zmianę postrzegania współczesnego sportu. Przedstawiono w nim także cele i rozporządzenia dotyczące polityki sportu i aktywności fizycznej w Unii Europejskiej oraz zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (World Health Organization, WHO) co do aktywności fizycznej. Zaprezentowano na poziomie krajowym system i politykę w obszarze kultury fizycznej oraz działania władz województwa wielkopolskiego i Miasta Poznania w kwestii promocji sportu i rekreacji. Na koniec opisano nowoczesne aktywności sportowo-rekreacyjne jako formy spędzania wolnego czasu. Przybliżona została definicja i zjawiska konsumpcji kulturowej i widowiska sportowego, które we współczesnych czasach daje możliwość wyrażenia swoich emocji. Poruszono zagadnienie e-sportu, zyskujące w ostatnich latach coraz większą akceptację, zwłaszcza wśród młodzieży.

Rozdział 2 jest poświęcony zagadnieniu postawy, która według S. Miki (1973) jest złożoną dyspozycją osobowości determinującą występowanie określonych zachowań jednostki. Po dokonaniu kwerendy literatury polskiej i obcej przytoczono definicje i wyjaśniono znaczenie terminu postawa w ujęciu różnych autorów. Choć definicji postawy w różnych ujęciach jest dużo, to podstawowym celem tego rozdziału jest przybliżenie znaczenia postawy wobec kultury fizycznej. Na potrzeby niniejszej pracy autor opisał cztery rodzaje postaw: procielesną, protowarzyską, proemocjonalną i prosportową. Pytania dotyczące tych postaw zostały zawarte w kwestionariuszu ankiety badania przeprowadzonego na potrzeby rozprawy doktorskiej. W rozdziale podjęto również tematykę dotyczącą teorii kształtowania postaw oraz czynników wpływających na zmianę postawy, a także modeli dotyczących zachowania konsumenta w procesie podejmowania decyzji dotyczącej udziału w aktywności fizycznej. Następnie przybliżono zagadnienie hierarchii potrzeb, koncentrując się przede wszystkim na zdrowiu i dobrym samopoczuciu, które są związane z bezpieczeństwem. W tym rozdziale poruszono także kwestię postawy wobec aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem mieszkańców aglomeracji poznańskiej. Autor, odwołując się do badań WHO, a także polskich instytucji, opisał bariery i motywacje związane z podejmowaniem aktywności fizycznej przez mieszkańców aglomeracji poznańskiej. Przytoczył również wyniki raportu z badania „Sport w przestrzeni publicznej Miasta Poznania” obrazujące stopień zaangażowania mieszkańców Poznania w aktywność fizyczną.

W rozdziale 3 autor dokonał podziału i analizy dziedzin i dyscyplin sportowo-rekreacyjnych związanych z wodą. Szczegółowo opisał genezę wybranych wodnych dyscyplin sportowych, która przybliżyła m.in. ich historię i kolejne etapy rozwoju oraz osiągnięcia polskich, w tym poznańskich sportowców. Wśród opisanych dyscyplin znalazły się kajakarstwo i smocze łodzie, będące głównym obiektem zainteresowania w pracy, ale także inne sporty wodne: wioślarstwo, kajakarstwo górskie, freestyle kajakowy, SUP, ergometry wioślarskie, flyboard czy rafting. Została poruszona także kwestia motywacji brania udziału w imprezach sportowych, które mogą generować pozytywne zmiany w nastawieniu widzów do uczestnictwa w sporcie. Opisano również zjawisko dyfuzji kulturowej rozumianej jako przenoszenie elementów z kultury jednej grupy do innej. Na koniec opisano zagadnienie związane z turystyką, ze zwróceniem szczególnej uwagi na turystykę kajakową, która w ostatnich latach cieszy się w Polsce coraz większym zainteresowaniem.

W rozdziale 4 zaprezentowano wyniki badań empirycznych przeprowadzonych w okresie od 26 maja do 31 sierpnia 2019 roku podczas mistrzostw w smoczach łodziach Dragony 2019, zawodów 5. Poznań Canoe Challenge, spływów kajakowych Wartą dla mieszkańców

Lubonia i uczestników imprezy pod nazwą Poznańska Kajakowa Masa Krytyczna. Dokonano też ich analizy. W badaniu wzięło udział w sumie 394 respondentów, czynnych uczestników tych wydarzeń. Celem tego rozdziału było ukazanie związku pomiędzy postawami wobec aktywności fizycznej a uczestnictwem w wodnych imprezach sportowo-rekreacyjnych. Dzięki wynikom badań udało się uzyskać odpowiedź na pytania badawcze dotyczące m.in. motywów, jakie towarzyszą uczestnikom wodnych wydarzeń sportowych nowoczesnych i tradycyjnych, oraz efektywności budowania pozytywnych postaw względem aktywnego stylu życia przez nowoczesne i tradycyjne formy imprez sportowo-rekreacyjnych. Wyboru analizowanych motywów udziału w imprezie dokonano na podstawie własnego tłumaczenia skali MPAM-R. Dokonano także analizy profilu społeczno-demograficznego uczestników wodnych imprez sportowo-rekreacyjnych zarówno tradycyjnych, jak i nowoczesnych.

Rozdział 1. Sport i rekreacja jako zjawiska społeczno-kulturowe

Wprowadzenie

Sport, rekreacja i aktywność fizyczna to naturalne potrzeby człowieka towarzyszące mu w ciągu całego życia. Zapewnienie organizmowi optymalnej ilości aktywności wpływa na prawidłowy przebieg procesów fizjologicznych i psychologicznych. Współcześnie sport obok kultury stał się drugą dziedziną wykorzystywaną w realizowanych strategiach i programach komunikacji rynkowej, a sportowe osiągnięcia, organizowane imprezy i obiekty sportowe są ważnym składnikiem strategii promocji miast, aglomeracji i regionów (Sojkin 2010). Sport został opisany jako zjawisko społeczno-kulturowe, które przez stulecia było utożsamiane z wyczynem i rywalizacją prowadzącą do osiągnięcia mistrzostwa.

W rozdziale tym przytoczono definicje określające sport i aktywność fizyczną oraz styl życia i wpływające na nie zachowania zdrowotne. Poruszono kwestie zagrożeń płynących z braku aktywności fizycznej, które są obecnie uznawane za jeden z głównych czynników rozwoju wielu chorób cywilizacyjnych. Opisano pojęcie zdrowego stylu życia oraz korzyści wynikających z regularnej aktywności fizycznej. Wyjaśniono również pojęcie healthismu użyte po raz pierwszy w 1980 roku przez Roberta Crawforda, które polega na silnym koncentrowaniu się człowieka na zdrowiu.

W rozdziale przedstawiono badania obrazujące poziom aktywności polskiego społeczeństwa. Poruszono także tematykę związaną z procesami globalizacji zachodzącymi w dzisiejszym świecie powodującymi, że świat w coraz większym stopniu zaczyna stanowić całość, co wpływa na transformację kultur lokalnych. Globalizacja z jednej strony ułatwia komunikację i wzbogaca naszą wiedzę o innych kulturach, z drugiej zaś modyfikuje nasz sposób myślenia i nasze podejście do kultury rodzimej. Na proces globalizacji w świecie sportu ma wpływ wiele czynników zarówno kulturowych, związanych m.in. z deterytorializacją kultury, jak i ekonomicznych, związanych m.in. ze sponsoringiem sportowym czy organizacją mega wydarzeń (eventów), które mają duży wpływ na rozwój gospodarki.

Kolejnym poruszonym tu zagadnieniem są cele i rozporządzenia dotyczące polityki sportu i aktywności fizycznej w Unii Europejskiej. Autor przytoczył zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące aktywności fizycznej oraz wytyczne tzw. Białej księgi, które są adresowane do decydentów politycznych na wszystkich szczeblach (europejskim, krajowym, regionalnym, lokalnym) zarówno w sektorze publicznym, jak i prywatnym. Przedstawiono

również system i politykę polskiego rządu oraz podejmowane działania w obszarze kultury fizycznej. Na koniec przybliżono działania podejmowane przez władze województwa wielkopolskiego oraz Miasta Poznania w kwestii promocji sportu i rekreacji oparte na istniejących strategiach, które mają na celu kreowanie pozytywnego wizerunku.

W rozdziale tym opisane zostały rodzaje aktywności sportowo-rekreacyjnej jako formy spędzania wolnego czasu przez współczesnego człowieka. Według badań w ostatnich dziesięcioleciach zwiększył się popyt na usługi sportowe i produkty sportowe, wzrosła liczba obiektów i wydarzeń sportowych, zwiększyły się także i bardziej zróżnicowały oczekiwania ludzi dotyczące aktywności fizycznej. Wzrost aktywności fizycznej został spowodowany również wytyczaniem nowych stylów i kierunków w sporcie wynikających z pojawienia się nowych dyscyplin sportowych oraz dywersyfikacji wielu już istniejących. Uczestnicy, coraz częściej znudzeni monotonią wieloletniego uprawiania wybranego sportu, podejmują działania o zabarwieniu ekstremalnym. Autor przybliżył także definicję i zjawisko konsumpcji kulturowej i widowiska sportowego, które we współczesnych czasach dają możliwość kibicom wyrażenia swoich emocji. Opisane zostało także zagadnienie e-sportu, zyskujące w ostatnich latach coraz większą aprobatę, zwłaszcza wśród młodzieży.

1.1. Wpływ aktywności fizycznej na jakość życia współczesnego człowieka

„Ruch – obok mowy – jest najpowszechniej i najwszechstronniej wykorzystywanym środkiem w kontakcie człowieka z otaczającym światem” (Osiński 2003, s. 9). Organizm ludzki został skonstruowany do ruchu, dlatego do optymalnego funkcjonowania potrzebna jest regularna aktywność fizyczna na każdym etapie jego życia i w każdej grupie wiekowej. Utrzymanie prawidłowego poziomu zdrowia wymaga od człowieka systematycznej aktywności i utrzymywania optymalnego dla każdego człowieka jej poziomu. Systematyczna, czyli planowo realizowana aktywność ma szczególne znaczenie w prawidłowym rozwoju dzieci i młodzieży, u których optymalny poziom aktywności zabezpiecza ich potrzeby ruchowe i stymuluje rozwój. Potrzeby te są zindywidualizowane i zależą od fazy rozwoju, płci, warunków życia, stanu zdrowia, poziomu sprawności fizycznej oraz czynników genetycznych (Żukowska 2008, s. 10). Według Z. Cendrowskiego, przychodząc na świat, otrzymujemy od natury szansę na co najmniej 100-120 lat życia. Od nas samych zależy pełne wykorzystanie tych możliwości. W gruncie rzeczy nie chodzi o jakieś bardzo skomplikowane zabiegi. Wystarczy elementarne przestrzeganie podstawowych zasad zdrowego stylu życia, co

wcale nie oznacza, że musi to być przykre. Wręcz przeciwnie, realizowanie takiego programu może być bardzo satysfakcjonujące i przyjemne. I co najważniejsze, przestrzeganie strategii zdrowego stylu życia nie wymaga specjalnych nakładów czy warunków. Potrzebne jest tylko jedno. Trzeba chcieć (Cendrowski 1993).

Pojęcie „zdrowego stylu życia” jest nie tylko kategorią opisową, lecz także aksjono-normatywną. „Zdrowe życie” można traktować jako wartość, cel sam w sobie, ale też jako normę, wyznaczającą społecznie akceptowany, a nawet pożądaný sposób funkcjonowania jednostki, obejmujący określone zachowania zdrowotne (Dzwonkowska-Godula 2016).

Osoba odczuwa wysoką jakość życia wówczas, gdy częściej jest zadowolona z życia, jest radosna i szczęśliwa, niż wówczas, gdy doświadcza nieprzyjemnych emocji wywołujących smutek czy złość. Niskie poczucie jakości życia wiąże się z doświadczaniem zadowolenia, satysfakcji, radości w niewielkim stopniu oraz częstym odczuwaniem negatywnych emocji, takich jak smutek, lęk i gniew (Kowalik 2000).

Pojęcie jakości życia pojawiło się w latach sześćdziesiątych jako alternatywa dla dominującego celu rozwoju społecznego, którym był wzrost materialnego poziomu życia, czyli wzrost dobrobytu, który przez dziesięciolecia był synonimem bogactwa materialnego. „Poprawa jakości życia mieszkańców” została wymieniona jako jeden z wielu celów zawartego w 1992 roku traktatu z Maastricht. Natomiast traktat z Lizbony (2007 r.) wskazuje wzrost jakości życia już jako jeden z głównych kierunków działań Unii Europejskiej. Wzrost jakości życia i spójności społecznej jest także jednym z istotnych celów unijnej strategii Europa 2020 (Panek 2015).

Z. Drozdowski wyróżnił następujące formy aktywności ruchowej (fizycznej) człowieka (za: Guskowska 2005, s. 12-13, 68):

- zawodową – związaną z czynnościami zabezpieczającymi warunki bytu;
- czynności osobiste – związane z czynnościami higienicznymi i samoobsługowymi;
- rekreacyjną – jako wypełnienie czasu wolnego człowieka ukierunkowana jest na przyspieszenie procesu odnowy biologicznych sił i twórczych zdolności człowieka;
- rehabilitacyjną – o charakterze leczniczym, rekompensującą ujemne skutki działania innych form aktywności;
- sportową – związaną z uprawianiem różnych dyscyplin i konkurencji sportowych.

B. Woynarowska (2004) wskazuje następujące korzyści dla rozwoju i zdrowia dzieci i młodzieży związane z regularną aktywnością fizyczną:

- zwiększenie szansy na osiągnięcie optymalnego rozwoju (zaprogramowanego genetycznie) sprawności fizycznej, lepsze zdrowie i samopoczucie psychiczne, obniżenie stanów lękowych i depresyjnych;
- wzmocnienie poczucia własnej wartości (szczególnie u dzieci z obniżeniem tego poczucia, np. z powodu niepowodzeń szkolnych);
- zapobieganie niektórym zaburzeniom występującym w dzieciństwie (jak otyłość, zaburzenia układu ruchu);
- redukcja czynników ryzyka przedwczesnego rozwoju chorób przewlekłych ujawniających się w wieku późniejszym (głównie chorób miażdżycowo-zależnych i osteoporozy);
- szansa na całożyciową aktywność fizyczną.

Według L. Kulmatyckiego (2003) aktywność fizyczna to „każdy wysiłek mięśniowy człowieka przekraczający poziom spoczynkowy, mający na celu poprawę samopoczucia i zdrowia”. Brak aktywności fizycznej uznawany jest obecnie za jeden z głównych czynników rozwoju wielu chorób cywilizacyjnych – cukrzycy, otyłości, nadciśnienia, chorób sercowo-naczyniowych itd. Powodują one z kolei wysokie koszty finansowe dla państwa – bezpośrednio, tj. opieki zdrowotnej, oraz pośrednio, tj. zmniejszenie produkcji spowodowane chorobami i związaną z nimi niezdolnością do pracy lub przedwczesną śmiercią (Warburton, Nicol i Bredin 2006). Na przykład koszty opieki zdrowotnej u osób z nadwagą lub otyłością są o 44% wyższe niż u osób z prawidłową masą ciała. Szacuje się, że bezpośrednio koszty związane z otyłością w zależności od kraju stanowią 1–10% środków przeznaczonych na ochronę zdrowia. Natomiast wydatki pośrednie związane z terapią tej choroby mogą być nawet dwukrotnie wyższe (Szymborski 2012, s. 9). Aktywność fizyczna według wielu autorów odgrywa coraz większą rolę w profilaktyce zdrowia (Andersen i in. 2008; Blair i Brodney 1999; Booth 2000, Chen i in. 2002, Craig i in. 2003). Według WHO dorośli powinni ćwiczyć przez co najmniej 150 minut tygodniowo (wysiłek o umiarkowanej intensywności) lub co najmniej 75 minut tygodniowo (aktywność o wysokiej intensywności).

Naukowcy oraz pracownicy służby zdrowia od lat poszukują przyczyn, dla których niektóre osoby są aktywne fizycznie, podczas gdy inne nie. Motywy uczestnictwa w aktywności fizycznej są bardzo złożone, a motywacja jest kluczowym czynnikiem wpływającym na aktywizację i utrzymanie zachowań jednostek (Aaltonen i in. 2013), np. osoby uprawiające sporty ekstremalne mogą być motywowane czerpaniem przyjemności ze

strachu/ryzyka z nim związanego lub ciekawością przekraczania kolejnych barier, a także potrzebą przepływu adrenaliny, silnych emocji czy podniecenia.

L. Pelletier i współautorzy (1995) wyróżnili trzy rodzaje motywacji do uprawiania sportu:

- wewnętrzną – przejawiającą się chęcią uczestnictwa ze względu na przyjemność i satysfakcję;
- zewnętrzną – związaną z wpływem czynników zewnętrznych, w tym przymusu czy korzyści w postaci nagród;
- demotywację/zniechęcenie – mającą miejsce w momencie braku zewnętrznej i wewnętrznej motywacji do uprawiania sportu; w momencie gdy osoba nie umie podać powodu, dla którego trenuje.

Innym aspektem udziału w aktywności fizycznej są dynamicznie rozwijające się imprezy sportowe, które bez wątpienia są efektem rozwoju ideologii healthismu polegającej na silnej koncentracji człowieka na zdrowiu. Kluczowa dla tej koncepcji jest odpowiedzialności indywidualna, w której istnieje pogląd, że zdrowie jednostki zależy od podejmowanych przez nią starań. Kwestie zdrowia i choroby stają się tym samym przedmiotem oceny moralnej (Crawford 1980, 2006). Po raz pierwszy terminu healthism użył R. Crawford (1980), który w ten sposób określił ideologię amerykańskiej klasy średniej stanowiącą ważny aspekt „nowej świadomości zdrowotnej” i ruchów zdrowotnych w społeczeństwie amerykańskim w latach siedemdziesiątych. Podejmowane przez jej przedstawicieli zachowania prozdrowotne: zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna, ograniczanie używek, takich jak alkohol i papierosy czy też kontrola stanu zdrowia, poza tym że służą zdrowiu, są manifestacją klasowej tożsamości i mają wymiar symboliczny. Zachowania „zdrowe” i „niezdrowe” są definiowane przez medycynę, ponadto zachowania „zdrowe” są propagowane przez różnego rodzaju działania edukacyjne w ramach promocji zdrowia. Healthism wpływa tym samym na kształtowanie norm społecznych nakazujących podejmowanie zachowań korzystnych dla zdrowia. Warto również podkreślić, że ideologia healthismu przynosi korzyści zwłaszcza członkom klasy średniej, ponieważ koncepcja osobistej odpowiedzialności zdejmuje odpowiedzialność za zdrowie społeczeństwa z barków polityków, specjalistów w obszarze zdrowia publicznego czy lekarzy (Borowiec i Lignowska 2012).

Począwszy od pracy Crawforda, na temat healthismu powstało wiele badań empirycznych dotyczących zdrowia. Wśród nich warto wymienić m.in. badanie M. Rysst dotyczące ideałów ciała, w których autorka twierdzi, że niezadowolenie z ciała jest uznawane wśród mieszkańców Norwegii za problem zdrowia publicznego (Rysst 2010), czy badania T. Greenhalgh i S. Wesselya (2004) dotyczące społeczno-kulturowej analizy healthismu klasy średniej

w Londynie. Jednakże jak zauważyli Greenhalgh i Wessely, pomimo ogromnej liczby publikacji przytaczających wpływ różnych zjawisk społecznych na zdrowie, jest niewiele odnoszących się do postrzegania tego zjawiska przez człowieka.

Jednym z czynników wpływających na podatność młodego pokolenia na ideologię healthismu jest również powszechne w tej grupie wiekowej korzystanie z nowych technologii. Badacze zwracają uwagę na rosnącą rolę w edukacji zdrowotnej Internetu (Cylkowska-Nowak 2007; Puchalski 2012; Kłos 2014, s. 96). Zwiększa się liczba osób szukających w sieci informacji na temat zdrowia: leczenia konkretnych schorzeń, profilaktyki i zdrowego stylu życia (Puchalski 2012). Młodzi ludzie, którzy są użytkownikami m.in. smartfonów, są potencjalnymi klientami różnego rodzaju aplikacji do działań prozdrowotnych, pozwalających m.in. na monitorowanie aktywności fizycznej, snu, przyjmowania leków, diety, cyklu miesięczkowego czy kontroli poziomu wagi, ciśnienia, cukru we krwi itp. (Soboń 2015). Aplikacje te pozwalają na „zarządzanie własnym zdrowiem”, a także, ponieważ umożliwiają współdzielenie informacji poprzez portale społecznościowe – „wystawiają” jednostkę na kontrolę społeczną, wpisując się w ideologię healthismu (Dzwonkowska-Godula 2016).

Obecny wpływ postępu cywilizacyjnego na udogodnienia życia codziennego powoduje, że czas wolny w dużej mierze jest przeznaczany na wypoczynek i rekreację połączoną z różnymi formami aktywności fizycznej. Dzięki temu uczestnictwo w zorganizowanych, masowych imprezach sportowo-rekreacyjnych stało się niezwykle atrakcyjną formą rekreacji ruchowej, uprawianą przez wciąż rosnące rzesze amatorów sportu. Zaobserwować to można przede wszystkim w wypadku masowych imprez sportowych, podczas których frekwencja w Polsce w ostatnich latach wzrosła nawet o kilkaset procent. Przykładami mogą być: Poznań Półmaraton (wzrost od 2008 roku o 972%), Poznań Maraton (wzrost od 2000 roku o 852%), Poznań Triathlon (wzrost od 2013 roku o 200%)². Choć wzrost ten przede wszystkim jest widoczny podczas licznie organizowanych imprez biegowych, triathlonowych i rowerowych, to jednak konkurencją dla nich stają się inne sporty i formy ruchu coraz powszechniej proponowane przez różnych organizatorów. Być może zachęcenie ludzi do innych dyscyplin poprzez zaproszenie do udziału w imprezach sportowo-rekreacyjnych zwiększy ich zainteresowanie udziałem również w innych rodzajach aktywności fizycznej?

W. Freyer i S. Gross (2002, s. 20-21) wyróżnili cztery zasadnicze typy orientacji wpływających na motywację uczestnictwa w dużych wydarzeniach sportowych:

² Opracowano na podstawie danych od organizatorów imprez.

- orientację społeczną, nastawioną na relacje odwiedzających względem siebie oraz względem sportowców;
- orientację rzeczową, odnoszącą się w istocie do samych wydarzeń sportowych;
- orientację na wynik, wyzwalaną potrzebą identyfikacji z sukcesem, a w razie porażki, okazywaniem współczucia i solidarności;
- orientację na emocjonalne doznania, najczęściej pozytywne, w postaci na przykład odprężenia, będącego rodzajem rekompensaty za ponoszone trudy życia codziennego.

Upowszechnianie idei zdrowego stylu życia rozpoczęło się w Polsce po roku 1989, kiedy w warunkach rynkowej gospodarki powstał rynek produktów i usług związanych ze zdrowym odżywianiem, sportem i rekreacją (Kostka 1997, s. 210). Dziś Polska wciąż należy do krajów o raczej niskiej aktywności fizycznej. Polakom w dalszym ciągu bliżej do mało aktywnych sportowo krajów Południa takich jak Grecja niż np. do Skandynawii, w której zdecydowana większość mieszkańców jest aktywna (TNS 2015). Z drugiej strony moda na zdrowy i aktywny styl życia do Polski już dotarła, np. imprezy biegowe czy turnieje piłki nożnej są już organizowane nawet w mniejszych polskich miejscowościach. Ludzie chcą dobrze wyglądać i być atrakcyjni. Wśród aktywnych fizycznie Polaków zmianie ulega sposób konsumpcji i formy wybieranych aktywności fizycznych. Pod tym względem zmierzamy w kierunku wzorców zachodnich. Dostrzegają to m.in. organizatorzy masowych imprez sportowo-rekreacyjnych czerpiący z nich korzyści finansowe. Dla branży sportowo-rekreacyjnej nadeszły bardzo dobre czasy. Masowe imprezy sportowe często są formą marketingu i elementem budowania wizerunku firm, a także miast i regionów. Rosnąca moda na sport sprawiła, że dziś już niemalże wypada brać udział w masowych imprezach sportowo-rekreacyjnych, a prowadzenie aktywnego stylu życia to współczesna cecha dystynktywna klasy średniej. Ten dobry moment powinni też wykorzystać edukatorzy w zakresie kultury fizycznej.

Różnorodność form przejawiania się aktywności sportowej, z jakimi mamy do czynienia w rozwiniętych społeczeństwach zachodniego świata, wiedzie w stronę podniesienia rangi podmiotowego wymiaru ludzkiego osiągnięcia. Motyw samorealizacji, jako spełnienia potencjalnych możliwości, poczucia niezależności i wolności czy zdolności do przekraczania granic wyznaczonych codziennym bytowaniem, jest dla współczesnego człowieka kluczowy. Aktywność sportowa ukierunkowująca podmiot na własną cielesność (choć nie tylko poprzez sport) dostarcza fundamentu dla realizacji egzystencjalnej potrzeby bycia autentycznym, a trenowane i usprawniane ciało staje się gwarancją zdrowia nie tylko w wymiarze fizycznym. Temu rodzajowi egzystencjalnej potrzeby wychodzi naprzeciw występujące obecnie

zjawisko indywidualizacji oznaczające orientację na poszukiwanie i wybór samodzielnego sposobu sportowego stylu życia, wiodące do jego zróżnicowania i wyodrębnienia.

1.2. Sport i rekreacja w epoce globalizacji

Współczesny sport i rekreacja jako zjawiska społeczno-kulturowe są wypadkową różnych tendencji zakorzenionych w kulturze masowej. Sport przez stulecia był utożsamiany z wyczynem i przyporządkowany był rywalizacji, której głównym założeniem było osiągnięcie mistrzostwa. Także dzisiaj ważnym aspektem sportu jest widowisko sportowe będące areną zmagañ i rywalizacji pomiędzy sportowcami. Ukształtowany w społecznej świadomości model sportowej rywalizacji coraz częściej jednak zostaje przeniesiony w sferę rekreacji i rozrywki (Mosz 2014, s. 12, 91, 105, 107, 110-111).

Prezentowane przez M. Argyle'a (2005) badania przedstawiają rolę sportu jako sposób aktywności wpływający pozytywnie na poczucie jakości życia. Włączanie programów ćwiczeń fizycznych do terapii depresji czy zaburzeń lękowych zwiększa subiektywne poczucie szczęścia (Bidule i Mutrie 1991; Steptoe i in. 1996 – za: Argyle 2005; Lazarus, 1991 – za: Czapiński 2005). Sport i aktywność fizyczna według Argyle'a (2005) mają również istotny wpływ na poczucie jakości życia nie tylko ze względu na uwalnianie endorfin, lecz także z powodu podejmowanych interakcji z innymi ludźmi, co bywa satysfakcjonujące, zwłaszcza dla ekstrawertyków.

Sport i rekreacja przede wszystkim zaspokajają potrzebę aktywności ruchowej, sprzyjają utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej i pozwalają aktywnie spędzać czas wolny. Mogą być integratorem społecznym, uniwersalnym medium komunikacji przynależności do grupy społecznej, wyrazicielem postaw i poglądów umożliwiającym eksponowanie swojej tożsamości (Parks i Quarterman 2003). Współczesny sport jest heterogeniczny, obejmuje bowiem różne formy współzawodnictwa, różne cele i środki realizacji (Godlewski 2007). Sport stwarza także szansę na zerwanie z patologicznym życiem, tworząc przestrzeń do zaangażowania osobistego w działania prospołeczne, w tym w walkę z zachowaniami kryminogennymi (*Biała księga na temat sportu* 2007). Według P. Godlewskiego (2011a) zaspokajają potrzebę aktywności ruchowej, ćwiczenia dla dobrej kondycji fizycznej i aktywnego spędzania czasu wolnego. Ma ważny wymiar społeczny, zwłaszcza w stosunku do spędzania wolnego czasu, zachowań prozdrowotnych, poprawy jakości życia, socjalizacji, a także aktywności społecznej i obywatelskiej. Wpływa również na aspekty ekonomiczne

(praca – zatrudnienie, promocja miast i regionów przez sport, baza sportowa i rekreacyjna), edukacyjne (kształcenie kadr – regionalna polityka oświatowa, wolontariat, menedżer sportu lokalnego) i wychowawcze (aktywność społeczna i obywatelska, zachowania prozdrowotne, wzory i zasady zachowań młodzieży). Odgrywając bardzo ważną rolę integracji, ułatwia dialog międzykulturowy i niweluje narodowe antagonizmy. Globalną, społeczną i ekonomiczną, generującą około 2% światowego PKB rolę sportu uwzględniono również w dokumencie końcowym konferencji w Davos (The Global Agenda 2009).

W literaturze naukowej dotyczącej tematyki kultury fizycznej można znaleźć wiele definicji próbujących odpowiedzieć na pytanie, czym jest sport. Niektórzy badacze tego tematu podkreślają, że jest on fenomenem wielowymiarowym (Michaluk 2011, s. 18, 102). Według Z. Waškowskiego (2011, s. 27-28, 31) sport może pełnić w życiu człowieka cztery funkcje:

- dydaktyczną – związaną z rozwijaniem cech psychofizycznych, co jest szczególnie istotne dla dzieci i młodzieży; regularne ćwiczenia rekreacyjno-sportowe, niekoniecznie związane z osiąganiem wysokich wyników, prowadzą do zrównoważonego rozwoju fizycznego, kształtują sylwetkę i poprawiają kondycję fizyczną; dodatkowo rywalizacja, która jest integralną częścią sportu, wpływa pozytywnie na rozwój cech wolicjonalnych takich jak determinacja, wytrwałość, wola walki, konsekwencja, dyscyplina pracy itp.;
- rekreacyjną; można wyróżnić dwa rodzaje rekreacji: regenerowanie sił po wypełnieniu obowiązków zawodowych lub rodzinnych, czyli wypoczynek bierny, polegający np. na kibicowaniu, lub wypoczynek czynny, czyli uprawianie różnych dyscyplin sportu;
- integracyjną; sport jest doskonałym narzędziem do budowania i zacieśniania więzi między ludźmi, socjalizacji różnych warstw i klas społecznych zarówno na poziomie lokalnym, krajowym, jak i w wymiarze międzynarodowym;
- promocyjną; sport poprzez swoją medialność i popularność stał się jedną z najskuteczniejszych form promocji; jako nośnik komunikacji sięgają po niego przedsiębiorstwa (np. Coca-Cola), organizacje międzynarodowe (UNICEF), miasta i regiony („Poznań stawia na sport”) czy kraje (np. Japonia, która będzie gospodarzem igrzysk olimpijskich w 2021 roku).

Typowe dla współczesnego człowieka – *homo agens* – pragnienie coraz doskonalszego, sprawnego i skutecznego działania, które znajduje wyraz w bardziej agonistycznym niż autotelicznym stylu życia, warunkuje także aktualne tendencje rozwojowe w aktywności sportowo-rekreacyjnej (Skrony 1989, za: Walczak, Gracz i Tomczak 2011, s. 47). Aktywność ta, często rozumiana jako „sport dla wszystkich” (Wolańska 1997 i Siwiński 2001, za: Walczak, Gracz i Tomczak 2011, s. 49) z jednej strony wyzwala nowe zainteresowania czy

pasję i przyczynia się do korzystnych zmian w osobowości, z drugiej coraz częściej bywa okazją do przeżywania specyficznych doznań związanych z zaspokajaniem silnie dziś rozbudowanych społecznych potrzeb samourzeczywistnienia i prestiżu. Jedną z cech osobowości zgodnie z zaproponowanym w 1985 roku przez R.R. McCrae'a i P.T. Costę modelem wielkiej piątki (Winkler 2003, s. 44-45) jest otwartość na doświadczenia, która wiąże się z intelektualną sferą funkcjonowania człowieka. Otwartość ta jest wymiarem opisującym tendencję jednostki do poszukiwania i pozytywnego wartościowania doświadczeń życiowych, tolerancją wobec nowości i ciekawością poznawczą. Osoby o dużej otwartości są ciekawe zjawisk zarówno świata zewnętrznego, jak i wewnętrznego, mają też bogatsze życie pod kątem doświadczeń i przeżyć.

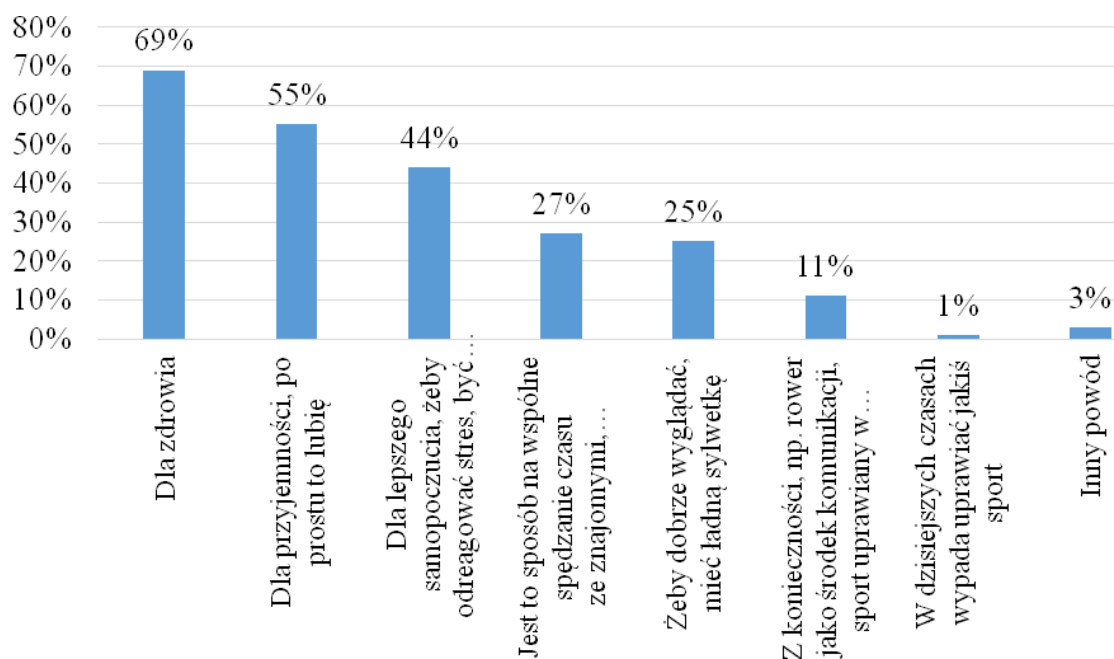
Według J. Drabika (2011) aktywność fizyczna jest zaplanowaną i wielokrotnie powtarzaną pracą mięśni charakteryzującą się celowo ukierunkowanym na zdrowotne potrzeby organizmu wydatkiem energii wyższym niż spoczynkowy lub wydatkiem powodującym zmęczenie. Jako nieodłączny element każdego dnia jest ważna przede wszystkim w przypadku najmłodszego pokolenia, ponieważ optymalna dawka ćwiczeń gwarantuje właściwą stymulację rozwoju fizycznego, psychicznego i społecznego. Osoby biorące regularny udział w aktywności fizycznej szybciej się regenerują i cechują się lepszą zdolnością koncentracji uwagi oraz dobrą organizacją czasu. Aktywność fizyczna tworzy również możliwości kształtowania się umiejętności, nawyków i postaw gwarantujących w przyszłości systematyczny udział osób dorosłych w kulturze fizycznej. Wpływa także pozytywnie na funkcjonowanie człowieka nie tylko zdrowego, lecz także chorego (Michalski 2014).

Według WHO zdrowie w okresie młodzieńczym to dobrostan i możliwość pełnego wykorzystania potencjału rozwojowego w wymiarze: somatycznym, psychicznym, społecznym i duchowym, czemu sprzyja bycie wrażliwym na bodźce sensoryczne, stany emocjonalne swoje i innych osób. Jednocześnie ze względu na tę wrażliwość młodzież staje się szczególnie podatna na działanie licznych czynników ryzyka (Cieślikowska 2007).

Na zdrowie, będące podstawową wartością w życiu ludzi, oddziałuje wiele czynników, wśród których około 53% stanowi styl życia, na który wpływ ma tylko i wyłącznie człowiek (Clement i Ferre 2003; Pi-Sunyer 2003). Na styl życia jednostki składają się m.in. aktywność fizyczna, prawidłowa dieta, odpoczynek i higiena osobista. Poczucie radości wynikające z prowadzenia aktywnego stylu życia, który można zdefiniować jako aktywność życiową specyficzną dla danej zbiorowości (Woźniewicz-Dobrzyńska 2011, s. 241), jest uwarunkowane nie tylko przebiegiem procesów motywacyjnych, lecz również stopniem zaspokojenia potrzeb psychologicznych, będących warunkiem osiągnięcia satysfakcji z własnej aktywności sportowej (Deci i in. 2001).

Styl życia oraz składające się na niego zachowania zdrowotne kształtują się przez całe życie, rozpoczynają się już we wczesnym dzieciństwie. W badaniach europejskich wyróżniono następujące zachowania związane z realizacją prozdrowotnego stylu życia: niepalenie tytoniu, ograniczenie spożywania alkoholu, aktywność fizyczną, zdrową dietę, bezpieczne zachowania seksualne, unikanie stresu i umiejętność jego rozładowania, umiarkowaną ekspozycję na słońce, stosowanie się do zasad bezpieczeństwa ruchu drogowego, wykonywanie określonych badań profilaktycznych oraz samokontroli ciała, np. piersi u kobiet (Żukowska 2008).

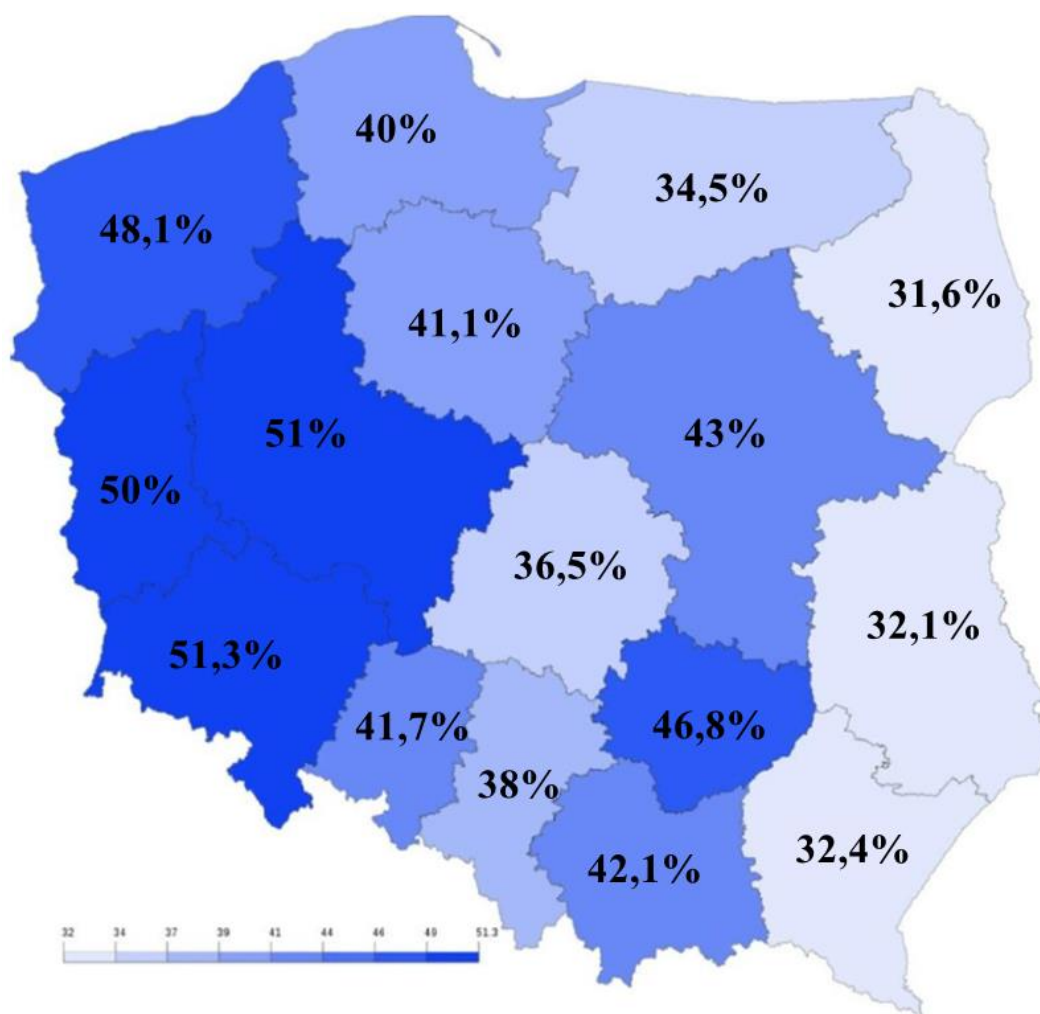
Na popularyzację aktywności fizycznej i czynnego udziału w imprezach sportowo-rekreacyjnych ma wpływ wiele czynników. Jednym z ważniejszych jest troska o zdrowie i kondycję fizyczną oraz psychiczną. Według Eurobarometru regularną aktywność w Polsce podejmuje tylko 23% społeczeństwa (Special Eurobarometer 412 2014). Według E. Biernat i M. Piątkowskiej (2012) zaledwie jedna czwarta dorosłych Polaków deklaruje stosowanie się do zaleceń WHO dotyczących podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. W badaniach CBOS z 2018 roku 61% osób zadeklarowało, że w ciągu ostatniego roku uprawiało sport. Zgodnie z raportem CBOS głównymi motywami uprawiania sportu przez Polaków są zdrowie (69%) i przyjemność (55%). Blisko co druga osoba podejmująca aktywność fizyczną deklaruje, że ćwiczy dla lepszego samopoczucia, żeby odreagować stres, być w dobrej formie (44%) – por. wykres 1.



Wykres 1. Deklarowane powody uprawiania sportu i ćwiczeń (odsetek odpowiedzi; procenty nie sumują się do 100, gdyż respondenci mogli wybrać więcej niż jedną odpowiedź)

Źródło: CBOS 2018.

W wynikach badań przeprowadzonych w ramach Projektu Społecznego 2012 na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki można zaobserwować duże zróżnicowanie pod względem częstotliwości podejmowania aktywności fizycznej przez mieszkańców poszczególnych województw (Gołdys, Podziemski i Włoch 2012). Z badań tych wynika, że jedynie w dwóch województwach – wielkopolskim i dolnośląskim – udział osób aktywnych (uprawiających sport codziennie lub często) przewyższał udział osób nieaktywnych. Natomiast z raportu „Sport i Rekreacja: Ogólnopolskie Badanie Polaków” wyraźnie wynika, że mniejszą aktywność fizyczną deklarują osoby zamieszkałe na tzw. wschodniej ścianie Polski. Nieaktywnych najczęściej można spotkać w województwach: podlaskim (31,6%); lubelskim (32,1%) i podkarpackim (32,4%). Najwyższy odsetek aktywnych jest natomiast w województwach: lubuskim (50%), wielkopolskim (51%) i dolnośląskim (51,3%) (Gołdys, Podziemski i Włoch 2012, s. 8) – por. rys. 1.



Rysunek 1. Odsetek osób deklarujących aktywność w podziale na województwa.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Gołdys, Podziemski i Włoch 2012, s. 8.

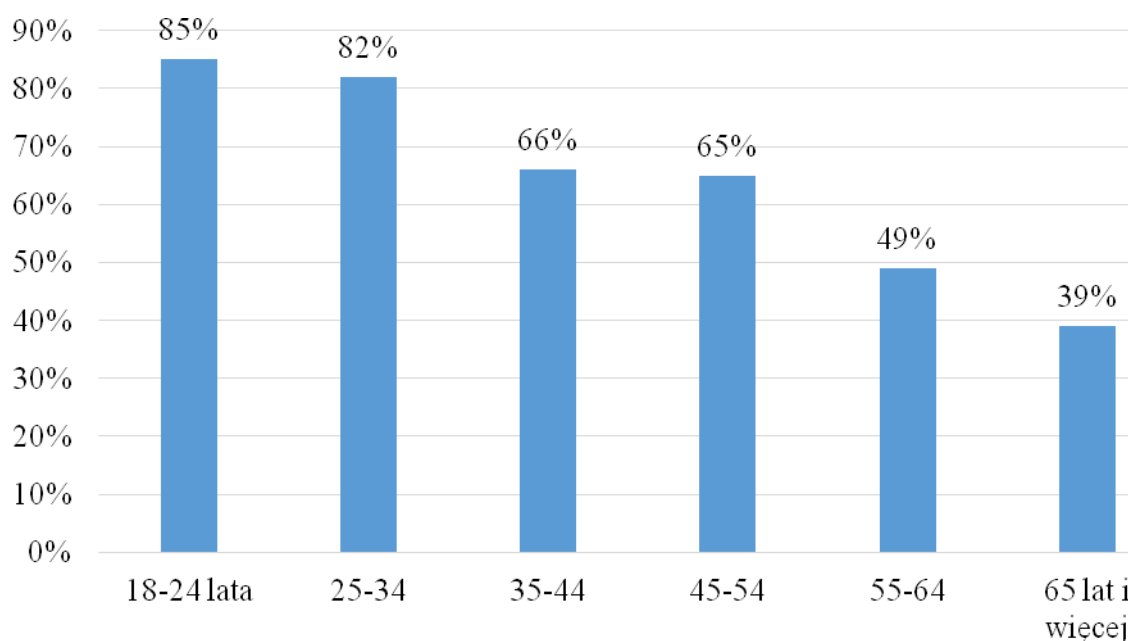
Z raportu analitycznego *Ocena korzyści społecznych inwestycji w sport w odniesieniu do ponoszonych kosztów* przedstawionego w 2016 roku przez Ministerstwo Sportu i Turystyki (Baran, Lis i Magda 2016) wynika, że osoby młode są znacznie częściej aktywne niż osoby starsze. Wraz z wiekiem poziom aktywności maleje, staje się ona rzadsza, a jej intensywność się zmniejsza. W grupie wiekowej 15-24 lata odsetek osób o najniższym poziomie aktywności fizycznej wynosi 38%. W grupie 55-64 lata jest to 72%, a w grupie 75-84 lata – 95%. Całkowicie nieaktywnych fizycznie jest odpowiednio 24, 61 oraz 91%. Analogicznie wraz z wiekiem maleje odsetek osób o najwyższym poziomie aktywności fizycznej. Wśród osób w wieku 15-24 lata stanowią oni 39% populacji, w grupie zaś 55-64 lata – 12%.

Oprócz wieku kolejnym czynnikiem istotnie różnicującym poziom aktywności fizycznej jest wykształcenie. Rezultaty badań ilościowych wskazują, że młodszy wiek i wyższe wykształcenie pozytywnie wpływają na aktywność fizyczną (Kostka 1997; CBOS 2013; Stempień 2015). Obserwuje się, że odsetek aktywnych fizycznie w grupie osób z wykształceniem wyższym jest zdecydowanie wyższy niż w całej populacji i wynosi 53%. Jak twierdzą M. Misigoj-Durakonic i współautorzy (2000), N. Iwai i współautorzy (2000) oraz N.W. Burton i G. Turrell (2000) – osoby gorzej wykształcone podejmują zwykle większy wysiłek fizyczny w pracy zawodowej, natomiast osoby z wyższym wykształceniem wykazują większe zaangażowanie w aktywność fizyczną w czasie wolnym. Im wyższy poziom wykształcenia, tym większa świadomość i troska o zdrowie, które zagrożone jest przez choroby cywilizacyjne (Mynarski 2008, s. 13). Z kolei według J. Charzewskiego (1997, s. 44-46), im wyższe wykształcenie, tym odsetek osób o niskim poziomie aktywności fizycznej jest mniejszy. Wysoki poziom wykształcenia sprzyja wzrostowi poziomu „alfabetyzmu zdrowotnego” rozumianego jako „umiejętności kognitywne i społeczne determinujące motywację i zdolność jednostek do uzyskiwania dostępu do informacji, zrozumienia i wykorzystania ich w sposób służący wspieraniu i utrzymywaniu zdrowia w dobrym stanie (Dzwonkowska-Godula 2016).

Wyższe wykształcenie jest związane nie tylko z większą wiedzą na temat sposobów dbania o własne zdrowie, ale także z pozycją w strukturze zawodowej, która często wymaga twórczej i kreatywnej postawy wobec problemów pojawiających się w pracy. Wykształcenie sprzyja pogłębianiu wiedzy na temat otaczającego świata i naszego w nim miejsca, a także przekonaniu, że wszystko, co się w życiu przytrafia – w tym stan zdrowia – jest w dużym stopniu konsekwencją własnych działań i wyborów. Wysoki poziom wykształcenia i jednocześnie wysokie wymagania związane z wykonywanym zawodem (dotyczące zadbanego wyglądu, szczupłej sylwetki oraz dużego zaangażowania w wykonywaną pracę – co łączy się

z dobrą sprawnością fizyczną i odpornością na stres) w dużym stopniu motywują do podjęcia decyzji o regularnej pracy nad kondycją fizyczną (Siwiński i Rasińska 2015). Potwierdzają to badania CBOS, z których wynika, że dbałość o sprawność fizyczną jest zależna od poziomu wykształcenia, dochodów i rodzaju aktywności zawodowej (CBOS 2003). Najczęściej ćwiczenia fizyczne wykonują pracownicy kadry kierowniczej i pracownicy umysłowi niższego szczebla. A. Pawlak (1995) zauważa również, że im nowsza jest jakaś dyscyplina sportu, tym wyższa jest pozycja tych, którzy ją uprawiają; im wyższe jest znaczenie indywidualnego sukcesu, tym wyższy jest status społeczny zawodnika. Natomiast sporty zespołowe częściej są uprawiane przez warstwy niższe.

Przeciętny czas poświęcany przez Polaków na aktywność fizyczną w czasie wolnym wynosi 2 godziny 50 minut tygodniowo (Baran, Lis i Magda 2016). Dane te znajdują odzwierciedlenie w opublikowanym w 2018 roku raporcie CBOS „Aktywność fizyczna Polaków”, z którego wynika również, że najwięcej, bo aż 85% osób deklarujących uprawianie sportu w ciągu ostatniego roku, było osobami młodymi (w wieku 18-24 lata). Najmniejszą grupą, bo zaledwie 39% osób uprawiających sport w ciągu ostatniego roku, były osoby w wieku 65 lat i więcej (wykres 2).



Wykres 2. Liczba osób deklarujących uprawianie sportu, ćwiczeń w ciągu ostatniego roku z podziałem na wiek

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: CBOS 2018.

Mimo że odsetek kobiet i mężczyzn uprawiających sport jest w zasadzie taki sam (38 i 39%), kobiety preferują inne dyscypliny sportowe niż mężczyźni. W 2018 roku kobiety znacznie częściej uczęszczały na grupowe zajęcia fitness (10% wobec 1%), częściej jeździły na rolkach, hulajnodze, deskorolce lub wrotkach (6% wobec 3%), częściej też uprawiały taniec (9% wobec 3%), nordic walking (9% wobec 2%), a także częściej wykonywały ćwiczenia rehabilitacyjne (9% wobec 6%) oraz samodzielnie ćwiczyły w domu z własnej inicjatywy (15% wobec 9%). Z kolei wyraźnie więcej mężczyzn niż kobiet grało w piłkę nożną (17% wobec 2%), a trochę więcej pływało (23% wobec 18%). Porównując wyniki CBOS z 2018 i 2013 roku, można zauważyć, że o 5 punktów procentowych wzrósł odsetek badanych w ogóle nieuprawiających sportu, co można wiązać z procesem starzenia się polskiego społeczeństwa (CBOS 2013; 2018).

W celu zachęcenia do aktywności fizycznej jak największych grup społecznych, w tym również dzieci oraz osób młodych, w świecie sportu pojawia się wiele nowych dyscyplin sportowych, a te, które już istnieją, podlegają dalszej dywersyfikacji. Wiele sportów, które dotychczas były uprawiane w tradycyjnej formie, np. spływy kajakowe, coraz częściej jest dziś unowocześnianych i promowanych w formie masowych imprez sportowo-rekreacyjnych zawierających element rywalizacji. Są one mocno nagłaśniane medialnie. Coraz więcej osób uprawia dyscypliny sportu wcześniej nieznanne w danym kraju lub niecieszące się powodzeniem: futbol amerykański, baseball lub sumo w Polsce, piłkę nożną w Stanach Zjednoczonych (Waśkowski 2011, s. 27-28, 31). Jest to zjawisko związane z globalizacją kulturową, którą można zaobserwować w dominujących dyscyplinach wywodzących się ze stosunkowo niewielkiej liczby krajów Europy Zachodniej, Ameryki Północnej i Azji Południowo-Wschodniej. Przykładami mogą być mająca swoje korzenie w Stanach Zjednoczonych, a bardzo popularna m.in. w Europie, koszykówka czy sztuki walki wywodzące się z dalekiej Azji, a dziś uprawiane niemal w każdym zakątku świata. Kraje Europy Zachodniej i Stany Zjednoczone okres fascynacji Orientem przeżyły w latach sześćdziesiątych ubiegłego wieku. Z pewnym opóźnieniem moda na Orient dotarła także do Polski. Trwa właściwie do dziś. Fascynacja ta obejmuje także rosnące zainteresowanie dalekowschodnimi dyscyplinami sportowymi (Kabzińska-Stawarz 1991). Przykładem popularnej obecnie w Polsce wodnej dyscypliny sportowej są wyścigi smoczymi łodziami, tradycyjny sport wodny wywodzący się z Chin, a dziś poprzez dyfuzję kulturową w świecie sportu popularny już niemalże na wszystkich kontynentach.

Sport i turystyka stały się znaczącymi elementami globalnie rozwijającej się kultury czasu wolnego, odciskając swe piętno w wymiarze materialnym i medialnym na całej współczesnej

kulturze masowej. Jako wielowymiarowe systemy, tworzące sieć powiązań na płaszczyźnie lokalnej, regionalnej i ponadnarodowej, są w relacjach z prawie wszystkimi obszarami społecznego i gospodarczego życia, i jawią się jako dynamiczne siły ich wzrostu (Kazimierczak 2017). Na sportową globalizację mają wpływ zarówno aspekty kulturowe, jak i ekonomiczne, takie jak sponsoring sportowy, którym coraz częściej są zainteresowane firmy i korporacje działające w wielu miejscach na świecie. Przykładem jest firma Coca-Cola, która z jednej strony jest sponsorem globalnych mega eventów, a z drugiej wspiera lokalne organizacje i imprezy. Duży wpływ globalizacji na sport jest związany również z rynkiem pracy, znajduje odbicie w międzynarodowych transferach utalentowanych zawodników, a także zatrudnianiem przez reprezentacje i kluby trenerów pochodzących z zagranicy. Przykładem jest tutaj chociażby klub sportowy KKS Lech Poznań, w którego barwach w 2020 roku aż 12 z 25 piłkarzy pierwszej drużyny stanowią zawodnicy zagraniczni. Jak twierdzi P. Rymarczyk (2009, s. 85), zjawisko to jednocześnie osłabia pozycję sportu lokalnego i lokalną tożsamość. Trudno bowiem postrzeć klub sportowy jako wyraz tożsamości mieszkańców danego miasta, dzielnicy czy regionu w sytuacji, gdy jego zawodnicy i trener sprowadzeni zostali z odległych części kraju czy świata.

Globalizację można rozumieć jako formę zacieśniania się relacji zachodzących pomiędzy zbiorowościami ludzkimi zamieszkującymi różne części globu. W jego wyniku świat w coraz większym stopniu zaczyna stanowić jedność, a to, co się dzieje w jednym zakątku globu, nieuchronnie wpływa na to, co dzieje się w innych (Rymarczyk 2009, s. 85). Na ukształtowanie się współczesnych teorii globalizacji istotny wpływ miała m.in. koncepcja przedstawiona w 1960 roku przez M. McLuhana (2001), zgodnie z którą świat na skutek rozwoju środków masowego przekazu, w szczególności Internetu i telewizji, przekształcił się w „globalną wioskę”, której mieszkańcy mogą się natychmiast dowiadywać, co się dzieje we wszystkich zakątkach świata (Rymarczyk 2009, s. 86).

Procesy globalizacji przyczyniają się do powstawania w obszarze kultury wielu, często sprzecznych ze sobą, zjawisk, które w rozmaity sposób oddziałują na istniejące lokalne układy kulturowe (Kranz-Szurek 2012). Globalizacja kulturowa prowadzi do transformacji kultur lokalnych, przeobrażając ideę lokalności (Kempny 2000, s. 12). Współczesna globalizacja spowodowała zmniejszenie się znaczenia czynników terytorialnych w określaniu warunków życia człowieka, przez co jednostka nie jest już tak przywiązana do danego miejsca jak kiedyś. W. Burszta (1998, s. 159-160) pisze o tzw. deterytorializacji kultury, polegającej na tym, że lokalne łady, które dawniej były silnie związane z konkretnym miejscem, dziś, pod wpływem przemian, mogą się odradzać w różnych przestrzeniach

geograficznych i społecznych, a nawet mogą nie być przypisane do żadnej przestrzeni i funkcjonować po prostu jako lokalności wyobrażone. Globalizacja jest z jednej strony czynnikiem ułatwiającym komunikację, pomagającym we wzajemnym zrozumieniu oraz wzbogacającym naszą wiedzę o innych kulturach, z drugiej zaś jest czynnikiem modyfikującym nasz sposób myślenia i nasze podejście do kultury rodzimej. Kontakt z innymi kulturami, postęp technologiczny oraz wielokulturowość to te aspekty globalizacji kulturowej, które sprzyjają rozkwitowi kultur lokalnych oraz renesansowi regionalizmu. Globalizacja tworzy podłoże ułatwiające poznawanie rozmaitych kultur, utrzymywanie między nimi kontaktu i zależności, dostrzeganie wyjątkowości swojej kultury i pielęgnację tradycji (Kranz-Szurek 2012).

Zdaniem J. Skoczyńskiego (2004, s. 618) globalizacja kulturowa sprawia, że człowiek staje się typem wędrowca, „który przenosi się z miejsca na miejsce, jednakowo się ubiera, jednakowo odżywia, korzysta z podobnych udogodnień i urządzeń cywilizacyjno-technicznych: hoteli, lotnisk, banków, biur, supermarketów itp. Jego świadomość ma wymiar kosmopolityczny, bowiem aspekty globalne zostały wyparte przez lokalne”.

Według brytyjskiego socjologa J. Maguire’a (2003) początki globalizacji sportowej datuje się na przełom XIX i XX wieku, w którym to czasie nastąpiło rozprzestrzenianie się wykształconych w Anglii form sportu na teren kontynentalnej Europy i Imperium Brytyjskiego (Rymarczyk 2009, s. 88). Przykładem jest tutaj wywodząca się z Anglii piłka nożna, która dziś jest najpopularniejszą dyscypliną sportową z około 3,5 miliardami fanów na całym świecie (Das 2020). Bardzo ważnym czynnikiem mającym wpływ na globalizację sportu było także powstanie międzynarodowych instytucji sportowych. Wśród nich warto wymienić te największe, jak MKOl (1894 r.) czy FIFA (1904 r.).

Kolejną ważną rolę w procesie globalizacji odegrało organizowanie mega eventów. Wśród wydarzeń sportowych za największe uważa się igrzyska olimpijskie. Wskreszone przez Pierre’a de Coubertina po niemal 1600 latach nowożytnie igrzyska olimpijskie od pierwszej edycji (Ateny 1896 r.) były zjawiskiem globalnym skupiającym na sobie uwagę całego świata. W ponadstuletniej historii były symbolem jedności, ale również podziału (Moskwa 1980 i Los Angeles 1984), równości, ale też dyskryminacji (nie dopuszczenie kobiecych konkurencji – Ateny 1896). Sport, który powinien być apolityczny, wielokrotnie był używany jako środek propagandowy (Berlin 1936). Jednak bez względu na wszystkie ułomności igrzyska olimpijskie od pierwszej edycji były uważane za najważniejsze święto sportu, a zwycięzcy niejednokrotnie przedstawiani byli jako półbogowie. Igrzyska były

również motorem rozwoju turystyki sportowej dla milionów ludzi, którzy w celu bycia częścią tego widowiska są w stanie przemierzyć niemal całą kulę ziemską.

1.3. Rozwój i trendy we współczesnym sporcie i rekreacji

Aktywność fizyczna w starożytności była podejmowana przede wszystkim jako pomoc w przetrwaniu. Ówczesny człowiek najprawdopodobniej wykorzystywał współzawodnicze zdolności fizyczne do wyboru przywódcy i partnera, w przygotowaniach do polowania i w szkoleniach, aby bronić siebie i swojego terytorium (Kyle 2007). Sport stanowił także uzupełnienie szkolenia wojskowego, „w czasach, gdy zagrożenie wojną było wszechobecne, kiedy podstawowym orężem bitwy było męskie ciało i to, czym ono mogło władać lub co napędzać, nic dziwnego, że sport bardzo przypominał rzeczywistą wojnę i odwrotnie” (Sugden i Tomlinson 2000).

Największa transformacja w sporcie dokonała się w okresie od średniowiecza do renesansu, w którym sport doświadczył zmian związanych z zachodzącym procesem cywilizacyjnym (Guttmann 2000). Duży wpływ na przemianę sportu miała również urbanizacja i związana z tym koncentracja ludności w obszarach miejskich tworzących wielofunkcyjne środowiska społeczno-przestrzenne, w ramach których realizowane są potrzeby i aspiracje związane m.in. z organizacją życia społecznego (Karwińska 2015).

Według A. Guttmanna „Współczesny sport, który narodził się w Anglii i rozprzestrzenił się z miejsca urodzenia do Stanów Zjednoczonych, na zachód Europy i inne części świata nabierał kształtu przez okres około 150 lat, od połowy XVIII do końca XIX wieku” (za: Szymanski 2006). Współczesny sport został wynaleziony w połowie epoki wiktoriańskiej, w latach pięćdziesiątych XIX wieku i w latach osiemdziesiątych XIX wieku – a wszystko, co poprzedzało tę rewolucję, było „tradycyjne”.

Według W.H. Freemana (2011, s. 146-149) A. Guttmann zidentyfikował również siedem kluczowych cech odróżniających współczesne sporty od ich starszych odpowiedników:

- sekularyzm – w kulturach greckich miast-państw, działania związane ze sportem były prawie zawsze związane z religijnymi rytuałami i ceremoniami; nowoczesny sport jest bardziej sekularny, ponieważ nie ma w nim bezpośredniego połączenia z religią czy mitologią;
- równość – jest ona związana z jednolitym dawaniem szans zarówno w rywalizacji, jak i stworzonej konkurencji; taka równość jest w dużej mierze zakładana we współczesnym

sporcie, do którego zapraszani są wszyscy, bez względu na pochodzenie czy płeć; w wielu wczesnych kulturach ludzkich takie założenie nie istniało, np. niewolnicy i nie-Grecy („barbarzyńcy”) zostali wykluczeni z zawodów sportowych, a kobietom zakazano uprawiać w Olimpii większość gier;

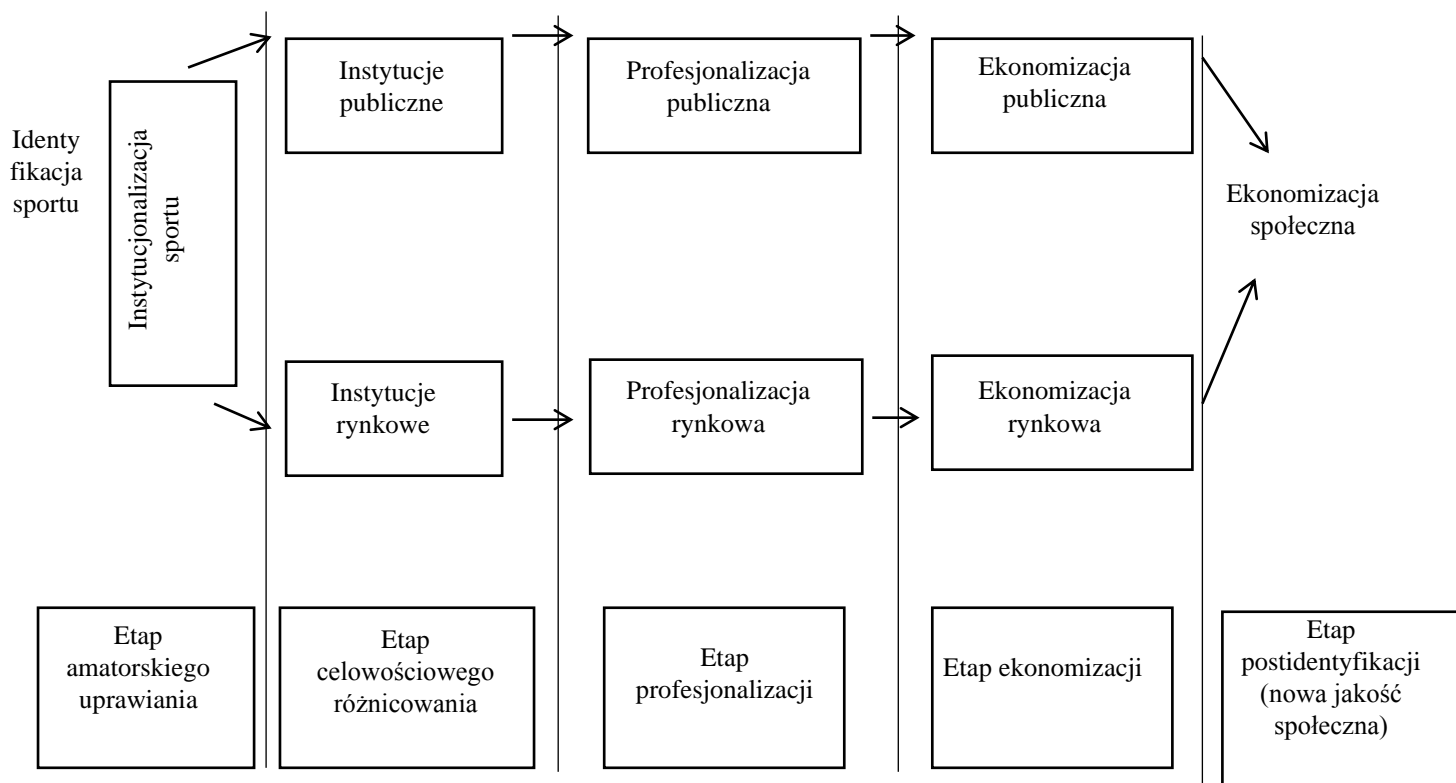
- specjalizacja – wysoki poziom nowoczesnego sportu wymaga od zawodników specjalizacji i odgrywania określonej pozycji na boisku;
- racjonalizacja – zasady nowoczesnego zaangażowania sportowego są środkiem do celu, artefaktami kulturowymi, a nie boskimi nakazami; sportowcy trenują, wykorzystując najnowocześniejszy sprzęt i opierając się na najlepszej wiedzy, niewiele pozostawiając przypadkowi; przykładem może być wymieniony przez Guttmanna rzut dyskiem, w którym, mimo że każdy uczestnik starożytnych greckich zawodów korzystał z tego samego zestawu dysków, wymiary i ich waga nie były ustandaryzowane, znacznie różniły się w zależności od imprezy; standaryzacja nie była istotna dla Greków ani Rzymian, co można zauważyć także w wypadku greckich stadionów, których wymiary różniły się od siebie: w Olimpii 192,28 metra, w Delfach 177,5 metra, w Epidauros 181,13 metra, a w Pergamonie 210 metrów;
- biurokratyzacja – stworzenie organów tworzących reguły i zasady;
- kwantyfikacja i obsesja na punkcie rekordów – mierzenie i porównywanie z innymi wynikami; pragnienie wygranej za wszelką cenę eliminuje prostą przyjemność z gry, co ostatecznie prowadzi do nielegalnej przemocy i używania narkotyków (Arnold Beisser, za: Guttmann 2010, s. 75).
- rekordy – w prymitywnych kulturach nie prowadzono rejestrów ani tabel z rekordami; w przeciwieństwie do sportu współczesnego, w którym bicie rekordów stało się w wielu wypadkach celem nadrzędnym.

Mimo że założenia dotyczące sportu w poprzednich epokach różniły się, wszystkie miały wpływ na ukształtowanie się nowoczesnego sportu:

- w Grecji wprowadzono gry, w których liczyła się tzw. konkurencyjność, np. igrzyska olimpijskie, a sportowcy reprezentowali swoje miasto i państwo;
- w starożytnym Rzymie wzrosło znaczenie widowiska i imprez sportowych jako rozrywki dla mas;
- w średniowieczu nastąpiła modyfikacja niektórych gier oraz powstało wiele nowych, np. gra w piłkę będącą podwaliną wielu współczesnych sportów;
- w okresie reformacji wprowadzono m.in. biurokratyzację;
- w oświeceniu kładziono nacisk na naukę, sekularyzację i racjonalizację.

Koncepcję dotyczącą rozwoju sportu klasyfikowanego w Europie zaproponował R. Panfil (2016, s. 11-12), wyróżniając jego pięć charakterystycznych etapów (rys. 2):

1. Etap amatorskiego uprawiania sportu przypadający na XIX i początek XX wieku. Czas ten był związany z wyznaczaniem społecznych reguł i warunków wyodrębniających sport w rzeczywistości społecznej oraz z formalizacją sportu i związanym z tym powstawaniem struktur organizacyjnych (klubów i związków sportowych). Wówczas ustalono także formalne reguły uprawiania poszczególnych dyscyplin, tworząc jednocześnie hierarchiczne systemy rozgrywek.
2. Etap celowościowego różnicowania. Jest to okres, w którym w przeciwieństwie do sportu amatorskiego sport był uprawiany w celach zarobkowych. Rozwój sportu zawodowego opiera się na mechanizmach rynkowych, wyznaczanych pogłębiającą się komercjalizacją sportu klasyfikowanego.
3. Etap profesjonalizacji sportu zarówno amatorskiego, jak i zawodowego. Wzrost finansowania rozwoju sportu wymaga profesjonalnego zarządzania nim przez osoby o odpowiednich kompetencjach. Natomiast ciągły wzrost zainteresowania nim ze strony: widzów mediów i sponsorów powoduje dynamiczny jego rozwój i przekształcanie go w produkt sportowy. Zjawisko to powoduje traktowanie sportu przez sportowców, trenerów i menedżerów jako podstawowej działalności zawodowej.
Szerząca się komercjalizacja w sporcie sprawia, że głoszona w antycznej Grecji i przypominiana przez barona Pierre'a de Coubertina idea olimpijska mówiąca, że to udział jest ważniejszy niż zwycięstwo, niestety traci na aktualności. W dzisiejszych czasach o wartości sportowca decyduje bowiem wyłącznie jego sukces.
4. Etap ekonomizacji związany z efektywnym osiąganiem celów społecznych polegającym na uwzględnieniu społecznej wydajności podejmowanych przedsięwzięć i oszczędności w dysponowaniu zasobami publicznymi (infrastrukturą i finansami). Proces ten jest wyznaczany wynikami analizy ekonomicznej uwzględniającej wartość rynkową produktu sportowego wyrażoną aktualnym i przewidywanym zainteresowaniem klientów indywidualnych (sympatyków i kibiców) oraz korporacyjnych (mediów, sponsorów, udziałowców) produktem w stosunku do ponoszonych i przewidywanych kosztów.
5. Etap postidentyfikacji i związane z nim tworzenie nowej jakości. Szansą rozwoju sportu są przedsięwzięcia publiczno-rynkowe, podlegające jednocześnie weryfikacji zarówno społecznej, jak i rynkowej. Ekonomizacja społeczna działalności sportowej może umożliwić dalszy rozwój sportu postrzeganego jako działanie komercyjne uwzględniające potrzeby społeczne (społeczna odpowiedzialność sportu jako biznesu).



Rysunek 2. Etapy rozwoju sportu w Europie

Źródło: Panfil 2016, s. 11.

W procesie wytyczania nowych stylów i kierunków w sporcie zazwyczaj uczestniczą ludzie młodzi (15-35 lat).

Do najczęściej wymienianych czynników kształtujących nowe trendy w rekreacji i turystyce należą (Lubowiecki-Vikuk i Paczynska-Jędrycka 2010):

- czynniki demograficzne – spadek liczby urodzin, starzenie się społeczeństw, mniejsze gospodarstwa domowe (zwiększająca się liczba jednoosobowych gospodarstw, czyli wzrastająca liczba osób samotnych, potocznie dziś nazywanych „singlami”), rozwój procesów migracyjnych;
- czynniki ekonomiczne – wzrost poziomu PKB (im wyższy poziom PKB, tym więcej wolnego czasu ma społeczeństwo), wzrost poziomu wynagrodzeń;
- styl i jakość życia – zwiększająca się mobilność społeczeństwa, bardziej elastyczny model pracy, podążanie w kierunku społeczeństwa „czasu wolnego” (skracanie czasu pracy), emancypacja kobiet (dotychczas kobiety miały mniej wolnego czasu, jednak jest tendencja do wyrównywania tych różnic wobec mężczyzn; posiadanie sprzętu AGD

i RTV w gospodarstwie domowym sprzyja tej sytuacji) oraz zmiana modelu rodziny (2+1, 2+0, 1+1);

- świadomość i edukacja – zwiększająca się liczba osób posiadających wszechstronne wykształcenie na poziomie wyższym i średnim;
- rozwój techniki i szybkość zastosowań innowacji (np. w transporcie);
- globalizacja, w tym zjawisko konsumpcjonizmu;
- inne.

Przykładem zróżnicowania i wieloopcjonalności oferty sportowo-turystycznej jest proces transformacji, jaki się dokonał pomiędzy joggingiem a nordic walkingiem, wspinaczką górską a freeclimbingiem czy też między surfingiem a kitesurfingiem. Postępujący proces różnicowania dyscyplin sportowych, jak również pojawianie się ich nowych odmian, mają charakter otwarty (Dreyer 1995). Pojawieniu się nowych dyscyplin sportowych, a także zauważalnej dywersyfikacji wielu już istniejących, towarzyszy w ostatnich latach wzrost aktywności fizycznej w różnych grupach wiekowych. Natomiast komercjalizacja powiązana z rozwojem usług sportowych i przemysłem artykułów sportowych sprawia, że sport staje się przedmiotem konsumpcji, a sportowiec-turysta jest w tej rynkowej relacji klientem.

Aktywność fizyczna we współczesnym świecie to wielka inwestycja w ludzi, ich zdrowie, gospodarkę i zrównoważony rozwój (*Karta Toroncka* 2010). Wzrost jej znaczenia w codziennym życiu człowieka spowodował, że w XXI wieku wzrosło zainteresowanie naukowców badaniami porównawczymi systemów sportu wyczynowego między poszczególnymi krajami Unii Europejskiej (de Veerle, Bingham i Simpson 2007; Green i Houlihan 2005; Żyśko 2008).

Wpływ na rozwój współczesnego sportu ma sfera rządowa – od polityków zasiadających w Radzie Unii Europejskiej (jako centralnego ośrodka rządowego państw należących do Unii Europejskiej) po samorządowców na szczeblu lokalnym. To od nich zależy podział środków finansowych czy wdrażanie programów i projektów promujących m.in. aktywność fizyczną. Głównym celem polityki sportu i rekreacji, opartej na programowaniu aktywności fizycznej, powinno być zwiększenie uczestnictwa w nich przedstawicieli wszystkich grup społecznych. Ważnym celem polityki sportowej w zakresie programowania aktywności fizycznej wśród społeczeństwa jest rozwój sportu dla wszystkich na szczeblu lokalnym i krajowym, gdyż główną ideą jest zwiększenie liczby osób uczestniczących w sporcie i aktywności fizycznej (Kozdroń 2012).

W 1966 roku Rada Europy wprowadziła koncepcję sportu dla wszystkich obejmującą sport właściwy, a także różnorodne formy aktywności fizycznej, począwszy od nie-

zorganizowanych, nieregularnych gier, na minimum aktywności fizycznej podejmowanej regularnie kończąc. Koncepcja zwraca uwagę na różnorodną aktywność człowieka: nieformalną rekreację, wypoczynek, zabawę, promocję zdrowia i formalnie zorganizowany sport (Basińska-Zych i Bosiacki 2011). Według C. Cousineau (1988) głównym celem ideologii sportu dla wszystkich jest demokratyzacja uczestnictwa w sporcie oraz poprawa zdrowia obywateli.

Pomimo różnic w polityce rekreacyjnej i sportowej występujących między poszczególnymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej istnieją również wspólne tendencje w zarządzaniu tym sektorem. Większość państw członkowskich Unii dysponuje wytycznymi odnośnie do aktywności fizycznej, które pomagają instytucjom rządowym i podmiotom prywatnym w podejmowaniu wspólnej pracy na rzecz promowania aktywności fizycznej³.

W latach 2002–2006 pięć rozporządzeń Rady wzywało UE do podjęcia działań na rzecz zwalczania otyłości, nie tylko w wymiarze żywieniowym, ale także w odniesieniu do aktywności fizycznej (Unia Europejska 2009, s. 5-20). W 2002 roku WHO przyjęła zalecenie stwierdzające, że każda osoba powinna podejmować aktywność fizyczną przez przynajmniej 30 minut, a dzieci – 60 minut dziennie. Jednakże w wewnętrznym dokumencie roboczym, tzw. Białej księdze na temat sportu, komisja zauważyła, że niektóre badania wskazują, że zalecać można nawet więcej aktywności fizycznej. Wytyczne te stanowią uzupełnienie Białej księgi dotyczącej sportu, proponując konkretne zalecenia dla działań, które są adresowane do decydentów politycznych na wszystkich szczeblach (europejskim, krajowym, regionalnym, lokalnym) zarówno w sektorze publicznym, jak i w prywatnym.

³ Są to:

- we Francji: Ministère de la Santé et de la Solidarité (2005): Programme Nutrition Santé: Activité physique et santé. Arguments scientifiques, pistes pratiques.
- w Niemczech: Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, Bundesministerium für Gesundheit: Gesunde Ernährung und Bewegung –Schlüssel für mehr Lebensqualität. 04.05.2007.
- w Luksemburgu: Ministère de la Santé (2006): Vers un plan national: Alimentation Saine et Activité Physique.
- w Słowenii: Ministrstvo za Zdravje (2007): Nacionalni program spodbujanja telesne dejavnosti za krepitev zdravja od 2007 do 2012. Povzeto po Strategiji Vlade Republike Slovenije na področju telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja od 2007 do 2012.
- w Zjednoczonym Królestwie: H.M. Government (2008): Healthy Weight, Healthy Lives: A Cross-Government Strategy for England. – United Kingdom: Office of the Deputy Prime Minister; Local Government Association; Department of Culture, Media and Sport; Sport England (2004): Sport and Physical Activity in 2nd Generation Public Service Agreements: Guidance Notes. DCMS, Sport England (2008): Shaping Places through Sport and Health.
- W Finlandii: Government Resolution on the Development of Guidelines for Health-Enhancing Physical Activity and Nutrition (2008).

W wytycznych Unii Europejskiej z 2008 roku związanych z aktywnością fizyczną znajdują się zapisy mówiące, że „głównym celem polityki sportu opartej na propagowaniu aktywności fizycznej powinno być zwiększenie uczestnictwa w sporcie przedstawicieli wszystkich grup społecznych dla których infrastruktura sportowa powinna być ogólnodostępna. Dotyczy to publicznego finansowania budowy, renowacji, modernizacji oraz konserwacji obiektów sportowych i sprzętu sportowego, a także możliwości nieodpłatnego lub niedrogiego wykorzystania publicznych obiektów sportowych” (Unia Europejska 2008, s. 13).

W listopadzie 2006 roku w czasie fińskiej prezydencji odbyło się spotkanie z udziałem członków Grupy Roboczej UE „Sport i Zdrowie”, którego centralną kwestią było opracowanie wytycznych wyznaczających priorytety polityk, które promowałyby większą aktywność fizyczną. W tym celu przedmiotowa Grupa Robocza mianowała Grupę Ekspertów składającą się z 22 znanych osób, których głównym zadaniem było opracowanie wytycznych dotyczących aktywności fizycznej stanowiących jeden z priorytetów w kontekście działań Światowej Organizacji Zdrowia.

W przyjętej 30 maja 2007 roku „Białej księdze – Strategia dla Europy w sprawie zagadnień zdrowotnych związanych z odżywianiem, nadwagą i otyłością” Komisja Europejska stwierdziła, że „państwa członkowskie i UE muszą podjąć dynamiczne działania w celu odwrócenia spadkowej tendencji poziomu aktywności fizycznej, spowodowanej w ostatnich dziesięcioleciach przez szereg czynników”. Ponadto popierane jest rozpowszechnianie nowych modeli interwencji i koordynacji, rozwijanych na poziomie lokalnym i regionalnym, w tym za pośrednictwem Grupy Wysokiego Szczebla UE ds. Żywienia, Zdrowia i Aktywności Fizycznej. Przykładem dobrych praktyk dotyczących wdrażania zaleceń WHO przez instytucje działające na terenie państw członkowskich Unii Europejskiej jest Wielka Brytania – zastosowano tu porozumienia zwane umowami lokalnymi (*local area agreement*), które w sektorze publicznym mają zachęcić do osiągnięcia określonych celów zdrowotnych. Lokalne podmioty przekazują sobie informacje na temat sposobu realizacji zadań i ewaluacji efektów dotyczących promocji większej aktywności fizycznej i sportowej. Inny przykład to Niemcy. Federalne Ministerstwo Zdrowia oraz Federalne Ministerstwo Żywności, Rolnictwa i Ochrony Konsumentów opracowały wytyczne „Zdrowe żywienie i aktywność fizyczna – Klucz do wyższej jakości życia”, służące za podstawę dla krajowego planu działania mającego na celu zapobieganie złemu odżywianiu, nadwadze, siedzącemu trybowi życia i wynikającym z nich chronicznym schorzeniom. Wytyczne te dotyczą pięciu centralnych obszarów działania:

- polityki,
- edukacji i podnoszenia świadomości na temat żywienia,
- aktywności fizycznej w życiu codziennym,
- poprawy jakości posiłków serwowanych poza domem,
- impulsów do prowadzenia badań.

Ostatnim przykładem jest Luksemburg. W lipcu 2006 roku cztery luksemburskie Ministerstwa – Edukacji, Zdrowia, Sportu i Młodzieży – uruchomiły program „Gesond iessen, méi bewegen” (Odżywiaj się zdrowo, zażywaj więcej ruchu), w ramach którego zachęcały lokalne podmioty do podejmowania działań związanych z odżywianiem i aktywnością fizyczną.

W celu zachęcenia społeczeństwa do aktywnego trybu życia Unia Europejska zaproponowała m.in. opracowanie krajowego systemu wsparcia finansowego obiektów sportowych, umożliwiającego łatwy dostęp do nich osobom rozpoczynającym aktywny styl życia. Innym, ale bardzo ważnym aspektem polityki sportowej w celu promocji aktywności fizycznej, jest rozwój sportu dla wszystkich na szczeblu lokalnym i krajowym. Tego typu programy powinny mieć na celu zachęcanie wszystkich obywateli do podejmowania aktywności fizycznej i sportu, niezależnie od wieku, rasy, tożsamości etnicznej, klasy społecznej i płci, a grupą docelową jest całe społeczeństwo.

Ponieważ zapisy Białej księgi są skierowane głównie do elity rządzącej, wyróżniono w niej cztery główne grupy podmiotów realizujących politykę w obszarze sportu:

1. Rząd centralny. Jest to główna instytucja odgrywająca centralną rolę w dystrybucji środków finansowych trafiających do organizacji sportowych, federacji i samorządów miejskich. W jego gestii leży podejmowanie następujących kroków:
 - opracowywanie krajowej polityki w obszarze sportu i aktywności fizycznej mającej na celu zwiększenie uczestnictwa w sporcie i aktywności fizycznej całej populacji;
 - sporządzanie dokumentów dotyczących sposobu finansowania programów zgodnych z ogólnymi celami polityki dotyczącej sportu;
 - wspieranie finansowe organizacji sportowych i samorządów miejskich poprzez wdrażanie programów w celu zachęcania do uczestnictwa w sporcie i aktywności fizycznej we wszystkich grupach wiekowych;
 - finansowe wspieranie samorządów i organizacji sportowych w zakresie budowy obiektów i infrastruktury sportowej;

- zachęcanie do międzyministerialnej współpracy, zwłaszcza między ministerstwami odpowiedzialnymi za zdrowie, sport, transport i edukację w celu promowania uczestnictwa w sporcie i aktywności fizycznej przez całe życie;
 - wspieranie partnerstw pomiędzy inwestorami publicznymi i prywatnymi oraz mediami na rzecz promowania polityki sportu dla wszystkich.
2. Samorządy terytorialne. Zarządzają większością publicznej infrastruktury sportowej i mają możliwości tworzenia warunków dla maksymalnej dostępności obiektów sportowych dla całej społeczności. W ich zakresie działania jest:
- prowadzenie inwentaryzacji obiektów sportowych i wypoczynkowych oraz w stosownych przypadkach ich rozbudowa we współpracy z organizacjami sportowymi;
 - zapewnienie mieszkańcom swobodnego dostępu do obiektów sportowych;
 - zachęcanie lokalnych społeczności do uczestnictwa w sporcie i interakcji społecznej poprzez organizowanie lokalnych kampanii, imprez sportowych oraz imprez sportowo-rekreacyjnych stanowiących alternatywę dla sportu wyczynowego, mających na celu zwiększenie poziomu aktywności fizycznej wśród ludności;
 - wspieranie lokalnych organizacji sportowych w rozwoju i wdrażaniu projektów promujących aktywność fizyczną;
 - tworzenie partnerstw z uniwersytetami i ekspertami z sektora ochrony zdrowia na rzecz utworzenia centrów/ośrodków zapewniających wsparcie, porady i zalecenia w zakresie aktywności fizycznej i uczestnictwa w sporcie.
3. Sektor sportu zorganizowanego. Są to organizacje sportowe (konfederacje, federacje, stowarzyszenia, kluby) skupiające się na organizowaniu współzawodnictwa sportowego, pomagające zaspokajać potrzeby ludności w zakresie aktywności fizycznej i promocji. Kwalifikacje zawodowe osób zaangażowanych w tych organizacjach (trenerów i menedżerów) powinny zapewniać niezbędną wiedzę i doświadczenie, które umożliwią pomoc ludziom w odnajdywaniu odpowiedniej formuły treningu i aktywności fizycznej. Kwalifikacje te mogą one zdobyć poprzez odpowiednie szkolenia oraz dostęp do najnowszych informacji na temat sposobów motywowania obywateli do zwiększania zainteresowania korzyściami płynącymi z aktywności w codziennym życiu.
4. Sektor sportu niezorganizowanego. Obejmuje on aktywność fizyczną we własnym zakresie: obecność w klubach fitness i wellness, rekreację – jak pływanie, spływy kajakowe, żeglowanie, wycieczki piesze, jazda konna, jazda rowerem itp. Aktywność niezorganizowana lub zorganizowana we własnym zakresie jest narażona na pewne ograniczenia, m.in.: geograficzne, społeczno-ekonomiczne czy kulturowe.

Ponadto w wyżej wymienionym dokumencie zwrócono uwagę na wychowanie fizyczne w szkołach, które jest bardzo ważnym źródłem promocji aktywności fizycznej wśród młodzieży. Komisja stwierdziła, że trzeba podjąć wszelkie możliwe działania, które zachęcą szkoły do zapewniania uczniom wszystkich klas codziennych form aktywności fizycznej, zarówno w ramach programu obowiązkowego, jak i poza nim, także we współpracy z partnerami z lokalnej społeczności, jak również promujące zainteresowanie aktywnością fizyczną przez całe życie u wszystkich wychowanków. Dobrym przykładem takiej praktyki jest Miasto Poznań, które dofinansowuje organizowane przez Fundację Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu projekty Trener Osiedlowy, Trener Senioralny i Trener Przedszkolaka. Grupa ekspertów państw będących członkami m.in. EUPEA (European Union Physical Education Association) zaproponowała również zalecenia w kontekście szkolenia nauczycieli wychowania fizycznego.

Ze sprawozdania opublikowanego 5 grudnia 2016 roku przez Komisję dla Parlamentu Europejskiego, Rady, Europejskiego Komitetu Ekonomiczno-Społecznego i Komitetu Regionów, dotyczącego wdrażania zalecenia Rady w sprawie propagowania we wszystkich sektorach prozdrowotnej aktywności fizycznej, wynika, że 27 ankietowanych państw opracowało krajowe polityki lub plany działania w co najmniej jednym sektorze objętym ramami monitorowania prozdrowotnej aktywności fizycznej. Wśród nich 19 państw wdrożyło zalecenia krajowe dotyczące polityki w zakresie prozdrowotnej aktywności fizycznej, z czego w 10 przypadkach zalecenia te opierały się na zaleceniach WHO, a pozostałe osiem opierało się na innych zaleceniach międzynarodowych lub na ich połączeniu (Komisja Europejska 2016).

Artykuł 6 Traktatu o Unii Europejskiej (traktatu lizbońskiego) oraz artykuł 165 Traktatu o funkcjonowaniu Unii Europejskiej (TFUE) dają jej możliwość realizacji działań mających na celu wspieranie, koordynowanie lub uzupełnianie działań państw członkowskich o wymiarze europejskim, jednakże nie daje kompetencji w sprawach harmonizacji prawa państw członkowskich (Unia Europejska 2010). „*Unia przyczynia się do wspierania europejskich przedsięwzięć w zakresie sportu, uwzględniając jego szczególny charakter, jego struktury oparte na zasadzie dobrowolności oraz uwzględniając jego funkcję społeczną i edukacyjną*” (TFUE. art. 165, ust. 1).

Polska jest jednym z dziesięciu krajów europejskich, w których sport jest obecny w konstytucji (Konstytucja RP 1997). Artykuł 68 punkt 5 Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej stanowi, że władze publiczne popierają rozwój kultury fizycznej, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży, w związku z czym rząd polski zobowiązuje się do prowadzenia polityki oraz podejmowania działań w obszarze kultury fizycznej (Rozporządzenie 2015). Polski

system opiera się na współistniejących i współpracujących dwóch sektorach organizacji rządowych i pozarządowych (Piątkowska 2015). Nadrzędnym organem odpowiedzialnym za sport i rekreację jest Ministerstwo Sportu. Do głównych zadań Ministra Sportu należą rozwój sportu powszechnego i wyczynowego oraz nadzór nad wszystkimi związkami sportowymi.

Z *Programu Rozwoju Sportu do roku 2020* przygotowanego przez MSiT wynika, że w obszarze sportu wizją jest społeczeństwo, które ma wykształcony nawyk podejmowania aktywności fizycznej dostatecznie często i intensywnie, aby dzięki temu móc dłużej cieszyć się życiem w zdrowiu, a tym samym zarówno zwiększyć poziom zadowolenia z życia, jak i obniżyć koszty społeczne związane z prowadzeniem niezdrowego trybu życia (MSiT 2015b).

Celem głównym ministerstwa jest tworzenie warunków dla rozwoju sportu oraz promocja aktywności fizycznej pozytywnie wpływającej na zdrowie. Cel ten obejmuje dwie główne komponenty – działania związane z tworzeniem warunków (infrastruktury, oferty, struktury organizacyjnej) dla upowszechniania aktywności fizycznej oraz promocję zdrowego i aktywnego stylu życia. Jest on realizowany poprzez następujące cele szczegółowe:

1. Zapewnienie warunków i oferty umożliwiającej podejmowanie powszechnej aktywności fizycznej na każdym etapie życia człowieka: w dzieciństwie i młodości (sport i aktywność fizyczna w szkole), życiu dorosłym (godzenie aktywności fizycznej/kariery sportowej z życiem zawodowym i rodzinnym) oraz wśród osób w podeszłym wieku (aktywność fizyczna jako forma przedłużenia aktywności społecznej). Na każdym z tych etapów zaplanowane są działania związane z zapewnianiem niezbędnej infrastruktury, oferty zajęć oraz promocją aktywności fizycznej mogącej się znacząco przyczynić do prowadzenia zdrowszego i aktywniejszego trybu życia, pomimo zdiagnozowanej bariery braku czasu (MSiT 2015b, s. 84).
2. Wykorzystanie sportu na rzecz budowy kapitału społecznego.
3. Poprawa warunków organizacyjno-prawnych związanych z rozwojem sportu oraz zwiększeniem dostępności wykwalifikowanych zasobów kadrowych.
4. Wykorzystanie potencjału sportu na poziomie wyczynowym na rzecz upowszechnienia aktywności fizycznej lub promocji Polski na arenie międzynarodowej.

Z powodu wzrostu zachorowalności na choroby cywilizacyjne i związanej z tym konieczności stałego zwiększania wydatków publicznych kierowanych na ochronę zdrowia coraz więcej państw stawia na profilaktykę, która ma przede wszystkim wpłynąć na poprawę stylu życia. W tym wypadku warto wymienić realizowany w Polsce w latach 2016–2020 Narodowy Program Zdrowia (MZ 2015), w którym jednym z obszarów działania jest „Poprawa sposobu żywienia, stanu odżywienia oraz aktywności fizycznej społeczeństwa”.

Przyjęcie Narodowego Programu Zdrowia było jednym z głównych założeń ustawy o zdrowiu publicznym, która weszła w życie 3 grudnia 2015 roku. Dzięki jej realizacji Polacy mają mieć większą świadomość tego, jak ważny jest zdrowy styl życia i zachowania prozdrowotne.

W Polsce, podobnie jak w innych krajach Wspólnoty Europejskiej, kultura fizyczna – sport jest trwałym elementem polityki państwa. Stąd też administracja, a przede wszystkim władze samorządowe wszystkich szczebli są odpowiedzialne za jej stan oraz rozwój wszystkich jej dziedzin (Bąk 2010, s. 28). W skali kraju i na poziomie samorządów terytorialnych kultura fizyczna powinna być traktowana w sposób strategiczny, pozwalający ustalać priorytety w kształtowaniu jej samej, tak aby można było określić zasięg planowanych przekształceń organizacyjnych, dystrybucję materiałów i zasobów ludzkich, prawidłowe rozmieszczenie kompetencji oraz synergii, czyli zasady współdziałania różnych podmiotów w nowej sytuacji zarządzania sportem i rekreacją (Ryba 2004, s. 47).

Prowadząc właściwą sobie politykę rozwoju terytorialnego (lokalnego, subregionalnego/ ponadregionalnego, regionalnego), samorząd wpływa na strukturę, tempo i kierunki zmian znajdujących się na jego obszarze struktur gospodarczych (Sztando 2008). Dlatego zaspokajanie potrzeb społeczności lokalnej przez wykonywanie zadań własnych i zleconych jest nadrzędnym celem każdej jednostki samorządowej. Wśród zadań własnych jednostki samorządowej wymienia się m.in. (Markowski 1999, s. 55):

- kulturę fizyczną, w tym tereny rekreacyjne i urządzenia sportowe,
- kulturę, w tym biblioteki, domy kultury itp.,
- utrzymanie gminnych urzędów i obiektów użyteczności publicznej.

Ponieważ działalność samorządu terytorialnego opiera się na koncepcji marketingu terytorialnego (Ustawa z dnia 8 marca 1990 r.), dlatego poprzez zapewnienie odpowiedniej infrastruktury i odpowiednich warunków powinien on umożliwiać mieszkańcom udział w aktywności fizycznej i rekreacji w czasie wolnym w miejscu ich zamieszkania w sposób i w warunkach odpowiadających ich oczekiwaniom.

Celem polityki sportowej jest harmonizowanie działań samorządów (w kilku obszarach), klubów i organizacji sportowych oraz mieszkańców (Gołdys, Podziemski i Włoch 2012, s. 8). Coraz częściej powstają projekty promocji miast i budowy marek regionów oparte na świadomości uzyskanej z przeprowadzonych badań określających silne strony postrzegania Polski jej miast i regionów w Europie. Jedną z nich są wydarzenia (eventy) sportowe, będące jedną z form public relations, pozwalające kreować pozytywny wizerunek miasta i wyróżnić się na tle konkurencji. Odpowiednio ukształtowany wizerunek urasta obecnie do jednego z najistotniejszych instrumentów planowania strategicznego i zarządzania jednostką tery-

torialną (Piątkowska 2010). Podmioty wykorzystujące sport w swoich strategiach marketingowych muszą przyjąć, że mimo iż wzbudza on wiele emocji, ma również charakter nieprzewidywalny, a wynik nigdy nie jest pewny. Dlatego bardzo ważne jest odpowiednie dostosowanie i zaplanowanie realizowanych strategii marketingowych uwzględniających sport jako narzędzie lub kanał komunikacyjny.

Samorząd województwa wielkopolskiego w kwietniu 2016 roku opracował „Strategię rozwoju turystyki w województwie wielkopolskim do 2020 roku”. Jednym z celów strategicznych założonych w strategii jest turystyka aktywna. Wielkopolska dysponuje sprzyjającymi warunkami dla jej rozwoju, w szczególności wszelkich form turystyki wodnej, pieszej, rowerowej i jeździeckiej. Jedną z największych atrakcji turystycznych regionu jest Wielka Pętla Wielkopolski. Ten szlak wodny o długości 687,9 km obejmuje Wartę (od Konina do Santoka – 338,4 km), Noteć (od Santoka do Nakła – 187,2 km), Kanał Bydgoski (od Nakła do Bydgoszczy – 15,7 km) i drogę wodną Kanał Bydgoski – Warta (od Bydgoszczy do Konina – 146,6 km). Wielka Pętla Wielkopolski łączy drogi wodne Polski z rozległą siecią dróg wodnych Europy Zachodniej (poprzez Odrę i Szprewę) oraz z Europą Wschodnią (przez Wisłę, Narew i Niemen). Z kolei północna część Pętli wchodzi w skład Międzynarodowej Drogi Wodnej E70 prowadzącej od Antwerpii (Belgia) do Kłajpedy (Litwa). Wyjątkowość szlaku polega na wykorzystaniu równoleżnikowego kierunku przepływu rzek Warty i Noteci oraz południkowego położenia kanału Warta-Gopło. Projekt ma za zadanie wyeksponować atrakcyjność przyrodniczą szlaku wodnego oraz walory rekreacyjno-kulturowe pobliskich lokalizacji. Niemal wzdłuż całego szlaku rozciągnięte są parki krajobrazowe: Nadwarciański, Żerkowsko-Czeszewski, Rogaliński, Sierakowski, Nadgoplańskie Parki Tysiąclecia, Wielkopolski Park Narodowy oraz obszar Natura 2000. Na szlaku znajduje się 28 śluz, umożliwiających pokonywanie różnic poziomu wody⁴. Amatorzy spływów kajakowych i innych rekreacji na wodzie mogą skorzystać m.in. ze zmodernizowanych w ostatnich latach 36 przystani i licznych wypożyczalni sprzętu wodnego.

⁴ Opracowanie na podstawie informacji zawartych w folderach promocyjnych projektu Wielka Pętla Wielkopolski oraz informacji zamieszczonych na stronie www.wielka-petla.pl



Zdjęcie 1. Wielka Pętla Wielkopolski

Źródło: www.wielka-petla.pl

Województwo wielkopolskie posiada liczne obszary atrakcyjne dla rozwoju wszelkich form turystyki wodnej, do których można zaliczyć również m.in.: Małą Pętlę Wielkopolski, Szlak im. Jana Pawła II z rzeką Rurzycą, Szlak Konwaliowy na jeziorach przemęckich, szlak kajakowy „Wokół serca Wielkopolski” w Kościanie, szlaki kajakowe rzekami: Gwdą, Piławą, Płynicą, Dobrzycą, Obrą, Łobzonką i Drawą (*Strategia rozwoju turystyki 2016*).

Osobną strategię promocji posiada Miasto Poznań, a sport i rekreacja odgrywają w niej znaczącą rolę. Działania podejmowane od wielu lat przez Wydział Sportu Urzędu Miasta Poznania są z jednej strony ukierunkowane na tworzenie warunków do uprawiania rozmaitych dyscyplin sportowych poprzez budowę odpowiedniej infrastruktury, a z drugiej – na organizowanie imprez sportowych o najwyższej randze. Celem głównym strategii jest podniesienie jakości życia wszystkich mieszkańców i znaczenia Poznania na arenie międzynarodowej. Cele szczegółowe wynikają z postawionych priorytetów, wśród których autor skupił się na tych związanych z działalnością sportową i rekreacją na wodzie. Wybrane cele to:

1. Silna Metropolia – wzmocnienie rozpoznawalności Poznania w kraju i za granicą oparte na potencjale dziedzictwa kulturowego, kultury, sportu i turystyki. Jednym z aspektów budowania silnej metropolii w strategii miasta jest „Rozwój międzynarodowych wydarzeń

targowych, kongresowych, społecznych, kulturalnych i sportowych”. Na przestrzeni ostatnich lat Poznań był wielokrotnie organizatorem międzynarodowych imprez sportowych, wśród których warto wymienić te odbywające się na wodzie: mistrzostwa świata i mistrzostwa Europy w wioślarstwie, kajakarstwie i kajaku polo czy mistrzostwa świata w smoczych łodziach. W 2019 roku odbyło się w Poznaniu ponad 500 imprez sportowych, w tym 30 dużych wydarzeń międzynarodowych. W najbliższych latach stolica Wielkopolski ponownie będzie gościć najlepszych zawodników z całego świata w sportach wodnych, którzy wystartują m.in. w mistrzostwach Europy w wioślarstwie czy zaplanowanych na kolejne lata pucharach świata w wioślarstwie i kajakarstwie oraz klubowych mistrzostwach świata w smoczych łodziach.

2. Nowoczesna przedsiębiorczość, m.in. poszerzanie oferty spędzania czasu wolnego – rozwój kultury, sportu, turystyki i rekreacji, w tym budowa i modernizacja miejskiej infrastruktury sportowej i kultury. Warto tutaj wyróżnić m.in. organizację ogólnodostępnych dla mieszkańców spływów kajakowych dookoła Ostrowa Tumskiego czy modernizację poznańskiej Malty – jednego z najlepszych torów regatowych na świecie. Tor ten wraz zapleczem technicznym jest jednym z najbardziej znanych tego typu obiektów na świecie. Zmodernizowana w 1990 roku Malta jako ośrodek sportów wodnych dysponuje pełnym zapleczem sportowym. Usytuowanie toru w centrum miasta oraz stała modernizacja terenów Jeziora Maltańskiego przykuwają uwagę światowych organizacji sportowych, które organizują zmagania w swoich dyscyplinach. Oprócz wyżej wymienionych mistrzostw w kajakarstwie i wioślarstwie, Malta w minionych latach była również areną zmagania triathlonowych, kolarskich i biegowych.
3. Zielone mobilne miasto – m.in. wykorzystanie potencjału Warty i innych rzek oraz jezior do celów kulturalnych, sportowych, rekreacyjnych, turystycznych i transportowych, zagospodarowanie rekreacyjno-sportowe, turystyczne i infrastrukturalne terenów nadbrzeżnych Warty i jezior i związana z tymi terenami promocja oferty aktywnego spędzania czasu. Wśród zadań tych warto wyróżnić m.in. budowę specjalnych pomostów przystosowanych dla turystów kajakowych.
4. Przyjazne osiedla – zapewnienie wysokiej jakości lokalnej oferty kulturalnej, sportowo-rekreacyjnej, usług społecznych i oświatowych na osiedlach. Wspieranie inicjatyw oddolnych stymulujących budowanie lokalnej oferty kulturalnej, sportowo-rekreacyjnej i usług społecznych na osiedlach. Jednym z projektów wspieranych z budżetu Miasta Poznania jest Trener Osiedlowy i Trener Senioralny – całoroczne bezpłatne zajęcia sportowe na osiedlowych boiskach dla dzieci, młodzieży oraz seniorów. Finałem projektu

Trener Osiedlowy są kolonie, podczas których dzieci i młodzież mają m.in. zajęcia z kajakarstwa. Warto dodać, że projekt głosami mieszkańców Poznania w ostatnich latach czterokrotnie zwyciężył, raz był drugi i raz trzeci w konsultacjach społecznych Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego. W ciągu 6 edycji istnienia zebrał blisko 41 000 głosów poznaniaków. Każdego roku w programie uczestniczy blisko 4000 dzieci i młodzieży, 4500 seniorów, 1200 przedszkolaków, a blisko 100 osób przechodzi metamorfozę związaną z redukcją wagi ciała. Przykład ten świadczy o zapotrzebowaniu na aktywność fizyczną wśród polskiego społeczeństwa, w tym również poznańskiego.

5. Wspólnotowość i dialog społeczny, m.in. kształtowanie zachowań prozdrowotnych mieszkańców Poznania poprzez kształtowanie nawyków uczestnictwa w kulturze fizycznej dzieci i młodzieży oraz propagowanie sportu i rekreacji ruchowej wśród osób starszych i z niepełnosprawnościami. Jednym z głównych zadań Wydziału Sportu Urzędu Miasta Poznania jest wspieranie sportu dzieci i młodzieży poprzez Młodzieżowe Centra Sportu (MCS). W 2019 roku w zajęciach prowadzonych w ramach 106 działających na terenie miasta MCS-ów (w 57 dyscyplinach sportowych, w tym również w dyscyplinach na wodzie: wioślarstwie i kajakarstwie) w cotygodniowych zajęciach brało udział około 7000 młodych sportowców. Z kolei w prowadzonych zajęciach sportowo-rekreacyjnych dla dzieci i młodzieży integrujących psychoprofilaktykę z aktywnością sportową w minionym roku wzięło udział 20,7 tys. osób. Zadanie adresowane było do dzieci i młodzieży zagrożonych zjawiskami patologii społecznej i obejmowało takie działania jak:

- organizacja nauki pływania dla dzieci ze szkół podstawowych,
- zajęcia sportowo-rekreacyjne dla dzieci i młodzieży,
- Poznańskie Igrzyska Młodzieży Szkolnej,
- sportowa rywalizacja dla studentek i studentów,
- udział dzieci i młodzieży w wielu turniejach oraz zawodach,
- organizacja obozów sportowych, spotkań z psychologiem czy pogadanek na temat zagrożeń wynikających ze spożywania alkoholu (Strategia 2017).

Oprócz inwestycji w nowoczesną infrastrukturę Miasto Poznań kieruje swoją ofertę do jego mieszkańców, skupiając się na propagowaniu idei zdrowego i aktywnego życia. Oferta sportowa jest skierowana do ludzi w każdym wieku, bez względu na poziom umiejętności fizycznych. Miasto realizuje swoje cele sportowe m.in. poprzez wsparcie finansowe takich programów jak:

- Młodzieżowe Centra Sportu (MCS) – szkolenie sportowe młodzieży w poznańskich klubach

- udział poznańskich zespołów w rozgrywkach ligowych,
- nauka pływania dla dzieci i młodzieży (uczniów klas 2 – 3 szkół podstawowych),
- nauka jazdy na łyżwach i nartach,
- projekt „Sportowy Fyrtel”,
- projekty Trener Osiedlowy, Trener Senioralny i Trener Przedszkolaka,
- Aktywne Morasko szansą na lepszą przyszłość.

W 2019 roku około 8,2 tys. dzieci i młodzieży, osób z niepełnosprawnościami, dorosłych oraz seniorów i senierek wzięło udział w organizowanych przez Miasto Poznań imprezach krajoznawczych po Poznaniu i Wielkopolsce. W sumie zorganizowano: 19 rajdów pieszych i rowerowych, 15 spływów kajakowych, 9 wycieczek autokarowych, 4 zloty turystyczne i 51 przechadzek po Poznaniu (Strategia 2017).

1.4. Formy konsumpcji sportowo-rekreacyjnej jako rodzaj promocji aktywności fizycznej

W dzisiejszych czasach dla wielu osób uprawianie aktywności sportowo-rekreacyjnej jako formy spędzania wolnego czasu jest niewystarczające. Coraz częściej ludzie chcąc sprawdzić swoje umiejętności, zwiększają obciążenia lub starają się podnieść efektywność swoich działań. Decydują się również na uczestnictwo podczas wypoczynku w imprezach sportowo-rekreacyjnych stwarzających okazję do weryfikacji własnych dokonań, ciągłego sprawdzania się oraz osiągnięcia wysokiego poziomu stymulacji psychicznej. Zachowanie takie jest określone jako poszukiwanie doznań – *sensation seeking* (Zuckerman 1994). Uczestnicy tego rodzaju aktywności coraz częściej poszukują w niej skrajnie wysokiego pobudzenia związanego z samodoskonaleniem i rywalizacją, a nade wszystko z przeżywaniem ekscytującego i intencjonalnie kontrolowanego ryzyka. Współczesna aktywność sportowo-rekreacyjna, bez względu na rodzaj uprawianej dziedziny, coraz częściej ma formy postrzegane jako progresywne, a nawet ryzykowne. Wiąże się to z coraz większym zapotrzebowaniem na stymulację jej uczestników (Walczak, Gracz i Tomczak 2011). Jednak według C.I. Catera (2006) to strach i dreszczyk emocji, a nie faktyczne zagrożenie stanowią najbardziej znaczącą motywację do uczestnictwa.

Rekreacja ekstremalna polega na zwiększaniu dawek wysiłkowych lub zamierzonym podejmowaniu ryzykownych form aktywności sportowo-rekreacyjnej, prowadzących do skrajnych napięć emocjonalnych – ekscytacji (Malkin i Rabinowitz 1998). Przykładem są

tutaj skoki spadochronowe, skoki na bungee, skysurfing, rafting, wspinaczka wysokogórska czy różnego rodzaju rajdy terenowe/survivalowe. Jednakże nawet w mniej ryzykownych dyscyplinach sportowo-rekreacyjnych organizatorzy imprez, chcąc się odróżnić od konkurencji i w celu zwiększenia atrakcyjności imprezy, coraz częściej starają się dodać wrażeń uczestnikom, wplatając w nie elementy ryzyka. Przykładem mogą być imprezy biegowe: Survival Race, Runmagedon lub inne biegi OCR, które z każdym rokiem stają się coraz popularniejsze nie tylko w Polsce.

Można przypuszczać, że działania o zabarwieniu ekstremalnym są przypisane wyłącznie ekspertom i wyczynowcom, którzy są znudzeni monotonią wieloletniego uprawiania wybranego sportu, a nie chcąc z niego zrezygnować, próbują poznać go z innej, rekreacyjno-ekstremalnej strony. W istocie jednak działania te dotyczą coraz częściej także przeciętnych osób poszukujących w nich adrenaliny (Walczak, Gracz i Tomczak 2007, s. 51). Na podstawie badań można stwierdzić, że mężczyźni charakteryzują się wyższym średnim poziomem zapotrzebowania na poszukiwanie grozy i przygód w porównaniu z kobietami (Walczak, Gracz i Tomczak 2011). Według G. Sodaena źródłem sportów ekstremalnych jest ideologia współczesnego świata przemysłowego polegająca na rosnącej potrzebie poszukiwania dreszczyku emocji (Soden 2003). Sporty ekstremalne, zaspokajając potrzeby współczesnego społeczeństwa, zapewniają przygodę w codziennym życiu, w przeciwnym razie nie byłyby one uprawiane.

Występująca w organizmie w odpowiedniej ilości oksydaza monoaminowa reguluje natężenie serotoniny w mózgu, co z kolei wpływa na samopoczucie i odczuwanie lęku (Samson 2002). Zmniejszony poziom oksydazy może tłumić wpływ bodźców na mózg i powodować, że ludzie cierpiący na ich brak szukają wysoce stymulujących działań „tylko po to, aby osiągnąć poziom satysfakcji zwykłej osoby”. Niektórzy odczuwają życiową radość tylko wtedy, gdy mogą się poświęcić pogoni za emocjami.

Jak wspomina K. Kusz, media wychwalają sportowców ekstremalnych jako heroicznymi, stawiają ich ponad sportowcami tradycyjnymi. Jednakże fascynacja nimi może wynikać z tego, że sporty ekstremalne są nowe i efektowne w porównaniu ze sportami tradycyjnymi. Ponieważ sporty ekstremalne są mniejszością w stosunku do sportów tradycyjnych, zawodnicy uczestniczą w nich, aby stać się gwiazdą własnego sportu (Kusz 2007). Sporty ekstremalne nie tylko zaspokajają potrzebę emocji, ale zapewniają także ujście dla kreatywności i indywidualnej ekspresji. Podczas gdy baseball i piłka nożna pozostają w zasadzie niezmiennie z pokolenia na pokolenie, ekstremalni sportowcy ciągle majstrują przy przepisach, aby stworzyć nowe dyscypliny (Koerner 1997). Jedną z charakterystycznych

cech sportów ekstremalnych jest ich silne interdyscyplinarne krzyżowanie ze sobą, przez co sportowcy z jednego sportu wpływają na innych.

Mimo że rywalizacja jest często obecna w sportach ekstremalnych, zazwyczaj nie jest ona głównym celem, jest nim samo doświadczenie udziału. Najbardziej fundamentalnym sposobem ewolucji sportów ekstremalnych jest przekraczanie granic możliwości dla danej dyscypliny sportu (Alosi 2007). Sporty ekstremalne są zasadniczo zindywidualizowane, każdy sportowiec odznacza się własnym stylem, dlatego nie można określić/narzucić jednego sposobu ich uprawiania. Indywidualizm jest najważniejszy, a obok niego innowacja, ponieważ sportowca ogranicza jedynie jego wyobraźnia.

Zmieniający się styl życia człowieka powoduje również zmianę jego nastawienia do szeroko pojętej rekreacji i turystyki. Podążając za zmianami, unowocześnia się wiele form, dostosowując je do dzisiejszych realiów. Kiedyś można było wziąć udział w obozach żeglarskich, dzisiaj również w windsurfingu czy kiteboardzie. Dzisiejszy konsument usług rekreacyjno-turystycznych jest coraz częściej człowiekiem świadomym swoich potrzeb, poszukującym nowych form, które dadzą mu po pierwsze – satysfakcję, po drugie – odprężenie, wytchnienie od stresów życia codziennego, a po trzecie – pomogą mu w samorealizacji (Lubowiecki-Vikuk i Paczyńska-Jędrycka 2010).

Zmiana postrzegania aktywności fizycznej nastąpiła również w dziedzinie sportu wyczynowego. W XX wieku z zabawy klasy próżniaczej, traktującej sport amatorsko (stąd powiedzenie „robić coś dla sportu”, czyli bezinteresownie, dla zabawy), stała się jedną z wielu form pracy zarobkowej.

Aktywne uczestnictwo w wybranych formach rekreacji ruchowej lub sportu, a także konsumpcja sportowa, mogą służyć, podobnie jak zachowania w obrębie kultury wyższej, do społecznych stylizacji i naśladownictwa stylu życia klas wyższych przez klasy niższe lub do utrwalania różnic społecznych oraz dominacji jednych grup społecznych nad innymi (Lenartowicz 2012). Według P. DiMaggia i J. Mohry, im wyższa pozycja społeczna jednostki, tym jej większa aktywność we wszelkich sferach kultury (DiMaggio i Mohra 1985). Kluczowym elementem systemu preferencji dyscyplin sportowych według P. Bourdieu może być stosunek do ciała i to, w jaki sposób jest ono wykorzystywane w działaniu, co jest kojarzone z pozycją społeczną i wewnętrznym doświadczeniem rzeczywistości fizycznej i społecznej (Lenartowicz 2012).

Według A. Aldridge (2006, s. 11) termin konsumpcji można sobie wyobrazić jako związek z wszelkimi dobrami oraz usługami. Jego znaczenie ukształtowało się głównie poprzez przekształcenie się współczesnego społeczeństwa produkcyjnego w ponowoczesne

społeczeństwo konsumpcyjne ukierunkowane na poszukiwanie doznań i wrażeń (Schulze 1992). „Cechą współczesnego konsumenta jest kreowanie własnej tożsamości przez stan posiadania, gdyż – wpadając w pułapkę zastawioną przez producentów, ale także przez samego siebie – uwierzył on, że to, co posiada, świadczy o jego uznaniu i prestiżu społecznym. Dlatego zmuszony jest do ciągłego kupowania coraz to nowych i modniejszych produktów” (Szul 2013).

W ostatnich dziesięcioleciach zwiększył się popyt na usługi sportowe i produkty sportowe, m.in. obuwie, odzież, akcesoria. Wzrosła liczba obiektów i wydarzeń sportowych. Zwiększyły się także i bardziej zróżnicowały oczekiwania ludzi dotyczące aktywności fizycznej. Znalazło to odzwierciedlenie m.in. w zaproponowanym przez K. Heinemanna terminie *sport-zapper*, czyli sportowe kameleony, które płynnie przechodzą od jednych aktywności do drugich, nie przejmując się przy tym klasowymi uwarunkowaniami (Heinemann 1998). Inną metaforę pojawiającą się także w kontekście wszechstronnego uczestnictwa w kulturze zaproponowali R. Laermans i A. Vander-Stichele określając takie osoby jako „kulturowe koniki polne” (*cultural hooper*), które konsumują „trochę tego, trochę tamtego, ale nigdy zbyt wiele tego samego” (Vander-Stichele i Laermans 2006).

W społeczeństwie ponowoczesnym konsumpcja to centralna wartość, nie tylko służąca zaspokajaniu potrzeb jednostki, ale będąca również nośnikiem kultury. Można wyróżnić dwa podstawowe obszary zdominowane przez kulturę konsumpcji: kulturę materialną rozumianą jako różnego rodzaju wytwory działalności człowieka oraz kulturę społeczną interpretowaną jako wzory zachowania, myślenia i działania członków społeczeństwa ponowoczesnego (Janas 2015). Teoria społeczeństwa ponowoczesnego obejmuje koncepcje społeczeństwa, kultury i historii stworzone w trzech ostatnich dziesięcioleciach XX wieku przez takich autorów jak: Z. Bauman, J. Baudrillard, M. Foucault, D. Harley, F. Jameson, J. Kristeva, J.-F. Lyotard. Wspólną cechą tych koncepcji jest przekonanie o powstaniu nowego typu społeczeństwa – społeczeństwa ponowoczesnego – i głębokim kryzysie obowiązujących dotychczas teorii społecznych (*Wielka encyklopedia PWN* 2002). W przeciwieństwie do wcześniejszych typów społeczeństwa jednostka żyjąca w społeczeństwie ponowoczesnym dysponuje większą ilością czasu wolnego, w większości wykonuje lżejszą i mniej uciążliwą fizycznie pracę i posiada więcej środków finansowych, które może przeznaczyć na konsumowanie – a także więcej chęci, by konsumować (Janas 2015).

Te przemiany społeczne zbiegły się w czasie z rozwojem nowożytnego sportu i spowodowały jego stopniowe włączanie w główny nurt kultury konsumpcji. Konsumpcja sportowa w wąskim ujęciu może obejmować udział kibiców w imprezach sportowych na

żywo (konsumpcja bezpośrednia) lub za pośrednictwem mediów (konsumpcja pośrednia). Z kolei w szerszym ujęciu konsumpcję sportową należy traktować jako uczestnictwo w usługach sportowo-rekreacyjnych, np. meczach, wydarzeniach sportowych. Obecnie sport jest produktem, na który popyt cały czas rośnie i który zaspokaja wiele potrzeb emocjonalnych współczesnego człowieka. Kierunek zmian rozwojowych we współczesnej aktywności sportowo-rekreacyjnej określa się bowiem mianem przejścia od rekreacji do ekscytacji. Jesteśmy świadkami powstawania silnie zindywidualizowanych i nieraz zaskakujących preferencji społecznych w wyborze form aktywności sportowo-rekreacyjnych, coraz częściej nacechowanych poszukiwaniem nowych, bardziej ekscytujących form ekspresji (Walczak, Gracz i Tomczak 2011).

Rosnąca popularność świadomego uczestnictwa w imprezach masowych i rekreacyjnych zaowocowała wzrostem organizowanych eventów. Ich liczba w połączeniu z ograniczoną liczbą możliwych terminów (sobota – niedziela) rodzi naturalne współzawodnictwo organizatorów, którzy, chcąc przyciągnąć uczestników, muszą wciąż rozwijać swoją ofertę.

Jak już wspomniano, jednym z najważniejszych współczesnych motywów podejmowania przez ludzi aktywności sportowej jest prawdopodobnie chęć zaznania silnych emocji. Bogactwo doznań emocjonalnych oraz nasycenie aktywności sportowej momentami radosnych uniesień, ale także dramatycznych przeżyć, przyciąga do niej miliony ludzi. Aktywność sportowa jest współcześnie jednym z ważniejszych społecznych środków, dzięki któremu powstają różnorodne przeżycia wzbogacające życie człowieka zarówno tego, który w niej czynnie uczestniczy, jak i widza (Singer 1988 i Doliński 2000, za: Gracz i Sankowski 2007, s. 194).

Współczesny sport wyczynowy jest oparty na czterech głównych filarach: widowisko-wości (sport spektatorski, popkultura, czas emisyjny, teatralizacja sportu) komercjalizacji (profesjonalizacja, marketing w sporcie, patologie), uniwersalizmie, unifikacji (*fair play*, *homo sportivus*) i globalizacji (ponadnarodowe organizacje, przenikanie kultur – dyfuzja, światowa rywalizacja) (Godlewski 2011a). Jest również heterogeniczny, obejmuje bowiem różne formy współzawodnictwa, różne cele i środki realizacji (Godlewski 2007). Ogromny wpływ na współczesny sport ma postęp technologiczny sprzyjający zwiększaniu ilości wolnego czasu. Technologia zautomatyzowała wiele codziennych zadań, jednocześnie pozwalając ludziom podejmować w czasie wolnym działania oparte na przyjemności i związane z hobby (Leonard 1993). Dodatkowo technologia ma wpływ na powstanie nowych dyscyplin sportowych, jak choćby kolarstwo czy sporty samochodowe. Wpłynęła ona również na promocję sportu i aktywności fizycznej poprzez media masowego przekazu i media

społecznościowe, za pomocą których organizatorzy relacjonują rywalizację, zapewniając ludziom rozrywkę. Relacje i transmisje z wydarzeń sportowych z jednej strony zaspokajają potężne zainteresowanie odbiorców, a z drugiej – finansowanie sportowców i wydarzeń sportowych. Kontrakty na transmisje sportowe i możliwości relacjonowania największych imprez sportowych biją kolejne rekordy, podobnie zresztą jak wskaźniki popularności bohaterów tych wydarzeń. Przykładem takiej promocji może być National Basketball Association (NBA) – liga sportowa z największą międzynarodową widownią telewizyjną, transmitująca już w 2004 roku finały rozgrywek do 205 krajów w 42 językach (Wertheim 2004).

Technologia wpłynęła również na bardzo szybko rozwijający się e-sport (sport elektroniczny), będący przykładem nowoczesnej formy sportu, w którym rywalizacja przeniosła się ze świata realnego do wirtualnego. Wirtualna rzeczywistość jest traktowana „jako nośnik idealnej wolności, doświadczeń bez ograniczeń, bez strachu i frustracji” (Juszczak 2000, s. 146). Już dziś osoby zainteresowane tą formą sportu mogą nie tylko uczestniczyć w cybernetycznych zawodach rozgrywanych na różnych poziomach (od imprez o zasięgu lokalnym do rangi mistrzostw świata), ale również oglądać rywalizację na specjalnych kanałach telewizyjnych lub platformach internetowych. Także w Polsce e-sport zyskuje na popularności. W dniu 23 kwietnia 2019 roku z inicjatywy prezydenta Rzeczypospolitej Polski powołano pierwszą w Polsce reprezentację narodową, która będzie reprezentować biało-czerwone barwy na najważniejszych imprezach e-sportowych na świecie, w tym na mistrzostwach świata FIFA.

Najpopularniejszym e-sportowym wydarzeniem w historii były Mistrzostwa Świata Sezonu 7 w League of Legends, podczas których zmagania graczy oglądało w niektórych momentach jednocześnie ponad 100 milionów osób (Esports Charts 2018). Największa w Polsce impreza e-sportowa – turniej CS:GO (ESL) Katowice 2019 – osiągnęła w ciągu 10 dni rozgrywek oglądalność 174 000 milionów widzów. Dodatkowo wszystkie turnieje zgromadziły w internecie 232 mln widzów (łącznie dzienna liczba widzów oglądających rozgrywki w czasie trwania całego eventu), którzy łącznie oglądali wydarzenie przez 157 mln godzin (Esportmania.pl 2019).

Obecnie z powodu różnorodnych uwarunkowań społecznych nie da się uniknąć gier komputerowych (Feibel 2006, s. 54). Sport ten jest ściśle uzależniony od możliwości technicznych, a popularność tego rodzaju rywalizacji wciąż rośnie. Zawodnicy (gracze) rywalizują zarówno w formie rekreacyjnej, jak i na turniejach gier komputerowych. E-sport oprócz umożliwienia zabawy, może być źródłem zarabiania pieniędzy i stać się rodzajem

pracy, np. jako streamera – funkcji coraz bardziej popularnej. Streamerzy, którzy prowadzą transmisję online, grając w gry komputerowe, stają się autorytetami dla młodzieży. Młodzi ludzie często budują swoje poglądy na życie poprzez symulację, którą tworzy gra. Asymilują się z obecnymi trendami i poglądami na życie swoich idoli, w których są zafascynowani, i stają się ich fanatykami. Na przykład jeden z najpopularniejszych streamerów w Polsce, Xayoo, który uplasował się w czerwcu 2018 roku na pierwszym miejscu rankingu, osiągnął liczbę 212 tysięcy fanów, a maksymalna liczba jego widzów prawie przekroczyła 19 tysięcy (Prościak 2018).

Wpływ gier komputerowych na zachowania ludzi ma charakter zarówno pozytywny, jak i negatywny. Gry sprzyjają nauce, zwłaszcza nauce obsługi komputera, doskonałą refleks, zręczność manualną, koordynację wzrokowo-słuchową, rozwijają wyobraźnię przestrzenną, umiejętność planowania strategicznego, poszerzają wyobraźnię, uczą podejmowania decyzji. Niektóre gry wykorzystuje się w terapii zaburzeń percepcyjno-wzrokowych, percepcyjno-motorycznych czy też słuchowych. Wśród pozytywnych aspektów warto wymienić również to, że niektórzy grę na komputerze wykorzystują w celach charytatywnych, np. Hubert „Gordon” Blejch pobił w Poznaniu rekord Guinnessa w ciągłym graniu. Dzięki graniu przez ponad 136 godzin wsparł fundację charytatywną pomagającą dzieciom chorym na raka.

Niestety, jest również druga strona medalu, ta niebezpieczna, wynikająca z negatywnego wpływu gier na ludzi, prowadząca do uzależnienia, jeżeli dzienny czas gry wynosi ponad 10 godzin. Wyróżnia się kilka etapów uzależnienia (Kozak 2011, s. 132):

- 1) graniu staje się najważniejszą aktywnością w życiu dziecka;
- 2) dziecko coraz więcej czasu spędza przy grach komputerowych i rezygnuje z dotychczasowych aktywności;
- 3) pojawiają się objawy abstynencyjne – odizolowanie od komputera powoduje złe samopoczucie, rozdrażnienie, bezsenność, agresję, reakcje fizjologiczne, jak drżączka, depresja, a nawet próby samobójcze;
- 4) pojawiają się konflikty – osoba z powodu zaangażowania w gry komputerowe wchodzi w konflikt ze swoim najbliższym otoczeniem, najczęściej z rodzicami;
- 5) występują drastyczne zmiany nastroju – przeżywanie albo dobrego nastroju, albo też poczucie odrętwienia, niemocy;
- 6) nawrót – po okresie samokontroli, a nawet zaprzestania zabawy grami komputerowymi, pojawiają się powroty do patologicznego z nich korzystania.

„Biorąc pod uwagę wszystkie argumenty za i przeciw, użytkowanie gier komputerowych nie niesie ze sobą żadnych zagrożeń, pod warunkiem że jest to użytkowanie z umiarem i rozsądkiem” (Prościak 2018, s. 237).

Według J. Mosza (2014, s. 105) współczesny sport to widowisko; jest ważnym wydarzeniem dla niemalże wszystkich narodów. Termin widowisko/spektakl pochodzi z łaciny (*spectare* – oglądać, *spectaculum* – widowisko) i oznacza dzieło sztuki teatralnej odegrane przez aktorów przed zgromadzoną w tym celu publicznością. Widowisko sportowe jest zdarzeniem o charakterze rozrywkowo-rekreacyjnym, zaistniałym z racji organizowanej rywalizacji sportowej lub popisów zręcznościowych zawodników, przebiegającym zgodnie z przyjętymi regułami, w którym uczestniczą – jako strony interakcji – zawodnicy, sędziowie, organizatorzy oraz widzowie (Kosiewicz 2004, za: Zawartka 2016, s. 93-94). Uczestnicy widowisk sportowych nie tylko mają możliwość wyrażenia swoich emocji płynących z udziału w tej wartościowej rozrywce, ale także okazję do wzbogacania swojego kapitału kulturowego, pogłębiania społecznych relacji i tożsamości kulturowej (Kazimierczak 2013, s. 178). Widowisko sportowe jest też strukturą, dzięki której społeczeństwo dokonuje refleksji nad samym sobą (Mosz 2014, s. 69). Rozwój cywilizacji, rosnąca komercjalizacja sportu, wzrost szybkości przepływu informacji i łatwość zmiany lokalizacji w krótkim czasie sprawiają, że dzisiejsze wydarzenia sportowe nie są już tylko elementem kultury jednego narodu, stały się „formą bycia” milionów ludzi różnych kultur, ras i kontynentów.

Widowisko sportowe oprócz aspektów związanych ze spędzaniem czasu wolnego spełnia liczne ważne funkcje. Do najważniejszych można zaliczyć następujące (Matuszewicz 1997, s. 171-177, 181-188):

- funkcję emocjogenną – widowisko sportowe wzbudza przeżycia o dużej sile i długim czasie trwania pozwalającym m.in. na przeciwdziałanie nudzie i rutynie;
- funkcję wypełnienia czasu wolnego – widowiska sportowe wypełniają czas wolny licznym masom ludzkim (są one fenomenem życia wielkomiejskiego), np. kibicom rozstawionym na trasie maratonu;
- funkcję zabawową – widowisko sportowe czasem bywa okazją do zabawy, fiesty dla całego miasta. Publiczność sportowa bawi się nie tylko na stadionach, ale i poza nimi;
- funkcję ludyczną – polega na tworzeniu pogodnej i odmiennej od codziennej atmosfery dla kontaktów międzyludzkich, np. zachowanie kibiców na trybunach widowisk sportowych;

- funkcję katarską (oczyszczającą) – niektórych zachowań, które są dopuszczalne na arenie sportowej, nie wypada ujawniać w codziennych kontaktach życiowych, np. płacz kibiców po przegranym meczu;
- funkcję estetyczną – zauważalną zwłaszcza w niektórych dyscyplinach sportowych nastawionych na pokaz estetyki ruchu, jak na przykład gimnastyka artystyczna, łyżwiarstwo figurowe czy pływanie synchroniczne; elegancja, harmonijność, płynność ruchu to cechy często demonstrowane w widowiskach sportowych;
- funkcję stymulacyjną – widowisko sportowe zapewnia ludziom możliwość doświadczenia niecodziennych i atrakcyjnych doznań zmysłowych;
- funkcję ekspresyjną – widowisko sportowe, dzięki wieloaspektowym możliwościom wpływania na jednostkę, umożliwia ekspresję uczuć i emocji, czego wyrazem są chociażby gesty zwycięstwa zawodników, okrzyki i gesty widzów.

Uczestnicy widowiska, tworząc jego atmosferę, stają się częścią imprezy będącej w sferze ekonomicznej produktem. Ich zadowolenie może wynikać z interakcji z innymi kibicami, dlatego bardzo ważne jest wytworzenie w uczestnikach poczucia wspólnoty i jedności, a co najważniejsze – odczucia bezpieczeństwa. Aby wyróżnić produkt na rynku wielu odbywających się imprez, należy poświęcić wiele uwagi wykreowaniu marki wydarzenia. Może to przynieść wielkie korzyści i wypromować to wydarzenie jako pewne zjawisko łatwo rozpoznawalne przez ludzi. Samorządy wykorzystujące sport w swoich strategiach marketingowych muszą też wziąć pod uwagę to, że sport, mimo iż wzbudza wiele emocji, może być również nieprzewidywalny, a wynik nigdy nie jest pewny. Dlatego bardzo ważne jest odpowiednie dostosowanie i zaplanowanie realizowanych strategii marketingowych uwzględniających sport jako narzędzie lub kanał komunikacyjny.

Rozdział 2. Postawy wobec aktywności fizycznej w świetle literatury przedmiotu

Wprowadzenie

Rozdział ten jest poświęcony zagadnieniu postawy, która według S. Miki (1973) jest złożoną dyspozycją osobowości determinującą występowanie określonych zachowań jednostki. Postawa jest stałą skłonnością do pozytywnego lub negatywnego ustosunkowania się człowieka do obiektu, jest szczególnym typem przekonań zawierającym komponenty emocjonalne i oceniające. Po dokonaniu kwerendy literatury zostały przytoczone definicje postawy w ujęciu różnych autorów. Choć dyskursów związanych z tematyką postaw w różnych ujęciach jest wiele, to podstawowym celem autora niniejszej pracy było podanie definicji i przybliżenie znaczenia postawy wobec kultury fizycznej.

W rozdziale tym autor dokonuje wyjaśnienia znaczenia terminu postawa. Odnosząc się do badań ankietowych przeprowadzonych na potrzeby rozprawy doktorskiej dotyczących m.in. czterech rodzajów postaw, w rozdziale opisano szczegółowo postawy: procielesną, protowarzystką, proemocjonalną i prosportową. Została również podjęta tematyka dotycząca teorii kształtowania postaw. Postawy, których konsekwencją są osobiste doświadczenia i działania, według T. Mądryckiego (1977) powstają na podstawie społecznych doświadczeń oraz tradycji kulturowej przekazywanej przez innych ludzi, na których wzoruje się dana osoba. Autor, opierając się na dostępnej literaturze, opisał czynniki wpływające na zmianę postawy. Opisał także modele A.R. Andreasena oraz J.F. Engla, D.T. Kollata i R.D. Blackwella dotyczące zachowania konsumenta w procesie podejmowania decyzji. Opisano również czynniki wpływające na zmianę postawy, wśród których do jednych z najważniejszych należą środki masowego przekazu stanowiące we współczesnym świecie ważny nośnik informacji społecznej wywierający bardzo duży wpływ na proces przyswajania gotowych wzorców. Innym niemniej ważnym czynnikiem jest motywacja, która pobudza jednostkę do działania.

Następnie, wykorzystując piramidę Masłowa, przedstawiono hierarchię potrzeb koncentrując się przede wszystkim na zdrowiu i dobrym samopoczuciu, które są związane z bezpieczeństwem. Autor opisuje czynniki wpływające na wychowanie do kultury fizycznej. To działanie odbywa się zarówno poprzez edukację jednostek, w którym znaczenie mają m.in. rodzina i szkoła, jak i pośrednio poprzez środki masowego przekazu.

W rozdziale poruszono także kwestię postawy wobec aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem mieszkańców aglomeracji poznańskiej. Autor, odwołując się do badań Światowej Organizacji Zdrowia, a także polskich instytucji, opisał bariery i motywacje związane z podejmowaniem aktywności fizycznej. W tym rozdziale przytoczone zostały również wyniki raportu z badania „Sport w przestrzeni publicznej Miasta Poznania” obrazujące stopień zaangażowania mieszkańców Poznania w aktywność fizyczną.

2.1. Pojęcie, struktura i rodzaje postaw

Znaczenie terminu postawa wywodzi się z łacińskiego słowa *aptitudo* (przystawanie) i oznacza dopasowanie się przy angażowaniu się w wykonanie jakiegoś zadania. W języku medycznym termin ten odnosi się do pozycji ciała, a zwłaszcza pozycji kończyn. W etiologii i psychologii porównawczej znaczenie zostało nieco rozszerzone na zachowanie celowe, np. aby można było opisać zwierzę gotowe do skoku będące w „postawie atakującej”. Z kolei w psychologii tradycyjnej osobowości i psychologii społecznej ma funkcję raczej wyjaśniającą niż czysto opisową, tzn. postawa jest traktowana jako pewne wewnętrzne ukierunkowanie afektywne, które ma wyjaśniać działania ludzi (Tomicki 2016).

Postawa jest wartościującym nastawieniem wobec dowolnego obiektu. Jest wartościowaniem czegoś lub kogoś według kontinuum lubię – nie lubię lub korzystny – niekorzystny. Postawy mówią o tym, co lubimy, a czego nie lubimy, o pociągu i awersji, sposobie oceniania naszych relacji ze środowiskiem. Postawa jest nastawieniem w tym sensie, że jest wyuczoną tendencją (gotowością) do myślenia o obiekcie, osobie czy zagadnieniu w określony sposób (Zimbardo i Leippe 2004, s. 51). Mówiąc o postawie wobec jakiegoś obiektu, mamy na myśli posiadanie o nim wiedzy, określonego stosunku uczuciowego i gotowości do określonego działania na jego rzecz. Postawa jest więc trwałym pojęciem zgromadzonym w pamięci i wydobywanym stosownie do okoliczności, pomaga człowiekowi uniknąć marnowania zasobów podczas dokonywania wyborów.

Postawa będąca względnie stałą skłonnością do pozytywnego lub negatywnego ustosunkowania się człowieka do obiektu jest szczególnym typem przekonań zawierającym komponenty emocjonalne i oceniające. Kluczowymi jej właściwościami są: znak (pozytywny lub negatywny) i natężenie (większe lub mniejsze). Wśród trzech najważniejszych genów postaw wymienia się (Wojciszke 2000):

- nabywanie przekonań na temat właściwości obiektu;
- przeżycia emocjonalne związane z obiektem;
- własne zachowania wobec obiektu.

Definicja zamieszczona w Wikipedii (2020g) ukazuje postawę jako uwewnętrzną przez jednostkę, wyuczoną skłonność do reagowania w społecznie określony sposób, szczególnie przez podejmowanie określonych działań w odpowiedzi na oczekiwania społeczne. Źródłem postaw jest przyjęty światopogląd, rozumiany jako zbiór subiektywnych doświadczeń intelektualnych oraz emocjonalnych, określających relację osoby do rzeczywistości. Postawa ma bezpośrednie odniesienie do władz intelektualnych (świadomość czynu) oraz woli (dobrowolność). Zgodnie ze *Słownikiem języka polskiego PWN* postawa to stosunek człowieka do życia lub do pewnych zjawisk, wyrażający jego poglądy, sposób postępowania lub zachowania wobec określonych zjawisk, zdarzeń lub stosunku do ludzi. Postawa jest ogólnie pozytywnym lub negatywnym nastawieniem wobec kogoś lub czegoś (Myers 2003, s. 152), może zatem służyć interpretacji naszego świata społecznego. Jest złożoną dyspozycją osobowości, która determinuje występowanie określonych zachowań wówczas, gdy jest zinternalizowana – czyli stanowi spójny z innymi elementami (wartościami, potrzebami, motywami) system osobowości (Mika 1973). Ten sam autor wyróżnia trzy znaki postawy: dodatni (+) – postawa przychylna; ujemny (–) – postawa nieprzychylna; zerowy (0) – postawa neutralna. Pozytywna postawa przejawia się w wypadku:

- 1) komponentu poznawczego – wartościowanie dodatnie,
- 2) komponentu emocjonalnego – pozytywne uczucia,
- 3) komponentu behawioralnego – zachowania o charakterze zbliżania się.

O postawie neutralnej mówimy wówczas, gdy ktoś nie zetknął się z przedmiotem i nie przejawia względem niego uczuć lub po zetknięciu się z nim przypisuje mu znak zero. Natomiast nieprzychylna postawa charakteryzuje się wartościowaniem ujemnym, negatywnymi uczuciami i zachowaniami unikającymi oraz wrogimi (Mika 1982, s. 116-117).

Problematyka postaw od wielu lat jest obiektem zainteresowań przedstawicieli różnych nauk: filozofii, pedagogiki, psychologii i socjologii. W obrębie każdej z nich tworzono odrębne definicje. Dlatego trudno jest wyjaśnić jednoznacznie termin postawa, który jest terminem wieloznacznym, niemającym jednego sposobu jego rozumienia i definiowania. Po raz pierwszy został on użyty najprawdopodobniej przez filozofów H. Spencera i A. Baina w celu określenia postawy umysłu, oznaczającej według nich „psychiczny stan gotowości do słuchania oraz uczenia się czegoś” (za: Ceranek-Dadas i Neumann-Schmidtke 2004, s. 743). Wraz z rozwojem badań następowało coraz większe różnicowanie pojęcia postawy, która

mogła oznaczać: cele, działania, motywy, przekonania, specjalny przypadek predyspozycji, determinanty kierunku działania czy reakcje próbne.

Do nauk społecznych termin postawa został wprowadzony w latach dwudziestych XX wieku przez W.I. Thomasa i F. Znanieckiego w socjologicznej analizie wiejskich emigrantów polskich w Ameryce pt. *Chłop polski w Europie i Ameryce*, która tam miała oznaczać procesy indywidualnej świadomości, determinujące zarówno aktualne, jak i potencjalne reakcje człowieka wobec świata społecznego. Autorzy ci proponowali, by pojęcie postawy uczynić centralną kategorią teoretyczną psychologii społecznej (Wikipedia 2020g).

W latach dziewięćdziesiątych M. Banaji i A. Greenwald zaproponowali pojęcie postawy utajonej (*implicit attitude*), którą zdefiniowali jako „zapis przeszłego doświadczenia, wpływającego na przychylne lub nieprzychylne odczucia, myśli czy działania wobec obiektów społecznych, choć zapis ten pozostaje introspekcyjnie niezidentyfikowany lub jest identyfikowany nietrafnie”. Taka definicja wskazywała, że zjawiska automatycznej aktywizacji dotyczą nie tylko pamięci, lecz także różnych przejawów społecznego poznania (Banaji i Greenwald, 1995).

Według M. Leary’ego (2007, s. 32) postawy są uważane za wewnętrzne uczucia sympatii lub antypatii, wynikające z przekonań na temat jakiejś osoby, obiektu bądź wydarzenia. Z. Krasieński, J. Piasny i H. Szulce (1984, s. 211-212) natomiast opisali postawy jako przejawiające się tendencje do stałych bądź też stereotypowych sposobów reagowania na dane bodźce, które stanowią wyraz stosunku jednostki do świata zewnętrznego.

W ujęciu R.H. Fazio (1986) postawa jest skojarzeniem obiektu postawy z określoną reakcją uczuciową. Siła tego skojarzenia jest równoznaczna z siłą postawy, której wskaźnikiem może być czas reakcji na pytania o ocenę obiektu. Jego badania wykazały również, że powtarzanie związku ocena–obiekt prowadzi do wzmocnienia postawy. Postawy ułatwiają zapamiętywanie informacji, a materiał zgodny lub sprzeczny jest lepiej zapamiętywany od neutralnego. Osoby o neutralnej postawie wobec danej kwestii słabiej zapamiętują informacje niż osoby o postawie wyraźnie pozytywnej lub negatywnej (Hymes, 1986, za: Wojciszke 2000, s. 84-86).

A. Pratkanis i A. Greenwald zaproponowali koncepcję postawy, zgodnie z którą jest ona formą heurystyki, stosowanej przez człowieka w interpretacji świata. Heurystyka w psychologii oznacza strategię poznawczą polegającą na kierowaniu się intuicją w rozwiązywaniu różnych problemów. Postawa rozumiana w tej kategorii czasami jednak prowadzi do błędów poznawczych, ponieważ postawy wpływają na selektywność odbieranych informacji, a tym

samym ignorowanie innych, które również mogą się okazać przydatne (Pratkanis i Greenwald 1989).

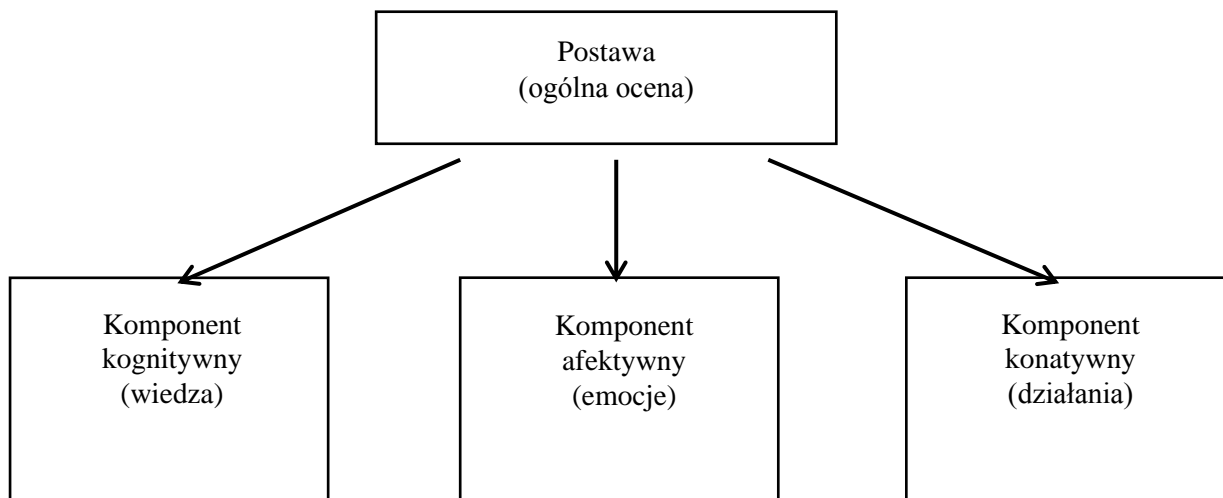
Według G.W. Allporta, który był jednym z przedstawicieli nurtu psychologicznego, postawa jest „psychicznym i nerwowym stanem gotowości, zorganizowanym przez doświadczenie, wywierającym ukierunkowujący lub dynamiczny wpływ na reakcje jednostki w stosunku do wszystkich przedmiotów czy sytuacji, z którymi jest on związany” (za: Mądrzycki, 1977, s. 13).

Z kolei u T. Mądrzyckiego (1977, s. 16-18) postawa jest ukształtowaną w procesie zaspokajania potrzeb, w określonych warunkach społecznych, względnie trwałą organizacją: wiedzy, przekonań, uczuć, motywów, pewnych form zachowania i reakcji ekspresywnych podmiotu związanych z określonym przedmiotem lub klasą przedmiotów (Mądrzycki).

F.N. House wyróżnia cztery typy postaw: 1) osobowe, 2) materialne, 3) dotyczące kultury oraz 4) dotyczące społeczeństwa. Inne cztery klasy postaw wymieniają R.E. Park i E.W. Burgess: 1) tendencję do unikania, 2) tendencję do zbliżania się, 3) tendencję do dominowania oraz 4) tendencję do podlegania (Marody 1976).

W pełni ukształtowana postawa zawiera trzy komponenty (Marody 1976; Przetacznik-Gierowska i Włodarski 1994) – por. rys. 3:

- poznawczy/kognitywny (intelektualny) – związany z przekonaniami i wiedzą o obiekcie postawy; od poziomu wiedzy, a zwłaszcza posiadanych przekonań, zależy w dużej mierze element afektywny postawy;
- emocjonalno-oceniający/afektywny – związany z kierunkiem i siłą sympatii i antypatii wobec przedmiotu postawy; emocje wchodzące w skład postawy przybierają formę upodobań, zamiłowań, skłonności lub niechęci, wrogości;
- behawioralny/konatywny (czynnościowy) – określony przez działania podmiotu wobec przedmiotu postawy; ze względu na treść reakcje behawioralne można podzielić na werbalne i niewerbalne (bez tego komponentu, stosownego działania, postawa wobec wartości jest utajona).



Rysunek 3. Komponenty postawy

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Przetacznik-Gierowska i Włodarski 1994.

Za najczęściej spotykany podział postaw uważa się klasyfikację J. Bieleckiego, który wymienia postawy: pozytywne, negatywne, społeczne, indywidualne, publiczne, prywatne, ogólne i specyficzne (Bielecki 1986, s. 85). T. Mądrycki (1977, s. 31-32) natomiast, dokonując klasyfikacji, postaw nawiązał do treści przedmiotowej, dzieląc je na:

- personalne (wobec konkretnych osób): intrapersonalne (względem siebie samego), interpersonalne (wobec innych osób) oraz grupowe (w stosunku do grup społecznych),
- rzeczowe (dotyczące przedmiotów takich jak np. mieszkanie, samochód, odzież itp.),
- niepersonalne, nierzeczowe (postawy względem doktryn społecznych, religii, instytucji i norm społecznych, teorii naukowych, czynności społecznych itp.).

Z kolei S. Mika (1982, s. 112), uwzględniając trzy powiązane ze sobą elementy, podzielił postawy na:

1. Behawioralne (związane z psychologią uczenia się), które są ukierunkowane na zachowanie człowieka, jego reakcje wobec przedmiotów świata zewnętrznego, w tym przedmiotów społecznych. Twórcami i najważniejszymi przedstawicielami tego kierunku byli: rosyjski filozof I. Pawłow (1849-1936), J. B. Watson (1878-1958), E.L. Thorndike (1874-1949) czy B.F. Skinner (1904-1990).

Według innych autorów związanych z tradycją behawiorystyczną postawy są uważane za psychologiczną dyspozycję jednostki do działania w określony sposób wobec pewnych przedmiotów (D. Droba, za: Rogaska 2009, s. 13). Podstawowy postulat mówi, że zacho-

waniem człowieka steruje środowisko, czyniąc z niego istotę zewnątrzsterowną. Zgodnie z filozofią behawiorystyczną W.M. Fushona postawa jest rozumiana jako prawdopodobieństwo wystąpienia w danej sytuacji określonego zachowania. Natomiast W.A. Scott uważa ją za nawyk lub za wewnętrzną reakcję antycypacyjną, pośredniczącą w stosunku do zewnętrznego zachowania.

2. Socjologiczne – zwracające szczególną uwagę na stosunek jednostki wobec przedmiotu postawy. Taki stosunek badacze określają jako oceniający bądź emocjonalny.

W ujęciu socjologicznym L.L. Thurstone definiował postawę jako „pozytywny lub negatywny afekt wobec pewnego przedmiotu psychologicznego” (za: Nowak 1973, s. 20). Inną definicję postawy w świetle socjologicznym przyjęli C.D. Morgan i H.A. Murray określając ją jako trwałą dyspozycję charakteryzującą się konsekwentnym występowaniem tego samego uczucia wobec pewnej całości. Natomiast dla M.H. Fishbeina postawa jest oceną przedmiotu lub pojęcia ocenianego w kategoriach pozytywnych, neutralnych lub negatywnych (za: Chrostowska b.d.).

3. Poznawcze – postawa związana jest nie tylko z określonym zachowaniem czy stosunkiem oceniającym lub emocjonalnym wobec danego przedmiotu, ale również odnosi się do elementów poznawczych względem niego. Zgodnie z tą teorią D. Krech, R.S. Crutchfield i E.L. Ballachey określili postawę jako trwałe system pozytywnych lub negatywnych ocen, uczuć emocjonalnych i pozytywnych lub negatywnych tendencji do zachowania się wobec przedmiotów społecznych (za: Nowak 1973, s. 21). Zbliżone stanowisko prezentują również polscy autorzy, jak S. Nowak, M. Marody, T. Mądrzycki czy S. Mika. Ten ostatni proponuje definicję, w której postawę można rozumieć jako względnie trwałą strukturę (lub dyspozycję do pojawienia się takiej struktury) procesów poznawczych, emocjonalnych i tendencji do zachowań, w której wyraża się określony stosunek wobec danego przedmiotu (Mika 1982, s. 116). Teoria ta obejmuje myśli, odpowiednią wiedzę o przedmiocie postawy oraz przekonania, które odgrywają bardzo ważną rolę. Inne rozumienie postawy w tym ujęciu definiuje F.N. Kerlinger, przedstawiając ją jako „trwałą strukturę opisującą i oceniającą przekonania, które predysponują jednostkę do wybiórczego zachowania w stosunku do desygnatu postawy” (za: Mądrzycki 1977, s. 16).

Z kolei G. Böhner i M. Wänke przedstawili rolę postawy na poszczególnych poziomach analizy:

- na poziomie indywidualnym postawy wpływają na myślenie, percepcję, inne postawy oraz zachowanie, stanowiąc znaczącą cechę psychiczną jednostki;

- na poziomie interpersonalnym ludzie zdobywają i przekazują informacje o postawach; dzięki poznaniu postaw innych, świat staje się miejscem w jakimś stopniu przewidywalnym; poprzez przekazywanie wiedzy można kształtować myśli, zachowania, a także poprzez zmianę postaw próbować ukierunkować zachowania innych osób;
- na poziomie społecznym postawy są pewnym komunikatem grupowym mającym istotne znaczenie zarówno dla współpracy, jak i dla konfliktów międzygrupowych; przykładem mogą być uprzedzenia wynikające z negatywnej postawy wobec grupy i będące przyczyną zachowań dyskryminacyjnych, a nawet agresywnych (Böhner i Wänke 2004, s. 27).

Postawy można mierzyć na dwa sposoby:

- pośrednio – badając fizjologiczną reakcję na wieloznaczny obraz (np. plansze z plamami);
- bezpośrednio – sposób bardzo często stosowany wśród psychologów, który można zweryfikować za pomocą trzech różnych skal: Likerta, Thurstone'a i dyferencjału semantycznego.

Mimo wielości znaczeń przypisywanych pojęciu postawy można wskazać na pewne elementy powtarzające się w większości rozważań teoretycznych i tworzące wspólny rdzeń znaczeniowy tego pojęcia:

- Postawa zawsze wiąże się z afektywną oceną (pozytywną bądź negatywną) różnego typu obiektów – mogą nimi być ludzie, grupy społeczne, działania, instytucje, obiekty fizyczne lub zdarzenia. Ponieważ postawa zawsze zakłada jakiś, choćby najbardziej umiarkowany, emocjonalny stosunek do obiektu, nie powinno się stosować terminu „postawa obojętna”.
- Ze względu na emocjonalny stosunek większość badaczy twierdzi, że o postawie można mówić jedynie w sytuacji, gdy mamy do czynienia z ocenami względnie trwałymi.
- Mówiąc o postawie, zawsze wyrażamy się o postawie względem czegoś, nawet jeśli mówimy o postawie prospołecznej czy autorytarnej;
- Postawy są nabywane i modyfikowane w procesie uczenia, przy czym istotną rolę odgrywają tu osobiste doświadczenia jednostki. Ze względu na to, że zakres tych doświadczeń jest silnie uwarunkowany położeniem społecznym jednostki, postawy stanowią najczęściej odzwierciedlenie ich pozycji w społeczeństwie (Wikipedia 2020g).

Mimo że definicji postawy w różnych ujęciach jest wiele, podstawowym celem tego rozdziału jest przybliżenie znaczenia postawy wobec kultury fizycznej. W tym kontekście jest ona rozumiana jako ukierunkowany cel procesu szkolnego wychowania fizycznego składającego się z systemu postaw wobec różnych konkretnych elementów kultury fizycznej. System ten składa się m.in. z postawy: wobec ciała, jego sprawności, budowy, higieny

i zdrowia; postawy wobec różnych form aktywności ruchowej; postawy wobec wypoczynku i postawy wobec hartowania się (Klimkowska 1998).

Poziom kultury fizycznej dorosłej części społeczeństwa zależy od wychowania fizycznego młodzieży, które pełni podwójną funkcję: zaspokaja doraźne potrzeby fizycznego rozwoju i przygotowuje do dbałości o ciało po ustaniu procesu wychowawczego (Grabowski, 1997, za: Pawłowski 2010, s. 16). Jest to także zamierzona i świadoma działalność ukierunkowana na wytworzenie właściwego zespołu postaw i nastawień związanych z przekazywaniem podstawowych wiadomości oraz zdobyciem umiejętności i sprawności, które łącznie wyznaczają zachowanie człowieka w stosunku do jego fizycznej (cielesnej) postaci (Osiński 1985, s. 57). Obejmuje ona doskonalenie zarówno sprawności fizycznej – a więc siły, szybkości i wytrzymałości, jak też sprawności ruchowej (Grabowski 1986). Żeby w przyszłości można było mówić o aktywnym fizycznie społeczeństwie, należy w treści wychowania fizycznego popularyzować dyscypliny sportowe, które mogą być uprawiane przez dorosłego człowieka – przez całe życie – i umożliwić zdobycie umiejętności w ich zakresie. Chodzi tu o formy niewymagające dużych nakładów finansowych na sprzęt sportowy (Winiarski 1991; Wolańska 1977, za: Pawłowski 2010, s. 17).

Aktywność fizyczna jako element zdrowego stylu życia jest jednym z ważniejszych składników postawy wobec zdrowia w życiu człowieka. Można ją zdefiniować jako „każdą pracę wykonywaną przez mięśnie szkieletowe, charakteryzującą się ponadspoczynkowym wydatkiem energetycznym. Są to obciążenia fizyczne, którym organizm poddawany jest codziennie – podczas nauki, prac domowych, pracy zawodowej oraz w czasie wolnym. Może być ona spontaniczna, np. praca w ogrodzie, marsz do szkoły czy zabawa, lub odpowiednio zaplanowana pod względem obciążenia organizmu i celu zdrowotnego, np. ćwiczenia i trening” (Dzielska i Nałęcz 2013, s. 32).

Oprócz dominujących motywów podejmowania aktywności fizycznej: przyjemności płynącej z uprawiania sportu, chęci rozwoju sprawności fizycznej oraz względów zdrowotnych, należy wymienić również inne czynniki takie jak chęć uzyskania dobrych wyników sportowych, postawy wobec rywalizacji, chęć dorównania innym oraz wewnętrzną potrzebą podejmowania aktywności ruchowej wynikająca z zamiłowania do sportu.

Poczucie jakości i radości wynikające z prowadzenia aktywnego stylu życia jest uwarunkowane nie tylko przebiegiem procesów motywacyjnych, lecz również stopniem zaspokojenia potrzeb psychologicznych, będących warunkiem osiągnięcia satysfakcji z własnej aktywności sportowej (Deci i in. 2001; Baard i in. 2001, za: Walczak i Tomczak 2011, s. 222). Współczesny człowiek z powodu wpływania postępu cywilizacyjnego na życie

codzienne coraz częściej swój wolny czas w znacznej mierze przeznaczają na wypoczynek i rekreację połączoną z różnymi formami aktywności fizycznej. Zjawisko to sprawiło, że uczestnictwo w zorganizowanych imprezach sportowych stało się niezwykle atrakcyjną formą rekreacji ruchowej, uprawianą przez wciąż rosnące rzesze amatorów sportów. Ponadto ponowoczesność w sporcie charakteryzuje się tym, że jesteśmy znużeni stale powtarzającymi się sukcesami sportowców zawodowców i oglądaniem podobnych do siebie imprez sportowych, a coraz częściej sami chcemy stawać się sportowcami amatorami i podejmować trudy sportowego stylu życia (Zowisto 2009). Imprezy sportowe pełnią we współczesnym świecie funkcję promocji zdrowia i aktywności fizycznej również wśród kibiców (Poczta i Malchrowicz-Moško 2016). Sportowa rywalizacja dostarcza uczestnikom silnych emocji i wrażeń, a także stwarza możliwość nawiązania relacji społecznych. Do tego dochodzi czynnik ekonomiczny – imprezy sportowe dostarczają zysków finansowych oraz „pracują” na pozytywny wizerunek miast i regionów w oczach potencjalnych turystów sportowych (Basińska i Hołderna-Mielcarek 2015).

Sportowe wydarzenia skupiają zarówno zawodników, jak i kibiców zainteresowanych aktywnością fizyczną, sportem oraz uczestnictwem w szeroko rozumianym współczesnym życiu sportowym. Kultura fizyczna w znaczący sposób wpływa na integrację społeczną, pobudzając społeczności lokalne do wspólnego działania, organizowania się i rozwoju. Dlatego istotne z naukowego i praktycznego punktu widzenia jest poznanie motywacji uczestnictwa do udziału w organizowanych na coraz większą skalę imprezach sportowych. W. Freyer i S. Gross (2002, s. 20-21) wśród motywów uczestnictwa w wydarzeniach sportowych wyróżnili cztery zasadnicze typy orientacji:

- społeczną – nastawioną na relacje odwiedzających względem siebie;
- rzeczową – odnoszącą się w istocie do samych wydarzeń sportowych oraz ich swoistości;
- ukierunkowaną na wynik – wyzwalaną potrzebą identyfikacji z sukcesem, a w razie porażki, okazaniem współczucia i solidarności;
- ukierunkowaną na emocjonalne doznania – najczęściej pozytywne, w postaci np. odprężenia, będącego rodzajem rekompensaty za ponoszone trudy życia codziennego.

Warto przytoczyć słowa wybitnego lekkoatlety, pięciokrotnego medalisty igrzysk olimpijskich Emila Zatopka: „Jeśli chcesz biegać – przebiegnij kilometr. Jeśli chcesz zmienić swoje życie przebiegnij maraton”. Wynika z niej, że częsty udział w kolejnych imprezach sportowych w dowolnej dyscyplinie sportowej zmienia życie uczestników, którzy, chcąc poprawić swoje osiągnięcia, zmieniają swoje życie, podporządkowując je treningom, przyzwyczajeniom i nowym sportowym pasjom.

Jeszcze inny podział postaw wprowadził T. Mądrzycki (1977, s. 31-32). Za kryteria podziału postaw przyjął siedem następujących cech: treść przedmiotową, zakres postawy, kierunek postawy, siłę postawy, złożoność, zwartość i trwałość

Przedmiotem zainteresowania autora niniejszej pracy były cztery rodzaje postaw: procielesna, protowarzyska, proemocjonalna i prosportowa. W badaniach ankietowych przeprowadzonych na potrzeby rozprawy doktorskiej zostały zawarte pytania dotyczące tych postaw.

Postawy procielesne

Postawy procielesne są ukierunkowana na zdrowie i aktywność fizyczną. Można wskazać co najmniej kilka hipotez dotyczących tego, że prozdrowotny styl życia cechuje przede wszystkim współczesnych młodych ludzi. Są one powiązane m.in. z przejściem od biomedycznego do społeczno-ekologicznego modelu zdrowia, rozwojem szeroko rozumianej promocji zdrowia oraz przemianami polityczno-społeczno-kulturowymi w Polsce (Dzwonkowska-Godula 2016).

W biomedycznym ujęciu człowiek został sprowadzony do ciała (biologicznego organizmu). W centrum jego zainteresowania natomiast leży nie tyle zdrowie, ile choroba, rozumiana jako jego brak, traktowana jako usterka ograniczająca lub uniemożliwiająca normalne funkcjonowanie organizmu. W ujęciu medycznym człowiek jest uznawany za chorego. Tworzy się klasyfikacje chorób i wskaźniki stwierdzenia w ludzkim organizmie „jednostek patologicznych”. Z modelem tym wiąże się ideologia medycznego profesjonalizmu, uznająca lekarzy za jedyne źródło wiedzy na temat zdrowia i choroby, przyznająca im zdolność i prawo do określania dobra pacjenta oraz wskazania jedynej właściwej terapii, prawomocnej, bo opartej na ich specjalistycznej naukowej wiedzy (Puchalski 1997: 26-33, Giddens 2004, s. 178-179 i Woynarowska 2013, s. 26-27, za: Dzwonkowska-Godula 2016).

Zgodnie z analizą J. Kłosa (2014, s. 96), wraz z wiekiem styl życia staje się coraz „mniej prozdrowotny”. Badacze zajmujący się sposobami dbania o zdrowie rozróżniają zachowania medyczne oraz prozdrowotne, wskazując m.in. w ich występowaniu różnice pokoleniowe (Ostrowska 1999, s. 41-42; Woynarowska 2013 s. 71). Wśród pierwszych zachowań, charakterystycznych przede wszystkim dla ludzi starszych, wymieniają korzystanie z różnych usług medycznych i koncentrację na leczeniu schorzeń, ponieważ są to osoby gorzej oceniające swój stan zdrowia (Woynarowska 2013, s.71). Typ drugi występujący u ludzi z młodszych grup wiekowych (a także u osób z wyższym wykształceniem, mieszkających

w mieście, dobrze oceniających swoją sytuację materialną i stan zdrowia), obejmuje działania mające na celu utrzymanie, przywrócenie lub zwiększenie potencjału własnego zdrowia, chroniące je przed zagrożeniami.

Z. Cendrowski przedstawił zasady postępowania służące zachowaniu i pomnażaniu zdrowia, czyli „Dekalog zdrowego stylu życia”:

1. Wiedza o samym sobie powinna być systematycznie uzupełniana i powinna obejmować zasady funkcjonowania organizmu, planowania i realizowania różnych przedsięwzięć wyprzedzających chorobę.
2. Utrzymywanie sił obronnych organizmu w stałej gotowości, oparte na czterech kierunkach działań związanych z tymi, które wpływają na obniżenie bariery immunologicznej, wzmacniają nasze siły obronne, charakteryzują się umiejętnym postępowaniem w czasie choroby oraz pogłębianiem umiejętności wykorzystania naszych sił psychicznych.
3. Nienadużywanie leków, czyli ograniczenie ich zażywania do absolutnego minimum.
4. Utrzymywanie wszechstronnej aktywności fizycznej bez względu na stan zdrowia.
5. Prawidłowe odżywianie, pamiętając o przestrzeganiu praw bilansu energetycznego, wyeliminowaniu z diety tłuszczów zwierzęcych i produktów wysoko przetworzonych, spożywanie większej ilości warzyw i owoców, a także ograniczenie spożycia potraw podnoszących poziom cholesterolu.
6. Hartowanie się, dzięki wzmocnieniu bariery immunologicznej oraz uodpornieniu na ekstremalne bodźce w sferze fizycznej, psychicznej i społecznej.
7. Rozwijanie umiejętności walki ze stresem, świadome i planowe sterowanie swoimi reakcjami, ograniczanie i eliminowanie wpływu przyzwyczajzeń obniżających poziom zdrowia, na przykład: lekomania, obżarstwo, lenistwo, spędzanie czasu przed monitorem komputera lub telewizora, nadmierne spożywanie używek: kawy, herbaty itp.
8. Wyeliminowanie nałogów obniżających poziom zdrowia, przede wszystkim nikotynizmu, alkoholizmu i różnych odmian narkomanii.
9. Życzliwość wobec innych, oparta na pojęciu tolerancji i kompromisu, asertywność i zaufanie,
10. Zastosowanie postawy copingowej, czyli dawania sobie rady w życiu przez demonstrowanie optymistycznych postaw, tworzenie swojego pozytywnego obrazu i tworzenie wokół siebie atmosfery życzliwości (Cendrowski 1993).

Naturalnym obszarem kształtowania postaw prosomatycznych (procielesnych) jest szkoła, która spełnia bardzo ważną funkcję wychowawczą w zakresie przygotowania do aktywności

fizycznej, zwłaszcza wśród ludzi młodych. Udział w zajęciach wychowania fizycznego powinien być źródłem pozytywnych przeżyć młodych ludzi dostarczać im jak najszerszych kompetencji, które będą mogły być wykorzystywane w późniejszym życiu. Nadrzędnym celem w procesie edukacji dla nauczycieli jest rozwinięcie u uczniów postawy dbałości o własne zdrowie oraz uczenie umiejętności kształtowania środowiska sprzyjającego zdrowiu (Kowalska i Robacha 2010).

Wychowanie fizyczne i zdrowotne według M. Demela przenikają się, obejmując wszystko to, co się wiąże ze świadomością ceny zdrowia, pozytywnym zainteresowaniem się własnym organizmem, rozumieniem zdrowotnych walorów ćwiczeń ruchowych, a także formowaniem przyzwyczajeń rekreacyjnych. W takim ujęciu uznaje się nadrzędność pedagogiki zdrowia, która staje się transmisją biologii człowieka na teren pedagogiki (Demel 1980).

Postawy protowarzystkie

Postawy protowarzystkie są, ukierunkowane na zachowania prospołeczne, na które wpływ mają czynniki: osobowościowe, sytuacyjne i środowiskowe. Postawy te są nastawione na przynoszenie korzyści innej osobie lub grupie osób. Są związane z pomaganiem, dzieleniem się i ochroną wykraczającą poza interes indywidualny. Postawa prospołeczna zatem nie odnosi się do pojedynczych zachowań jednostki, ale do jej całościowej działalności. Obejmuje pozytywne ustosunkowanie się do społecznych obiektów, w przeciwieństwie do postaw antyspołecznych, charakteryzujących się aktywną wrogością i agresywnością wobec tych obiektów. Pomiędzy tymi dwoma typami postaw można umieścić postawę aspołeczną, nacechowaną obojętnością, brakiem wrażliwości na społeczne potrzeby (Budzyńska 2000, s. 254). Postawa wobec drugiego człowieka lub grupy społecznej może się kształtować od skrajnie prospołecznej, zaspokajającej potrzeby innych ludzi, do skrajnie egoistycznej, ukierunkowanej na zaspokajanie własnych dążeń, nawet kosztem drugiej osoby. Prospołeczność prowadzi do integracji społecznej i wzrostu wspólnotowego wymiaru życia społecznego, a egocentryzm przyczynia się do destrukcji świadomości poczucia wspólnoty, w konsekwencji rodzi agresję i patologię społeczną. Prospołeczność i egocentryzm, jako dwie formy zaangażowania społecznego, są wielorako uwarunkowane zarówno czynnikami subiektywnymi, jak i obiektywnymi, zmiennymi ekonomicznymi, demograficznymi, kulturowymi, środowiskowymi, klasowymi czy religijnymi (Świątkiewicz 2005).

W społeczeństwie, które jest bytem ponadjednostkowym, istnieje jeszcze dobro wspólne (dobro ogółu), na które składają się m.in. instytucje i urzędnictwa, formy organizacyjne mające

cele ponadjednostkowe oraz moc wymagania od jednostek ofiary na rzecz ich utrwalania (Szczepański 1988).

Z punktu widzenia psychologii postawa prospołeczna jest utożsamiana z zachowaniami altruistycznymi, w których pomagamy dla pożytku innych, a nie naszego własnego. Altruizm ma dwie cechy: służy dobru kogoś innego i jest związany z potencjalnymi kosztami ze strony pomagającego (Clarke 2005). Pomagający nie oczekuje również nagrody za swoje zachowanie. Pomaganie innym, które ma na celu przyniesienie korzyści jednej osobie lub wielu osobom innym niż my sami, jest jednym z ważniejszych aspektów zachowań prospołecznych (Clarke 2005, s.12-13). Pomoc ta może wynikać z chęci odwdzięczenia się za wcześniejszą przysługę, ale może być także „czystym” i wolnym aktem udzielenia bezinteresownej pomocy. Niezależnie od motywu leżącego u podstaw udzielania innym pomocy, bez niej świat społeczny stałby się światem nieludzkim, wrogim i egoistycznym, w którym nikt nie mógłby liczyć na jakiegokolwiek wsparcie, pomoc czy litość (Budzyńska 2006, s. 285). W odniesieniu do kwestii pomocy innym socjologowie wyróżniają prospołeczność: autoteliczną (ukierunkowaną na pomaganie innym, nawet jeżeli działający nie otrzymuje nic w zamian), instrumentalną (gdy pomagający liczy w przyszłości na pomoc tego, któremu pomaga) i egocentryzm (każdy liczy tylko na siebie) (Świątkiewicz 2006, s. 162).

Przeciwieństwem wartości czy postaw prospołecznych jest orientacja egoistyczna, w której jesteśmy motywowani korzyścią własną — pomagamy innym, ponieważ czujemy się wtedy dobrze. Jednostka dba tylko o siebie, nie troszcząc się o innych. Skrajną formą egoizmu jest postawa i zachowanie antyspołeczne, ukierunkowane na wyrządzanie szkody innej osobie czy grupie osób, aż po zamiar zadania jej czy im wyraźnego bólu (Clarke 2005, s.18-19). J. Szczepański (1988) w rozmowie z W. Osiatyńskim porusza problem racjonalnego egoizmu, w którym dążenie do własnego dobra jest skuteczne, jeśli nie łączy się z działaniem na szkodę innych, a wszelkie działanie na szkodę innych nie przynosi własnego dobra jednostki.

Według T. Newcomba postawy negatywne wobec drugiej osoby kształtują się w toku trzech etapów. Na początku występuje uprzedzenie względem danej osoby, następnie powstaje dystans powodujący brak komunikacji i prowadzący do izolowania się od danej osoby. Na trzecim etapie dochodzi do wrogości wyrażającej się w dyskryminowaniu danej osoby lub agresywnym zachowaniu wobec niej (Newcomb 1965, za: Kotlarska-Michalska 1999, s. 89).

Według S. Ossowskiego (1962, s. 51) istotną przesłankę więzi społecznej stanowi gotowość do przedkładania lub przekonanie dotyczące przedkładania interesów grupy nad

interesy własne. Proporcje pomiędzy troską o dobro własne (wartości indywidualne, niekiedy o charakterze egoistycznym) a troską o dobro innych ludzi (wartości prospołeczne) po 1989 roku zostały w polskim społeczeństwie zachwiane (Mariański 2014). W sondażu CBOS z 2000 roku 4,3% badanych dorosłych Polaków stwierdziło, że w sytuacji sprzeczności własnego interesu z interesem innych ludzi należy brać pod uwagę przede wszystkim interesy innych ludzi, 14,5% uznało, że ważniejsze są interesy innych, ale mimo to własnych interesów nie należy lekceważyć, 44,0% – że należy szukać wyjścia pośredniego między interesem własnym a cudzym, 24,2% – że choć jest rzeczą naturalną dbanie przede wszystkim o własny interes, to należy w miarę możliwości uwzględniać cudze interesy, 4,8% – że lepsze jest konsekwentne kierowanie się jedynie własnym interesem niż udawanie przed sobą i innymi, że można postępować inaczej; 8,3% – to niezdecydowani (CBOS 2000)

W literaturze podejmującej tematykę związaną z czynnikami społecznymi i przebiegiem procesów społecznych pojawia się pojęcie kapitału społecznego, które po raz pierwszy zostało użyte w 1916 roku przez L. J. Hanifana. Został on określony jako „namacalna substancja, która ma znaczenie dla przeważającej części codziennego życia ludzi: mianowicie życzliwość, koleżeństwo, sympatię i stosunki społeczne pomiędzy jednostkami i rodzinami stanowiącymi społeczną całość” (Hanifan 1916, s. 130). Według P. Bourdieu kapitał społeczny jest sumą zasobów, obecnych i potencjalnych, które należą się jednostce lub grupie z tytułu posiadania trwałej, mniej lub bardziej zinstytucjonalizowanej sieci relacji, znajomości, uznania wzajemnego (Bourdieu i Wacquant 2001). Kapitał społeczny jest zbiorem zasobów, które są związane z funkcjonowaniem jednostki w trwałych sieciach społecznych, a także z członkostwem w danej grupie społecznej. Nie można go jednak przyporządkować grupie, ponieważ – jak zauważył P. Bourdieu – jest on „produktem strategii inwestycyjnej, indywidualnej lub zbiorowej, świadomie lub nieświadomie dążącej do ustanowienia lub reprodukcji stosunków społecznych, które są bezpośrednio użyteczne w krótszym lub dłuższym okresie. Polegają na przekształceniu przypadkowych relacji, takich jakie zachodzą w sąsiedztwie, pracy, a nawet wśród krewnych, w stosunki, które są od razu konieczne i nadobowiązkowe, implikując trwałe zobowiązania odczuwane subiektywnie (respekt, przyjaźń) lub zapewnione instytucjonalnie (prawa)” (Bourdieu 1986). Zatem oprócz sieci relacji, w których dana jednostka uczestniczy, kapitał społeczny zależny jest również od wielkości kapitału ekonomicznego i kulturowego jednostki.

Według W. Osińskiego (2011) kontakty z ludźmi w podobnym wieku zaspokajają wiele potrzeb życiowych, wśród których najważniejsze są: akceptacja społeczna, zabawa, rozrywka, współzawodnictwo czy poszukiwanie przygody. Zatem koncentrowanie się jednostki na

sferze indywidualno-osobistej i wewnętrznodoznaniowej, z równoczesnym pomniejszeniem zobowiązań natury pozaosobistej, grozi rozpadem więzi społecznych. Natomiast proces nadmiernej indywidualizacji może prowadzić do zaniku solidarności, a nawet przekształcać postawy i zachowania związane z niesieniem pomocy w szukanie własnej korzyści (Mariański 2014).

Postawy proemocjonalne

Postawy proemocjonalne są związane z przeżywaniem pozytywnego lub negatywnego stosunku do przedmiotu postawy, a to się wiąże z ustosunkowaniem się wobec niego, a w konsekwencji pobudzeniem jednostki do działania (Isterewicz 1978). Postawa proemocjonalna jest reakcją emocjonalną na obiekt postawy (Fidelus 2012, s. 97). Dotyczy bezpośrednio uczuć przejawianych przez jednostkę, do których zaliczyć możemy czułość, miłość, zachwyty, współczucie (pozytywne) oraz ich przeciwieństwa takie jak nienawiść czy zawiść (Nowak 1973, s. 30).

Na poziomie popędowo-emocjonalnym mechanizmy regulacyjne nie są wrodzonymi, dziedzicznie zdeterminowanymi siłami tkwiącymi w osobniku, lecz powstały w wyniku interakcji możliwości zawartych w systemie nerwowym i własności cielesnych budowy organizmu oraz oddziaływania środowiska (Isterewicz 1978).

Jednym z aspektów funkcjonowania rodziny, która ma najsilniejsze oddziaływania na aktywność ludzi, są postawy rodzicielskie matek i ojców (por. np. Konarska 1993; Król 1989; Pachalko 1987; Płopa 1995; Ziemska 1982), rozumiane tu jako nabyte struktury poznawczo-emocjonalno-wolicjonalne, ukierunkowujące zachowanie się rodziców wobec dziecka (Ziemska 1973). W zależności od prezentowanych postaw rodzicielskich, rodzice stwarzają dziecku określone możliwości funkcjonowania, dostarczają mu charakterystycznych wzorców aktywności oraz definiują swe wymagania wobec jego aktywności (Knopp 2007a). Na pozytywne zdolności emocjonalne dziecka ma również wpływ stopień emocji przejawianych przez rodziców oraz zachęcanie przez nich do emocjonalnej ekspresji (Cassidy i in. 1992; Denham i Grout 1993; Roberts i Strayer 1987; Zhou i in. 2002).

Według A. Matczak podstawą rozwoju zdolności emocjonalnych są doświadczenia gromadzone w wyniku aktywności własnej człowieka, a istotą funkcjonowania inteligencji emocjonalnej jest łączenie emocji i poznania. Ważne są więc te doświadczenia, które sprzyjają powstawaniu emocji, a zarazem kierują na nie procesy poznawcze (Matczak 2004, za: Knopp 2007b, s. 115). Odczuciom radości towarzyszyć będą skojarzenia związane z pozytywnym doświadczeniem i dobrym nastrojem. To z kolei wywoła torowanie naszego

myślenia na pozytywne odczucia. Zgodnie z teorią dotyczącą mechanizmu neuropsychologicznego efekt dobrego nastroju podczas wykonywania zadań jest związany ze zwiększonym uwalnianiem do mózgu neuroprzekaźnika zwanego dopaminą, co wywołuje bardziej elastyczne i kreatywne myślenie zwiększając jednocześnie przywoływanie wspomnień (Ashby, Isen i Turken 1999).

Termin emocja pochodzi od łacińskiego terminu *emovere* – poruszać, wzruszać. Za wzbudzenie emocji odpowiedzialne są różne obszary mózgu – od najstarszych ewolucyjnie struktur, odpowiedzialnych za emocje podstawowe (obronno-adaptacyjne – Lindquist i in. 2012; Russell 2003; Sander, Grafman i Zalla 2003), do najmłodszych, korowych struktur, odpowiedzialnych za najbardziej złożone, myślowe operacje umysłu (Arnold 1968; Damasio 1994/1999; LeDoux 2000; Panksepp 2005; Sander, Grandjean i Scherer 2005). Rozróżniamy emocje w postaci impulsywnej, reaktywnej, podobne do emocji zwierzęcych (Berridge 2003; Jarymowicz 1997), oraz pochodzące od namysłu i oceny stanu rzeczy (Jarymowicz 2009; Lazarus 1991; Piaget 1967).

Powstawanie emocji jest wynikiem zaburzenia równowagi organizmu i odzwierciedleniem stosunku osobnika do aktywizujących jego potrzeby przedmiotów i zjawisk otaczającego świata oraz zjawisk zachodzących w nim samym (Szewczuk 1990). „Bez emocji niemożliwa jest empatia czy współdziałanie, miłość, opieka i troska ani też przeżywanie obawy przed konsekwencjami własnych działań. Osoba pozbawiona emocji staje się robotem, automatem i potencjalnie może być najbardziej niebezpiecznym wrogiem” (Zimbardo i Ruch, 1988, s. 351). Emocje są niezbędnym warunkiem różnego rodzaju wyczynów ludzkich, bez których nie byłoby eksploracji globu i kosmosu, przemian społecznych i politycznych, rozwoju techniki i kultury, a także wszelkich osiągnięć sportowych (Patmore 1986).

Bodźce niezbędne do zaspokojenia emocji pochodzą z trzech źródeł: z narządów wewnętrznych, ze świata zewnętrznego oraz z własnych czynności. Początkowo wywołują one nieodróżniony stan emocjonalny w wymiarze podniecenie-uspokojenie. W wyniku procesu uczenia się dokonuje się wypracowanie schematów wykonawczych, przy pomocy których można osiągnąć przedmioty dodatnie, służące zaspokojeniu potrzeb, a unikać przedmiotów ujemnych, będących przeszkodą w ich osiągnięciu (Isterewicz 1978). Według K. Knopp (2007a) bezpośrednią przyczyną rozwoju, w tym rozwoju emocjonalnego jest aktywność własna jednostki, która w znacznym stopniu jest warunkowana czynnikami wewnętrznymi (temperamentem) oraz czynnikami zewnętrznymi (wymaganiami i wzorcami związanymi m.in. z przejawianymi przez rodziców postawami wobec dziecka).

Emocje są głównym, wewnętrznym wyznacznikiem ukierunkowania zachowania. Obejmują przedmiot podstawowych badań psychologicznych i są najczęściej związane z ich popędowymi źródłami i napięciami wynikającymi z zakłócenia homeostazy czy kontaktem z bodźcami zagrażającymi i awersyjnymi (Jarymowicz 2012). Emocje są subiektywnym odpowiednikiem przeżywania potrzeb podstawowych. Są charakterystyczne zarówno dla ludzi, jak i dla zwierząt. Obejmują bezpośrednią dodatnią i ujemną ocenę przedmiotów i czynności służących ich zaspokojeniu. Wśród najczęściej wymienianych emocji o zabarwieniu negatywnym dominują nad pozytywnymi (Ekman 1992; Plutchik 1980; Ohme 2007).

Emocje są jednym z nieodzownych elementów w rywalizacji sportowej. Zjawiskiem, którego nie da się ominąć, uprawiając jakąkolwiek dyscyplinę sportu, jest towarzyszące uczestnikom, głównie w sytuacjach przedstartowych, napięcie emocjonalne wywołane pojawieniem się zagrożenia oczekiwania, związane z obawą o wynik rywalizacji (Sankowski 2001). Możliwości wystąpienia emocji przedstartowych jest wiele, jednak najczęściej wymienia się ich trzy grupy (Puni 1951; Missiuro 1965; Gissen 1966):

- gotowość startową – pozytywny stan przedstartowy przejawiający się napiętym oczekiwaniem, umiarkowanym pobudzeniem, w którym zawodnik osiąga optymalny poziom napięcia emocjonalnego i stopień mobilizacji do wykonania zadania;
- gorączkę startową – silne podniecenie i zdenerwowanie powodujące zmienność stanów uczuciowych i nastroju oraz zwiększoną pobudliwość nerwową i wrażliwość; powstaje wówczas, gdy napięcie przekracza poziom mobilizacji, zwłaszcza w momencie, gdy zadanie jest za trudne do wykonania;
- apatię startową – ogólne zniechęcenie i obniżoną pobudliwość nerwową powodującą obniżenie aktywności ruchowej w stosunku do stanu normalnego.

Emocje są jednym z parametrów energetycznych temperamentu. Są związane z reaktywnością emocjonalną jednostki. Reaktywność opisuje intensywność reakcji jednostki na bodźce wywołujące emocje i decyduje o jej zachowaniach. W wypadku wysokiej reaktywności emocjonalnej w celu uniknięcia zbyt silnych doznań jednostka nie będzie się angażowała w sytuacje mogące być źródłem stresu czy strachu. Osoby o niskiej reaktywności natomiast nie będą odczuwały dyskomfortu nawet w warunkach zagrożenia (Krokosz i Lipowski 2014). Według M. Guskowskiej (2005, s. 12-13,68) aktywność ruchowa może być istotnym narzędziem obniżenia napięcia emocjonalnego i minimalizowania negatywnych emocji doświadczanych przez jednostkę w konfrontacji ze stresorami.

Postawy prosportowe

Na postawy wobec sportu mogą mieć wpływ geny człowieka, które są w stanie predysponować go do konkretnych dyscyplin sportowych. Jednak nie ma czegoś takiego jak gen sportu ogółem. Zgodnie z prakseologią indywidualna chęć uczestnictwa w sporcie jest zdeterminowana ogólną postawą wobec sportu oraz społecznym poparciem wobec niego. Dlatego niewątpliwym wpływem na kształtowanie postaw ma teoria społecznego uczenia się, czyli naśladowanie przez dzieci postawy rodziców i osób dorosłych.

Z badań przeprowadzonych na 489 studentach wyższych uczelni w wybranych ośrodkach akademickich w Polsce wynika, że najbardziej zachęcali ich do uprawiania sportu znajomi (29% respondentów), 22% ankietowanych odpowiedziało, że nikt ani nic ich nie zachęca, a 10% wskazało rodzinę jako głównego motywatora. Co ciekawe, tylko 5% badanych odpowiedziało, że inspiracją do podejmowania aktywności były sukcesy polskich sportowców, a dla 3% osób przykładem byli celebryci (Skrzypczak i Wallas 2018).

Sport jest świadomą, dobrowolną działalnością człowieka, podejmowaną głównie dla zaspokojenia potrzeb zabawy, popisu, walki, a także wewnętrznego doskonalenia się na drodze systematycznego rozwoju cech fizycznych, umysłowych i wolicjonalnych (Bodasińska 2007, s. 20). Do osiągnięcia zakładanego wyniku sportowego niezbędny jest rozwój woli, która „jest właściwą człowiekowi zdolnością do świadomego i celowego kierowania swoim postępowaniem, do podejmowania decyzji odnośnie do realizacji lub zaniechania określonych działań i zachowań” (*Wielka encyklopedia PWN* 2002). Aspiracje będące przekonaniem o swoich możliwościach powodują, że w obecnych czasach jesteśmy zdominowani obsesyjną chęcią odnoszenia sukcesu w różnych dziedzinach życia. Można to zaobserwować chociażby w sporcie, gdzie coraz częściej spotykamy się ze zjawiskiem perfekcjonizmu, zwłaszcza w kontekście rywalizacji międzynarodowej (Głapa i Bronikowski 2014).

Z. Skorny, pisząc na temat aspiracji człowieka, z jednej strony odniósł się do wyników działania własnego jednostki, nazywając je dążeniami, zamierzeniami i pragnieniami, a z drugiej ujął je w świetle teorii informacji, jako zaprogramowany przez jednostkę pod wpływem uzyskanych w przeszłości informacji wynik działania. Aspiracje są składnikiem osobowości człowieka aktywnego podejmującego innowacyjne działania, które zmierzają do doskonalenia samego siebie oraz środowiska, w którym żyjemy (Skorny 1980). Ponadto w swojej książce, wyróżnił następujące determinanty:

1. Sukcesy i niepowodzenia – na poziom aspiracji wpływ mają uzyskane uprzednio wyniki, przy czym sukces powoduje wzrost poziomu aspiracji, natomiast odniesiona porażka obniża ten poziom.

2. Osobowość – poziom kształtowania aspiracji jest uzależniony od indywidualnych różnic w osobowości właściwych dla danej jednostki.
3. Procesy motywacji – na kształtowanie poziomu aspiracji wpływ mają stany emocjonalne zwane również motywami, np. lęk i strach, traktowane jako motywy negatywne, mogą powodować wytworzenie się niskiego poziomu aspiracji, a przez to osiąganie słabych wyników w podejmowanych zadaniach.
4. Standardy życiowe – na kształtowanie się aspiracji wpływają normy grupowe zwane standardami; im niższy poziom aspiracji, tym silniejszy wpływ standardów grupowych.

Według B. Gołębiowskiego (1977, s. 85) aspiracje są dominującą potrzebą dążenia jednostki lub grupy, w związku z czym są przedmiotem silnej motywacji związanej z zamiarem realizacji, co nie znaczy, że muszą być realizowane. Zgodnie z teorią motywacji osiągnięć człowiek cechuje się gotowością do podjęcia działań ukierunkowanych na zdobycie i realizację określonego celu. J. Atkinson (1958) zaproponował trójczłonowy model osiągnięć mówiący, że ludzie wybierają racjonalne cele na podstawie swojej wiedzy na temat oczekiwanej wartości tych celów i prawdopodobieństwa ich zdobycia. Zatem na wybór zadania wpływa subiektywne prawdopodobieństwo sukcesu oraz nagradzająca wartość samego zadania (Bańka 2016). Wśród czynników wpływających na ten wybór warto wymienić:

1. Motywacja do osiągnięć = motywacja do sukcesu + motywacja do unikania niepowodzeń.
2. Motywacja do sukcesu = potrzeba dążenia do sukcesu \times subiektywne prawdopodobieństwo sukcesu \times wartość gratyfikacyjna sukcesu.
3. Motywacja do unikania niepowodzeń = potrzeba unikania niepowodzeń \times subiektywne prawdopodobieństwo niepowodzenia \times ujemna wartość niepowodzenia.

Według J. Atkinsona (1958) wartość celu wynika z dumy, jaką odczuwa człowiek, gdy dany cel osiągnie, a duma ta jest tym większa, im zadanie jest trudniejsze.

Trychotomiczną koncepcję motywacji osiągnięć zaproponowali A.J. Elliot i M.A. Church, którzy wyróżnili w niej trzy podstawowe grupy motywów:

- motywy mistrzostwa ukierunkowane na dążenie do celu jako drogi do sukcesu (*mastery goals*),
- motywy porównania z innymi ukierunkowane na realizację zadania na takim samym lub lepszym poziomie w relacji do innych (*performance-approach goals*)
- motywy ukierunkowane na unikanie wykonania zadania w obawie przed kompromitacją w oczach innych (*performance-avoidance goals*).

Zatem autorzy definiują motywację osiągnięć jako pożądanie sukcesu, natomiast lęk przed porażką jako pragnienie uniknięcia porażki (Elliot i Church 1997, s. 220).

Ważnym czynnikiem motywującym, stymulatorem i czynnikiem wychowawczym, zwłaszcza dla dzieci i młodzieży, jest rywalizacja, która powinna być ukierunkowana przede wszystkim na świadome dążenie do osiągnięcia możliwie najlepszych rezultatów. Rywalizacja prowadzi do samokształcenia, zwiększa zapał do pracy, podbudowuje moralnie, nadając życiu większe znaczenie. Współzawodnictwo sportowe rozwija samokontrolę, samoocenę, umożliwia doskonalenie osobowości, daje poczucie odpowiedzialności za własne postępowanie (Saska-Dymnicka 2011). Z drugiej strony wywieranie zbyt wielkiego nacisku może spowodować brak zainteresowania sportem, przez co w konsekwencji osoba, zamiast czerpać radość z uprawiania sportu, będzie odczuwała nadmierną presję oczekiwań. Rywalizacja z drugim człowiekiem nie zawsze bowiem pozytywnie wpływa na postawy wobec aktywności fizycznej i podwyższa poziom samopoczucia, zwłaszcza u osób ambitnych, lecz mniej odpornych na stres, kiedy sportowiec poświęca dużo czasu i wkłada dużo energii w działalność sportową, nie osiągając przy tym żadnych wymiernych sukcesów i korzyści. Można to przede wszystkim zaobserwować po osiągniętej porażce, przegranych rozgrywkach, meczach czy turniejach.

2.2. Teorie kształtowania postaw

Na proces kształtowania i formułowania się postaw wpływa wiele czynników działających w dłuższym czasie. Według T. Mądrzyckiego postawy danej jednostki powstają w wyniku społecznych doświadczeń oraz na podstawie tradycji kulturowej przekazywanej przez innych ludzi, na których wzoruje się dana osoba. Ich konsekwencją są osobiste doświadczenia i działania. Dlatego autor wyodrębnił dwa ich źródła (Mądrzycki 1977, s. 51):

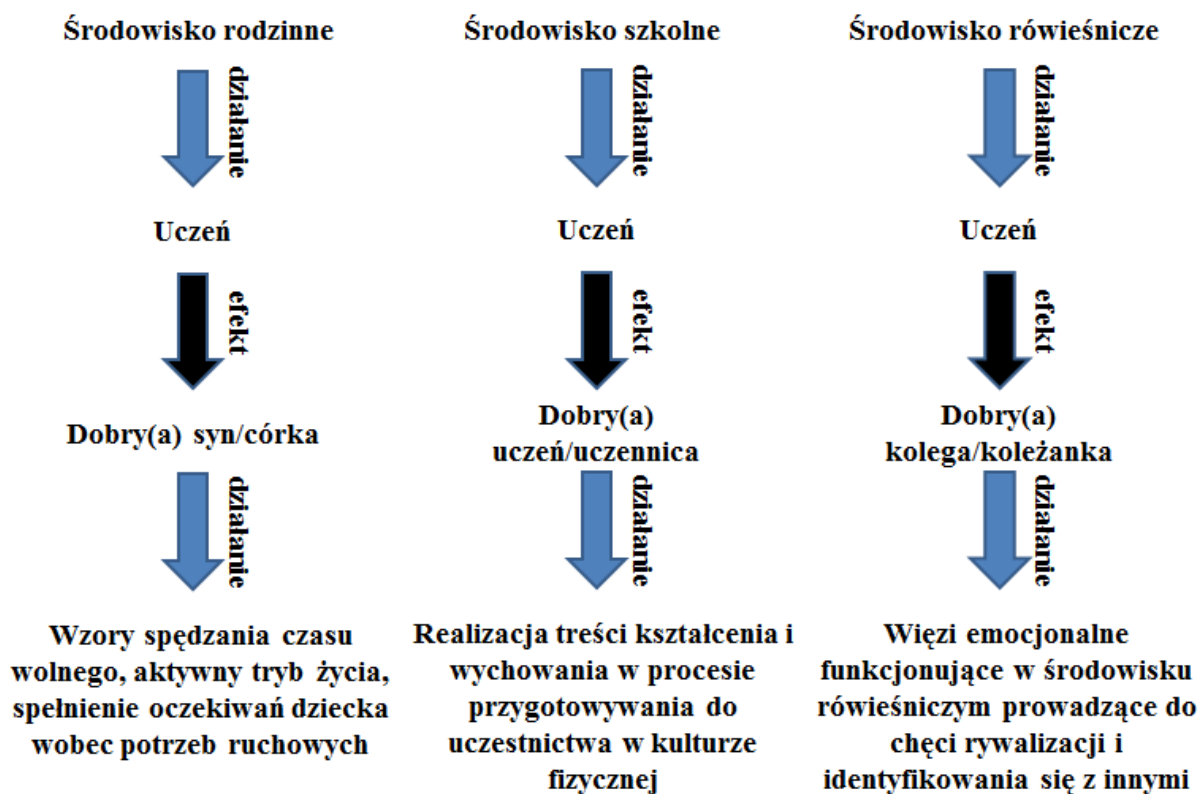
- jako przyswajanie ich od otoczenia – umożliwiające dostosowanie się do środowiska,
- jako kształtowanie się postaw w wyniku indywidualnych przeżyć i działań.

Najprostszym i bardzo często występującym mechanizmem kształtowania się postawy bez pośrednictwa przekonań na temat obiektu jest warunkowanie klasyczne. Podstawowym mechanizmem tego warunkowania jest postawa, która jest rezultatem emocji. Zakłada ona, że wielokrotne pojawienie się obiektu, któremu towarzyszy nagroda, prowadzi do wykształcenia pozytywnego stosunku do tego obiektu, a pojawienie się tego samego obiektu w trakcie zdarzenia karzącego prowadzi do wykształcenia się stosunku negatywnego. Obiekty

pierwotnie obojętne nabierają ujemnego lub dodatniego znaczenia. Bardzo często warunkowanie klasyczne jest wykorzystywane w reklamach, w których następuje przeniesienie pozytywnego odbioru np. aktora biorącego w niej udział na reklamowany/prezentowany przedmiot będący proponowanym przez producenta produktem.

Bardzo ważnym procesem w powstawaniu postaw jest zjawisko identyfikacji, w którym następuje redukcja dystansu pomiędzy podmiotem a drugą osobą. W tym procesie jednostka zmierza do pełnego upodobnienia się do drugiego człowieka. W trakcie swojego życia jednostka utożsamia się z różnymi osobami. Większość swoich postaw przejmujemy w mniej lub bardziej gotowej postaci od innych ludzi: rodziców, nauczycieli, grup rówieśniczych, wzorców osobowych. Na przykład postawy dzieci w stosunku do odmiennej rasy czy religii zależą od postaw rodziców. Na początkowym etapie życia rodzice, którzy zaspokajają podstawowe potrzeby dziecka, jednocześnie przekazują mu całe wzorce postaw, dotyczące poszczególnych podmiotów, przedmiotów i zachowań (Fidelus 2012). Oddziaływanie to ma charakter holistyczny. Dorastająca jednostka utożsamia się z coraz większą grupą ludzi, którzy również mają wpływ na kształtowanie postaw. W konsekwencji żyjący w danym środowisku społecznym człowiek stopniowo przyswaja sobie większość rozpowszechnionych opinii i nawyków. Jednostka ma skłonność do odbierania rzeczywistości zgodnie z przyjętym wzorcem, a nie z rzeczywistością (Sikorski 2002). Jednak nie wszyscy w otoczeniu są modelami, które jednostka gotowa jest naśladować. Naśladuje się te osoby, które są pożądane jako źródło aprobaty (Domachowski 1998, s. 77). Naśladownictwo ma ogromne znaczenie w wielu dziedzinach, np. w psychologii, będąc jedną z dróg w kształtowaniu postaw (Zalega 2012, s. 121). Jest zachowaniem jednostki opartym na wrodzonym, bezwarunkowym odruchu, przeważnie przejawiającym się w imitowaniu zachowań innych ludzi w sferze konsumpcji.

Wykształcenie właściwej postawy jest wynikiem pracy od najmłodszych lat wszystkich środowisk, w których funkcjonuje jednostka: rodziców, szkoły, pracy, znajomych itd. (rys. 4). W myśl teorii komunikacji w procesie oddziaływania na postawy można wyróżnić następujące elementy: nadawcę, przekaz, kanał i odbiorcę (Mika 1998). Nadawcą, czyli źródłem informacji, w wypadku kształtowania postaw prosomatycznych podczas zajęć wychowania fizycznego, jest nauczyciel. To on tworzy przekaz, który najczęściej ma charakter werbalny i który jest przesyłany do odbiorcy, czyli ucznia (studenta), różnymi kanałami, najczęściej słuchowymi i wzrokowymi.



Rysunek 4. Wpływ najbliższych środowisk na kształtowanie się postaw jednostki

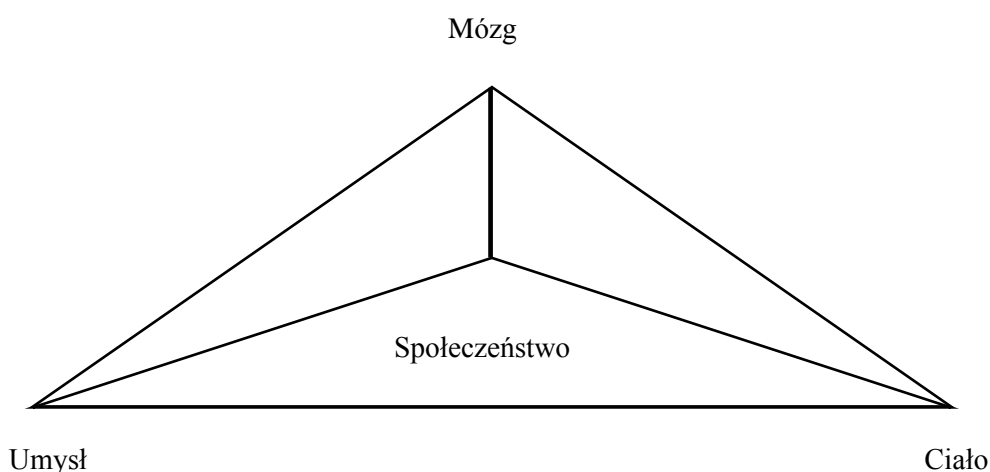
Źródło: Umiastowska 1997.

Niezależnie od stopnia dojrzałości, każdy człowiek podlega rozwojowi przez całe życie. Dlatego wychowanie odnosi się do całego życia, stając się wychowaniem całożyciowym (Kunowski 1997, za: Zarzecki 2012, s. 34). Procesami kształcenia, samokształcenia, wychowania i samowychowania wśród osób dorosłych zajmuje się andragogika. Nauka ta, będąca składową pedagogiki ogólnej i filozofii wychowania, bada, opisuje i analizuje cele, treści, systemy, formy i metody ww. procesów oraz ich uwarunkowania społeczne, ekonomiczne, kulturowe, cywilizacyjne i biologiczne (Wikipedia 2020g).

Ponieważ postawy łatwo dostosowują się do zachowania, można je zmienić. Jednostkę można nakłonić do zmiany zachowania za pomocą nagród lub gróźb, przy czym im silniejszy bodziec, tym większy stopień dostosowania. Żeby uniknąć dysonansu, bodziec ten powinien być jak najmniejszy. Dysonans powstaje wówczas, gdy kara lub nagroda jest na tyle wystarczająca, że jednostka jest w stanie się dostosować, jednak nie na tyle, by uznała je za całkowite usprawiedliwienie własnego zachowania, zgodnego z dobrowolnym wyborem.

Postawa jest nie tylko wyszczególnionym elementem, lecz zorganizowaną strukturą, dlatego zmiana jej jednego komponentu może spowodować zmianę innego, np. zmiana w systemie postawy co do pływania może wywołać zmiany w systemach postawy wobec

obiektów pokrewnych (np. uczestnictwa w aktywności fizycznej). Takie podejście zaproponował G. Zaltman w modelu, w którym przedstawił wzajemne powiązanie mózgu, ciała, umysłu i społeczeństwa. Każdy element modelu zajmuje jeden z wierzchołków ostrosłupa i wpływa na wszystkie pozostałe. W wypadku zmiany jednego z elementów zmianie ulega cały model, a interakcja ta odbywa się poza naszą świadomością (Zaltman 2008, s. 63) – rys. 5.



Rysunek 5. Jedność umysłu, mózgu, ciała i społeczeństwa

Źródło: Zaltman 2008.

Postawy mogą być również rezultatem zachowań kierowanych w stosunku do obiektu. Według L. Rudnickiego (2012, s. 78) zachowanie konsumenta jest określane mianem produktu końcowego postawy, który jest wynikiem różnych procesów psychicznych (głównie procesów postrzegania i motywacyjnych). Z kolei G. Światowy uważa, że postawy wywierają wpływ na zachowania jednostek za pośrednictwem utendencyjnia sposobu postrzegania obiektów oraz formułowania intencji do działania w stosunku do niego (Światowy 2006). Mechanizmy sterujące takimi zachowaniami opisuje teoria autopercepcji postaw, która zakłada, że własne postawy rozpoznajemy w sposób podobny do tego, w jaki rozpoznajemy stany i postawy innych ludzi – na podstawie własnej obserwacji.

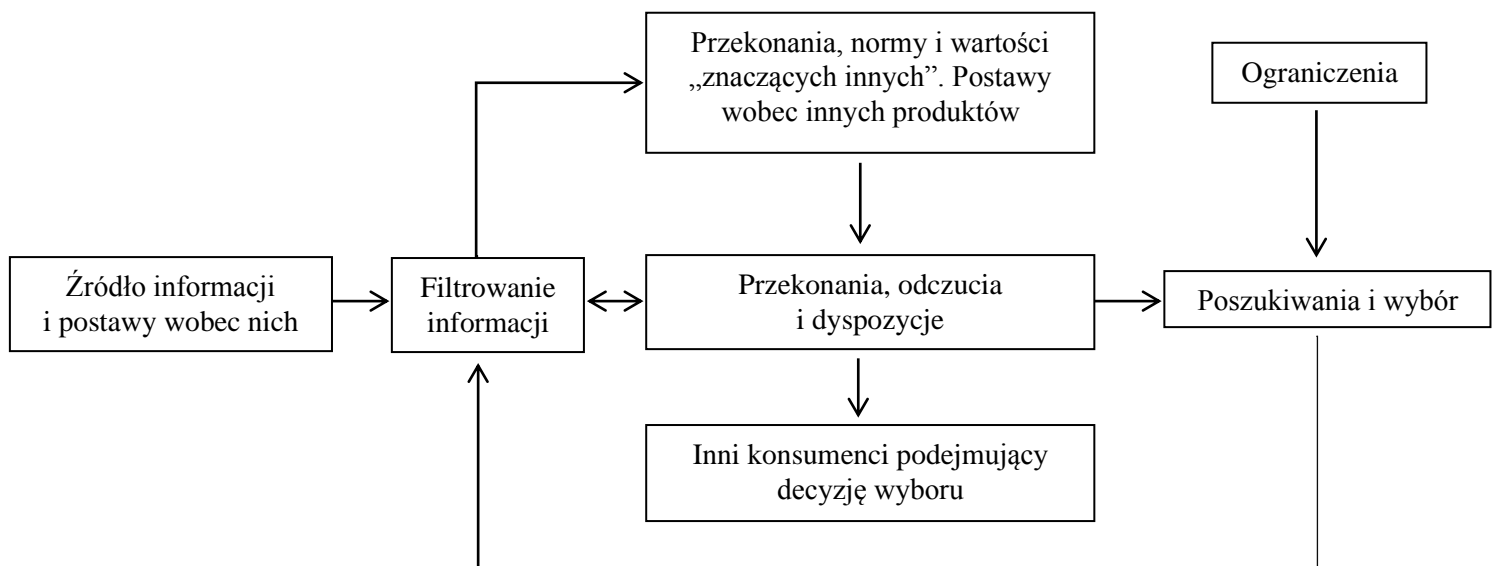
W literaturze przedmiotu można znaleźć wiele rodzajów klasyfikacji czynników wpływających na zachowanie jednostki. Za podstawowy należy uznać podział na czynniki wewnętrzne i zewnętrzne. L. Rudnicki (2012) w książce *Zachowania konsumentów na rynku* wśród czynników wewnętrznych wyszczególnił: potrzeby, motyw, postrzeganie, postawy, osobowość, uczenie się i ryzyko zakupowe. Natomiast wśród determinantów zewnętrznych

wymienił m.in. czynniki ekonomiczne (dochody, ceny, produkt, reklamę, punkty sprzedaży) i społeczno-kulturowe (rodzinę, liderów opinii, grupy odniesienia, grupę społeczną i czynniki kulturowe). Inny podział czynników wpływających na podjęcie decyzji przez konsumentów przyjęła E. Kieźel. Według niej oprócz czynników obiektywnych i subiektywnych wpływ na podjęcie decyzji mają także uwarunkowania makroekonomiczne, wśród których możemy wymienić m.in. poziom inflacji, poziom i tempo zmian dochodu narodowego, globalizację oraz transformację gospodarczą. Czynniki obiektywne podzieliła na ekonomiczne (m.in. źródła i poziom dochodu, oszczędności i zasoby gotówkowe) i pozaekonomiczne (np. czynniki demograficzne – płeć, wiek, wielkość gospodarstwa domowego, czynniki społeczno-zawodowe, cywilizacyjno-kulturowe czy geograficzno-przyrodnicze). Do czynników subiektywnych z kolei zaliczyła: nawyki, zwyczaje, postawy, motywy, postrzeganie, tradycję, osobowość, proces uczenia się i informację prywatną. (Kieźel 2004). G. Armstrong i P. Kotler (za: Zalega 2012, s. 92) jako determinanty wpływające na proces podejmowania decyzji wyszczególnił czynniki kulturowe (kulturę, subkulturę, klasę społeczną), społeczne (grupy odniesienia, rodzinę, role i status), osobiste (wiek i etap życia, zawód, status finansowy, styl życia, osobowość, autowizerunek) oraz psychologiczne (motywację, percepcję, proces uczenia się, przekonania i postawy). Wszystkie te czynniki mają wpływ na decyzję wyboru, którą konsumenci podejmują na ogół w bardzo krótkim czasie, przez co racjonalność tych decyzji jest w pewien sposób ograniczona. Spowodowane jest to tym, że w procesie podejmowania decyzji konsument nie bierze pod uwagę wszystkich determinantów, takich jak różnorodność informacji, rosnącą siłę mediów czy rosnące ilości dóbr i usług wpływających na ocenę racjonalności wyboru. Aż 95% procesów myślowych przebiega w sferze nieświadomości: cudownego wytworu, nieuporządkowanego, wypełnionego wspomnieniami, emocjami, myślami i innymi procesami poznawczymi, których nie jesteśmy świadomi bądź też nie potrafimy ich wyrazić (Kagan 2002). Świadomość raczej tłumaczy zachowanie po fakcie, niż rzeczywiście nim kieruje lub je kontroluje (Lowenstein 2001, s. 503). Współczesny konsument, wyemancypowany i pełen sprzeczności, świadomie podejmuje niekonsekwentne działania, aby zaakceptować swój indywidualizm (Mruk i Nowak 1992). O irracjonalnych wyborach konsumenta bardzo często decydują nie chłodna kalkulacja, lecz snobizm, impuls, naśladownictwo czy motywy znajdujące się w głębokiej podświadomości, o których jednostka nie zdaje sobie sprawy (Pohorille 1978, s. 13).

Jeden z pierwszych modeli zachowania konsumenta w procesie podejmowania decyzji został opracowany w 1966 roku przez A.R. Andreasena (rys. 6). W modelu tym zwrócono szczególną uwagę na kluczową rolę opinii, emocji i postaw towarzyszących podejmowaniu

wyborów przez konsumenta. Napływające źródła informacji podlegają filtracji, oddziałując na zachowania konsumenta, czego efektem jest poszukiwanie, kupowanie i posiadanie określonych dóbr i usług. Na podstawie tego modelu organizacja, która chce wpływać na zachowania konsumentów, ma do wyboru różne możliwości działania (Kotler i Andreasen, 1996, s. 115-116 i 133-134):

- zmienianie wyobrażenia konsumentów o dostępnych sposobach zaspokajania potrzeby,
- zmienianie wyobrażenia o pozycji konkurencyjnej oferty,
- zmienianie znaczenia przypisywanego poszczególnym kryteriom oceny danej oferty,
- zwracanie uwagi konsumentów na dodatkowe kryteria oceny, które dotychczas nie były wzięte przez nich pod uwagę,
- zwracanie uwagi konsumentów na dodatkowe cechy oferty (Zalega 2012).

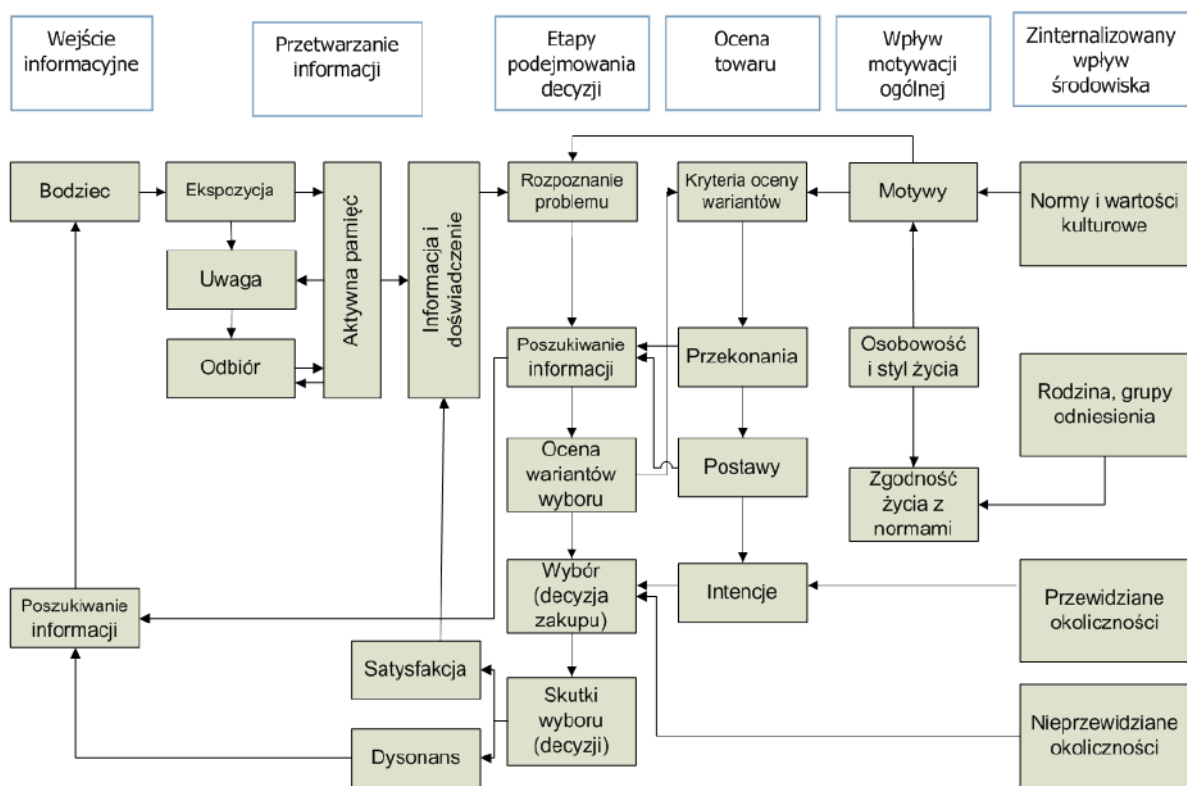


Rysunek 6. Model zachowania konsumenta w ujęciu A.R. Andreasena

Źródło: Zalega 2012, s. 229.

Innym i zarazem najpowszechniejszym modelem zachowania się konsumenta jest zaproponowany przez J.F. Engla, R.D. Blackwella i D.T. Kollata model EKB pokazujący różne elementy podejmowania decyzji konsumenckich oraz relacje/interakcje między nimi (rys. 7). Model ten uwzględnia większość determinantów wpływających na zachowania konsumenckie. Jest podzielony na bloki funkcjonalne. Pierwszy z nich – tzw. wejście informacyjne – obejmuje pojawiający się, narzucony z zewnątrz bądź też powstały na skutek poszukiwania informacji, bodziec, który uruchamia blok związany z przetwarzaniem informacji. Obejmuje również wszelkie istotne procesy poznawcze związane z rozpoznaniem

bodźca i informacji z nim powiązanych oraz porównuje je z pamięcią krótkotrwałą (aktywną), a także z doświadczeniem uwzględniającym satysfakcję osiągniętą w poprzednich procesach decyzyjnych. Proces podejmowania decyzji przebiega zarówno z wykorzystaniem posiadanych informacji i doświadczenia, jak i korelacji uwarunkowanych wpływami środowiska, motywacją oraz oceną towaru. Normy i wartości kulturowe mają więc znaczący wpływ na motywację postępowania, natomiast rodzina i grupy odniesienia – na osobowość i styl życia, co przekłada się na motywację oraz na postrzeganie zgodności życia z normami. Cały ten proces warunkuje rozpoznanie problemu i zahamowanie, zmianę lub zainicjowanie procesu decyzyjnego (Maciaszczyk 2014, s. 34) – rys. 7.



Rysunek 7. Model zachowania się konsumenta J.F. Engla, R.D. Blackwella i D.T. Kollata

Źródło: Mullen i Johnson 1990, s. 7.

Świadomość daje nam swobodę rozumienia zdarzeń nieświadomych. A nieświadome aspekty aktywności umysłowej, takie jak nawyki motoryczne i poznawcze oraz tak zwane nieświadome wspomnienia, zamiary i oczekiwania, odgrywają zasadniczą rolę w kształtowaniu naszego świadomego doświadczenia i w kierowaniu nim (Edelman i Tononi 2001, s. 176). Zachowania te, mimo że powodują zaspokojenie potrzeb i wartości, mogą się okazać niekorzystne w dłuższej perspektywie czasu.

Według D. Myersa (2003, s. 160) postawy ukształtowane na drodze osobistego doświadczenia są bardziej przemyślane, stanowcze, uświadomione oraz motywują jednostkę do aktywności w większym stopniu niż te przyjmowane w sposób bierny. Ważną rolę w kształtowaniu postaw odgrywają czynniki społeczne i kulturowe, w których jednostka dorasta i przebywa, a także jej cechy indywidualne, do których zaliczyć należy: płeć, wiek, nabytą wiedzę, inteligencję czy stopień zaspokojenia potrzeb. Przywołane przez T. Mądrzyckiego (1997, s. 158-179) wyniki badań wykazały, że w większości wypadków:

- wyższy stopień wiedzy i inteligencja sprzyjają formułowaniu się postaw adekwatnych do rzeczywistości, niezagrożonych przesadami i stereotypami;
- mężczyźni rzadziej potępiają zachowania antyspołeczne niż kobiety i częściej popełniają przestępstwa;
- człowiek dojrzały jest bardziej świadomy swych czynów, opinii i przejawianych postaw.

Ludzie postępujący niezgodnie ze swoimi pierwotnymi postawami po podjęciu sprzecznej z zasadami decyzji starają się wierzyć, że zawsze uważali ją za słuszną. Zgodnie z teorią wewnętrznej spójności P. Lecky'ego (Lecky 1945) początkowo tłumaczono to tym, że jednostka, chcąc zachować poczucie spójności, zapomina o swojej pierwotnej postawie. Jednak późniejsze odkrycia sugerują, że postawa taka może mieć związek z motywami autoprezentacyjnymi – osoba zachowująca się niezgodnie ze swoimi przekonaniem pragnie, aby inni sądzili, że zawsze opowiadała się za takim postępowaniem; dzięki temu nie zostanie oceniona jako niekonsekwentna, zakłamana lub niestała. Wynika z tego, że ludzie raczej chcą być postrzegani jako konsekwentni, niż żyć w poczuciu rzeczywistej spójności (Tomicki 2016). Człowiek działający sprzecznie ze swoimi postawami doświadcza dysonansu, zdając sobie sprawę z niezgodności między własnym postępowaniem a przekonaniem. Chcąc pozbyć się tej sprzeczności, zmienia swoje postawy, dostosowując je do własnego postępowania (Festinger 2007). Według R. Abelsona człowiek jest istotą, która „bezbłędnie potrafi znajdować powody tego, co robi, ale ma trudności, aby robić to, do czego znajduje powody” (za: Tomicki 2016).

Skuteczna zmiana postawy zależy od tego, kto, co, w jaki sposób, do kogo i z jakim efektem mówi. Liczne badania dowodzą, że wiarygodnym nadawcą jest osoba kompetentna (dysponująca wiedzą fachową), o czystych intencjach (godna zaufania), atrakcyjna, podobna do nas samych. Ważną przesłanką w zmianie postawy jest treść przekazu, a zwłaszcza siła jego argumentacji. Kolejnym aspektem jest organizacja przekazu, a zwłaszcza kolejność argumentacji (wyrażana w efekcie pierwszeństwa i świeżości) oraz liczba nadawców. Według

J. Wojciszki (2000) ważny jest również środek przekazu (współcześnie ważnym źródłem kształtowania postaw są środki masowego przekazu) oraz to, kto jest jego odbiorcą (początkowa postawa tej osoby, poziom zaangażowania, stan emocjonalny w momencie wysłuchiwanie przekazu i podatność na czynniki rozpraszające). Środki masowego przekazu są we współczesnym świecie ważnym nośnikiem informacji społecznej, wywierają bardzo duży wpływ na proces przyswajania gotowych wzorców postaw. Jednakże coraz częściej jesteśmy ofiarami nadmiaru informacji, często sprzecznych i zakłamanych, które mają istotny wpływ na kształtowanie się postaw. Według T. Eriksena (2007, s. 31) w dzisiejszym świecie informacji jest za dużo, dlatego sztuką jest samoobrona przed 99,99% oferowanych informacji, których nie potrzebujemy.

O proces kształtowania postaw przez środki komunikacji społecznej spiera się wielu naukowców. Niektórzy uważają, że ludzie nie utożsamiają telewizyjnego obrazu świata z realnym, inni twierdzą, że media jednak wpływają na postrzeganie rzeczywistości (Skarżyńska 2002). W interpretacji napływających do nas ze świata zewnętrznego informacji pomagają nam powstające schematy myślowe, czyli układy połączonych ze sobą grup neuronowych. Tworzą one system dokonujący selekcji, grupowania lub sprawiają, by informacje te stawały się bardziej zrozumiałe. Decydują również, które z docierających do nas informacji są istotne i co z nimi zrobić (Zaltman 2008, s. 80). Wiele z tych informacji przetwarzamy nieświadomie i nie mamy świadomego pojęcia o niezmierzonej ilości danych, które są zapamiętywane i odrzucane. Świadomość jest nadautomatyczna w tym sensie, że jest cechą umysłową, która pozwala nam, przynajmniej czasami, przekraczać te granice automatycznie (Hobson 1999, s. 26).

Źródłem i sternikiem naszych zachowań jest motywacja będąca procesem umysłowym, w wyniku którego pojawia się chęć robienia czegoś. Ta chęć jest określana mianem motywu, pobudki lub napięcia motywacyjnego (Kopertyńska 2009, s. 14). Motywacja jest więc wewnętrznym mechanizmem wywołującym stan pobudzenia organizmu i jest „odpowiedzialna za podjęcie, ukierunkowanie, podtrzymanie i zakończenie działań (Łukaszewski 2000, s. 427). Współczesna psychologia używa pojęcia motywacji do oznaczenia ogółu czynników pobudzających do działania, wpływających na jego kierunek oraz intensywność (Sankowski 2001). Motywem można nazwać każde przeżycie pobudzające człowieka do działania lub powstrzymujące go, sprzyjające lub przeszkadzające jego wykonaniu (Rudik 1970).

Potrzebami, które zwykle przyjmuje się za punkt wyjścia teorii motywacji, są tzw. popędy fizjologiczne, które są niewątpliwie najbardziej dominujące ze wszystkich potrzeb. Jeśli potrzeby fizjologiczne są zaspokojone, to pojawia się nowy zbiór potrzeb, który można

sklasyfikować jako potrzeby bezpieczeństwa (są nimi zdrowie, pewność, stabilność, oparcie, opieka, wolność od strachu itd.). Potrzebę bezpieczeństwa uznaje się za aktywny i dominujący czynnik, który mobilizuje zasoby organizmu w naprawę krytycznych sytuacjach jak wojna, choroba, klęski żywiołowe, dezorganizacja społeczna, nerwica, upadek autorytetów czy chroniczne trudne sytuacje. W momencie gdy zarówno sytuacje fizjologiczne, jak i potrzeby bezpieczeństwa zostaną wystarczająco dobrze zaspokojone, pojawiają się potrzeby miłości, uczucia (obejmujące obdarzanie uczuciem i przyjmowanie uczucia) i przynależności.

Wszyscy ludzie mają potrzebę i pragnienie stałej, mocno ugruntowanej, zwykle wysokiej samooceny szacunku dla siebie, poczucia własnej wartości i poważania ze strony innych. Potrzeby te można podzielić na dwie podgrupy. Do pierwszej można zaliczyć pragnienie mocy, osiągnięć, kompetencji, mistrzostwa i fachowości, pewności siebie w konfrontacji ze światem oraz niezależności i wolności. Druga podgrupa obejmuje to co możemy nazwać pragnieniem dobrej opinii czy prestiżu, statusu, sławy i chwały, dominacji, uznania, zainteresowania, znaczenia, godności czy docenienia. Zaspokojenie potrzeby szacunku dla siebie prowadzi do poczucia pewności siebie, własnej wartości, siły, zdolności i kompetencji, do poczucia, że jest się pożytecznym i potrzebnym w świecie. Udaremnienie zaspokojenia tych potrzeb wywołuje uczucia niższości, słabości i bezradności, które z kolei prowadzą albo do ogólnego zniechęcenia, albo do tendencji kompensacyjnych lub neurotycznych.

Jeżeli wszystkie ww. potrzeby są zaspokojone, to jeszcze możemy często oczekiwać pojawienia się niepokoju związanego z poczuciem, że dana jednostka nie robi tego, do czego szczególnie się nadaje. Tę potrzebę można nazwać samorealizacją i przypisać do osób, które poszukują samospelnienia i realizacji swego potencjału.

Ważną kategorią postawy jest jej trwałość. Chodzi tu przede wszystkim o trwałość zachowań. U jej podłoża leży pozytywny stosunek do potrzeb higieniczno-zdrowotnych, rozwojowo-sprawnościowych i estetyczno-hedonistycznych względem własnego ciała, co jest podstawowym kryterium kultury fizycznej, a zarazem miarą skuteczności wychowania fizycznego (Grabowski 1999, za: Dybińska i Kwiatkowska-Skwara 2015, s. 46).

W piramidzie Masłowa wśród potrzeb związanych z bezpieczeństwem znajdują się m.in. zdrowie i dobre samopoczucie. Prawidłowo ukształtowane postawy wobec zdrowia (prozdrowotne) uznaje się za jeden z czynników, które wpływają na systematyczne i długotrwałe podejmowanie przez człowieka aktywności fizycznej, zorientowanej na utrzymanie i pomnażanie zdrowia (Zajdziński 1997). Według S. Strzyżewskiego (1990, s. 16) postawa wobec aktywności fizycznej jest jednym z elementów składowych postawy wobec kultury fizycznej, rozumianej jako główny cel kierunkowy procesu wychowania fizycznego.

Mówiąc o efektywności w kształtowaniu postaw wobec kultury fizycznej, autor ma na myśli odpowiednie rozbudzenie pozytywnych nastawień związanych w samoczynnym podejmowaniem aktywności ruchowej. Miarą stopnia ukształtowania postawy wobec kultury fizycznej jest poziom posiadanych o niej informacji oraz stopień w niej uczestnictwa. Wychowanie do kultury fizycznej przebiega dwutorowo: w drodze bezpośredniej edukacji jednostek, w którym znaczenie mają m.in. rodzina i szkoła, oraz pośredniej, w sposób bezosobowy – wpływ mają tu środki masowego przekazu (Siciński 2002).

Procesy wychowania w stosunku do kultury fizycznej i aktywności fizycznej powinny się rozpocząć od najmłodszych lat, gdy pierwszym ogniwem wpływającym na jednostkę jest rodzina. Ma ona w początkowych latach największy wpływ w budowaniu postaw ze względu na bliskość relacji, która jest uzależniona od emocjonalnego charakteru więzi pomiędzy poszczególnymi członkami rodziny. Według M. Zahorskiej (2007) wzory kulturowe nabywane w rodzinie ułatwiają bądź utrudniają jednostce pokonywanie kolejnych barier tworzonych przez system szkolny. Niestety, coraz częściej rodzice przerzucają odpowiedzialność za wychowanie i budowanie odpowiednich postaw na szkołę. Zabieganie zawodowe, rosnące wciąż tempo życia i pogoń za pieniądzem to tylko niektóre czynniki, z powodu których współcześnie rodzice i opiekunowie wolą częściej oglądać sport niż go uprawiać. Według badań dotyczących genetycznych determinantów aktywności fizycznej, dzieci aktywnych fizycznie rodziców są aż sześciokrotnie bardziej aktywne niż dzieci rodziców nieaktywnych (Moore i in. 1991).

Kolejnym ogniwem mającym wpływ na ukształtowanie postawy względem aktywności fizycznej jest szkoła, która w wypadku braku podejmowanych działań ze strony rodziców staje się tak naprawdę pierwszą linią wychowania. Szkolne wychowanie fizyczne nie tylko powinno być elementem nauki zasad i przepisów różnego rodzaju dyscyplin sportowych, ale przede wszystkim powinno nauczać i wyczulać uczniów w kwestiach dbałości o własne ciało. Powinno być też odskocznią od wytężonej pracy umysłowej i stanowić formę swoistej relaksacji psychicznej. Celem wychowania szkolnego jest również wykształcenie w świadomości człowieka chęci do prowadzenia zdrowego stylu życia w przyszłości w zakresie:

- potrzeby aktywnego spędzania wolnego czasu,
- posiadania odpowiedniej wiedzy o racjonalnym odżywianiu się,
- wykształcenia podstawowych nawyków higienicznych,
- wiedzy na temat sposobów organizacji treningu zdrowotnego.

Zajęcia promujące wychowanie fizyczne powinny być prowadzone w sposób zachęcający do udziału w nich, a także w sposób wywołujący u uczniów dążenie do kontynuacji

aktywności poza lekcjami. Chęć uczestnictwa w zajęciach ruchowych, troska o jakość i atrakcyjność zajęć świadczą o pozytywnym nastawieniu uczestników do kultury fizycznej. Dlatego ze względu na różnorodność wyzwań stojących przed wychowaniem fizycznym nauczyciele muszą opierać swoje działania na wiedzy pedagogicznej, psychologicznej i socjologicznej (Sas-Nowosielski 2003). Warto również pamiętać, że pod koniec okresu młodszego szkolnego (około 12. roku życia) występuje tzw. etap dziecka doskonałego zwany również drugim apogeum motoryczności, który charakteryzuje się m.in. łatwością uczenia się nowych ruchów. Związane jest to ze sprawnością mechanizmów koordynacyjnych (Osiński 2002, s.142-143). Dlatego bardzo ważne w rozwoju dziecka są okresy (fazy) sensorywne, czyli takie przedziały czasowe, w których organizm charakteryzuje się zwiększoną wrażliwością na działania czynników środowiskowych i szczególną plastycznością w kształtowaniu i rozwijaniu poszczególnych zdolności motorycznych. Warto wykorzystać ten moment do nauki różnorodnych form sportowo-rekreacyjnych, tym bardziej że w kolejnym okresie – pokwitania – następuje tzw. „kryzys motoryczności”.

Wszechstronna sprawność fizyczna, takt pedagogiczny, kultura osobista, sprawiedliwość w traktowaniu wszystkich uczniów, cierpliwość i konsekwencja w działaniu to tylko niektóre cechy nauczyciela mające wpływ na kształtowanie postaw młodzieży wobec kultury fizycznej. (Klimkowska 1998). Nauczyciel w procesie nauczania najczęściej posługuje się przekazem werbalnym, wykorzystując kanały słuchowe i wzrokowe wychowanka (Zatoń 1995). W przekazywanych treściach istotna jest siła argumentacji, która może mieć charakter jednostronny lub dwustronny. Ważna jest również wiedza, czy użyte argumenty budzą u odbiorcy emocje, czy też odwołują się do rozumu, a także, jak wielu argumentów należy użyć i na ile przekaz jest rozbieżny z modyfikowanymi postawami odbiorcy (Mika 1998). Chcąc kształtować pozytywne postawy wobec kultury fizycznej nauczyciel powinien poznać różne metody oddziaływania wychowawczego będące nieodłącznym środkiem pomocniczym w realizacji celów wychowania fizycznego. H. Muszyński wydzielił cztery takie metody:

- a) metodę kierowania samowychowaniem, która ma na celu stymulowanie wychowanka do pracy nad sobą oraz nadanie właściwego kierunku działania kontroli społecznej w zespole;
- b) metodę wpływu społecznego, która ma na celu modyfikację celów zespołu, kształtowanie norm postępowania w zespole, przekształcenie struktury wewnętrznej grupy oraz nadanie jej właściwego kierunku działania;

- c) metodę wpływu osobistego, polegającą na wysuwaniu sugestii, perswazji oraz demonstrowaniu przykładu osobistego; duże znaczenie ma wygląd zewnętrzny i sprawność fizyczna prowadzącego, jego przygotowanie do lekcji oraz zainteresowania;
- d) metodę wpływu sytuacyjnego polegającą na nagradzaniu i karaniu wychowawczym, przydzielaniu funkcji i ról społecznych oraz instruowaniu i organizowaniu doświadczeń.

Na decyzję o podjęciu aktywności fizycznej mają wpływ różnego rodzaju stymulanty. Na podstawie analizy literatury przedmiotu (Bauman i in. 2012) można wyszczególnić następujące ich kategorie:

- stymulanty indywidualne (psychologiczne – motywacja, wierzenia, poznanie i biologiczne);
- otoczenie/stymulanty środowiskowe – otoczenie socjalne (obserwacja podejmowania aktywności fizycznej przez inne osoby), rodzaj otaczającej infrastruktury (wygląd dzielnicy, transport publiczny, obiekty rekreacyjne i parki, roślinność, ścieżki rowerowe), środowisko naturalne (topografia terenu, pogoda, szlaki turystyczne, parki krajobrazowe);
- stymulanty interpersonalne (wsparcie socjalne – od rodziców, znajomych, w pracy; normy i zwyczaje kulturowe);
- politykę regionalną i krajową – np. system transportu, planowanie zagospodarowania terenu, działalność branży turystyczno-rekreacyjnej, sektor zdrowia, sektor edukacji, sektor sportu;
- stymulanty globalne – np. rozwój ekonomiczny, media globalne, normy socjalne i kulturowe, urbanizacja.

2.3. Postawy wobec aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem mieszkańców aglomeracji poznańskiej

Aktywność fizyczna, będąca jednym ze składników zdrowia i profilaktyki zdrowotnej (Kozłowski 1987) to umiejętność organizowania i spędzenia czasu z największym pożytkiem dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Jest ona potrzebna człowiekowi na każdym etapie jego życia, w każdej grupie wiekowej (Kiełbasiewicz-Drozdowska i Siwiński 2001, s. 53).

W koncepcji humanistycznej M. Demela (1980) istotą procesu wychowania fizycznego jest dokonywanie zmian w osobowości wychowanka, tak aby przygotować go do całościowego, samodzielnego uczestnictwa w kulturze fizycznej po zaprzestaniu procesu wychowawczego.

Zmniejszenie się liczby osób palących papierosy, zauważalne przede wszystkim wśród mężczyzn, oraz ustabilizowanie poziomu palenia wśród kobiet (Didkowska i in. 2016; GIS 2015), spadek spożycia wysokoprocentowych alkoholi (PZH 2016) czy większa dbałość o jakość diety (przede wszystkim jednak w grupie osób o wyższej pozycji społecznej) (Krzakowski 2016; Ostrowska 1999) to tylko niektóre sukcesy osiągnięte wspólnie w Polsce dzięki działaniom na rzecz promocji zdrowia, które mają zapobiegać występowaniu czynników ryzyka chorób cywilizacyjnych.

Za priorytet współczesnej promocji zdrowia uznaje się podejście siedliskowe (Pałęga, Jędrzejek i Synowiec-Piłat 2019), związane z miejscem, w którym jednostki przebywają na co dzień. Dlatego kolejnym pozytywnym sygnałem wartym wymienienia jest pojawienie się w ostatnich latach wielu programów, które przyczyniły się do promocji aktywności fizycznej w społeczności lokalnej. Wśród nich można przedstawić chociażby takie inicjatywy jak: „Move Week”⁵ (coroczna impreza o zasięgu europejskim, prezentująca korzyści wynikające z aktywnego trybu życia oraz regularnego uprawiania sportu), program Lider Animator „Obudź Swoje Ciało”⁶ (mający na celu zwiększenie aktywności fizycznej Polaków poprzez wyszukiwanie i propagowanie lokalnych liderów aktywności fizycznej oraz finansowe wsparcie realizacji ich projektów), „Trzymaj formę!”⁷ (inicjatywa propagująca zdrowy styl życia poprzez zbilansowane odżywianie połączone z regularną aktywnością fizyczną), „Siła odruchu”⁸ (kampania Ministerstwa Sportu i Turystyki mająca za zadanie propagowanie sportu amatorskiego i aktywności fizycznej dla zdrowia, urody i dobrego humoru), czy „Aktywnie po zdrowie”⁹ (program edukacyjny Fundacji Banku Ochrony Środowiska, którego celem jest przede wszystkim obszerna i kompleksowa edukacja dotycząca zdrowego stylu życia, a w szczególności zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej). Warto również przywołać programy popularyzujące bieganie takie jak „Biegam, bo lubię”¹⁰ (bezpłatne zajęcia biegowe na terenie całej Polski) lub „Cała Polska Biega”¹¹. Akcje te, choć są skierowane do amatorów, to są szansą na upowszechnianie prostych form ruchu dla zdrowia (Pałęga, Jędrzejek i Synowiec-Piłat 2019).

Jednakże mimo propagowania wymienionych powyżej projektów szacuje się, że w Polsce w 2016 roku niedostateczna aktywność fizyczna odpowiadała za utratę 1,9% lat przeżytych

⁵ Szczegóły na stronie projektu: <https://poland.moveweek.eu>.

⁶ Szczegóły na stronie projektu <http://lideranimator.pl/>.

⁷ Szczegóły na stronie projektu: <https://www.trzymajforme.pl>.

⁸ Szczegóły na stronie projektu: <http://www.msit.gov.pl>.

⁹ Szczegóły na stronie projektu: <http://www.aktywniepozdrowie.pl>.

¹⁰ Szczegóły na stronie <https://biegambolubie.com.pl/o-akcji/>.

¹¹ Szczegóły na stronie <http://polskabiega.sport.pl/polskabiega/0,0.html>.

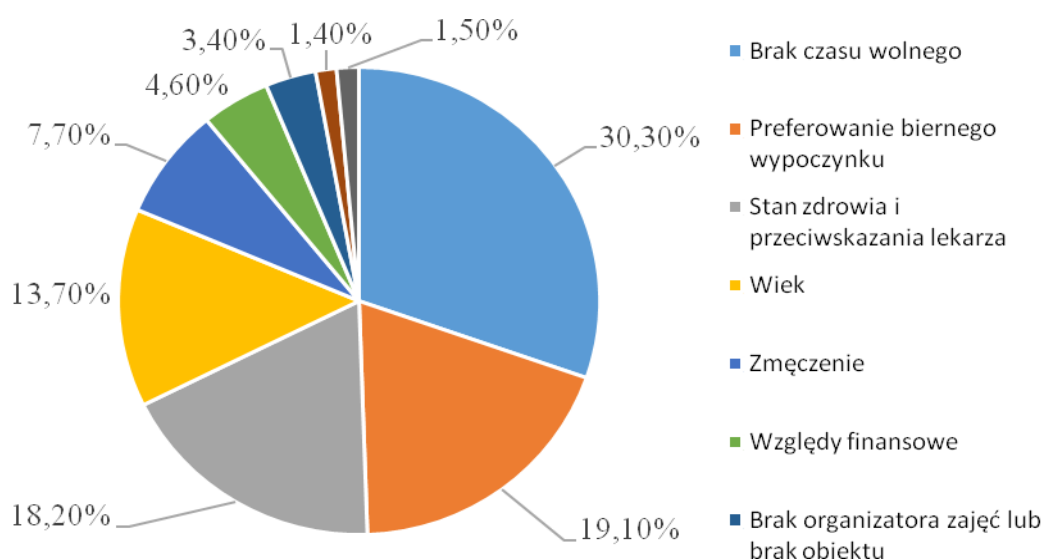
w zdrowiu oraz miała związek ze zgonem 16,4 tys. osób, tj. 4,2% wszystkich zgonów, w tym 3,4 tys. mężczyzn oraz 9,5 tys. kobiet (Śliż i Mamcarz 2018).

Zachodzące dynamicznie w ostatnich latach zmiany cywilizacyjne wyeliminowały z życia codziennego wiele trudności. Wpłynęły równocześnie na ograniczenie kontaktów człowieka z przyrodą, co jest niekorzystne dla jego stanu zdrowia. Rozwój motoryzacji, środków masowego przekazu i łączności z jednej strony uczyniły życie łatwiejszym, z drugiej ograniczyły aktywność ruchową człowieka, który coraz częściej samowolnie ogranicza zaprogramowaną biologicznie konieczność wysiłku fizycznego. Powszechnie spotykana hipokineza wpływa negatywnie na nasze zdrowie, powodując wzrost liczby chorób cywilizacyjnych. Na wzrost ten wpływ ma także rosnąca liczba barier dotyczących podejmowania aktywności fizycznej. T. Toscos, S. Consolvi i D. McDonald (2010) na podstawie 13 badań naukowych wyróżnili istnienie 17 barier przeszkadzających byciu aktywnym fizycznie. Wśród nich znalazły się: obowiązki rodzinne (opieka nad dziećmi, osobami starszymi i innymi członkami rodziny), brak czasu, brak energii, brak motywacji, brak zainteresowania, zbytne zmęczenie, brak przyjemności płynącej z bycia aktywnym fizycznie, kontuzje lub zły stan zdrowia, interakcja socjalna, brak wsparcia socjalnego, wiązanie się z tym wysiłku fizycznego, brak poczucia konieczności bycia sportowcem, bycie aktywnym fizycznie w pracy; przeświadczenie, że ćwiczenia fizyczne są męczące, nużące i postrzeganie ich jako ciężkiej pracy. Wśród wyżej wyróżnionych największą barierą we wszystkich badaniach był brak czasu.

A. Daskapan, E. Tuzun i L. Eker (2006) rozgraniczyli te bariery na dwie grupy: bariery zewnętrzne i bariery wewnętrzne. Wśród barier zewnętrznych wyszczególnili trzy podkategorie: brak czasu (wynikający z obowiązków życia codziennego), brak zasobów (związany m.in. z brakiem sprzętu do ćwiczeń lub brakiem dostępu do obiektów sportowo-rekreacyjnych) i brak wsparcia socjalnego (związany z brakiem zachęty od najbliższych lub wręcz odciąganie przez nich od aktywności fizycznej). Wśród wewnętrznych barier wyróżnili także trzy grupy: brak energii (niektóre osoby mogą nie mieć wystarczającej energii, by wykonać ćwiczenia fizyczne, mogą one być zbyt trudne i męczące), brak motywacji (wybieranie alternatywnych form spędzania wolnego czasu, bardziej atrakcyjnych i w większym stopniu zaspokajających potrzeby) i brak pewności siebie (niechęć do aktywności, np. ze względu na wygląd). G. Lovell, W. Ansari i J. Parker (2010), chcąc ocenić postrzeganie korzyści i barier wśród angielskich studentów, stworzyli Exercise Benefits and Barriers Scale (EBBS), w której wyszczególnili subskałe motywów i cztery bariery bycia aktywnym fizycznie. Wśród barier znalazły się m.in.:

- a. Czas – ćwiczenia fizyczne zabierają zbyt wiele czasu; ćwiczenia fizyczne zabierają czas, który mógłbym spędzić z rodziną; ze względu na obowiązki rodzinne nie ma czasu na aktywność fizyczną.
- b. Otoczenie – wstydzę się ćwiczyć fizycznie; obiekty sportowe są otwarte w niedogodnych dla mnie porach; mała liczba miejsc, gdzie mógłbym ćwiczyć, lub są one zbyt oddalone ode mnie; osoba w stroju sportowym wygląda śmiesznie.
- c. Wysilek fizyczny – ćwiczenia są męczące lub nużące; ćwiczenia fizyczne są dla mnie ciężką pracą.
- d. Dezaprobata rodziny – członkowie mojej rodziny nie zachęcają mnie do ćwiczeń fizycznych.

Jak wynika z badań GUS (2017, s. 76) przeprowadzonych na grupie 12 183 osób w okresie od 1.10.2015 do 30.06.2016 roku, również wśród Polaków brak czasu jest główną barierą dla uprawiania sportu lub rekreacji ruchowej. To właśnie ten powód wskazało 30,3% badanych (w 2012 roku 32%), 19,1% wymieniło brak zainteresowania, chęci lub preferowanie biernego wypoczynku, 18,2% stan zdrowia i przeciwwskazania lekarza, 13,7% wiek, 7,7% zmęczenie, 4,6% względy finansowe, 3,4% brak organizatora zajęć lub odpowiedniego obiektu, 1,4% brak towarzystwa, 1,5% inne przyczyny (wykres 3). Brak czasu jest także główną przyczyną braku aktywności fizycznej, którą w badaniach Eurobarometru wskazało aż 46% badanych (Special Eurobarometer 412 2014).



Wykres 3. Bariery w uprawianiu sportu lub rekreacji ruchowej w Polsce w 2016 roku

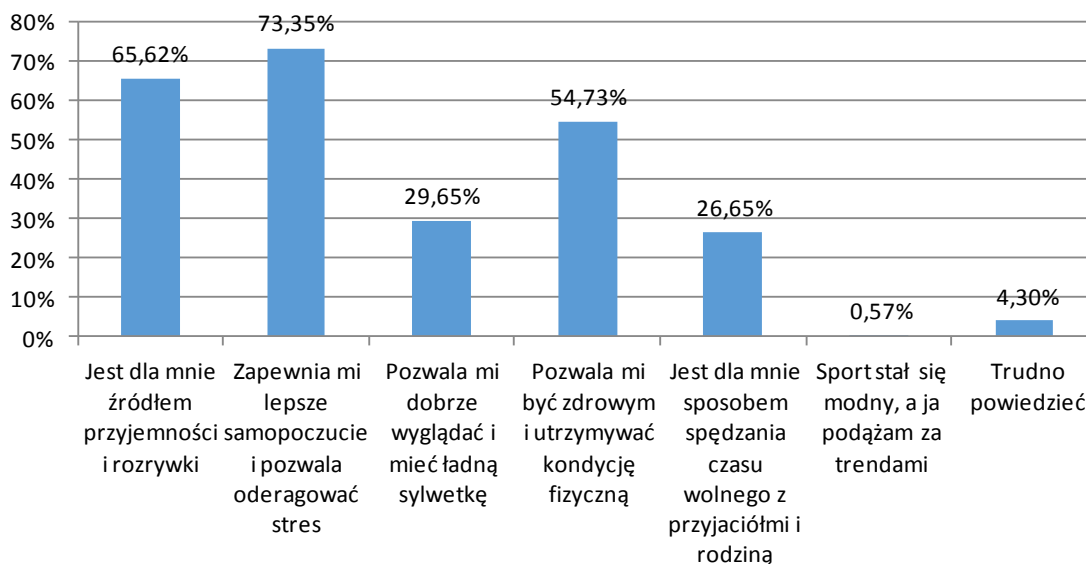
Opracowanie własne na podstawie GUS (2017).

Najmłodsi (w wieku 5-19 lat) za główną przeszkodę w podejmowaniu aktywności fizycznej wymieniają brak organizatora zajęć lub odpowiednich obiektów w pobliżu miejsca zamieszkania (30% w grupie wiekowej 5-9 lat; 21,4% w grupie wiekowej 15-19 lat). Brak zainteresowania, chęci uczestniczenia w zajęciach sportowo-rekreacyjnych lub też preferowanie biernego wypoczynku wskazało 24,4% w grupie wiekowej 5-9 lat i 30,1% w grupie wiekowej 15-19 lat. Jest to niepokojące, ponieważ może to być związane z pojawieniem się nowoczesnych środków komunikacji i medialnego przekazu, które sprawiają, że coraz więcej dzieci i młodzieży rezygnuje z naturalnej i spontanicznej potrzeby ruchu. W badanej grupie 6,2% respondentów jako barierę wymieniło względy finansowe (w grupach wiekowych 5-19 lat stanowiły one barierę dla 15,7-18,5% ankietowanych) (GUS 2017).

Wśród barier, zwłaszcza w wieku młodzieńczym, można wymienić postępującą instrumentalizację i profesjonalizację aktywności fizycznej, przez co regularne treningi są tylko środkiem do osiągnięcia określonych wyników sportowych, i dlatego są dostępne jedynie dla młodzieży o odpowiednich predyspozycjach sportowych. Takie podejście znacznie zmniejsza odczuwaną radość z aktywności fizycznej. Postępująca komercjalizacja życia, negatywny wpływ nowoczesnej technologii powodują zmniejszanie, szczególnie w miastach, spontanicznego podejmowania aktywności fizycznej czy np. „wyjścia na podwórko”. Barierami aktywności często bywają czynniki kulturowe, psychologiczne oraz zdrowotne (Kozdroń 2012, s. 81). Z badań D.J. Chinna i współautorów (1999) przeprowadzonych w Newcastle w Wielkiej Brytanii wynika, że najpoważniejsze bariery uniemożliwiające podejmowanie aktywności fizycznej przez osoby dobrze wykształcone mają charakter endogeniczny i dotyczą takich czynników, jak motywacja i czas wolny.

Jak wynika z badań „Sport w przestrzeni publicznej Miasta Poznania” (*Raport z badania* 2019) przeprowadzonych na 600 osobach spośród 731 respondentów (charakterystyka próby badawczej reprezentatywna dla dorosłych mieszkańców Poznania na poziomie wieku i płci), główną przeszkodą i ograniczeniem w uprawianiu aktywności fizycznej dla blisko 55% ankietowanych był brak czasu, a dla 30% – brak odpowiedniej infrastruktury sportowej w mieście. Dodatkowo w grupie osób w wieku 65 lat i więcej respondenci jako barierę wskazywali choroby lub niepełnosprawność. Główną motywacją do uprawiania aktywności fizycznej wśród poznaniaków jest chęć poprawy samopoczucia i odreagowania stresu (73,35%), a także czerpanie przyjemności z uprawiania sportu (65,62%) – wykres 4. Jednak wyniki te różnią się w zależności od płci i wieku. Dla kobiet najważniejsze jest lepsze samopoczucie i odreagowanie stresu, natomiast mężczyźni czerpią ze sportu przyjemność i zapewniają sobie w ten sposób rozrywkę. Dla grupy respondentów

w wieku 18-24 lata główną motywacją do uprawiania sportu były czerpanie przyjemności i rozrywka związana z jego uprawianiem. Natomiast badani w wieku 65 lat i więcej jako najważniejszy powód wymieniali zdrowie i utrzymanie kondycji fizycznej, podczas gdy w grupach 45-64 lata oraz 25-44 lata głównym powodem było lepsze samopoczucie i odreagowanie stresu.



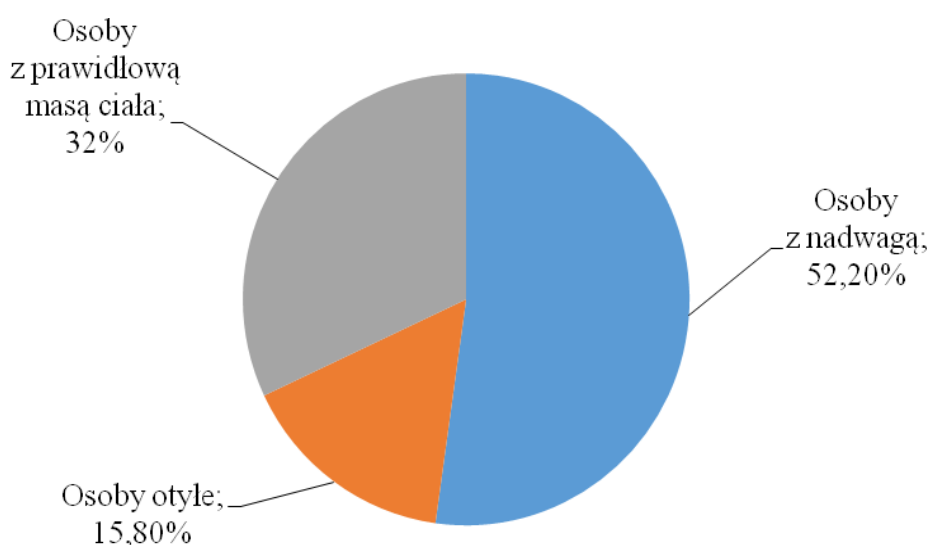
Wykres 4. Główne powody uprawiania sportu wśród mieszkańców Poznania (odsetek odpowiedzi).

Źródło: Opracowanie własne na podstawie Raportu z badania „Sport w przestrzeni publicznej Miasta Poznania” 2019.

Systematyczne podejmowanie aktywności fizycznej jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka. Na zdrowie zarówno fizyczne, jak i psychiczne pozytywny wpływ ma odpowiednia dawka wysiłku fizycznego, dlatego wykształcenie nawyku ruchu już od najmłodszych lat jest ważne. W szczególności ze względu na zmiany zachodzące w społeczeństwie, rosnącą liczbę przedmiotów ułatwiających codzienne funkcjonowanie i pracę „zmuszającą” jednostkę do sedenteryjnego trybu życia, skutkujące wzrostem liczby osób otyłych w społeczeństwie.

Z przeprowadzonych w Polsce Europejskich Badań Zdrowia (European Health Interview Survey, EHIS) (GUS 2011) wynika, że 52,2% Polaków ma nadwagę (wskaźnik BMI – *body mass index* – powyżej 25), 15,8% zaliczono do grupy osób otyłych (wskaźnik BMI powyżej 30), 32% to osoby z prawidłową wagą (wskaźnik BMI poniżej 25) – por. wykres 5. Nadwaga dotyczy nie tylko ludzi dorosłych, ale również dzieci. Z badań Instytutu Matki i Dziecka pre-

prorowadzonych w 2010 roku wynika, że 22% dzieci w wieku 11-12 lat, 18% w wieku 13-14 lat) oraz 12% młodzieży w wieku 17-18 lat charakteryzowało się nadwagą lub otyłością. Szacuje się również, że odsetek ten zwiększa się o około 2-3% na dekadę (Instytut Matki i Dziecka 2011). Według raportu WHO szacuje się, że w 2014 roku na świecie liczba dzieci poniżej 5. roku życia dotkniętych nadwagą lub otyłością osiągnęła liczbę 41 mln, 48% z nich żyło w Azji, 25% w Afryce (UNICEF, WHO, World Bank 2015). Skala otyłości jest większa w krajach rozwiniętych w stosunku do krajów rozwijających się, jednak w liczbach bezwzględnych to właśnie w krajach rozwijających się liczba dzieci dotkniętych nadwagą lub otyłością jest znaczniejsza (WHO 2016).



Wykres 5. Procentowy rozkład dorosłych osób otyłych i z nadwagą w polskim społeczeństwie w 2009 roku

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych GUS (2011).

Z badań przeprowadzonych przez CBOS w 2016 roku „Zdrowie i prozdrowotne zachowania Polaków” wynika, że 55% Polaków jest zadowolonych ze swojej kondycji zdrowotnej i określa swój stan zdrowia jako co najmniej dobry. Jedynie 9% badanych wyraziło niezadowolenie. Wśród badanych 60% deklaroowało bardzo dobrą i dobrą sprawność fizyczną, natomiast 13% ankietowanych złą i bardzo złą. Przy tym bardzo dobrą sprawność deklarowały przede wszystkim osoby młode, w wieku: 10-14 lat (96%), 5-9 lat (95%), 15-19 lat (91%) oraz 20-29 lat (90%). Wraz z wiekiem ta subiektywna ocena się pogarsza, ponieważ w wieku 50-59 lat bardzo dobrą sprawność deklarowało 39%, a w wieku powyżej 60 lat

zaledwie 18%. Aż 88% badanych nie uprawia żadnego sportu w sposób profesjonalny, a 37% nie wykonuje żadnych aktywności takich jak bieganie, pływanie, jazda na rowerze itp.

Z kolei z badań przeprowadzonych przez Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu „Zachowania nabywcze i konsumpcyjne mieszkańców Poznania w latach 2005-2016”, których wyniki przedstawiono w publikacji Instytutu Badań Rynku, Konsumpcji i Koniunktury, wynika, że w 2016 roku 24,4 % mieszkańców Poznania nie uprawiała sportu. Wynik ten jest o ponad 3 punkty procentowe lepszy niż w 2009 roku, w którym nieaktywnych było 27,7% mieszkańców stolicy Wielkopolski (Michalak 2017).

Regularna aktywność fizyczna nie tylko pozytywnie wpływa na sprawność fizyczną i samopoczucie, ale również sprzyja zachowaniu zdrowia psychicznego, ograniczając występowanie depresji i opóźniając objawy demencji. Jest najbardziej skutecznym sposobem opóźniania procesu starzenia się oraz czynnikiem zachowania zdrowia, mobilności i wydłużenia okresu aktywności funkcjonalnej w życiu codziennym osób starszych (Kozdroń 2014).

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO 2010) zdrowe, dorosłe osoby (w wieku 18-64 lata) powinny podejmować wysiłek fizyczny:

- umiarkowany (aktywność prowadząca do nieco przyspieszonej akcji serca i lekko wzmożonego oddychania, np.: intensywny marsz, jazda rowerem czy pływanie w regularnym tempie), co najmniej 150 minut na tydzień lub
- intensywny (aktywność prowadząca do znacząco przyspieszonej akcji serca oraz wzmożonego oddychania, np.: szybki bieg, pływanie czy jazda na rowerze), co najmniej 75 minut na tydzień, lub
- kombinację wysiłków umiarkowanych i intensywnych z dostosowaniem czasu trwania do intensywności.

Zaleca się także podejmowanie co najmniej dwa razy w tygodniu ćwiczeń zwiększających siłę i wytrzymałość mięśni (z udziałem dużych grup mięśniowych). Dla osób w wieku 65 lat i więcej WHO rekomenduje taki sam poziom wysiłku jak dla osób dorosłych w wieku 18-64 lata, jeśli chodzi o objętość wysiłku, z zastrzeżeniem, że aktywność osób starszych powinna być adekwatna do ich możliwości fizycznych. Dodatkowo osobom o ograniczonej mobilności zaleca się ćwiczenia na równowagę, pomagające zapobiegać upadkom (co najmniej trzy razy w tygodniu). Natomiast dzieci i młodzież w wieku szkolnym (5-17 lat) powinny podejmować aktywność fizyczną codziennie, przez co najmniej 60 minut, na umiarkowanym bądź intensywnym poziomie (np. wielokrotnie w przynajmniej 10-minutowych seriach) oraz w formie odpowiedniej do etapu rozwoju (zróżnicowanej i atrakcyjnej), m.in. gry i zabawy ruchowe, zajęcia wychowania fizycznego w szkole, rekreacyjne uprawianie sportu oraz aktywność

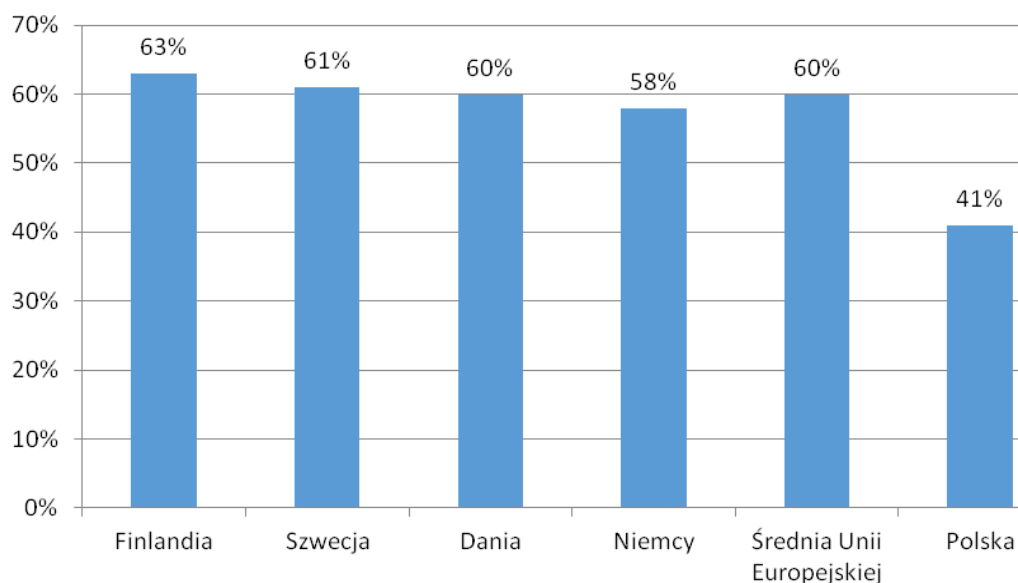
związaną z przemieszczaniem się. Większość wysiłków podejmowanych przez młodzież powinna stanowić formy aerobowe, np.: jazda na rowerze, bieganie, pływanie, jazda na rolkach. Z badań prowadzonych przez GFK Polonia dla Ministerstwa Sportu i Turystyki¹² wynika, że odsetek Polaków w wieku 15-69 lat spełniających powyższe kryteria WHO dotyczące aktywności fizycznej kształtuje się na poziomie 18,5% (MSiT 2014, 2015b).

Na podstawie danych zawartych w *Programie Rozwoju Sportu do roku 2020* (MSiT 2015b) wynika, że odsetek osób aktywnych w stopniu zalecanym przez WHO jest większy wśród osób młodych, zamożniejszych oraz mających wyższe wykształcenie. Wyniki pokazują również, że prawie połowa Polaków w ogóle nie spaceruje (w ciągu tygodnia respondent deklaruje, czy chodził jednorazowo, nieprzerwanie przez co najmniej 10 minut), nawet uwzględniając chodzenie związane z przemieszczaniem się (do pracy, sklepu itp.). Nawykowo – 5 dni w tygodniu i więcej – spaceruje 15,5% Polaków chodzących rekreacyjnie oraz 35% Polaków wykorzystujących chodzenie w celach przemieszczenia się z miejsca na miejsce. Pozostałą aktywność fizyczną w celach transportowych (jazda na rowerze, rolkach, hulajnodze itp.) podejmuje przynajmniej raz w tygodniu 19,5% Polaków, przy czym większość robi to maksymalnie dwa razy w tygodniu, co może sugerować wykorzystanie tych środków lokomocji w celach transportowo-rekreacyjnych podczas weekendu. Regularnie – 5 dni w i więcej tygodniu – poruszało się w ten sposób jedynie 5% respondentów (MSiT 2015).

Z badań Eurobarometru z 2014 roku dotyczących sportu i aktywności fizycznej wynika, że sześć na dziesięć osób powyżej 15. roku życia nigdy nie wykonuje ćwiczeń fizycznych ani nie uprawia sportu lub robi to rzadko, przy czym ponad połowa z nich nigdy nie podejmuje innego rodzaju aktywności fizycznej, takiej jak jazda na rowerze, chodzenie pieszo, wykonywanie obowiązków domowych czy ogrodnictwo, lub robi to rzadko.

W tym badaniu 13% respondentów w Polsce zadeklarowało podejmowanie intensywnej aktywności fizycznej co najmniej cztery razy w tygodniu, co daje wyniki zbliżone do średniej unijnej – 16%; 27% społeczeństwa podejmuje aktywność 1-3 razy w tygodniu (średnia dla UE – 29%). Wśród mieszkańców UE, którzy zadeklarowali podejmowanie aktywności fizycznej przynajmniej raz w tygodniu, najlepiej wypadają – Finlandia (63%), Szwecja (61%), Dania (60%) oraz Niemcy (58%). Polska uplasowała się na przedostatnim miejscu wśród badanych krajów pod względem odsetka osób spacerujących przynajmniej przez 10 minut co najmniej cztery dni w tygodniu (41% wobec średniej UE – 60%) – por. wykres 6.

¹² Przytoczone dane badania z 2014 roku są uśrednionymi wynikami uzyskanymi w dwóch falach badania (w kwietniu i październiku). Badanie jest badaniem ankietowym, opartym na deklaracjach osób badanych. Przytoczone wartości uwzględniają aktywność fizyczną podejmowaną w czasie wolnym.

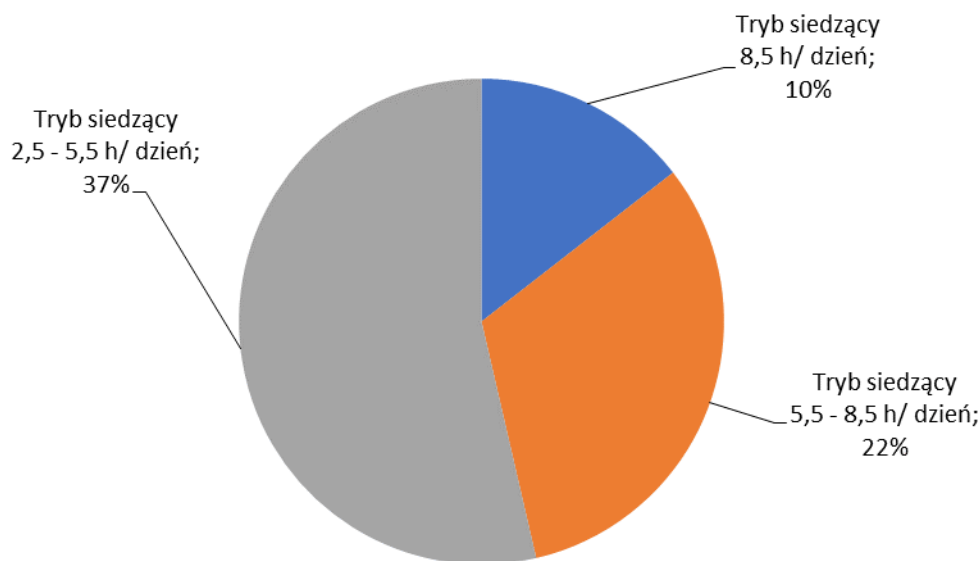


Wykres 6. Deklarowane podejmowanie aktywności fizycznej 1-3 razy w tygodniu przez mieszkańców krajów Unii Europejskiej

Źródło: Opracowanie własne na podstawie Special Eurobarometr 2014.

Jedna dziesiąta Polaków spędza przeciętnie ponad 8,5 godziny dziennie, siedząc, 22% siedzi przez 5,5 do 8,5 godziny, a 37% – od 2,5 do 5,5 godziny (Special Eurobarometr 2014) – por. wykres 7. Ze względu na strukturę zatrudnienia w Polsce wyniki te są lepsze od średniej unijnej (duży udział rolnictwa i przemysłu). Badania krajowe (MSiT 2015a)¹³ wskazują, że przeciętna osoba w wieku 15+ spędza w pozycji siedzącej prawie 5 godzin w dzień powszedni i ponad 4,5 godziny w dzień wolny od pracy. Ponad 6 godzin dziennie siedzi prawie 25% Polaków, natomiast mediana czasu pozostawania Polaków w pozycji siedzącej jest równa 1440,0 minut na tydzień (Biernat i Piątkowska 2012).

¹³ Badanie jest badaniem ankietowym, opartym na deklaracjach osób badanych.

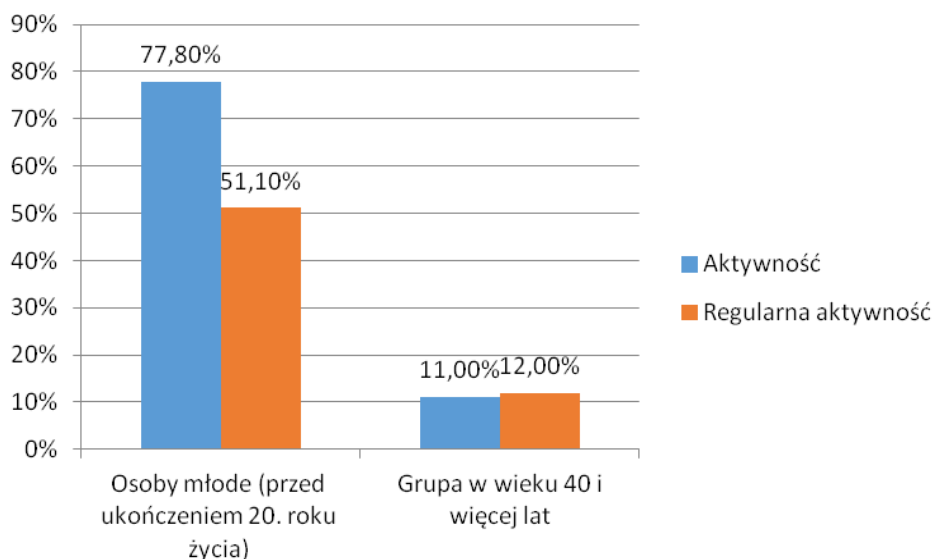


Wykres 7. Przekrojowy czas spędzany w pozycji siedzącej w ciągu dnia w Polsce w 2014 roku

Źródło: Opracowanie własne na podstawie Special Eurobarometr 2014.

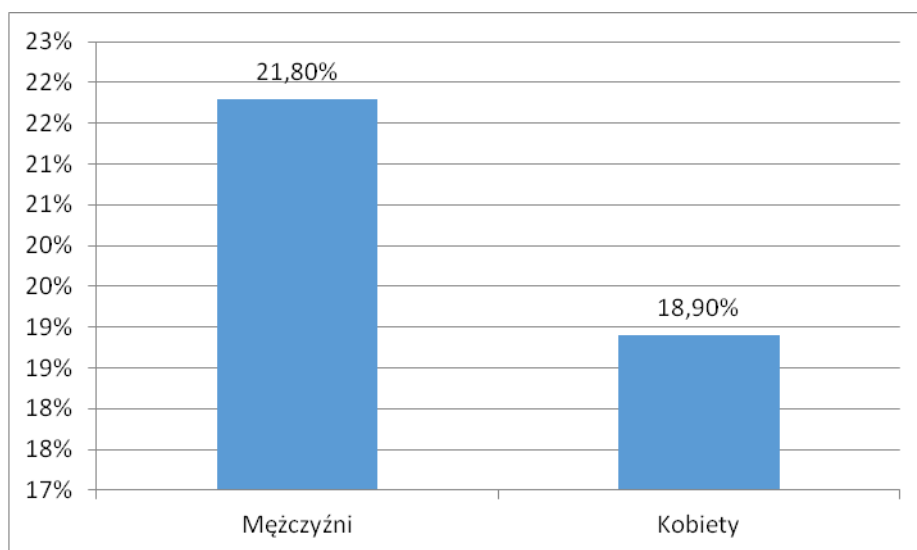
Z danych GUS (2013) wynika, że 20,3% Polaków zadeklarowało uczestnictwo w zajęciach sportowo-rekreacyjnych (co najmniej raz w tygodniu – dane dotyczą młodzieży szkolnej z wyłączeniem aktywności na obowiązkowych lekcjach wychowania fizycznego) lub w rekreacji ruchowej (w niezorganizowanej formie aktywności fizycznej, w opozycji do „zajęć sportowych”, rozumianych jako zorganizowana forma aktywności fizycznej). Natomiast 25,6% zadeklarowało sporadyczne uczestnictwo w ww. formie ruchowej. Wynika z tego, że ponad połowa młodych Polaków w czasie wolnym nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej o charakterze sportowym lub rekreacyjnym.

Z drugiej strony wyniki WHO (2016) pokazują, że w Polsce osoby młode (przed ukończeniem 20. roku życia) regularnie podejmują aktywność fizyczną. Przy tym zdecydowanie największy procent można zaobserwować w grupie wiekowej 10-14 lat (77,8% deklaruje podejmowanie aktywności, a 51,1% podejmuje ją regularnie). Za to najmniejszy odsetek osób regularnie aktywnych charakteryzuje grupę w wieku 40 lat i więcej (11-12%) – por. wykres 8. Można również zauważyć, że choć sporadyczne uczestnictwo w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej systematycznie maleje wraz z wiekiem (począwszy od grupy wiekowej 20-29 lat), to odsetek osób regularnie podejmujących aktywność fizyczną jest na bardzo zbliżonym poziomie we wszystkich grupach wiekowych powyżej 40 lat. Świadczyć to może o dużym znaczeniu wykształcenia nawyku uczestnictwa w sporcie lub rekreacji ruchowej.



Wykres 8. Aktywność fizyczna w dwóch grupach wiekowych – do 20 lat i w wieku 40 lat i więcej w Polsce (odsetek odpowiedzi)
 Źródło: Opracowanie własne na podstawie MSiT 2015b.

Oprócz poziomu wykształcenia na proces podejmowania aktywności fizycznej wpływ ma również płeć – mężczyźni (21,8%) częściej niż kobiety (18,9%) regularnie uczestniczą w aktywności fizycznej (wykres 9); a także miejsce zamieszkania – 16,4% mieszkańców wsi regularnie uczestniczy w aktywności w stosunku do 22,7% żyjących w miastach ogółem i 26,6% w miastach z liczbą mieszkańców pow. 500 tys.

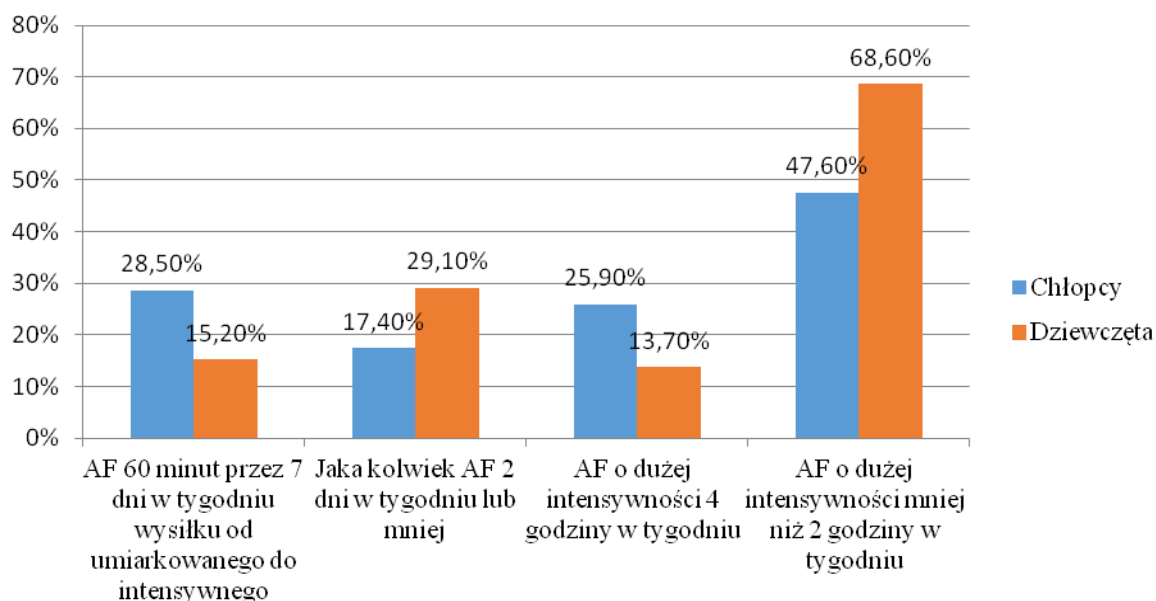


Wykres 9. Procentowy udział mężczyzn i kobiet w aktywności fizycznej wśród społeczeństwa polskiego j zgodnie z wytycznymi WHO.
 Źródło: Opracowanie własne na podstawie MSiT 2015b.

Według badań przeprowadzonych w 2012 roku przez GUS głównym motywem uczestnictwa Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej były przyjemność i rozrywka (66,0%; w stosunku do 51,3% w 2008 roku) (GUS 2013). Dla 15,5% mężczyzn oraz 20% kobiet motywem była chęć utrzymania kondycji fizycznej oraz zachowania właściwej sylwetki, a uczestnictwo w aktywności z powodów zdrowotnych zadeklarowało 12,3% kobiet i 7,4% mężczyzn. Natomiast z europejskich badań z 2014 roku wynika, że zdrowotną motywację ćwiczeń wskazało 59% Polaków, dla przyjemności robiło to tylko 24% Polaków, dla relaksu 16% (średnia UE 36%), aby być z przyjaciółmi 9% (średnia UE 20%) (Special Eurobarometer 412 2014). W tych samych badaniach 70% Polaków stwierdziło, że ich najbliższe sąsiedztwo daje wiele możliwości bycia aktywnym fizycznie. Odnotowano w tym zakresie wzrost o 10 punktów procentowych w stosunku do 2009 roku, co jest potwierdzeniem zdecydowanej poprawy dostępności infrastruktury sportowej i rekreacyjnej. Wzrost o 13 punktów procentowych odnotowano w kwestii zadowolenia z oferty lokalnych organizacji i klubów sportowych, jednakże poziom pełnej satysfakcji w tym obszarze w Polsce (59%) jest wciąż niższy niż średnia UE (74%). Wśród badanych Polaków 38% uważa, że lokalne władze robią wystarczająco dużo w kwestii zapewnienia możliwości podejmowania aktywności fizycznej przez obywateli (wzrost o 8 punktów procentowych w porównaniu z 2009 rokiem), przeciwnego zdania jest 48% obywateli (spadek o 4 punkty w procentowe).

Z badań przeprowadzonych w 2013 roku na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki przez Instytut Matki i Dziecka wynika, że większość dzieci i młodzieży nie spełnia zaleceń WHO dotyczących minimalnego poziomu aktywności fizycznej. Zalecany poziom aktywności fizycznej (co najmniej 60 minut przez siedem dni w tygodniu wysiłku od umiarkowanego do intensywnego, w tym zajęcia wychowania fizycznego w szkole) osiągało zaledwie 21,5% młodzieży w wieku 11-17 lat (28,5% chłopców, 15,2% dziewcząt). Odsetek ten zmniejsza się z wiekiem – od 28,4% w wieku 11-12 lat do 13,5% w wieku 15-17 lat. Z badań wynika, że 17,4% chłopców i 29,1% dziewcząt nastolatków dwa dni w tygodniu lub mniej uprawia jakąkolwiek aktywność fizyczną. Ćwiczenia fizyczne o dużej intensywności w czasie wolnym, poza zajęciami szkolnymi, przez co najmniej cztery godziny w tygodniu (można to uznać za poziom zadowalający), wykonywało tylko 19,4% dzieci i młodzieży (25,9% chłopców, 13,7% dziewcząt). Mniej niż dwie godziny przeznaczają na te ćwiczenia aż ponad połowa nastolatków (47,6% chłopców, 68,6% dziewcząt) por. wykres 10. Jest to wyraźny spadek odsetka młodzieży spełniającej zalecenia, przy czym tendencja spadkowa najmocniej rysuje się u dziewcząt (Instytut Matki i Dziecka 2013). Potwierdzają to badania WHO,

z których wynika, że jedynie 34% osób w wieku 13-15 lat jest wystarczająco aktywnych, by spełnić zalecenie WHO dotyczące dzieci i osób młodych (Komisja Europejska 2016).



Wykres 10. Czas poświęcany w ciągu tygodnia na aktywność fizyczną przez młodzież w Polsce w 2013 roku (AF – aktywność fizyczna)

Źródło: Opracowanie własne na podstawie badań Instytutu Matki i Dziecka (2013).

Pod względem odsetka młodzieży spełniającej zalecane kryteria dotyczące umiarkowanej aktywności fizycznej w poszczególnych grupach wiekowych Polska plasuje się blisko średniej wśród 33 krajów europejskich oraz Stanów Zjednoczonych i Kanady (WHO 2012). Natomiast pod względem intensywnej aktywności fizycznej osiągamy jeden z najgorszych wyników, ponieważ normy spełnia jedynie 30,6% uczniów przy średniej 46,1% (Instytut Matki i Dziecka 2013).

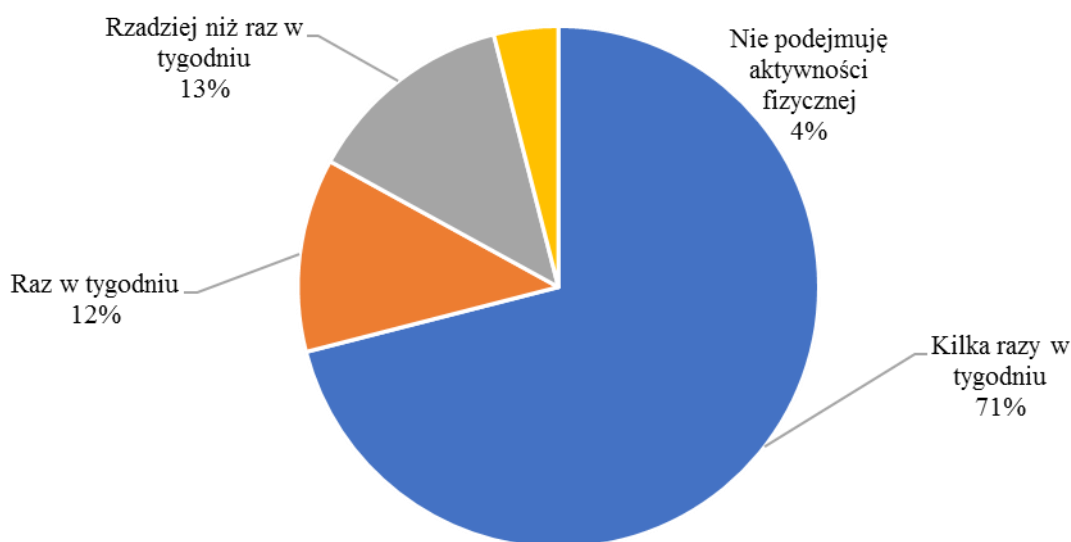
Z badań przeprowadzonych przez Najwyższą Izbę Kontroli (NIK 2013) wynika, że w wybranym tygodniu roku szkolnego 2012/2013, 15% uczniów w klasach IV-VI szkół podstawowych, 23% w gimnazjach oraz 30% w szkołach ponadgimnazjalnych nie uczestniczyło czynnie w zajęciach wychowania fizycznego (łącznie nieobecni lub obecni niećwiczący). Tendencję spadkową czynnego uczestnictwa w zajęciach wf. potwierdzają również badania Instytutu Matki i Dziecka – 85% uczniów klas piątych szkoły podstawowej uczestniczyło we „wszystkich lub prawie wszystkich” lekcjach wf.; podczas gdy w III klasie gimnazjum było to mniej niż 60%. Częściej regularnie ćwiczyli chłopcy (80%) niż dziewczęta (68%). W ww. szkołach odpowiednio: 2, 5 i 11% uczniów jest zwolnionych z tych zajęć

przez dyrektora szkoły na podstawie opinii lekarza (NIK 2013). Powszechne jest też zwalnianie z lekcji wychowania fizycznego przez rodziców lub przez samych uczniów, a absencja rośnie wraz z wiekiem oraz jest częstsza u dziewcząt niż chłopców. Tylko 37% uważa zajęcia wf. za ciekawe, a 63% chętnie w nich uczestniczy.

Spadek sprawności fizycznej dzieci i młodzieży przekłada się jednocześnie na obniżenie zdolności motorycznych i aktywności fizycznej osób starszych, u których regularne ćwiczenia fizyczne są nie tylko potencjalnym czynnikiem zapobiegającym starzeniu się, ale także pozytywnie wpływają na sprawność umysłową. Potwierdziły to m.in. obserwacje P.T. Katzmarzyka (2007).

Z wyników badań przeprowadzonych na zlecenie Wydziału Sportu Urzędu Miasta Poznania „Sport w przestrzeni publicznej Miasta Poznania” (*Raport z badania 2019*) wynika, że:

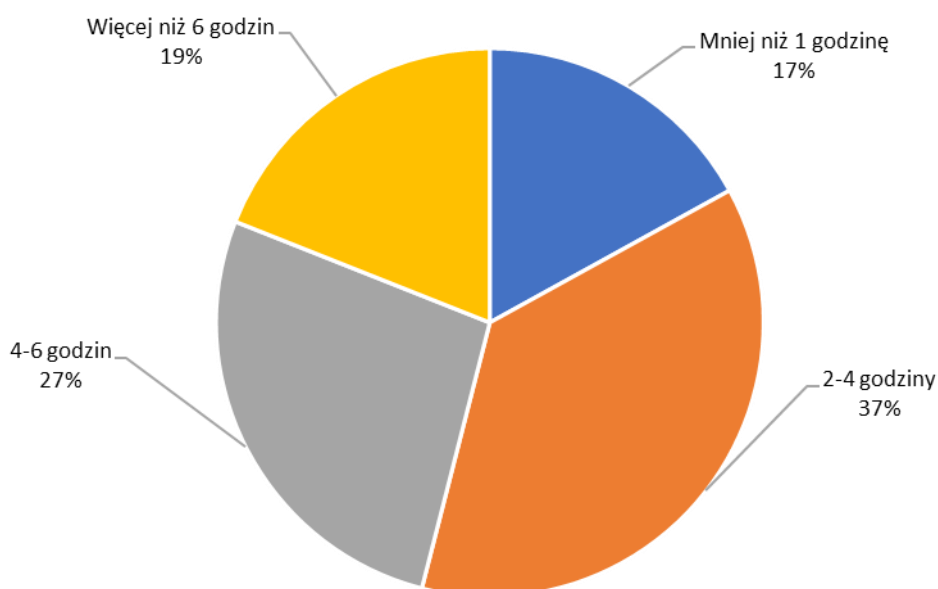
- Ponad 80% poznaniaków uczestniczących w badaniu deklaruje uprawianie sportu co najmniej raz w tygodniu (71% kilka razy w tygodniu, 12% raz w tygodniu) por. wykres 11. Przy tym większa aktywność cechuje mężczyzn niż kobiety. Najczęściej aktywność fizyczną podejmowały osoby w wieku 25-44 lat. Najmniej aktywną grupę stanowią osoby w wieku 65 lat i więcej.



Wykres 11. Deklaracja udziału w aktywności fizycznej przez mieszkańców Poznania w 2019 roku

Źródło: Opracowanie własne na podstawie *Raportu z badania „Sport w przestrzeni publicznej Miasta Poznania” 2019*.

- Zaledwie 4% mieszkańców Poznania deklaruje, że nie uprawia aktywności fizycznej.
- Od 2 do 4 godzin w tygodniu na aktywność fizyczną poświęca 37% badanych, 27% – 4-6 godzin, 19% – 6 godzin, a 17% mniej niż godzinę. Wśród mężczyzn 20% respondentów deklaruje, że na aktywność fizyczną poświęca więcej niż 6 godzin. Natomiast aż 25% respondentek poświęca na aktywność mniej niż godzinę tygodniowo. Więcej niż 6 godzin na aktywność fizyczną w ciągu tygodnia poświęcają mieszkańcy Poznania w wieku 18-24 lata – ponad 45%. Najmniej (mniej niż godzinę) respondenci w wieku 65 lat i więcej (wykres 12).



Wykres 12. Procentowy rozkład mieszkańców Poznania z podziałem na liczbę godzin przeznaczonych na aktywność fizyczną w ciągu tygodnia. – dane z 2019 roku

Źródło: Opracowanie własne na podstawie *Raportu z badania „Sport w przestrzeni publicznej Miasta Poznania” 2019.*

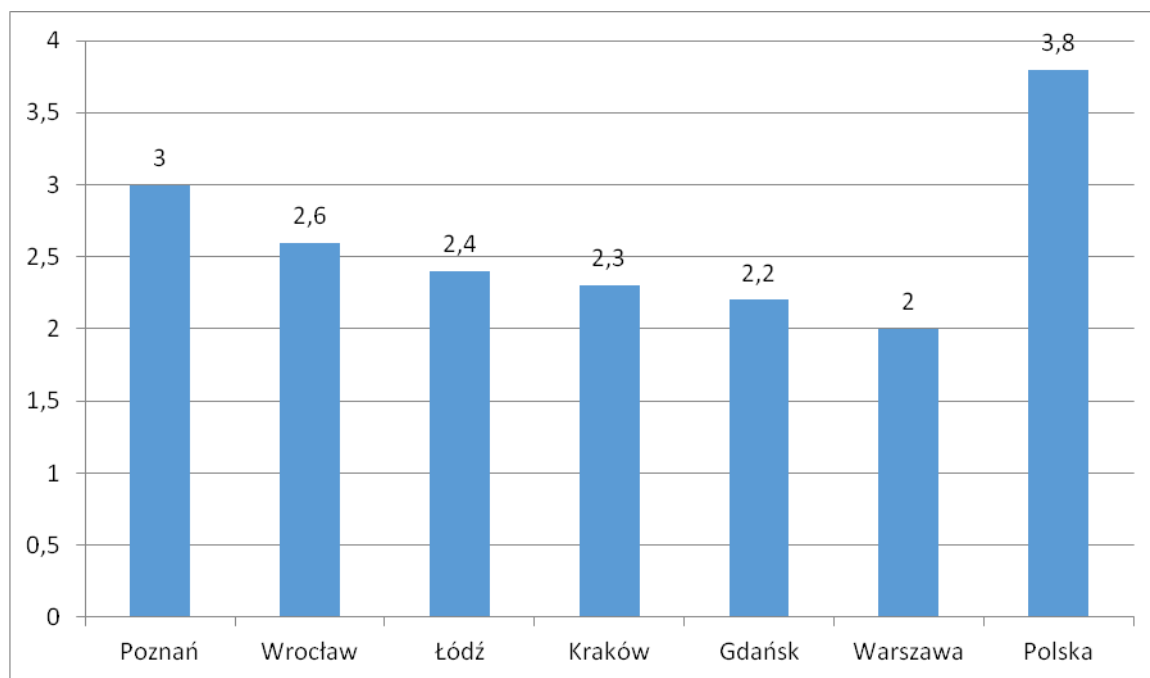
- Podobnie do wyników badań ogólnopolskich (wśród najczęściej uprawianych przez Polaków dyscyplin sportowych wymieniano: jazdę na rowerze – 51% osób aktywnych fizycznie), pływanie – 28% i turystykę pieszą – 16% (CBOS 2018), najpopularniejszymi formami aktywności fizycznej wśród respondentów były jazda na rowerze, pływanie oraz bieganie – każdą z tych aktywności, z różną częstotliwością, deklarowało ponad 70% respondentów; 25% respondentów płci żeńskiej i 30% mężczyzn deklarowało, że biega kilka razy w tygodniu, raz w tygodniu biega około 10% kobiet i 15% mężczyzn, a okazjnie ponad 25% kobiet i 40% mężczyzn. Jazdę na rowerze deklaruje blisko 80%

kobiet i tyle samo mężczyzn. Blisko 40% respondentów w wieku 45-64 lat (spośród deklarujących tę aktywność fizyczną) jeździ rowerem kilka razy w tygodniu; 28% respondentów w wieku 18-24 lata deklaruje jazdę raz w tygodniu. Pływanie jest zdecydowanie popularniejszą aktywnością wśród mężczyzn niż wśród kobiet. Ponad 50% respondentów deklarujących uprawianie pływania robi to kilka razy w tygodniu. Raz w tygodniu pływa niespełna 45% badanych. Potwierdzają to również badania Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu (Michalak 2017, s.11-118), z których wynika, że w 2016 roku 45% mieszkańców Poznania uprawiało jazdę na rowerze, 23,2% biegło i 21,2% pływało.

- Najpopularniejszą grą zespołową jest piłka nożna, którą raz w tygodniu lub więcej uprawia blisko 20% respondentów. Jednakże, jak wynika z badań Uniwersytetu Ekonomicznego, piłka nożna jest zdecydowanie męską formą uczestnictwa w sporcie i rekreacji ruchowej z udziałem 21,5% mężczyzn i zaledwie 2,2% kobiet. Na drugim miejscu znalazła się piłka siatkowa (Michalak 2017).
- Najpopularniejszym sportem spośród dyscyplin zimowych jest jazda na łyżwach, którą uprawia regularnie i okazjonalnie w sezonie zimowym ponad 50% respondentów.
- Do najpopularniejszych wydarzeń sportowych należą Bieg Niepodległości oraz PKO Poznań Półmaraton – znajomość tych wydarzeń lub aktywny w nich udział jako kibic/zawodnik deklaruje blisko 90% respondentów.
- Najpopularniejszym elementem infrastruktury sportowej wśród poznaniaków są ścieżki rowerowe, natomiast najczęściej odwiedzanym obiektem – Termy Maltańskie, które w 2018 roku odwiedziło 1 033 078 osób (dane: Poznańska Lokalna Organizacja Turystyczna). Co ciekawe, liczba osób odwiedzających poznańskie Termy jest ponaddwukrotnie wyższa niż liczba turystów Nowego Zoo.
- Place zabaw dla dzieci, boiska wielofunkcyjne typu Orlik oraz sieci ścieżek rowerowych to obiekty sportowe i elementy infrastruktury sportowej, które w opinii największej części respondentów powinny znaleźć się w każdej dzielnicy.
- Ponad 50% poznaniaków uznało, że władze Poznania powinny organizować więcej wydarzeń promujących aktywność sportową wśród mieszkańców. Z kolei 27% badanych uważa, że powinny organizować więcej dużych, międzynarodowych wydarzeń sportowych.
- Zdaniem respondentów głównym obszarem działań władz Miasta Poznania powinien być rozwój sportu dzieci i młodzieży (według 35% ankietowanych), a także rozwijanie rekreacyjnej infrastruktury sportowej dla mieszkańców (33% ankietowanych).

- Na podstawie danych Uniwersytetu Ekonomicznego można zauważyć, że mieszkańcy Poznania coraz częściej (38,7% w 2016 roku w stosunku do 32,6% w 2009 roku) uprawiają sport z powodu modnego obecnie trendu związanego z prowadzeniem zdrowego trybu życia, a nie jak to było wcześniej z powodu podtrzymania kondycji fizycznej.

W ostatnich latach można również zaobserwować rosnącą liczbę osób ćwiczących w poznańskich klubach sportowych – od 2016 roku liczba ćwiczących wzrosła o ponad 2,3 tys. osób. Na koniec 2018 roku ćwiczyło w nich blisko 17,6 tys. osób. Większość z nich to młodzież, która nie ukończyła 18 lat (62%). Według danych GUS w 2018 roku działały w Poznaniu 162 kluby, czyli 3 kluby sportowe w przeliczeniu na 10 tys. mieszkańców, co oznacza, że ich dostępność była najwyższa wśród największych polskich miast, a stan ten utrzymuje się od 2010 roku (wykres 13). Wzrosła również liczba trenerów sportowych, których w 2018 roku w Poznaniu było 575 (o 361 więcej niż w 2002 roku).



Wykres 13. Dostępność klubów sportowych dla mieszkańców miast w Polsce w 2018 roku (liczba klubów przypadająca na 10 tys. mieszkańców)

Źródło: Opracowanie Wydziału Rozwoju i Współpracy Międzynarodowej Miasta Poznania na podstawie danych GUS.

Z. Dziubiński w wywiadzie udzielonym Tomaszowi Józwickowi na łamach czasopisma Forbes stwierdził, że Polacy stają się narodem aktywnym fizycznie, a wpływ na to mają m.in. coraz lepsze wyniki polskich sportowców oraz rozwój infrastruktury sportowej: basenów, Orlików, ścieżek rowerowych i klubów fitness (Józwick 2015).

Rozdział 3. Tradycyjne i nowoczesne formy aktywności sportowo-rekreacyjnej na wodzie

Wprowadzenie

W rozdziale tym autor dokonał analizy dziedzin i dyscyplin sportowo-rekreacyjnych związanych ze środowiskiem wodnym. Szczegółowo opisał genezę wybranych wodnych dyscyplin sportowych, przybliżył m.in. ich historię i kolejne etapy rozwoju oraz osiągnięcia polskich, w tym poznańskich sportowców. Wśród opisanych dyscyplin znalazły się kajakarstwo i smocze łodzie – dyscypliny będące głównymi obiektami zainteresowań w tej pracy, ale także inne sporty wodne: wioślarstwo, SUP, ergometry wioślarskie, flyboard czy rafting.

Rozdział został również poświęcony wodnym imprezom sportowo-rekreacyjnym i turystyce kajakowej. Wydarzenia sportowe tworzą doskonałą przestrzeń dla budowania, pogłębiania i celebracji społecznej tożsamości jego uczestników, sprzyjając przełamywaniu obowiązujących na co dzień społecznych ról, i powodują powstawanie nowych, spontanicznych międzyludzkich relacji. Atrakcyjność eventów sportowych wiąże się z emocjami, które im towarzyszą. Eenty spełniają oczekiwania uczestników m.in. w zakresie potrzeby samorealizacji. Ponadto autor poruszył kwestię motywacji udziału w imprezach. Na koniec opisał zagadnienia dotyczące turystyki, ze szczególnym zwróceniem uwagi na turystykę kajakową.

3.1. Sporty wodne – geneza i rozwój

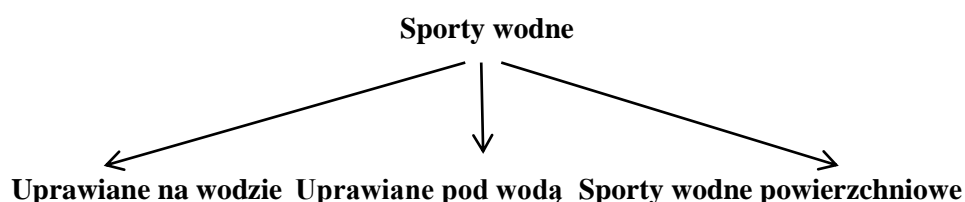
Jednym z podstawowych podziałów sportu jest zróżnicowanie go na (Godlewski 2011a):

- sport wyczynowy, którego celem jest współzawodnictwo sportowe i zwycięstwo (uczestnikami są zawodowcy i amatorzy);
- sport powszechny, który – podobnie jak wyczynowy – jest oparty na zasadach współzawodnictwa sportowego, jednak przyświeca mu inny cel uczestnictwa; zaspokaja on przede wszystkim potrzebę aktywności ruchowej, ćwiczeń polepszających kondycję fizyczną i wpływających na aktywny styl spędzania wolnego czasu;

– sport rekreacyjny, o charakterze autotelicznym, występujący często w formie sportu rodzinnego lub uprawianego w grupie przyjaciół i znajomych.

J. Gracz i T. Zalewski (2011), powołując się na Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 29 października 2003 roku wymieniają dziewiętnaście dziedzin i dyscyplin związanych z wodą, w których mogą uczestniczyć amatorzy rekreacji. Są to m.in. wędkarstwo, wioślarstwo, kajakarstwo klasyczne, kajakarstwo górskie, kajak polo, pływanie w płetwach, orientacja podwodna, pływanie długodystansowe, łowiectwo podwodne, sporty motorowodne, narciarstwo wodne, pływanie, pływanie synchroniczne, skoki do wody, piłka wodna, żeglarstwo, żeglarstwo lodowe, żeglarstwo deskowe i morskie żeglarstwo sportowe.

Wikipedia różnicuje natomiast sporty związane ze środowiskiem wodnym na: uprawiane w wodzie, uprawiane pod wodą oraz sporty wodne powierzchniowe (rys. 8). Wśród tych ostatnich wymieniono 20 dyscyplin sportowych: kajakarstwo, wioślarstwo, żeglarstwo, surfing, windsurfing, kitesurfing (polega na poruszaniu się po wodzie na desce z pomocą pędnika – latawca), sporty motorowodne, flowboarding (surfing halowy na sztucznej fali), wakeboarding (polega na płynięciu po powierzchni wody na desce, trzymając się liny ciągniętej przez łódź lub za pomocą wyciągu), narciarstwo wodne, smocze łodzie, bodyboard (rodzaj surfingu z wykorzystaniem przez uczestników do surfowania kawałka prostokątnej pianki), wędkarstwo, paralotniarstwo (z napędem w postaci motorówki), rafting (turystyczna odmiana flisu – spływu rzecznoego), skimboarding (polegający na jeździe/ślizgu na desce po fali lub płytkiej warstwie wody), canoeing/kajakarstwo górskie, pływanie skuterem wodnym (jet ski), flyboarding (wykonywanie akrobacji w wodzie i w powietrzu na specjalnej desce przyczepionej do skutera), kajak polo (gra zespołowa, w której uczestniczą dwie pięcioosobowe drużyny) (Wikipedia 2020h).



Rysunek 8. Podział kategorii sportowych ze względu na ich relacje z wodą

Źródło: Opracowanie własne na podstawie informacji z Wikipedii.

Wybrane do niniejszej pracy doktorskiej dyscypliny sportowe: kajakarstwo, wioślarstwo i smocze łodzie wywodzą się ze sportów wodnych. Konkurencje te, pomimo małej

popularności w Polsce, w minionych latach dostarczyły sympatykom sportu wielu pozytywnych emocji za sprawą medali zdobywanych podczas najważniejszych zawodów naszego globu, w tym mistrzostw świata i igrzysk olimpijskich.

Jednym z głównych ośrodków sportów wodnych w Polsce jest Poznań, a kajakarstwo i wioślarstwo uważane są w stolicy Wielkopolski za jedne z czołowych pod względem zdobywanych medali dyscyplin sportowych. W Poznaniu sportowcy mają zapewnione bardzo dobre warunki do trenowania dzięki opisanemu wcześniej Torowi Regatowemu Malta, który na przestrzeni lat nie tylko był areną najważniejszych imprez, w tym mistrzostw świata oraz mistrzostw Europy, ale również – ze względu na wciąż nowoczesną infrastrukturę i lokalizację – jest bardzo ważnym obiektem treningowym dla poznańskich zawodników.

Poniżej autor przedstawił genezę i rozwój wybranych wodnych dyscyplin sportowych.

Kajakarstwo

Kajakarstwo jako jedna z wielu popularnych form aktywnego spędzania wolnego czasu może być uprawiane od wczesnej młodości do podeszłego wieku. Nie wymaga dużej sprawności i wysiłku fizycznego, a wielość szlaków wodnych w Polsce i ich zróżnicowanie pod względem długości tras i trudności technicznych umożliwiają wybór akwenu odpowiedniego do umiejętności.

Poruszanie się po powierzchni wody w łodzi napędzanej wiosłem jedno- lub dwupiórowym w celach transportowych, handlowych i współzawodnictwie było wykorzystywane od najdawniejszych czasów przez różne kultury. Historia kajakarstwa sięga 4000 lat p.n.e. i związana jest z Eskimosami. Łódź, która służyła im do podróżowania, polowania i walki, w niektórych miejscach była jednym z podstawowych środków transportu od najdawniejszych czasów. Liczne wyprawy sprawiły, że pływanie na kajakach osiągnęło wśród Eskimosów poziom mistrzowski. Mimo to morze zabierało wielu z nich. Stąd np. eskimoski wyraz *pivoq* na określenie wyprawy morskiej, co oznacza również „stracił życie w kajaku” (Lipoński 2001, s. 213-214).

Słowo kajak pochodzi od eskimoskiego słowa *ka-i-ak* oznaczającego męskie czółno eskimoskie; słowo *un-i-ak* oznaczało czółno kobiece. Szkielet łodzi z powodu niedostatku drewna był budowany częściowo z kości wieloryba, pokrywano go powłoką wykonaną ze skóry reniferów lub fok morskich. Jednostka, w której płynący siedział twarzą w kierunku ruchu i wiosłował wiosłem z dwoma piórami, charakteryzowała się wodoszczelną konstrukcją (Merski 2002, s. 187).

Dzięki licznie zachowanym pamiątkom, znaleziskom i odkryciom można zauważyć, że historia wodnych dyscyplin sportu sięga daleko w przeszłość. Wśród najważniejszych znalezisk o długiej historii kajakarstwa mogą świadczyć m.in. następujące odkrycia:

- prowadzący badania w ruinach miasta Ur (terytorium dzisiejszego Iraku) brytyjski archeolog sir Leonard Wolley znalazł grób jednego z sumeryjskich królów, w którym znajdował się wykonany ze srebra model pirogi i wiosła; wiek tego znaleziska szacuje się na około 6000 lat;
- prace wykopaliskowe prowadzone w Egipcie dowodzą, że już ponad 2000 lat p.n.e. były tam w użytku łodzie przypominające kształtem wieloosobowe kanadyjki;
- rysunek, ryty w kamieniu, pochodzący sprzed około 2000 lat p.n.e., przedstawiający kanadyjkę z ośmioma wiosłarzami; obecnie znajduje się w Muzeum Pergamońskim w Berlinie.

Informacje o historii kajakarstwa można również czerpać z legend, wykopalisk, znaków runicznych i rzeźb archaicznych.

Do Europy (Wielkiej Brytanii) kajakarstwo trafiło w XIX wieku. Pierwszy na świecie klub kajakowy „Royal Canoeing Club” został założony przez Szkota Johna MacGregora w 1865 roku, 5 lat wcześniej, w 1960 roku, MacGregor zbudował drewniany kajak z poszyciem klepkowym, którym przepłynął rzeki i jeziora Wielkiej Brytanii, Niemiec, Szwecji i Finlandii. Efektem tej podróży była książka *A Thousand Miles in the Rob Roy Canoe* popularyzująca turystykę kajakową. W 1886 roku w Stanach Zjednoczonych odbyły się pierwsze regaty międzynarodowe, które są rozgrywane do dziś (od 1955 roku odbywają się pod nazwą International Challenge Cup). W 1933 roku w Pradze odbyły się pierwsze mistrzostwa Europy, a w 1938 roku pierwsze mistrzostwa świata w szwedzkim Waxkohn.

Międzynarodowa organizacja, nazywana pierwotnie IRK (Internationale Repraesentschaft fur Kanusport), a po II wojnie światowej (w 1947 roku) przemianowana na ICF (International Canoe Federation), powstała 19 stycznia 1924 roku w Kopenhadze.

W 1924 roku kajakarstwo zostało przedstawione jako dyscyplina pokazowa podczas igrzysk olimpijskich w Paryżu. Jednak do programu olimpijskiego trafiło dopiero w 1936 roku podczas igrzysk olimpijskich w Berlinie (Lipoński 2001, s. 213-214).

Sport kajakowy został podzielony na: kajakarstwo klasyczne (płaskie) i kajakarstwo górskie (do programu igrzysk trafiło podczas IO w Monachium, w 1972 roku) – obie te konkurencje dzielą się dodatkowo na dwa typy łodzi: kajaki (oznaczane w rywalizacji sportowej literą „K” – *kayacking*) oraz kanadyjka (oznaczane w rywalizacji sportowej literą „C” – *canoeing*). Konkurencjami nieolimpijskimi są również kajak polo (gra zespołowa,

w której zawodnicy, poruszając się na krótkich i zwrotnych kajakach, starają się umieścić piłkę w bramce przeciwnika) oraz freestyle kajakowy (dość młoda dziedzina kajakarstwa polegająca na wykonywaniu w kajaku różnego rodzaju ewolucji).



Zdjęcie 2. Kajakarstwo. Mistrzostwa Świata w Kajakarstwie, Poznań 2010,
autor Bernard Guzialek

W Polsce kajakarstwo od samego początku było związane z krajoznawstwem i turystyką, a podłożem jego rozwoju był patriotyczny nurt wychowania – umiłowanie ojczystej przyrody i historii (Lipoński 2001, s. 212-215). Choć pierwszą sekcję kajakową w ramach towarzystwa gimnastycznego „Sokół” założono we Lwowie w 1867 roku, to za początek zorganizowanej działalności kajakarstwa w Polsce uważa się 1928 rok, kiedy to w ramach Polskiego Związku Narciarskiego powstała Komisja Kajakowa (z siedzibą w Krakowie), która w 1930 roku przeistoczyła się w samodzielny Polski Związek Kajakowy. Dwa lata później, w 1932 roku, rozegrano pierwsze mistrzostwa Polski. Przed wybuchem II wojny światowej związek skupiał siedem okręgowych związków kajakowych, a jednym z nich był poznański. W dniu 5 kwietnia 1933 roku kierownictwo najliczniejszego zrzeszenia kajakowego w Poznaniu – Harcerskiej Drużyny Wilków Morskich (organizacji zarejestrowanej w Polskim Związku Kajakowym w Warszawie) – zwołało zebranie dla wszystkich zrzeszeń kajakowych

działających w Poznaniu, na którym postanowiono utworzyć Poznański Okręg Polskiego Związku Kajakowego. W kolejnych latach, dzięki silnym ruchom społecznym, wybudowano liczne stacje i przystanie wodne, co w znaczny sposób przyczyniło się do rozkwitu kajakarstwa. Osiągnięcia na rzecz rozwoju kajakarstwa zauważone zostały przez IRK, która przyznała Polsce prawo do organizacji w 1942 roku mistrzostw świata – zawody z powodu II wojny światowej się nie odbyły.

Ze stolicy wielkopolski wywodzą się pierwsi w historii polskiego kajakarstwa olimpijczycy – Antoni Bazaniak i Marian Kozłowski, którzy w 1936 roku podczas XI Igrzysk Olimpijskich w Berlinie zajęli 11 miejsce w wyścigu K-2 na 10 000 m. Polscy kajakarze wystąpili również w pierwszych mistrzostwach świata, które w 1938 roku rozegrane zostały w szwedzkim Vaxholm. Impreza ta zakończyła się sukcesem dla członka Harcerskiej Drużyny Wilków Morskich w Poznaniu – Czesława Sobieraja, który w wyścigu jedynek na 10 000 m został pierwszym polskim medalistą, zdobywając srebrny medal i tytuł wicemistrza świata. W wyścigu K1 na 1000 m Poznaniak zajął IV miejsce.

Z końcem wojny, wiosną 1945 roku, powoli w kraju zaczęło się odradzać życie sportowe, w tym kajakarstwo. Po przerwie spowodowanej wojną powstało pięć okręgowych związków: krakowski, warszawski, poznański, pomorski i dolnośląski, a dyscyplina była uprawiana wówczas w 46 klubach o profilu sportowym i turystycznym. Latem tego roku odbyły się na Warcie pierwsze po wojnie regaty kajakowe. Cztery lata później, w 1949 roku Poznański Okręg PZKaj był organizatorem pierwszego powojennego spotkania międzypaństwowego w kajakarstwie, w którym udział wzięli reprezentanci Węgier i Polski. Zawody odbyły się nad jeziorem Rusalka i zgromadziły 25 tys. widzów. W 1955 roku na nowo powstałym w Poznaniu torze regatowym na jeziorze Malta odbyły się II Międzynarodowe Igrzyska Młodzieży z udziałem najlepszych kajakarzy z całego świata. Od tego czasu większość spotkań międzynarodowych, meczów międzypaństwowych oraz zawodów mistrzowskich i pucharowych odbywała się w stolicy Wielkopolski. W 1990 roku Polski Związek Kajakowy po raz pierwszy w swej historii miał możliwość zorganizowania mistrzostw świata w konkurencji seniorów. Zawody odbyły się w Poznaniu, a ich sprawny przebieg i doskonała organizacja są zasługą poznańskich działaczy, sędziów i trenerów, którzy aktywnie włączyli się we wszystkie prace przygotowawcze i brali bezpośredni udział w obsłudze zawodów. Od tej pory zawody rangi mistrzostw świata seniorów były rozgrywane w Poznaniu jeszcze dwukrotnie: w 2001 i 2010 roku (WZK b.d.a).

Dziś kajakarstwo to nie tylko jedna z dyscyplin olimpijskich, w której Polacy należą do ścisłej światowej czołówki, przywożąc z każdych igrzysk olimpijskich od 1988 roku

przynajmniej jeden medal. W sumie dorobek medalowy polskich kajakarzy klasycznych na IO wynosi 19 medali (6 srebrnych i 13 brązowych) oraz jeden srebrny w kajakarstwie górskim. 7 z tych medali wywalczyli zawodnicy poznańskich klubów kajakowych.

Kajakarstwo to również wspaniała forma turystyki i rekreacji na świeżym powietrzu dla osób w każdym wieku. Za jej prekursora w Polsce uważa się wybitnego etnografa Zygmunta Glogera, który w 1872 roku odbył wycieczki po Wiśle, Bugu, Niemnie i Biebrzy. W latach międzywojennych rozgłos kajakom przysporzyły wyprawy Arkadego Fiedlera, Melchiora Wańkowicza i Wacława Korabiewicza, opisane w słynnych książkach podróżniczych (*Kanada pachnąca żywicą, Na tropach Smętka, Kajakiem do minaretów* i inne) (Merski 2002, s. 188).

Na terenie naszego kraju mamy około 11 tys. km rzek stwarzających możliwości pływania kajakiem (Rafalska, Cholewa, Tomik 2017). Ponadto w Polsce znajduje się 7081 jezior o powierzchni powyżej 1 ha (Choiński 2013). Są to idealne warunki dla rozwoju sportów i turystyki wodnej.

Wiodącą rolę w rozwoju turystyki kajakowej w Polsce odgrywa PTTK odpowiadające za prowadzenie większości stanic wodnych, troszczące się o całościowy stan istniejących szlaków wędrówek wodnych, jak również wytyczające nowe trasy, promujące turystykę kajakową, m.in. poprzez system odznak, oraz prowadzące szkolenia dla organizatorów i przewodników (Łobożewicz i Kogut 1999, s. 74).

Również Polski Związek Kajakowy, oprócz działalności związanej z wyczynem, realizuje różnego rodzaju programy i projekty mające na celu promocję wodnych dyscyplin sportowych. Jednym z nich jest zorganizowany w 2019 roku już po raz czwarty „Program edukacji kajakowej dla dzieci”. Projekt, którego celem jest zachęcenie dzieci do uprawiania kajakarstwa oraz poprawa kondycji fizycznej uczniów jest realizowany z wykorzystaniem baz sportowych klubów kajakowych, przy wsparciu finansowym Ministerstwa Sportu i Turystyki. Zajęcia przeznaczone dla uczniów szkół podstawowych głównie odbywają na terenie województw: małopolskiego, wielkopolskiego, śląskiego i opolskiego. Inną formą promocji kajakarstwa powszechnego (turystyki kajakowej) jest organizowany od 2009 roku przez PZKaj cykl Grand Prix PZKaj. W edycji z 2019 roku, która obejmowała osiem imprez kajakowych rozgrywanych według przepisów obowiązujących w PZKaj, wzięły udział 742 osoby z Polski i zagranicy (w sumie w ciągu 10 lat łącznie wystartowało niemal 8500 osób).

W celu promocji turystyki kajakowej Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze wraz z Polskim Związkiem Kajakowym wprowadziły system odznak, które może zdobywać

każdy turysta pływający kajakiem. Odznaki zdobywa się za przepłynięcie kajakiem lub kanadyjką długości trasy określonej w regulaminach poszczególnych odznak (tabela 1).

Tabela 1. Wykaz odznak turystyki kajakowej możliwych do zdobycia oraz liczba wymaganych kilometrów w celu ich zdobycia

Długość trasy	Turystyczna Odznaka Kajakowa PTTK	Odznaka Turysty PZK
100 km	Popularna (od 10. roku życia)	Młodzieżowa (10-12 lat)
Dodatkowo 300 km	Brązowa	Brązowa (od 13. roku życia)
Dodatkowo 600 km	Srebrna	Srebrna
Dodatkowo 1000 km	Złota	Złota
Dodatkowo 1500 km	Duża złota	Złota z wiosłem
Dodatkowo 2500 km	Za wytrwałość	Diamentowa stopnia III
Dodatkowo 4000 km	Za wytrwałość platynowa	Diamentowa stopnia II
Dodatkowo 6000 km	Za wytrwałość diamentowa	Diamentowa stopnia I

Źródło: PZK.

Dodatkowo dzieci do 9. roku życia mogą zdobywać Dziecięcą Odznakę Kajakową PTTK KIEŁBIK oraz Dziecięcą Odznakę Turystyczną PZK KAJtek w stopniu brązowym, srebrnym lub złotym za uczestniczenie w spływach kajakowych o łącznym czasie trwania odpowiednio 2, 7 lub 14 dni (lub odpowiednio 10, 20 lub 40 godzin zajęć kajakowych – tylko KAJtek). Z kolei wytrawni kajakarze mogą również zdobywać Górską Odznakę Kajakową PTTK w stopniu brązowym, srebrnym i złotym za przepłynięcie odpowiednio 8, 8 lub 10 szlaków kajakowych z wykazu zamieszczonego w regulaminie (Informator Kajakarza 2020).

Wzrost popularności turystyki wodnych dyscyplin sportowych można zaobserwować również na podstawie wzrastającej z roku na rok liczby imprez związanych z turystyką kajakową oraz liczbą klubów o profilu turystycznym. Na podstawie kalendarza imprez kajakowych wydawanego przez Polski Związek Kajakowy w 2020 roku miały się odbyć 163 imprezy o charakterze międzynarodowym, ogólnopolskim, regionalnym i lokalnym. Z danych zamieszczonych w informatorze wynika również, że w Polsce działają 94 kluby, koła i stowarzyszenia turystyki kajakowej zrzeszone w PZK lub PTTK (Informator Kajakarza 2020, s. 7-29; 44-47).

Jednym z najbardziej rozpoznawalnych turystów kajakowych w Polsce w ostatnich latach jest Aleksander Doba. Ten urodzony w Poznaniu podróżnik, kajakarz i odkrywca pierwszy

opłynął kajakiem Morze Bałtyckie i Bajkał. Absolwent Politechniki Poznańskiej w przeszłości był dwukrotnie Akademickim Mistrzem Polski w kajakarstwie górskim. W 1999 roku został laureatem międzynarodowej nagrody „Conrady” w kategorii „indywidualności żeglarskie” za rejs kajakiem dookoła Bałtyku. W roku 2010 otrzymał prestiżową nagrodę za największe osiągnięcia podróżnicze przyznawane przez internautów – Złote Stopy 2009/2010 w kategorii generalnej i w kategorii Woda. Jednak największym sukcesem mieszkającego obecnie w Policach kajakarza było samotne przepłynięcie kajakiem Oceanu Atlantyckiego z Dakaru (Senegal) do miejscowości Acarau (Brazylia). Trwająca 98 dni wyprawa, która zakończyła się 2 lutego 2011 roku, liczyła 5400 km. Polak został pierwszym człowiekiem na świecie, który dokonał tego wyczynu – przepłynięcia Atlantyku z kontynentu na kontynent wyłącznie dzięki sile własnych mięśni. W dniach 5 października 2013 – 17 kwietnia 2014 roku Aleksander Doba przepłynął Atlantyk po raz drugi, tym razem od portu w Lizbonie, z krótkim postojem na Bermudach, do portu Canaveral na Florydzie w Stanach Zjednoczonych. Trasa miała długość 4500 mil morskich. Za swoje dokonania dzięki internetowemu głosowaniu na stronie internetowej „National Geographic” zdobył tytuł „Podróżnika Roku 2015”.

W dniu 3 września 2017 roku we francuskim Le Conquet kajakarz zakończył po 110 dniach swoją trzecią podróż kajakiem przez Ocean Atlantycki, którą rozpoczął 16 maja w Nowym Jorku (Wikipedia 2020a).



Zdjęcie 3. Transatlantycka wyprawa kajakowa Aleksandra Doby

Kajakarstwo górskie

Kajakarstwo górskie, nazywane również kajakarstwem slalomowym, jest jedną z konkurencji olimpijskich polegającą na pływaniu kajakiem po specjalnie przygotowanym torze o długości co najmniej 300 m i pokonaniu maksymalnie 25 rozstawionych na trasie bramek, z czego co najmniej 6 musi być pokonanych stroną w przeciwną do nurtu wody. Dotknięcie bramki podczas jej pokonywania skutkuje nałożeniem na zawodnika kary 2 sekund, natomiast jej ominięcie – doliczeniem 50 sekund kary do końcowego czasu. Konkurencja jest rozgrywana na dwóch typach łodzi: kajaku (K1 kobiet i mężczyzn) i kanadyjce (C1 i C2 mężczyzn). Od IO w Tokio konkurencja C2 mężczyzn zostanie zastąpiona przez konkurencje C1 kobiet (Wikipedia 2020b).

Kajakarstwo górskie dzieli się na dwa główne nurty:

- wyczynowe (slalom, zjazd) – polegające na pływaniu (głównie po torach) w celu uzyskania jak najlepszego wyniku czasowego (punktowego),
- turystyczne (*river running* – spływanie po rzekach górskich, *creeking* – spływanie po wąskich strumieniach o bardzo dużym spadku), polegające na pływaniu po rzekach dla samej przyjemności pływania (Wikipedia 2020f).



Zdjęcie 4. Kajakarstwo górskie

Źródło: PZKaj

Początki kajakarstwa górskiego wywodzą się z wypraw turystycznych, podczas których pokonywano kajakami przełomy rzek (Lipoński 2001, s. 212-215). Dyscyplina kajakarstwa slalomowego została zapoczątkowana w 1933 roku w Szwajcarii jako letnia alternatywa dla narciarstwa slalomowego; początkowo odbywała się na płaskim akwenie. Pierwsze mistrzostwa świata odbyły się w 1949 roku w Genewie (do 1977 roku wszystkie mistrzostwa świata odbywały się w Europie). Mimo że na igrzyskach olimpijskich konkurencja kajakarstwa górskiego zadebiutowała w Monachium w 1972 roku, dopiero od imprezy w Barcelonie w 1992 roku rozgrywana jest na igrzyskach regularnie (International Canoe Federation b.d.c). Warto dodać, że polski dorobek medalowy podczas igrzysk olimpijskich to jeden srebrny medal wywalczony przez osadę C2 w składzie Krzysztof Kołomański i Michał Staniszewski podczas IO w Sydney w 2000 roku.

Kajak polo

Połączenie wody, kajaków i reguł gry zespołowej dostarcza uczestnikom i widzom wielu emocji. Kajak polo jest grą zespołową, w której uczestniczą dwie pięcioosobowe drużyny (oraz po trzech rezerwowych). Zawodnicy poruszają się na krótkich i bardzo zwrotnych kajakach, starając się umieścić piłkę w bramce przeciwnika. Co ciekawe, w kajak polo nie ma stałego bramkarza – jego funkcje pełni gracz znajdujący się najbliżej bramki. Przepisy kajak polo pozwalają na walkę o piłkę poprzez zderzanie się kajakami, popychanie rękami przeciwnika, a nawet przewracanie go, ale pod warunkiem że zawodnik nie jest akurat bramkarzem (WZK b.d.b). Według pierwszych czasopism brytyjskich już pod koniec XIX wieku w Wielkiej Brytanii (uważanej za kolebkę tego sportu), były znane i uprawiane różne odmiany gier kajakowych. Wówczas to w 1875 roku magazyn Punch nazywany również londyńskim Charivarlem, opublikował drzeworyt zatytułowany „Polo on the Sea” (polo na morzu). Na początku XX wieku w piłkę na kajakach zaczęto grać w Stanach Zjednoczonych. Pierwsza gra na specjalnie zaprojektowanych przez Johna Conklinga łodziach odbyła się w Rocky Glen w Pensylwanii w 1905 roku. Od tego czasu w Stanach i w niektórych krajach europejskich sport ten zaczął się rozwijać, jednakże w zależności od lokalizacji różnił się regułami gry. Dopiero w 1987 roku Międzynarodowa Federacja Kajakowa (ICF) ujednoliciła jej przepisy, co tak naprawdę doprowadziło oficjalnie do powstania nowej dyscypliny sportowej. Przepisy gry były modyfikowane aż do 1990 roku.

Pierwsze mistrzostwa świata z udziałem 18 drużyn przeprowadzono w 1994 roku w angielskim Sheffield (International Canoe Federation, b.d.b). Od tego czasu mistrzostwa odbywają się co dwa lata. Rok później, w 1995 roku w Rzymie odbyły się pierwsze

mistrzostwa Europy. Warto dodać, że w 2012 roku czempionat z udziałem 23 drużyn odbył się na poznańskim Torze Regatowym Malta, a rok później Poznań gościł uczestników mistrzostw Europy.



Zdjęcie 5. Kajak polo. Mistrzostwa Europy Poznań 2013,
autor Bernard Guzialek

W Polsce historia dyscypliny kajak polo jest znacznie krótsza, a jej początki sięgają końcówki 1996 roku, kiedy to do Portugalii pojechała dziewięcioosobowa delegacja przedstawicieli naszego kajakarstwa w celu zapoznania się z przepisami, zasadami sędziowania, metodami treningu i sprzętem (Hasik 2014). Rok później (1997 r.) polska drużyna po raz pierwszy wystartowała w mistrzostwach Europy; zajęła 12. miejsce na 14 zgłoszonych drużyn. Pierwsze mistrzostwa Polski seniorów odbyły się w 1998 roku w Bydgoszczy.

Mecz kajak polo trwa 20 minut (2 połowy po 10 minut i trzyminutowa przerwa), jest rozgrywany na wodnym boisku o wymiarach 35 metrów długości i 23 metry szerokości. Bramki są zawieszane 2 metry nad wodą i mają wymiary 1,5 na 1 metr. Choć konkurencja jest rozgrywana przede wszystkim na obiektach otwartych, to zawody mogą się odbywać

również na krytych pływalniach. Mecz rozpoczyna sędzia, który po gwizdku rzuca piłkę na środek boiska i w tym momencie zawodnicy ruszają w jej kierunku.

W Wielkopolsce dyscyplina jest uprawiana w dwóch klubach: KTW Kalisz oraz UKS Canoe Swarzędz.

Freestyle kajakowy

Freestyle (rodeo wodne) jest odmianą kajakarstwa, w której kajak nie służy do pływania, lecz do wykonywania przeróżnych trików na powierzchni wody, pod oraz ponad nią. W tej dość młodej dyscyplinie nie liczy się jak najszybsze dopłynięcie do celu, a liczba i jakość akrobacji opisanych w regulaminie, które zawodnik jest w stanie wykonać w ciągu 45-sekundowej prezentacji. Dodatkowe punkty zawodnicy otrzymują za wykonywanie figur powietrznych, łączenie ich lub wykonanie ich bez pomocy wiosła. Każdy może zaprezentować również własne figury, które nie zostały opisane w regulaminie, jednakże muszą być one na tyle dobre, aby sędziowie rozważyli ich zaliczenie. Wykonywane ewolucje (spiny, przewrotki, zakręty itp.) są często podobne do prezentowanych przez snowboardzistów, surferów czy łyżwiarzy (Szady 2018). Z początku wydaje się, że kajakarz, którego pęd wody obraca na wszystkie strony, potrzebuje pomocy w okiełznaniu żywiołu. Nic bardziej mylnego: wszystkie manewry są przemyślane i przygotowują do wykonania triku.



Zdjęcie 6. Freestyle kajakowy

Źródło: PZKaj

Za pioniera freestyle'u kajakowego jest uważany Walt Blackader, który w 1968 roku opracował własne ewolucje. Choć pierwsze zawody w tej dyscyplinie odbyły się w latach 90. XX wieku, to Międzynarodowa Federacja Kajakowa ICF dopiero w 2006 roku uznała ją za oficjalną. Pierwsze mistrzostwa świata odbyły się w 2007 roku na rzece Ottawa w Kanadzie (International Canoe Federation, b.d.a).

Zawody Rodeo Kajakowego, np. Białka Rodeo, organizowane były w Polsce od 1999 roku jako dodatek do różnego rodzaju imprez, jak. W 2006 roku freestyle kajakowy stał się oficjalną konkurencją Polskiego Związku Kajakowego i w tym samym roku na torze kajakarstwa górskiego Wietrznice nad Dunajcem w Zabrzeży odbyły się pierwsze mistrzostwa Polski.

Kajaki do freestyle'u są zdecydowanie mniejsze od używanych w turystyce kajakowej, zwykle mają około 180 cm długości. Kajakarz freestyle'owy jest wyposażony w kask, kamizelkę ratunkową oraz specjalny fartuch, który nie pozwala wodzie dostać się do środka kajaka. Zawody odbywają się na czterech typach łodzi:

- *kayak* (kajak) – w którym uczestnik siedzi z nogami skierowanymi do przodu i używa wiosła z podwójnym piórem,
- *canoe decked* (kanadyjka) – w której uczestnik klęczy i używa wiosła z pojedynczym piórem,
- *open canoe* (kajak otwarty) – w którym uczestnik klęczy i używa wiosła z pojedynczym piórem; zgodnie z regulaminem, w czasie gdy sportowiec klęczy w łodzi, łódź musi być w stanie pomieścić 40 litrów wody, otwarta powierzchnia łodzi musi wynosić co najmniej 3800 cm²,
- *squirt boat* – mimo że w regulaminie ICF występuje ta kategoria, nie ma wyjaśnienia, co oznacza (International Canoe Federation 2019).

Smocze łodzie

Smocze łodzie to drużynowy sport wodny wywodzący się z Chin, gdzie na tradycyjnych smoczycy łodziach pływano od tysiącleci. W kulturze chińskiej smok ma bardzo symboliczne znaczenie. Spośród dwunastu zwierząt, które składają się na tradycyjny chiński zodiak, tylko smok jest stworzeniem mitycznym. Klasyczny smok ma głowę wołu, poroże jelenia, grzywę konia, ciało i łuski węża, pazury orła i ogon ryby, a swoją siłą i mocą unosi chmury na niebie i dowodzi wiatrem, mgłą i deszczem (IDBF 2016).

Smoki tradycyjnie były uznawane za władców wody na ziemi: rzek, jezior i mórz; uważano je również za dominujące w wodach niebios: chmurach, mgłę i deszczu. W tradycji

chińskiej istnieją smoki ziemi, smoki górskie oraz smoki niebiańskie lub niebieskie (nazywane *Tian Long*). Mityczne smoki i węże występują również powszechnie w wielu kulturach na całym świecie (Wikipedia 2020c).

Festiwal smoczych łodzi rozpoczyna się piątego dnia piątego miesiąca księżycowego w kalendarzu chińskim. Nazwa tego święta przetłumaczona z języka chińskiego oznacza festiwal najdłuższego południa – gdyż ten dzień jest uznawany przez Chińczyków za najdłuższy w roku. Festiwal upamiętnia Qu Yuana, żyjącego w okresie Walczących królestw 475-221 lat p.n.e. Był on słynnym poetą, patriotą, a rocznica jego śmierci celebrowana jest właśnie piątego dnia piątego miesiąca księżycowego. Tego dnia okoliczni mieszkańcy, usłyszawszy o jego śmierci, próbowali znaleźć i pochować jego ciało, przeszukując bezskutecznie na łodziach rzekę Jangcy.



Zdjęcie 7. Smocze łodzie. Mistrzostwa Świata Poznań 2008,
autor Maciej Młodzik

Inne legendy mówią, że święto to jest związane z klęskami suszy i plagami, które setki lat temu nawiedzały Chiny. Mieszkańcy wierzyli, że dzięki odprawianiu rytuałów na brzegach rzeki Jangcy przebudzą boga smoka zsyłającego deszcz.

Obchody święta smoczycy łodzi zostały wpisane w 2009 roku na listę niematerialnego dziedzictwa UNESCO. Wyścigi te mają bogatą tradycję związaną ze starożytnymi ceremoniałami, rytuałami i religią, a zatem współczesny aspekt rywalizacji jest tylko małą częścią tej złożonej kultury.

W 1976 roku Hong Kong Association (obecnie Hong Kong Tourist Board) w celu promocji miasta zorganizowało Międzynarodowy Festiwal Dragon Boat „Tuen NG”, który do dziś jest uznawany za początek „epoki nowoczesnej” wyścigów smoczycy łodzi sportowych. Zawody gromadzą obecnie około 250 tys. widzów. W 1990 roku powstała European Dragon Boat Racing Association, a rok później (w 1991 r.) International Dragon Boat Federation (IDBF). Co ciekawe, mimo że dyscyplina wywodzi się z Azji, dopiero powstanie europejskiego i międzynarodowego związku wpłynęło na powstanie w 1992 roku Asian Dragon Boat Association. Cztery lata później, w 1995 roku w chińskim Yue Yang rozegrano pierwsze mistrzostwa świata, które odbywają się w cyklu dwuletnim. W 2007 roku IDBF został uznany za członka SportAccord (dawnego Generalnego Stowarzyszenia Międzynarodowych Federacji Sportowych, GAISF), który jest częścią ruchu olimpijskiego.

Od lat osiemdziesiątych XX wieku wyścigi smoczycy łodzi zaczęły zyskiwać na popularności na całym świecie – począwszy od Ameryki Północnej i Europy Zachodniej. Szybko też przekształciły się w jedną z najszybciej rozwijających się dyscyplin sportu. Międzynarodowa Federacja Smoczycy Łodzi skupia ponad 89 reprezentacji narodowych, a liczba uprawiających ten sport osób jest szacowana na kilkadziesiąt milionów. Jako najbardziej zespołowy z popularnych sportów wodnych – jest szczególnie ceniony przez szkoły, duże firmy i inne instytucje pragnące integrować swoich pracowników.

Początek wyścigów na smoczycy łodziach w Polsce datuje się na rok 1997, kiedy to Włodzimierz Schmidt, długoletni działacz i trener MRKS „Gdańsk” zorganizował wraz z Jerzym Walczykiem pierwsze zawody na Motławie w Gdańsku. Zawody mogły się odbyć tylko dlatego, że zaproszone z Niemiec kluby przywiozły dwie łodzie. Ścigało się wówczas siedem osad z Niemiec i jedna z Polski. W następnych latach zakupiono dwie pierwsze łodzie i zawody na Motławie weszły na stałe do kalendarza imprez organizowanych przez powstały w Gdańsku pierwszy klub zrzeszający pływaków na smoczycy łodziach pod nazwą Klub Wodny WIKING. W 2000 roku reprezentacja Polski startująca na mistrzostwach Europy w Malme zdobyła pierwszy medal (brązowy) (Polska Federacja Łodzi Smoczycy 2020). W 2002 roku na Torze Regatowym Malta w Poznaniu odbyły się mistrzostwa Europy, a w 2008 i 2014 roku mistrzostwa świata. W 2021 roku Poznań będzie gospodarzem klubowych mistrzostw świata.

Współczesne sportowe łodzie są mniejsze od tradycyjnych, mieszczą 22 osoby, w tym 20 osób wiosłujących, jednego bębniarza i jednego sternika. Zawodnikami biorącymi udział w rywalizacji są najczęściej zaprawieni kajakarze, kanadyjkarze, wioślarze, a także amatorzy i młodzież. Zawody sportowe są rozgrywane na łodziach 20- lub 10-osobowych. Istnieją również, choć bardzo rzadko spotykane, łodzie bardzo duże, 50-osobowe.

Rywalizacja w oficjalnych zawodach toczy się z reguły na dystansach 250 m (lub 200 m), 500, 1000 i 2000 m. Coraz częściej rozgrywane są wyścigi długodystansowe różnej długości. Najczęściej spotykane kategorie to: open, kobiet i mikst (co najmniej 8 kobiet w osadzie). Osady juniorów mogą być złożone z zawodników w wieku 11-18 lat, zaś osady w kategorii seniorów – powyżej lat 40. Oprócz wyścigów w kategoriach sportowych rozgrywa się też wyścigi w kategorii Fun, w których startują osady złożone z pracowników firm i innych instytucji, uprawiających ten sport rekreacyjnie. Zwykle podczas zawodów osady wiosłują w tempie 60-100 pociągnięć wiosłem na minutę, w zależności od dystansu. Łódź płynie wówczas z prędkością kilkunastu kilometrów na godzinę.



Zdjęcie 8. Zawody smoczycy łodzi na basenie

Źródło: Stowarzyszenie Amber Szczecin

Ciekawą i jednocześnie cieszącą się, zwłaszcza w Polsce, coraz większą popularnością jest odmiana zawodów na smoczych łodziach na basenie. Imprezy tego typu ze względu na dość krótki w naszej szerokości geograficznej sezon stanowią uzupełnienie wiosłowania na wodach otwartych. Rywalizację można porównać do przeciągania liny lub przepychania. Dwie drużyny wchodzi do jednej smoczey łodzi i siadają naprzeciwko siebie. Każda drużyna składająca się z sześciu osób, wiosłuje w przeciwną stronę i stara się przepchnąć łódź na stronę przeciwnika. Wygrywa ta osada, która przepchnie łódź w wyznaczone miejsce. Pierwsze mistrzostwa Polski na basenie odbyły się na poznańskich Termach Maltańskich w lutym 2014 roku. Dziś największe tego typu zawody w Polsce rozgrywane są w Szczecinie i Olsztynie; skupiają na starcie około 70 osad (około 700 osób).

Wioślarstwo

Korzenie współczesnego wioślarstwa sięgają okresu przed naszą erą. Znaleźć je można w starożytnych Chinach, Indiach i Egipcie. W Europie pierwsze wzmianki pochodzą ze starożytnej Grecji. W Akroteri na wyspie Santorini (ok. 1500 lat p.n.e.) i na Krecie (ok. 2500-1200 lat p.n.e.) odbywały się parady galer wiosłowych przystrojonych girlandami (Lipoński 2001, s. 544-545).

Rozwój współczesnego wioślarstwa ma początek w Anglii, transport wiosłowy rozwijał się dzięki dobrze utrzymanym rzekom i kanałom. W 1715 roku angielski aktor T. Dogget ustanowił nagrodę dla zwycięzcy zawodów rozgrywanych między nowo pasowanymi licencjatami wioślarskimi na Tamizie na odcinku od mostu London Bridge do Chelsea. Zawody te rozgrywane są do dnia dzisiejszego. Współzawodnictwo na łodziach wyścigowych zostało zapoczątkowane w 1829 roku przez studentów Cambridge i Oxfordu ścigających się na Tamizie w konkurencji ósemek. Regaty te dały początek opinii, że wioślarstwo jest sportem godnym dżentelmenów. Warto dodać, że w tej prestiżowej imprezie wzięło udział w całej historii dwóch Polaków: wywodzący się z Poznania Michał Płotkowiak (wiosłował w osadzie Oxfordu w 2007 i 2009 roku) oraz Natan Węgrzycki-Szymczyk (szlakowy w osadzie Cambridge w 2019 roku).

Niezwykłą rangę zdobyły zawody organizowane od 1839 roku w angielskim mieście Henley. Impreza została objęta patronatem królewskim, który jest sprawowany do dziś. Obok wyścigów konnych w Ascot oraz turnieju tenisowego na kortach Wimbledonu zaliczana jest do najbardziej prestiżowych w kraju.



Zdjęcie 9. The Boat Race. Wyścigi ósemek wioślarskich Uniwersytetów Oxford i Cambridge

Źródło: www.pztyw.pl

Lata trzydzieste XIX stulecia to dekada dynamicznego rozwoju wioślarstwa nie tylko w Anglii. Pierwszy klub wioślarski na świecie został założony na obrzeżach Londynu w 1818 roku, drugi powstał w Hamburgu w 1836 roku. Dynamiczny rozwój wioślarstwa regatowego, zwłaszcza w Europie Środkowej, sprawił, że dla ujednoczenia przepisów regatowych i organizowania regat międzynarodowych w 1892 roku powołano Międzynarodową Federację Towarzystw Wioślarskich (fr. *Fédération Internationale des Sociétés d'Aviron*, FISA). Pod jej egidą w 1893 roku rozegrano pierwsze mistrzostwa Europy mężczyzn, przekształcone w 1962 roku w mistrzostwa świata. W programie igrzysk olimpijskich wioślarstwo znajduje się od 1900 roku – od IO w Paryżu, natomiast wioślarstwo kobiece – od IO w Montrealu w 1976 roku.

Pierwszym polskim klubem było Warszawskie Towarzystwo Wioślarskie, którego początki datuje się na rok 1878. Klub prowadził działalność rekreacyjną i sportową. Odegrał też znaczącą rolę w walce o zachowanie polskości. Kolejne polskie towarzystwa wioślarskie powstały następnie w innych miastach zaboru rosyjskiego, w zaborze austriackim, a najpóźniej – na terenie zaboru pruskiego. Pierwszym założonym tu stowarzyszeniem był Poznański Klub Wioślarski z 1904 roku, a kolejnym Poznańskie Towarzystwo Wioślarskie „Tryton” (powstałe w 1912 r.). Funkcjonowanie na ziemiach polskich w pierwszej dekadzie

XX wieku kilkunastu towarzystw wioślarskich stało się podwaliną do powołania w 1908 roku Międzyklubowej Komisji Regatowej. Jedenaście lat później, 8 grudnia 1919 roku, w Poznaniu powstał Polski Związek Towarzystw Wioślarskich.

W historii polskiego wioślarstwa można więc wskazać trzy wyraźne etapy. Pierwszy to ostatnie dekady XIX wieku: lata do wybuchu I wojny światowej. Etap drugi to lata międzywojenne – powstał Polski Związek Towarzystw Wioślarskich (1919 r.). W 1924 roku z inicjatywy klubów wioślarskich powstał Wielkopolski Związek Towarzystw Wioślarskich. Pod koniec tego okresu, w 1939 roku istniały 73 kluby wioślarskie zlokalizowane w 41 miastach. Najsilniejszymi ośrodkami wioślarskimi były: Warszawa, Bydgoszcz, Poznań i Kraków. W tym okresie nastąpiła znacząca dynamika w zakresie rozwoju turystyki wioślarskiej, regat długodystansowych oraz torowych. Wśród tych ostatnich najważniejsze stały się mistrzostwa związkowe Polski oraz udział osad reprezentacyjnych w regatach o mistrzostwo Europy i w igrzyskach olimpijskich.

Trzeci etap rozpoczął się po zakończeniu II wojny światowej. W latach pięćdziesiątych XX wieku nastąpiła reorganizacja struktur sportu w Polsce. Wiele przedwojennych klubów zakończyło swoją działalność, w tym także szkolne sekcje wioślarskie. Na Ziemiach Odzyskanych powstało 21 klubów. W sumie w latach 1945-1999 powstały 64 kluby wioślarskie. Niestety wiele z nich po krótszym bądź dłuższym okresie funkcjonowania z różnych przyczyn zakończyło swoją działalność¹⁴.

Warto również dodać, że najważniejszą w historii polskiego wioślarstwa imprezą zorganizowaną na terenie naszego kraju były mistrzostwa świata seniorów, które w 2009 roku odbyły się w Poznaniu. Poznań był również dwukrotnie organizatorem mistrzostw Europy seniorów (w 2007 i 2015 roku).

Polscy wioślarze na igrzyskach olimpijskich zdobyli łącznie 18 medali, czterokrotnie stając na najwyższym stopniu podium, trzy razy zdobyli srebrny medal i 11 razy brązowy. Trzy z nich zostały wywalczone przez zawodników poznańskich klubów.

¹⁴ Szczegóły na stronie <http://www.pztw.pl/wioslarstwo/historia>.



Zdjęcie 10. Mistrzostwa świata seniorów w wioślarstwie, Poznań 2009; autor Maciej Młodzik

Wraz z rozwojem wioślarstwa powstało wiele jego odmian, które stały się jednocześnie atrakcją turystyczną różnych regionów. Bardzo popularnym i jednym z tradycyjnych sportów baskijskich, wywodzącym się z wioślarstwa, jest trainera. Wyścigi w 14-osobowych łodziach rybackich, w których oprócz 13 osób wiosłujących znajduje się sternik, są rozgrywane od 1850 roku. Pierwsze zawody odbyły się w miejscowości Castro Urdiales, a pierwszymi udokumentowanymi zawodami były regaty w miejscowości Santander (1859 r.), w których rywalizacja toczyła się między mieszkańcami Castro Urdiales i innymi baskijskimi łodziami.

Inną odmianą wioślarstwa jest wioślarstwo arabskie uprawiane na długich łodziach mogących pomieścić 200 osób, wiosłujących siedzących w dwóch lub czterech rzędach. Rekonstrukcję tej dawnej formy aktywności fizycznej podjęto w latach siedemdziesiątych XX wieku (1974 r.) w Zjednoczonych Emiratach Arabskich. Do dnia dzisiejszego zawody stanowią tam punkt programu obchodów Dnia Narodowego.

Wioślarstwo w Bangladeszu jest z kolei uprawiane na podłużnych łodziach z 20 wiosłarzami i sternikiem. Niezwykłą popularnością cieszą się zawody na rzece Burgiganga.

W Afryce popularne jest wioślarstwo moptiańskie uprawiane w środkowym biegu rzeki Niger (okolice miasta Mopti). Zawody są organizowane z okazji lokalnych świąt i targów na charakterystycznych łodziach pirogach rybacko-transportowych. Każda piroga o długości 15-20 m jest zbudowana z desek i może pomieścić od 15 do 20 wiosłarzy siedzących w dwóch

szeregach. Przy dziobie i rufie znajdują się pojedynczy wioslarze, którzy są odpowiedzialni za utrzymanie prawidłowego kierunku łodzi i podawanie głosem rytmu wiosłowania (Lipoński 2001, s. 545).

Dyscypliną pochodzącą od surfingu jest **SUP** – *stand up paddleboarding* lub *stand up paddle surfing*. Powstała na Hawajach. Deska do pływania na stojąco (stand up puddle) jest połączeniem longboardu (nowoczesnej deskorolki) z kajakiem. W przeciwieństwie do tradycyjnego surfingu, w którym osoba czeka na nadejście fali, siedząc na desce, w SUP wioslarze stoją na deskach i napędzają swoją jednostkę za pomocą jednostronnego wiosła przy użyciu pracy ramion. W 2013 roku w raporcie „Research – Outdoor Participation” SUP został zidentyfikowany jako aktywność sportowa na świeżym powietrzu, w której w Stanach Zjednoczonych uczestniczyło najwięcej nowych uczestników (Outdoor Foundation 2013).

Na przestrzeni lat powstały różne formy aktywności fizycznej z użyciem tego rodzaju deski: rekreacyjne, fitness; organizowane są zawody na jeziorach, rzekach, kanałach, rwących rzekach, wyróżnia się również połączenie wiosłowania z jogą, a nawet z wędkowaniem.



Zdjęcie 11. Wyścigi SUP na Warcie. IV Regaty Kajakowe o Puchar Rektora Politechniki Poznańskiej, Poznań 2018; autor Maciej Młodzik

Poruszanie się na deskach przy użyciu wiosła znane jest od tysięcy lat. Technikę stania w czólnach z użyciem wiosła do ich napędzania stosowali m.in. wojownicy w Afryce. Nowo-

czesne formy tego typu wiosłarstwa sięgają roku 1900. Są związane z luźno powiązаныmi ze sobą działaniami kilku bardzo specyficznych postaci, takich jak Duke Kahanamoku i Dave Kalama, którzy w latach czterdziestych XX wieku zaproponowali stanie na swoich deskach jako sposób na oczekiwanie na nadejście fali. Nazwano to surfowaniem po plaży. W latach dziewięćdziesiątych XX wieku w hawajskich szkołach surfingu rozpoczęto naukę SUP jako alternatywnego sposobu surfowania przy małej ilości fal. Ta praktyka stała się na tyle popularna, że instruktor surfingu Brian Keaulana w 2003 roku postanowił włączyć konkurencję „plażowego chłopca surfującego” do znanego na całym świecie konkursu Buffalo Big Board. Pomysł ten spotkał się z pozytywną reakcją wśród wielu uznanych surferów.

Kiedy na początku XIX wieku aktywność ta dotarła do Kalifornii, powstały cztery główne ośrodki rozwoju, każdy skupiony wokół swojego rodzaju liderów: Ricka Thomasa (San Diego), Rona Housea (Dana Point/San Clemente), Lairda Hamiltona (Malibu) i Boba Pearsona (Santa Cruz). To właśnie w Kalifornii sport ten zyskał wielką popularność i rozpowszechnił się na inne regiony Stanów Zjednoczonych. W 2005 roku dyscyplina, która do tej pory była prawie wyłącznie związana z surfingiem, zaczęła się dywersyfikować w kierunku wyścigów, turystyki, pływaniu po rzekach, jogi i wędkowania. Dziedzictwo surfingowe w połączeniu z różnymi dyscyplinami uczyniło ten sport atrakcyjnym i dostępnym dla wszystkich na całym świecie. Na początku 2000 roku Archie Kalepa i zespół Hobie Dream Team pokazali światu, że wiosłowanie na desce na stojąco ma potencjał znacznie większy. Kalepa zaczął nieoficjalnie uczestniczyć w wyścigach *cross-channel* – między wyspami Hawajów, co uczyniło go jednym z przodowników wyścigów wiosłowych na desce. Pierwsze na świecie oficjalne zawody w SUP odbyły się w 2007 roku w King's Beach na północnym brzegu jeziora Tahoe w Kalifornii, a ich organizatorami byli Ernie Brassard (wraz z Rickiem Thomasem, Bobem Pearsonem, Blane'em Chambersem i kilkoma innymi osobami) (Wikipedia 2020i).

W Polsce również przybywa miejsc, w których można spróbować swoich sił w tej dyscyplinie, powstają szkoły i wypożyczalnie sprzętu do SUP. Rośnie również liczba amatorów tego rodzaju aktywności fizycznej na wodzie. W 2019 roku w całej Polsce odbyło się 13 imprez sportowych skierowanych do zawodników SUP¹⁵. Oprócz nich sportowcy mogli sprawdzić swoje umiejętności wiosłowania podczas specjalnych konkurencji SUP rozgrywanych w ramach organizowanych przez PZKaj i WZKaj na torze regatowym Malta w Poznaniu zawodów kajakowych, w tym mistrzostw Polski.

¹⁵ Kalendarz zawodów SUP rozgrywanych na terenie Polski w sezonie 2019 opublikowano na stronie www.supsurfer.pl/2019/03/kalendarz-zawodow-sup-2019/

Ergometry wioślarskie

Innym sportem wywodzącym się z tradycyjnych dyscyplin rozgrywanych na wodzie są zawody na ergometrach wioślarskich. To znane od dawna i wciąż zyskujące na popularności urządzenie treningowe przeznaczone do pomiaru ilości wykonywanej pracy podczas wysiłku. Ćwiczenia na ergometrach wpływają pozytywnie na poprawę wytrzymałości, koordynacji i elastyczność mięśni i stawów. Za pomocą ergometrów trenerzy, fizjoterapeuci i lekarze mogą śledzić postępy u zawodników lub pacjentów w celu określenia ich reakcji na konkretne programy treningowe lub terapeutyczne.

Pierwszą maszynę symulującą w treningu uzupełniającym żołnierzy wprowadził w 4 wieku p.n.e. ateński admirał Chabrias. Zbudowane przez niego na brzegu drewniane ramy wioślarskie pozwoliły początkującym nauczyć się techniki wiosłowania przed wejściem na statek. Informacje na temat prototypów dzisiejszego ergometru wioślarskiego pochodzą z drugiej połowy XIX wieku, za sprawą amerykańskiego patentu W.B. Curtisa, który w 1872 roku skonstruował maszynę opartą na amortyzatorze hydraulicznym. W latach pięćdziesiątych i sześćdziesiątych XX wieku trenerzy w wielu krajach zaczęli wykorzystywać specjalnie wykonane maszyny do wiosłowania do treningu i ulepszonego pomiaru mocy. Jedną z nich, opartą na kole zamachowym z mechanicznym hamulcem ciernym, opracował John Harrison z klubu wioślarskiego Leichhardt w Sydney. Do najpopularniejszych dzisiaj ergometrów należy urządzenie Concept2 opracowane w 1980 roku przez braci Dicka i Pete'a Dreissigackerów (Wikipedia 2020e).

Ze względu na swoje właściwości ergometr jest coraz częściej spotykanym urządzeniem na siłowniach. Wynika to przede wszystkim z tego, że wykonywany na nim trening skutecznie pomaga zadbać o kondycję, wydolność i lepszą pracę płuc oraz serca, a ćwiczenia na „wioślarzu” angażują do pracy około 95% mięśni.

Obecnie ergometry wioślarskie nie służą już tylko jako przyrządy treningowe, ale są wykorzystywane do upowszechniania aktywności ruchowej podczas różnego rodzaju zawodów sportowych – od rangi lokalnej do międzynarodowej, w tym mistrzostw Europy i mistrzostw świata. W 2017 roku podczas rozgrywanych we Wrocławiu Igrzysk Sportów Nieolimpijskich (World Games) – zawodów, które mają za zadanie wypromowanie dyscyplin nieolimpijskich, co ma umożliwić włączenie ich do programu igrzysk – jedną z rozgrywanych konkurencji był właśnie ergometr wioślarski.



Zdjęcie 12. Zawody na ergometrach wioślarskich, Wiosłowanie dla Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy; autor Maciej Młodzik

Flyboard

Nowoczesnym sportem wodnym zyskującym w ostatnich latach na popularności jest flyboard. Dyscyplina wynaleziona w 2011 roku przez mistrza świata w pływaniu na skuterach wodnych i założyciela przedsiębiorstwa Zapata Racing, Franky'ego Zapatę, polega na wykonywaniu różnorodnych akrobacji w wodzie i w powietrzu oraz poruszaniu się z dużą prędkością pod powierzchnią wody. Zawodnicy uprawiający tę dyscyplinę sportu potrafią wznieść się nawet na wysokość 18 metrów ponad poziom wody. Uczestnicy wykonują ewolucje na urządzeniu zasilanym strumieniem wody, którego sercem jest turbina skutera wodnego, do którego jest przyłączony wąż o długości 18 m zasysający wodę, co przekłada się na wyrzut wody z siłą wystarczającą do uniesienia osoby.

Dyscyplina rozwinęła się bardzo prędko w ciągu kilku lat i dziś jest uprawiana niemal na wszystkich kontynentach. Pierwsze mistrzostwa świata w tej konkurencji odbyły się w 2012 roku w Katarze i w Zjednoczonych Emiratach Arabskich. Początki flyboardu w Polsce są związane z torem regatowym Malta w Poznaniu, na którym swoje akrobacje ćwiczyli pierwsi polscy zawodnicy. Pierwsze zawody zorganizowane przez Polski Związek Hydro-Odrzutowy,

w których wystartowało dziewięciu zawodników, odbyły się w 2014 roku w Dębnie (Hydro-Odrzutowe Mistrzostwa Polski Dębno Water Show 2014) (Wikipedia 2020d).



Zdjęcie 13. Flyboard. FLYCUP Poznań 2015, Międzynarodowe Zawody Hydro-Odrzutowe, Jezioro Kierskie; autor Łukasz Cynalewski, Fly-Board.pl

Rafting

Kolejną odmianą sportu na wodzie cieszącą się dużym zainteresowaniem jest rafting (od angielskiego słowa *raft* – tratwa). Ten typ aktywności fizycznej polega na spływaniu szerokim pontonem po niebezpiecznych górskich rzekach. Łódź jest napędzana siłą ludzkich rąk, a spływ odbywa się na rzekach o sześciu stopniach trudności, dopasowanych do możliwości i umiejętności uczestników (od tras łatwych do rzek bardzo spienionych, tzw. *white water* – wód pieniających się na biało). Rafting jest przeznaczony głównie dla ludzi szukających mocnych wrażeń.



Zdjęcie 14. Rafting

Tradycja raftingu wywodzi się z doświadczeń pierwszych amerykańskich traperów przewożących trudnymi rzekami górskimi skóry upolowanych zwierząt. Rafting stał się sportem w latach sześćdziesiątych XX wieku, gdy do budowy nadmuchiwanego pontonu zamiast łatwej do uszkodzenia gumy zastosowano wytrzymały nylon i neopren. Dziś ten sport jest bardzo popularny w wielu zakątkach świata, zwłaszcza w Azji, a szczególnie w Indiach, gdzie jest uprawiany na kilku rzekach wypływających z Himalajów. Niestety, w Polsce nie ma wielu rzek stanowiących wielkie wyzwanie, dlatego większość ze spływów, np. spływ Dunajcem, jest zaliczanych raczej do I stopnia trudności (Lipowski 2001, s. 412-413).

3.2. Specyfika wodnych imprez sportowo-rekreacyjnych

Sport nie tylko pozwala nawiązać nowe znajomości. Uprawianie go i oglądanie innych sportowych bohaterów jest chwilową ucieczką od nieskrępowanego lub niezadowolającego życia zawodowego (Odell 1994). Wydarzenie sportowe tworzy doskonałą przestrzeń dla budowania, pogłębiania i celebrowania społecznej tożsamości jego uczestników, ocenianej jako

wartość sama w sobie. Podczas imprez sportowych mamy do czynienia nie tylko z odnajdywaniem autentycznych doświadczeń z samym sobą (autentyczność intrapersonalna), lecz także z poszukiwaniem autentycznego bycia razem z innymi (autentyczność interpersonalna) (Wang 1999). Event sportowy, poprzez założony scenariusz nadzwyczajnych wydarzeń z ich sportową dramaturgią, sprzyja przełamywaniu obowiązujących na co dzień społecznych ról i tworzeniu nowych, wydobywających na światło dzienne autentycznych i spontanicznych międzyludzkich relacji. Wydarzenia sportowe cechują się emocjonalnymi przeżyciami, które dzięki szczególnej atmosferze, epizodyczności wydarzenia, współuczestnictwu i poczuciu wspólnoty tworzą unikatową subkulturę ludzi prowadzących podobny styl życia (Schulze 2003). Organizacja imprez sportowych, zwłaszcza nieelitarnych, masowych, może być potencjalnym narzędziem promującym aktywność fizyczną (Coleman i Sebire 2016). Imprezy te, mające na celu rywalizację i wywołujące emocje, mogą działać jako motywatory, zachęcać ludzi do zbierania się w określonym miejscu i czasie (Bauman, Murphy i Lane 2009). Wielkie wydarzenia sportowe, wywołujące euforię wśród kibiców, mogą się przekładać na motywację i entuzjazm, nakłaniając do bycia aktywnym (Murphy i Bauman 2007).

Badania pokazują, że wydarzenia sportowe mogą generować pozytywne zmiany w nastawieniu widzów do uczestnictwa w sporcie (Ramchandani i Coleman 2012; Ramchandani, Coleman i Bingham 2014). Według J.F. Petricka zadowolenie z udziału w danej imprezie pozytywnie nastawia osobę do ponownego w niej uczestnictwa, sugerując w związku z tym, rolę satysfakcji jako motoru wielokrotnego wyboru (Petrick, Morais i Norman 2001, za: Kaplanidou i Gibson, 2010, s. 167).

Według M. Weeda, E. Coren i J. Fiore (2009, s. 121-135) udział w imprezach sportowych może zachęcać ich uczestników do udziału w aktywności fizycznej na dwa sposoby:

- poprzez efekt demonstracyjny – zdarzenie może się przyczynić do zwiększenia częstotliwości uczestnictwa w sporcie obecnych uczestników lub ponownego rozbudzenia zainteresowania wśród tzw. „wygasłych” uczestników sportu;
- poprzez efekt festiwalu – wydarzenie może się przyczynić do pobudzenia chęci udziału w aktywności fizycznej wśród tych, którzy wcześniej nie rozważali w niej udziału.

Dlatego odpowiednie wykorzystanie „dźwigni” wydarzenia może zwiększyć częstotliwość udziału w sporcie jego uczestników i tych, którzy z jakichś względów przestali się angażować w aktywność fizyczną (efekt demonstracyjny), a z drugiej strony, dzięki efektowi festiwalu, może stymulować do udziału nowe osoby.

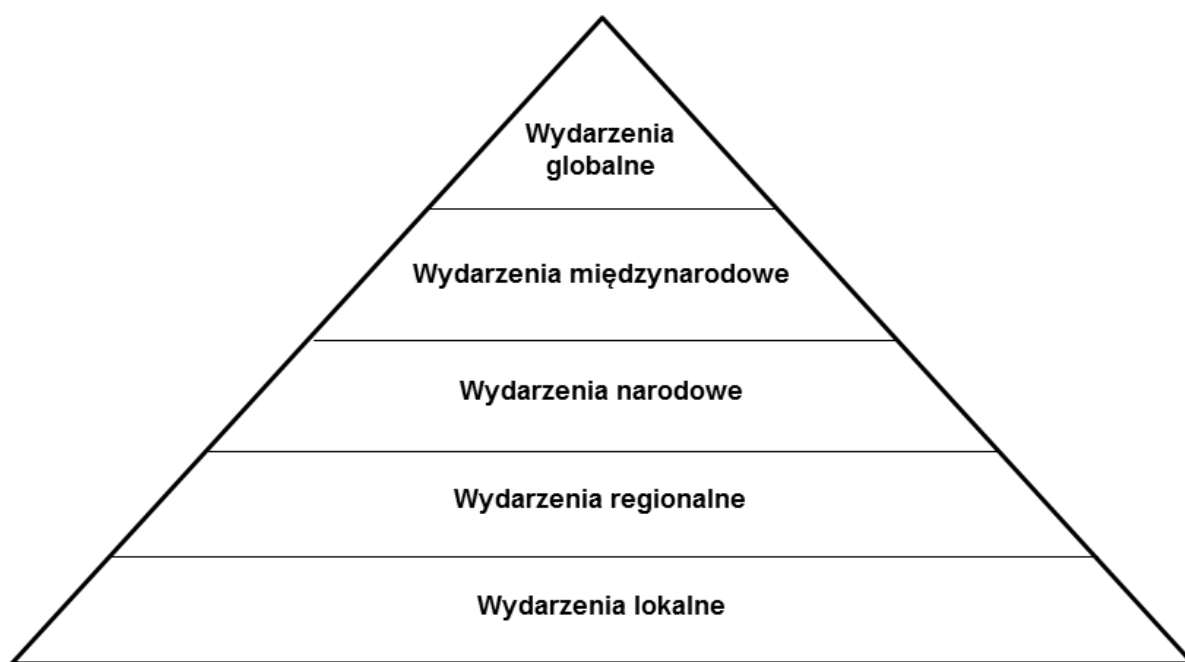
Ci sami autorzy zaproponowali model TTM obrazujący identyfikację zaangażowania jednostki w aktywność fizyczną i sport. Zgodnie z tym modelem osoba chcąca zmienić swoje

zachowanie względem aktywności fizycznej przechodzi przez pięć etapów. Na etapie wstępnym człowiek nie myśli o zmianie dotychczasowego zachowania. W kolejnej fazie jest zmotywowany do wprowadzenia zmiany. Następuje etap przygotowawczy – etap, w którym podejmuje kroki umożliwiające pożądaną zmianę. Wreszcie na etapach działań i „utrzymanie” człowiek podejmuje pożądane zachowanie. W kontekście promowania uczestnictwa w sporcie pierwsze dwa etapy TTM są skierowane do osób, które nie są aktywne fizycznie i dopiero planują, jaką aktywność podjąć, podczas gdy ostatnie trzy etapy (tj. przygotowanie, działanie i utrzymanie) są skierowane do osób, które podejmują co najmniej część aktywności fizycznej.

Eventy sportowe mają liczne charakterystyczne cechy, m.in.:

- 1) są przygotowane metodycznie;
- 2) najczęściej są zorientowane monotematycznie;
- 3) są zaplanowane jako wydarzenia jedyne w swoim rodzaju;
- 4) obejmują różne formy kulturalnego i estetycznego synkryzmu, wzajemnie powiązanych i wymieszanych kulturalnych tradycji;
- 5) mają realizować wymóg wzniesienia się ponad rutynę zwykłej codzienności w ściśle zdefiniowanej, estetycznie i emocjonalnej zagęszczonej przestrzeni czasu;
- 6) pośredniczą w wytworzeniu wśród uczestników poczucia ekskluzywnej przynależności (Gebhardt, Hitzler i Pfadenhauer 2000, s. 19-20).

Wydarzenia sportowe można klasyfikować na wiele sposobów. W ocenie autora najbardziej trafny podział można znaleźć w opracowaniu D. Shaniego i D. Sandlera (1996) (rys. 9), którzy zaproponowali metodę zawierającą pięć poziomów. Każdy z nich odzwierciedla wydarzenie sportowe z uwzględnieniem dwóch wymiarów: zasięgu geograficznego związanego z komunikacją przez media oraz zainteresowania wśród konsumentów wyrażonego w procentach (Goss 2009, s. 77).



Rysunek 9. Piramida imprez sportowych

Źródło: Shani i Sandler 1996.

Atrakcyjność eventów sportowych jest związana z doznaniem emocjonalnymi towarzyszącymi wydarzeniom i rozwojem sportu amatorskiego. Udział w imprezie sportowej spełnia oczekiwania uczestników w zakresie potrzeby samorealizacji, poszukiwania tożsamości i przynależności grupowej, rozwoju umiejętności i sprawności fizycznej, a także potrzeby rywalizacji. Eventy sportowe są nowoczesnym instrumentem komunikacji marketingowej i są wykorzystywane przez lokalne władze i inne podmioty w celu komunikowania się z rynkiem (Basińska i Hołderna-Mielcarek 2015). Sport jest ważnym obszarem innowacji ze względu na widoczne korzyści, emocjonalne ciepło rozwijające się między miejscami a ich rynkami oraz zdolności do przyciągania różnych grup konsumenckich (Lubowiecki-Vikuk i Basińska-Zych 2011). Organizacja wydarzeń sportowych, które przeobraziły się w duże widowiska sportowe, odgrywa ważną rolę w rozwoju wielu regionów turystycznych. Tę współczesną zależność można określać mianem „usportowienia turystyki” bądź „turystyfikacją sportu” (Czerner 2013, s. 21). U podłoża związku turystyki ze sportem leżą cele, często zbieżne dla obu tych form (Gaworecki 2008, s. 13).

Imprezy sportowe, zwłaszcza mega eventy, poprzez oddziaływanie na postawy poprawiają wizerunek i pozycję rynkową regionów turystycznych, które są ich gospodarzami. Ważne są więc badania naukowe na temat tego, jak imprezy sportowe wpływają na postawy. Trzeba też pamiętać, że eventy są ważnym elementem turystyki sportowej w kontekście

liczby turystów oraz wpływu na gospodarkę. Na świecie turystyka związana z eventami sportowymi uważana jest za istotny i bardzo atrakcyjny rynek.

Postrzeganie wydarzenia sportowego, jego oddziaływanie na percepcję, ma istotne znaczenie w zachowaniu jednostki i w konsekwencji ma wpływ na podjęcie decyzji o udziale w danym wydarzeniu oraz w późniejszej aktywności fizycznej. Na proces ten wpływa kilka czynników: afektywne (związane z emocjami i nastawieniem), kognitywne (związane z percepcją, wiedzą, pozycjonowaniem), związane z imprezą (wielkość, edycja, atrakcyjność medialna), konatywne (związane z intencją, chęcią, skłonnością, a wynikające z oczekiwań) oraz źródła informacji o imprezie (pierwotne, wtórne).

W dzisiejszych czasach ludzie potrzebują wciąż nowych bodźców, nowych stymulantów, dzięki którym mogą sprawdzić swoje możliwości, a poprzez rywalizację porównać się z innymi. Uczestnictwo w imprezach wpływa na wzrost zaangażowania się w aktywność fizyczną i jest pewnego rodzaju „motorem napędzającym” jednostkę do dalszego działania. Dlatego wiele sportów, które dotychczas uprawiano w tradycyjnej formie – na przykład spływy kajakowe – coraz częściej jest promowanych w formie masowych imprez sportowo-rekreacyjnych zawierających element rywalizacji, a przede wszystkim są one mocno nagłaśniane medialnie.

Przykładem sportu, który przechodzi swojego rodzaju metamorfozę, są wyścigi kumoterek (małych, plecionych lub drewniany sani ciągniętych przez konie). Ten tradycyjny sport oczekuje obecnie na wpis na Krajową Listę Niematerialnego Dziedzictwa Kulturowego w Polsce. Współczesne wyścigi kumoterek wzbogaca się jednak o takie elementy jak *horseboarding* – przejazd na desce snowboardowej za koniem. Zabieg ten ma na celu przyciągnięcie młodych ludzi, którzy interesują się sportami ekstremalnymi.

Nowoczesność w imprezach sportowych wiąże się m.in. z wprowadzaniem rywalizacji do dyscyplin, które do tej pory kojarzone były tylko z rekreacją lub były zarezerwowane dla wyścigów zawodowców (np. Poznań Canoe Challenge). Z drugiej strony nowoczesność polega na wprowadzaniu dyscyplin sportowych z obcych nam kręgów kulturowych w celu zwiększenia atrakcyjności imprezy i przyciągnięcia do niej większej liczby uczestników. W ten sposób może dochodzić do tzw. globalizacji. Pojęcie globalizacji zostało wprowadzone do nauk społecznych przez R. Robertsona i oznacza adaptację globalnych działań do lokalnych warunków (Goban-Klas 2002). Przykładem mogą być omawiane wcześniej wyścigi smoczyc łodzi, tradycyjny sport wodny wywodzący się z Chin, a dziś poprzez dyfuzję kulturową w świecie sportu popularny już niemalże na wszystkich kontynentach.

Tematyka związana z dyfuzją kulturową, ze względu na siłę globalnego rynku konsumenckiego oraz możliwość tworzenia wizerunku wielu narodowości, od lat przyciąga uwagę badaczy z wielu dyscyplin. Dla niektórych badaczy najważniejszym następstwem globalizacji kulturowej jest wzmożony kontakt odmiennych kultur, dzięki któremu dochodzi do wymieszania, upowszechnienia, a niekiedy upodobnienia pewnych elementów zachowań kulturowych (Inglehart i Welzel 2006 i Oh 2013, za: Bajgier-Kowalska, Tracz i Wałach 2017).

Według R. Lintona dyfuzja jest rozumiana jako przenoszenie elementów z kultury jednej grupy do innej, co wpływa na procesy twórcze, które wzbogacają się pod wpływem zapożyczeń. Dokonuje się w różnej skali: od stosunkowo rzadkich zapożyczeń międzycywilizacyjnych, poprzez przepływ z kraju do kraju, z jednej warstwy społecznej do innej, z jednej subkultury do drugiej itd. (za: Golka 1996, s. 129). Jak zauważył R. Kantor, do niedawna dyfuzja kulturowa wymagała najczęściej kontaktu bezpośredniego pomiędzy kulturami, to jest między nosicielami odmiennych elementów kulturowych (na przykład pomiędzy sportowcami lokalnymi a turystami sportowymi). Dziś, dzięki pośrednictwu mediów, a w szczególności telewizji i Internetu, kontakt osobisty nie jest już niezbędny (Kantor 2017).

Przykładem dyfuzji kulturowej w sporcie może być rozprzestrzenienie się krykieta – sportu tradycyjnie wywodzącego się z Anglii, dziś popularnego w większości krajów związanych kulturowo z Anglią. W tym wypadku elity starały się aktywnie promować ten sport dla celów hegemonicznych (Kaufman i Patterson 2005). Według H. Rusek (1996) dyfuzja kulturowa jest zjawiskiem nieuniknionym w sytuacji, gdy dochodzi do zderzenia kultur, gdy zaczynają na co dzień obcować ze sobą społeczności będące nosicielami określonych wzorów kulturowych.

Obecnie obserwujemy na całym świecie dynamiczny rozwój masowych wydarzeń sportowych – zmiany zachodzą nie tylko na poziomie ilościowym, ale także jakościowym – wiele wydarzeń lub dyscyplin jest modyfikowanych i modernizowanych w celu przyciągnięcia jak największej ilości ludzi, w tym sportowych turystów. Ponieważ rynek masowych imprez sportowych jest już dziś mocno nasycony, niektórym imprezom sportowym dodaje się wątek rywalizacji czy elementy ekstremalne. Przykładem mogą być wspomniane już zawody w horseboardingu na Podhalu rozgrywane podczas imprezy, która wcześniej polegała głównie na wyścigach w tradycyjnych kumoterkach.

Szczególnie ważną rolę w procesie promocji sportu oraz imprez sportowych odgrywa Międzynarodowy Komitet Olimpijski promujący sport masowy wśród jak najszerszych kręgów społecznych. Najczęściej jednak promuje dyscypliny sportowe popularne w krajach

Zachodu. G. Pfister uważa, że taka „westernizacja” kultury fizycznej może zaszkodzić sportom tradycyjnym w innych kręgach kulturowych (Pfister 1997). Nadmierna promocja zachodniego konceptu sportu w duchu idei *citius, altius, fortius* może się przyczynić do zaniku tradycyjnych form aktywności fizycznej. I. Kabzińska-Stawarz jako przykład podaje azjatyckie kultury sportowe i zauważa, że obserwujemy tam odwrót od sportów tradycyjnych, charakterystycznych dla ludów Azji, z powodu działań zmierzających do upowszechnienia wśród Azjatów dyscyplin o obcym rodowodzie. Są one popularne wśród azjatyckiej młodzieży, dla której sporty zachodnie są namiastką nowoczesności, wielkiego świata. Jako przykład takich działań autorka podaje Południowokoreańskie Towarzystwo „Sport dla wszystkich”, które równoległe do apeli o aktywne uczestnictwo w sporcie rozbudowuje w Korei obiekty przeznaczone do masowego uprawiania joggingu, pływania, gry w tenisa i badmintonu. Spośród dyscyplin obecnych od wieków w kulturze koreańskiej działacze Towarzystwa dostrzegli jedynie łucznictwo, przyznając, że ma znaczenie dla rozwoju fizycznego ludności. Jeżeli z kolei chodzi o azjatyckie sporty walki, to ich rozwój w Azji zdaniem autorki jest zagrożony. Praktyki walk zanikają z powodu braku warunków dla ich rozwoju, a często i chętnych do ich kultywowania. Zachodnia moda niesie zapotrzebowanie na europejskie sporty i atrakcje fascynujące młodzież chińską, japońską czy koreańską. Jej pęd do nowoczesności jest tak wielki, jak wielka jest zachodnia fascynacja tradycją wschodnią. Dzisiejsi mistrzowie w celu przetrwania często emigrują, sprzedając duszę i ciało kinematografii, szukają zachodnich sponsorów, starają się unowocześnić swe praktyki, nadać im atrakcyjną formę i nieznanym dotychczas smak (Kabzińska-Stawarz 1991). E. Wagner uważa, że promowanie podobnych zajęć sportowych w różnych krajach doprowadzi do tego, że dyfuzja kulturowa w sporcie spowoduje powstanie globalnej kultury sportowej (Wagner 1990).

W dzisiejszych czasach organizatorzy wychodzą naprzeciw oczekiwaniom klienta/uczestnika wydarzeń sportowych, który poszukuje wciąż nowych bodźców do podejmowania aktywności fizycznej i na rynku usług rekreacyjno-turystycznych jest bardziej świadomy, wymagający (specyficzny) i spontaniczny. J. Aramberri (2009, s.12-13) wyróżnił następujące typy współczesnych konsumentów, które jego zdaniem wynikają z istniejących zależności między dobrobytem a czasem wolnym:

- *Just in Time VIPs* – konsumenci o wysokich dochodach, ale jednocześnie z mniejszą ilością wolnego czasu, gotowi zapłacić każdą cenę za usługi rekreacyjno-turystyczne;
- *Cheap & Easy* – konsumenci o niskich dochodach i małej ilości wolnego czasu – poszukujący tanich i łatwo dostępnych usług;

- *Back to the 19th century* – konsumenci o dużej ilości wolnego czasu, lecz o niskich dochodach (emeryci, renciści), poszukujący tanich ofert;
- *The Leisure Class* – konsumenci posiadający dużo wolnego czasu i wysoki poziom dochodów; ważne są dla nich przeżycia.

Z badań przeprowadzonych w Kanadzie, Stanach Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii, których wyniki przytoczył W. Budner, wynika, że głównymi czynnikami motywującymi do udziału w imprezach masowych są: chęć socjalizacji (spędzania czasu wolnego z innymi osobami), spotkania rodzinne (brak czasu wolnego sprawia, że spotkania z pozostałymi członkami rodziny podczas eventów mogą być ważnym motywatorem), chęć doświadczenia ciekawego przeżycia, chęć ucieczki (od rutyny dnia powszedniego, ciekawość i pragnienie doświadczenia nowych doznań) (Choong-Ki, Yong-Ki i Wick 2004, za: Budner 2014). Udział w różnego rodzaju imprezach sportowych, dostarczając autentycznych, niezwykłych doznań, stwarza okazję do socjokulturowej refleksji nad elementami budującymi społeczną tożsamość uczestników imprez i dyscyplin sportowych. Daje możliwość stawienia czoła wyzwaniu fizycznemu i mentalnym ograniczeniom. Natomiast pomyślne pokonanie wyzwania daje poczucie głębokiej osobistej satysfakcji i osiągnięcia samospełnienia. Pokonanie fizycznych oraz psychologicznych wyzwań może zwiększyć pewność siebie, zwiększyć umiejętności rozwiązywania problemów i wzmacniać umiejętności interpersonalne. Taki moment S. Gyimóthy i R.J. Mykletun (2004) oraz M.J. Kane i H. Tucker (2004) nazywają stanem uniesienia „*flow*”. Niektórzy naukowcy, tacy jak A.H. Walle (1997) i M.R. Boniface (2000), a także E. Brymer i L.G. Oades (2009), nawiązując do prac Masłowa, opisują stan *flow* jako szczytowe doświadczenie. *Flow* jest wyostrzonym stanem rozkoszy/uniesienia pojawiającym się wówczas, gdy osoba jest w całości oddana aktywności tak bardzo, że działania i świadomość scalają się, wydaje się, że czas zwalnia lub jest całkowicie nieruchomy, samoświadomość zanika, a ruch i uczucia zlewają się w jedno. Podczas tego stanu osoba mentalnie odłącza się od rzeczywistości i wszystkich aspektów normalnego życia, oddala się od świadomości. Stan *flow* jest zatem stanem nieodłącznie autotelicznym (czyli wg. słownika takim, który jest celem samym dla siebie), wyjątkowo przyjemnym doświadczeniem (McKay 2014). Choć stan uniesienia *flow* może być ulotny, często ma trwały wpływ na jednostkę, daje jej głębokie poczucie osobistego szczęścia i wrażenie, że jakość życia się poprawiła (Swarbrooke i in. 2003). Zatem udział w zajęciach obfitych w przygody może skutkować doświadczeniem transcendencji, oświecenia, a nawet mieć wymiar duchowy (Sanford 2007; Schmidt i Little 2007).

Fizyczne oraz psychologiczne wyzwania spowodowane przygodą mogą zwiększyć pewność siebie, zwiększyć umiejętności rozwiązywania problemów i wspierać lepsze umiejętności interpersonalne. S. Gyimóthy i R.J. Mykletun (2004) oraz M.J. Kane i H. Tucker (2004) tłumaczą takie podejście do turystyki przygodowej rodzajem „głębokiego zanurzenia”. Jednostka, chcąc sprostać wyzwaniu, musi być „głęboko zanurzona” w aktywności, a jej alternatywna rzeczywistość, wyjątkowe oczekiwania, zasady i wartości, w życiu codziennym są chwilowo zapominane. W tym kontekście poszukiwacz przygód musi regularnie powtarzać tę czynność, jeśli ma zdobyć umiejętności i doświadczenie. Tym samym uczestnik przyjmuje nową tożsamość i zaczyna kojarzyć ją z tym, kim jest.

Sport jest ważnym elementem turystyki, a podróżowanie często bezpośrednio jest związane z uprawianiem różnych dyscyplin sportowych (Hinch i Higham 2011, s. 20). W naukach o turystyce, gdzie osiągnięcia i rywalizacja mają mniejsze znaczenie, a sport jest traktowany raczej jako formy zabawowo-rekreacyjne, często ukierunkowane zdrowotnie, pojęcie turystyki sportowej koresponduje z pojęciem sportów czasu wolnego (Kazimierczak 2017) rozumianych jako: „dowolnie wybrana aktywność ruchowa o sportowym charakterze zorientowana na doznania i zabawę w czasie wolnym, która może być równie relaksująca, jak męcząca” (Freyer i Gross 2002). Obserwowany w ostatnich latach wzrost zainteresowania turystyką sportową jest związany z chęcią przeżywania nowych doznań, często wynikających z coraz bardziej powszechnego zdrowego stylu życia i chęci aktywnego spędzania czasu wolnego.

Turystyka związana z udziałem w różnego rodzaju wydarzeniach sportowych często jest jednym z ważniejszych elementów popytu turystycznego. Rosnąca rola eventów w ofertach turystycznych destynacji wynika z coraz większego zainteresowania podróżami związanym z uczestnictwem w konkretnych wydarzeniach (Malchrowicz-Moško 2018, s. 143). Władarze miast coraz częściej wykorzystują konkretne wydarzenia w promocji oferty turystycznej, co powoduje, że eventy stają się czynnikiem „przyciągającym” turystów do danej destynacji. Eventy sportowe nie tylko same w sobie są turystyczną atrakcją, ale odgrywają również ważną rolę w marketingu miejsc (*place marketing*), stając się jednocześnie istotną w strategii marketingowej promocją destynacji turystycznej – przykładami mogą być maraton w Nowym Jorku, Spartathlon, Wimbledon czy wyścig Tour de France.

Według P. Godlewskiego (2011a) w obszarze turystyki sportowej można wyodrębnić trzy główne komponenty: turystykę eventową, turystykę kulturową i turystykę usportowioną.

Najbardziej spektakularną formą jest turystyka wydarzeń/eventów sportowych (Deery, Jago i Fredline 2004; Godlewski 2011b). C. Hall stwierdził, że „cechą charakterystyczną

eventów jest budowanie wizerunku nowoczesnej turystyki” (Hall, 1992). Są one bowiem postrzegane jako szczególnie skuteczne narzędzia do budowania wizerunku miejsca. Turystyka sportowa obejmuje formy aktywnego i biernego zaangażowania się w sportową aktywność poza miejscem zamieszkania i pracy, która ma charakter zorganizowany lub nie, a motywy dotyczą powodów ekonomicznych lub pozaekonomicznych (Standeven i de Knop 1999).

Coraz częściej turyści uprawiają turystykę z nastawieniem na rozrywkę, podniecenie i edukację, tzw. 3E (*entertainment, excitement, education*), co zastępuje ideę biernego wypoczynku w stylu 3S (*sun – słońce, sand – plaża, see – morze*) (Kaczmarek, Stasiak i Włodarczyk 2005). Aktywność ruchowa o charakterze sportowo-rekreacyjnym i zdrowotnym odbywa się zwykle w atmosferze radości i pozytywnych emocji wzbogacających sferę przeżyć jednostki oraz stwarzających warunki dla psychicznego odprężenia (Drabik 1997).

Zmiany zachodzące na rynku turystycznym w Polsce powodują wzrost zainteresowania turystów ofertą aktywnego spędzania wolnego czasu. Dlatego wśród różnych rodzajów i form turystyki, rosnącym zainteresowaniem cieszy się turystyka kajakowa, ma przed sobą duże perspektywy rozwoju (Rafalska, Cholewa i Tomik 2017). Turystyka kajakowa przynosi wiele pozytywnych efektów zdrowotnych – wiosłowanie klasyfikuje się jako wysiłek cykliczny (z powtarzającą się rytmiczną fazą ruchu – skurcz i rozkurcz), dynamiczny (angażujący liczne narządy), wytrzymałościowy (aerobowy – wykonywane czynności przy przeważającym udziale procesów metabolicznych tlenowych). Taki rodzaj bodźca ma wpływ m.in. na poprawę funkcjonowania układu krwionośnego oraz oddechowego, a zachodzące w organizmie przemiany aerobowe zmuszają organizm do korzystania z rezerw energetycznych. Uprawianie kajakarstwa wzmacnia głównie mięśnie obręczy barkowej, mięśnie grzbietu, odpowiadające za „proste plecy”, oraz mięśnie brzucha (Bryszewski i Bigiel 2005, s. 303).

Turystyka kajakowa umożliwia wszechstronnie kształtować układ mięśniowy, hartować organizm, wyrabiać charakter, uczy samodzielności oraz zmusza do uwagi i szybkiej orientacji (Drabik 1991). Ponadto daje ogromną satysfakcję z własnych dokonań oraz zwiększa pewność siebie i wiarę we własne możliwości. Rozwija także poczucie koleżeństwa, solidarności i wspólnoty, utrwala więzi, buduje szacunek i zaufanie oraz uczy odpowiedzialności za całą grupę (Hawryluk i Cholewa 2016).

E.J. Arnould i L.L. Price (1993), analizując zachowania uczestników spływów rzekami, wyznaczyli następujące rodzaje doświadczeń: harmonijną łączność z naturą, poczucie wspólnoty, osobisty rozwój i odnowę. Natomiast A. Rageh, T.C. Melewar i A. Woodside (2013) dołączyli cechy wpasowujące się w turystykę krajoznawczą, aktywną, takie jak: wymiar

edukacyjny, relaksacyjny, uznania i piękna. Podobne doświadczenia odnoszące się do osobistego znaczenia, nowości/oryginalności, zaskoczenia, uczenia się i zaangażowania zaproponowali S.H. Poulsson i S.H. Kale (2004).

Turystyka kajakowa może być uprawiana przez „wszystkich, bez względu na wiek, płeć i stan zamożności. Jest atrakcyjna m.in. dzięki swoim walorom emocjonalnym, zdrowotnym, poznawczym i wychowawczym. Wielu turystów decyduje się na tę formę turystyki, ponieważ daje ona szansę na oderwanie się od problemów dnia codziennego, umożliwia odpoczynek i regenerację sił psychicznych, a bezpośredni kontakt z przyrodą sprawia, że kajakarz zaczyna ją rozumieć i szanować” (Cholewa 2014).

Interakcja zachodząca między trzema elementami – wodą, sportem i turystyką – jest znacząca i może być podstawą rozwoju sportów wodnych oraz funkcjonowania obiektów sportowych i turystycznych (Morar i Pop 2016). Turystyka wodna obejmuje więc szeroki zakres działań, wśród których przeważają rejsy i żeglarstwo oraz inne sporty rekreacyjne: kajakarstwo, nurkowanie z akwalungiem, podwodne łowienie ryb, jazda na nartach wodnych, windsurfing, wycieczki do parków morskich, obserwowanie dzikich ssaków itp. (Honey i Kranz 2007).

Rozdział 4. Wyniki badań empirycznych

4.1. Cele i założenia badań na tle literatury przedmiotu

Powszechnie uważa się, że organizowanie nieelitarnych masowych imprez sportowych ma potencjał promocji aktywności fizycznej – imprezy sportowe dostarczają silnych emocji, trwałych relacji społecznych i dają szansę rywalizacji także amatorom. Są silnymi motywatorami współczesnego sportu, co może zachęcać do regularnej aktywności fizycznej po zakończeniu imprezy (Coleman i Sebire 2016; Murphy i Bauman 2007; Bauman, Murphy i Lane 2009; Funk, Jordan i Ridinger 2011; Crofts, Schofield i Dickson 2012; Stevinson i Hickson 2014; Bennett, Mousley i Kitchin 2007). Niewiele jednak wiadomo na temat faktycznej skuteczności takich imprez w zakresie promocji zdrowia. W praktyce zdania na temat wpływu imprez sportowych na promocję aktywności fizycznej, zdrowego stylu życia i udziału w sporcie są podzielone. Ponadto większość literatury naukowej z tego zakresu dotyczy wielkich wydarzeń sportowych typu igrzyska olimpijskie czy mistrzostwa świata (Frawley i Cush 2011). Nasuwa się więc pytanie, jaki wpływ na podejmowanie aktywności fizycznej mają średnie i małe imprezy sportowe? Badania nad wpływem imprez często odnoszą się do namacalnych efektów, takich jak infrastruktura pozostawiona po zawodach (sportowa, rekreacyjna czy transportowa) czy zakup specjalistycznego sprzętu sportowego (Misener 2015, Misener i in. 2015a). Jednak samo zbudowanie nowych obiektów sportowo-rekreacyjnych nie powoduje automatycznie przyciągnięcia do nich użytkowników. Pomimo wysokich oczekiwań organizatorów wydarzeń w zakresie ich wpływu na zachowania prozdrowotne ludzi, niewiele badań dostarcza empirycznych dowodów na to, że wydarzenia sportowe zachęcają ludzi do większej aktywności fizycznej.

Autor niniejszej pracy doktorskiej skoncentrował się wokół sportów wodnych, ponieważ dotychczasowe badania nad aktywnym uczestnictwem Polaków w masowych imprezach sportowych dotyczyły innych, bardziej popularnych aktywności – tj. biegania czy jazdy na rowerze (Malchrowicz-Moško i in. 2020; Choong-Ki, Yong-Ki i Wick 2004, za: Budner 2014; Stempień 2015). R. Buning i M. Walker (2016) analizowali motywacje uczestników tradycyjnych i nietradycyjnych imprez biegowych za pomocą kwestionariusza MOMS (Motivation of Marathoners Scale). Czym innym jest jednak impreza w rodzaju maratonu, do którego trzeba się solidnie przygotować, a czym innym analizowane w pracy wodne imprezy

sportowo-rekreacyjne, których uczestnicy biorą w nich udział bez dużego doświadczenia sportowego i przygotowania psychofizycznego.

Obecnie organizatorzy imprez starają się wyróżnić czymś szczególnym na tle innych organizowanych zawodów. Pojawia się wiele nowych dyscyplin sportowych, a te, które już istnieją, podlegają dalszym dywersyfikacjom. W polskim przemyśle czasu wolnego pojawiają się też nowoczesne imprezy sportowe, nieznane wcześniej w naszym kręgu kulturowym. Istotne jest zatem badanie, czy w społeczeństwie są potrzebne imprezy nowoczesne i czy mają one rzeczywisty wpływ na pozytywne postawy wobec aktywności fizycznej, czy raczej są tylko „chwytem marketingowym” dostarczającym korzyści głównie organizatorom i regionom turystycznym (a w zakresie promocji sportu nie różnią się niczym od standardowych/tradycyjnych imprez sportowych).

Celem głównym rozprawy doktorskiej jest zidentyfikowanie związków pomiędzy postawami wobec aktywności fizycznej a uczestnictwem w wodnych imprezach sportowo-rekreacyjnych. Celem praktycznym jest natomiast poznanie profilu społeczno-demograficznego uczestników imprez sportowo-rekreacyjnych na wodzie oraz ich motywacji do udziału w nich, co w przyszłości może być pomocne w zarządzaniu tego typu imprezami.

Mówiąc o nowoczesnych formach imprez sportowych, autor ma na myśli takie wydarzenia, które nie są znane na szeroką skalę w polskim społeczeństwie. W wypadku sportów wodnych taką nową dyscypliną w Polsce są smocze łodzie, które wywodzą się z tradycji chińskiej (nie są tradycyjne dla naszego kręgu kulturowego). Unowocześniane są również tradycyjne imprezy sportowe w Polsce, jak spływy kajakowe, dodawany jest wątek rywalizacji, rozgrywane są na profesjonalnych akwenach wodnych. Takim przykładem nowoczesnej imprezy jest Poznań Canoe Challenge.

Na miejsce badań wybrano Poznań, ponieważ jest to miasto sportu, w którym rocznie odbywa się około 500 imprez na różnych poziomach zaawansowania (od sportu amatorskiego do zawodowego). Stolica Wielkopolski jest jednym z głównych ośrodków sportów wodnych w Polsce, a kajakarstwo i wioślarstwo uważane są tu za jedne z czołowych dyscyplin sportowych pod względem liczby zdobywanych medali.

W celu przeprowadzenia badań empirycznych dokonano podziału wybranych do analizy wydarzeń sportowych w poznańskiej aglomeracji miejskiej na imprezy nowoczesne oraz tradycyjne. W rozprawie skoncentrowano się na dwóch wodnych dyscyplinach sportowych: kajakarstwie i smoczach łodziach. Kryteria, które autor przyjął, wybierając wyżej wymienione sporty, są następujące:

- imprezy są przeznaczone dla amatorów; uprawiane są na akwenach otwartych (*outdoor*) i zamkniętych (*indoor*);
- badane dyscypliny są zaliczane do sportów indywidualnych;
- kajakarstwo wyczynowe, mimo znaczącego dorobku medalowego sportowców uczestniczących w imprezach międzynarodowych, w tym w igrzyskach olimpijskich (jest jedyną dyscypliną, której zawodnicy od 1988 roku przywożą nieprzerwanie medale z każdego igrzysk) na tle innych dyscyplin olimpijskich uprawianych w środowisku wodnym (jak pływanie i żeglarstwo) jest mało popularne wśród kibiców, można nawet powiedzieć, że jest dyscypliną niszową.
- dyscypliny te w ostatnich latach zyskują na popularności m.in. dzięki kilku czynnikom: rośnie liczba organizowanych spływów kajakowych i imprez w smoczych łodziach dla amatorów, wyścigi w smoczach łodziach są często wykorzystywane jako jedna z atrakcji podczas festynów i obchodów dni miast; przykładem mogą być wyścigi organizowane w ramach Dni Gdańska, Festiwal dwóch jezior w Wałczu czy Regaty smoczach łodzi o Złote Wiosło Jezioraka.

Do badań wybrano dwie nowoczesne i dwie tradycyjne imprezy wodne.

- Sportowo-rekreacyjne imprezy nowoczesne:
 - Poznańskie Dragony – organizowane już trzy razy na poznańskiej Malcie zawody w smoczach łodziach mają na celu propagowanie poprzez zabawę wodnych dyscyplin sportowych oraz zaproponowanie uczestnikom atrakcyjnego, aktywnego sposobu na spędzenie wolnego czasu w gronie przyjaciół. Wywodzące się z tradycji chińskiej wyścigi smoczach łodzi są nowoczesną alternatywą dla polskiego społeczeństwa.



Zdjęcie 15. Mistrzostwa w smoczach Łodziach, Poznańskie Dragony 2019

Źródło: www.aktywninawodzie.pl, autor Maciej Majchrowicz

- Poznań Canoe Challenge to zawody w kajakarstwie turystycznym skierowane do amatorów. Miały już pięć edycji. Uczestnicy mają do pokonania dystans 5 km. Wyścig jest rozgrywany na poznańskiej Malcie. W przeciwieństwie do rekreacyjnego spływu rzecznoego, na tej imprezie widoczny jest wątek rywalizacji.



Zdjęcie 16. Poznań Canoe Challenge 2019

Źródło: www.aktywninawodzie.pl, autor Maciej Majchrowicz

Te dwie imprezy są przeprowadzane w formie rodzinnego pikniku. Mają na celu promowanie nowych form udziału w kulturze fizycznej w środowisku miejskim.

- Sportowo-rekreacyjne imprezy tradycyjne – dwa rodzaje tradycyjnych spływów kajakowych:
 - Spływy kajakowe dla mieszkańców Lubonia w ramach budżetu obywatelskiego Miasta Luboń. Osiem zaplanowanych od końca maja do początku września 2019 spływów odbyło się na Warcie na odcinku między przystanią w Puszczykowie a plażą miejską w Luboniu. W sumie wzięło w nich udział ponad 200 uczestników. Projekt bezpłatnych spływów kajakowych był realizowany już po raz trzeci w ramach budżetu obywatelskiego Miasta Luboń dzięki głosom okolicznych mieszkańców. To właśnie oni w powszechnym głosowaniu wybrali spływy spośród wszystkich 13 projektów zgłoszonych do budżetu.



Zdjęcie 17. Spływy kajakowe dla mieszkańców Lubonia w ramach budżetu obywatelskiego Miasta Luboń, autor Maciej Młodzik

- Kajakowa Masa Krytyczna to impreza kajakowa, której organizatorem jest stowarzyszenie AKK Panta Rei. W ósmej edycji spływu kajakowego, który odbył się 26 maja 2019 roku na odcinku Warty pomiędzy przystanią w Puszczykowie a mostem Rocha w Poznaniu wzięło udział 450 uczestników w różnym wieku.



Zdjęcie 18. Ósma edycja Kajakowej Masy Krytycznej, zdjęcie z zasobów organizatora, stowarzyszenia AKK Panta Rei

4.2. Hipotezy badawcze

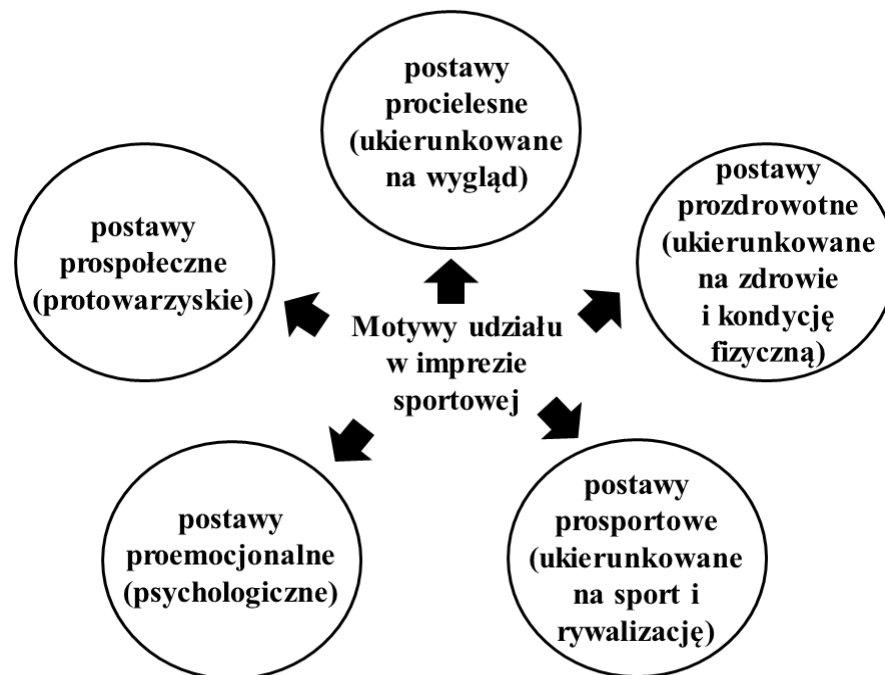
W pracy przyjęto 14 hipotez badawczych:

1. Osoby, które nie prowadzą aktywnego stylu życia, częściej uczestniczą w nowoczesnych niż w tradycyjnych imprezach wodnych.
2. W nowoczesnych imprezach wodnych częściej uczestniczą osoby, które nigdy nie brały udziału w spływie kajakowym, niż osoby, które brały udział w tradycyjnych imprezach wodnych.
3. Osoby, które uczestniczą w nowoczesnej imprezie wodnej, wyrażają wyższą gotowość do prowadzenia aktywnego stylu życia niż osoby, które uczestniczą w tradycyjnej imprezie wodnej.
4. Osoby, które biorą udział w tradycyjnej imprezie wodnej, przejawiają wyższą gotowość do ponownego wzięcia udziału w tej samej wodnej imprezie w przyszłości przejawiają niż osoby, które biorą udział w imprezie nowoczesnej.
5. Udział w imprezie nowoczesnej wyzwala wyższy poziom pozytywnych emocji niż udział w imprezie tradycyjnej.
6. Udział w imprezie tradycyjnej wyzwala w uczestnikach wyższą gotowość do regularnego uprawiania sportów wodnych niż udział w imprezie nowoczesnej.
7. Mężczyźni częściej biorą udział w nowoczesnej imprezie wodnej niż w imprezie tradycyjnej.
8. Osoby młode (do lat 30) częściej biorą udział w nowoczesnej imprezie wodnej niż osoby starsze (powyżej 40 lat).
9. Osoby z wykształceniem wyższym (licencjackim lub magisterskim) częściej uczestniczą w tradycyjnej niż w nowoczesnej imprezie wodnej.
10. Motywy prospołeczne częściej są deklarowane przez uczestników imprezy nowoczesnej niż tradycyjnej.
11. Motywy proemocjonalne częściej są deklarowane przez uczestników imprezy nowoczesnej niż tradycyjnej.
12. Motywy procielesne częściej są deklarowane przez uczestników imprezy tradycyjnej niż nowoczesnej.
13. Motywy prosportowe częściej są deklarowane przez uczestników imprezy tradycyjnej niż nowoczesnej.
14. Motywy prozdrowotne częściej są deklarowane przez uczestników imprezy tradycyjnej niż nowoczesnej.

4.3. Metody i narzędzia badawcze

W badaniach przeprowadzonych podczas czterech wodnych imprez sportowo-rekreacyjnych, które odbyły się w terminie od 26 maja do 31 sierpnia 2019 roku w aglomeracji poznańskiej, zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki ankiety. Narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety badający postawy aktywnych uczestników wobec aktywności fizycznej/stylu życia przejawianego przez respondentów przed udziałem w imprezie oraz deklarowanego wpływu imprezy na postawy wobec aktywności fizycznej po jej zakończeniu. Kwestionariusz był podzielony na dwa moduły, które składały się w sumie z 14 pytań. W pierwszej jego części starano się pozyskać informacje dotyczące stosunku uczestników do wydarzenia sportowego zarówno pod kątem czynników afektywnych (towarzyszących emocji), jak i czynników kognitywnych (wynikających z percepcji). W drugim module zebrano informacje dotyczące danych socjodemograficznych uczestników.

Wyboru analizowanych motywów udziału w imprezie dokonano na podstawie analizy ulepszonych miar pomiarów motywacji do aktywności fizycznej MPAM-R (Motives for Physical Activity Measure-Revised). Jest to poprawiona wersja wcześniejszej metody MPAM. Poprzedni pomiar C.M. Fredericka i R.M. Ryana (1993) był krótszy, odnosił się do trzech motywacji. Dłuższa wersja została zaprezentowana przez R.M. Ryana i współautorów (1997). Wykorzystano tłumaczenie własne tych miar dokonane przez autora pracy (rys. 10).



Rysunek 10. Motywy udziału w imprezie sportowej na podstawie skali MPAM-R

Źródło: Opracowanie własne autora

Oceniane są następujące motywy:

- (1) sprawność fizyczna – odnosi się do bycia zdrowym / aktywnym fizycznie, energicznym i silnym;
- (2) wygląd – odnosi się do zwiększenia atrakcyjności fizycznej oraz osiągnięcia lub utrzymania pożądanej wagi;
- (3) wyzwanie/kompetencje – oznaczają uprawianie aktywności fizycznej ze względu na potrzebę doskonalenia się podczas aktywności, nabywania nowych umiejętności i stawiania czoła wyzwaniu;
- (4) relacje społeczne – odnoszą się do przebywania ze znajomymi i poznawania nowych ludzi podczas aktywności sportowej;
- (5) przyjemność – odnosi się do aktywności fizycznej po prostu dlatego, że jest ona interesująca, zabawna, przyjemna i sprawia, że jesteśmy szczęśliwi. MPAM-R jest poprawioną wersją wcześniejszej skali o tej samej nazwie.

Do oceny znaczenia motywów zastosowano siedmiostopniową skalę Likerta. Zamieszczony w ankiecie termin dotyczący wytycznych WHO w zakresie zalecanego poziomu aktywności fizycznej został w trakcie badania wyjaśniony respondentom.

4.4. Organizacja badań

Starano się wybrać próbę badawczą w sposób zapewniający możliwie najlepszą reprezentatywność uzyskanych wyników. W celu ustalenia niezbędnej liczby respondentów wykorzystano informacje od organizatorów imprez sportowych na temat spodziewanej liczby uczestników (populacja generalna). W trakcie czterech imprez rozdano 500 kwestionariuszy ankiety, które po wypełnieniu odebrano od uczestników. Ankiety były rozdawane wśród uczestników w sposób losowy, struktura respondentów była zgodna ze strukturą uczestników. Uzyskano 394 odpowiedzi, czyli 20% odpowiedzi było niepełnych/ niekompletnych. W obliczeniach zastosowano wzory dotyczące wielkości próby dla populacji skończonej. Przyjęto założenie, że maksymalny błąd oszacowania (e) przy poziomie ufności 95% nie powinien przekraczać 4%. Zastosowano statystyki opisowe. Istotność statystyczną ustalono na poziomie $p < 0,05$. Wykorzystano test chi-kwadrat, test t -Studenta i test Levene'a. Przy analizie motywacji uczestników wodnych imprez sportowo-rekreacyjnych zastosowano także analizę skupień. Dodatkowo wykorzystano metodę k -średnich oraz metodę Warda.

Ankiety zostały rozdane przez autora pracy podczas trwania imprez sportowo-rekreacyjnych.

4.5. Charakterystyka próby badawczej

W badaniu wzięło udział w sumie $n = 394$ uczestników wodnych imprez sportowo-rekreacyjnych (182 uczestników sportowo-rekreacyjnych imprez nowoczesnych i 212 sportowo-rekreacyjnych imprez tradycyjnych).

Profil społeczno-demograficzny respondentów

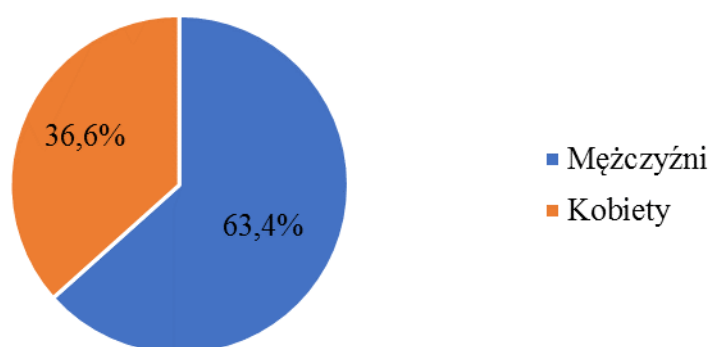
A. Profil społeczno-demograficzny uczestników każdej z badanych imprez

1. Poznań Canoe Challenge, $N = 82$ osoby

a) Płeć (wykres 14)

Kobieta – 30 osób (36,6%)

Mężczyzna – 52 osoby (63,4%)



Wykres 14. Struktura uczestników Poznań Canoe Challenge według płci

Źródło: Badania własne autora

b) Wiek (wykres 15)

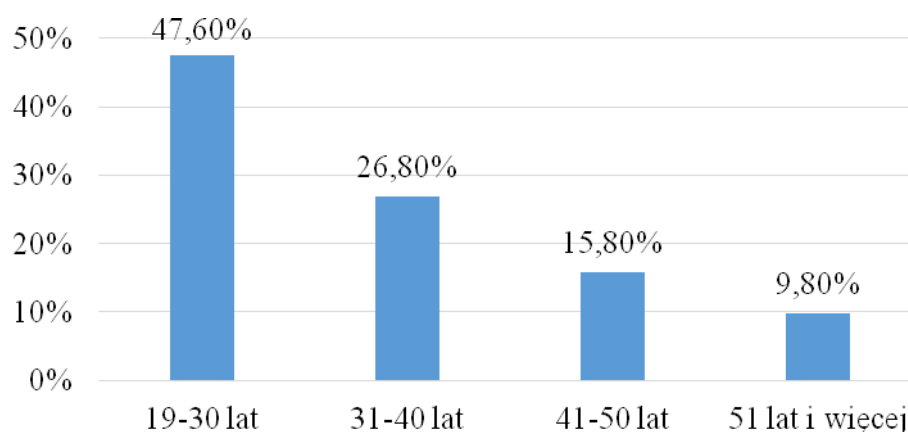
18 lat i mniej – 0 osób (0%)

19-30 lat – 39 osób (47,6%)

31-40 lat – 22 osoby (26,8%)

41-50 lat – 13 osób (15,8%)

51 lat i więcej – 8 osób (9,8%)



Wykres 15. Struktura uczestników Poznań Canoe Challenge według wieku

Źródło: Badania własne autora.

c) Miejsce zamieszkania

Poznań – 52 osoby (63,4%)

Wielkopolska – do 30 km od Poznania – 21 osób (25,6%)

Wielkopolska – powyżej 30 km od Poznania – 4 osoby (4,9%)

Spoza Wielkopolski – 5 osób (6,1%)

d) Populacja miejsca zamieszkania

Wieś – 17 osób (20,7%)

Miasto do 10 tys. mieszkańców – 2 osoby (2,4%)

Miasto 10-100 tys. mieszkańców. – 7 osób (8,5%)

Miasto 100-500 tys. mieszkańców. – 4 osoby (4,9%)

Miasto powyżej 500 tys. mieszkańców. – 52 osoby (63,4%)

e) Osiągnięte wykształcenie

Podstawowe – 0 osób (0%)

Gimnazjalne – 3 osoby (3,6%)

Średnie – 33 osoby (40,2%)

Zawodowe – 3 osoby (3,6%)

Wyższe – licencjat – 9 osób (11%)

Wyższe magisterskie – 34 osoby (41,5%)

f) Aktualna sytuacja zawodowa

Uczeń – 2 osoby (2,4%)

Student – 7 osób (8,5%)

Osoba aktywna zawodowo – 70 osób (85,3%)

Osoba bezrobotna – 1 osoba (1,2%)

Rencista/emeryt – 2 osoby (2,4%)

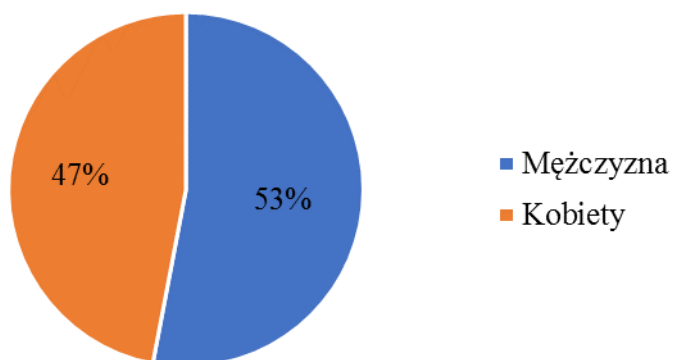
Uczestnikami Poznań Canoe Challenge najczęściej byli młodzi mężczyźni (w wieku 19-30 lat), mieszkający w Poznaniu, aktywni zawodowo, mający wykształcenie wyższe lub średnie.

2. Poznańskie Dragony (Smocze Łodzie), $N = 100$ osób

a) Płeć (wykres 16)

Kobieta – 47 osób (47%)

Mężczyzna – 53 osoby (53%)



Wykres 16. Struktura uczestników zawodów Poznańskie Dragony według płci

Źródło: Badania własne autora.

b) Wiek (wykres 17)

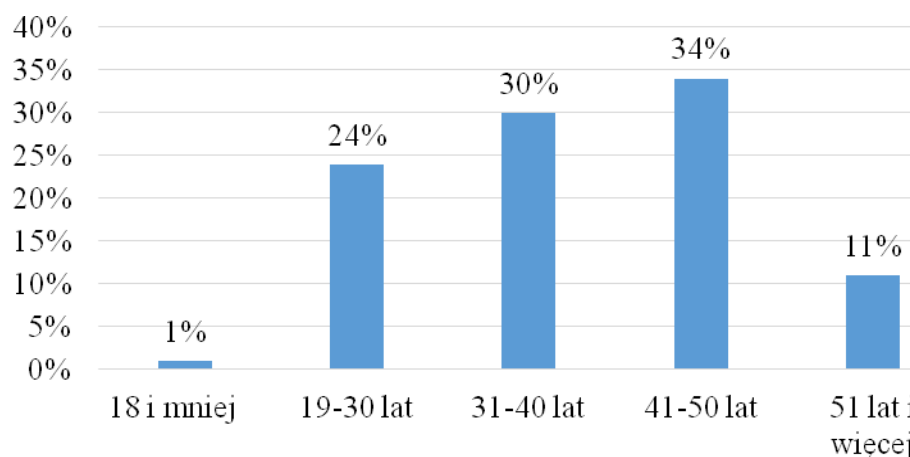
18 lat i mniej – 1 osoba (1%)

19-30 lat – 39 osób (24%)

31-40 lat – 25 osób (30%)

41-50 lat – 22 osoby (34%)

51 lat i więcej – 13 osób (11%)



Wykres 17. Struktura uczestników zawodów Poznańskie Dragony według wieku

Źródło: Badania własne autora.

c) Miejsce zamieszkania

Poznań – 61 osób (61%)

Wielkopolska – do 30 km od Poznania – 21 osób (21%)

Wielkopolska – powyżej 30 km od Poznania – 14 osób (14%)

Spoza Wielkopolski – 4 osoby (4%)

d) Populacja miejsca zamieszkania

Wieś – 10 osób (10%)

Miasto do 10 tys. mieszkańców – 6 osób (6%)

Miasto 10-100 tys. mieszkańców – 10 osób (10%)

Miasto 100-500 tys. mieszkańców – 12 osób (12%)

Miasto powyżej 500 tys. mieszkańców – 62 osoby (62%)

e) Osiągnięte wykształcenie

Podstawowe – 3 osoby (3%)

Gimnazjalne – 8 osób (8%)

Średnie – 27 osób (27%)

Zawodowe – 3 osoby (3%)

Wyższe – licencjat – 11 osób (11%)

Wyższe magisterskie – 48 osób (48%)

f) Aktualna sytuacja zawodowa

Uczeń – 1 osoba (1%)

Student – 16 osób (16%)

Osoba aktywna zawodowo – 67 osób (67%)

Osoba bezrobotna – 8 osób (8%)

Rencista/emeryt – 8 osób (8%)

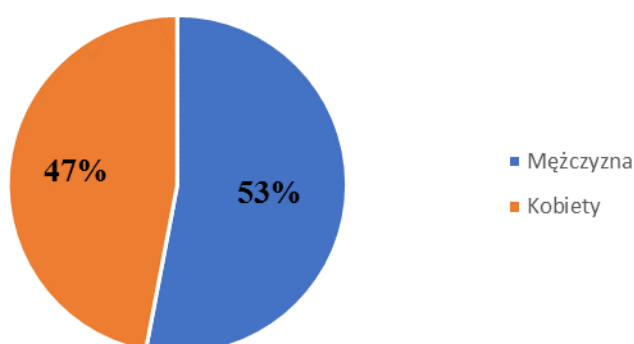
Uczestnikami Poznańskich Dragonów (zawodów w smoczych łodziach) częściej byli mężczyźni, w wieku 41-50 lat, z Poznania, z wyższym wykształceniem, aktywni zawodowo.

3. Spływy kajakowe dla mieszkańców Lubonia, $N = 100$ osób

a) Płeć (wykres 18)

Kobieta – 47 osób (47%)

Mężczyzna – 53 osoby (53%)



Wykres 18. Struktura uczestników spływów kajakowych dla mieszkańców Lubonia według płci

Źródło: Badania własne autora.

b) Wiek (wykres 19)

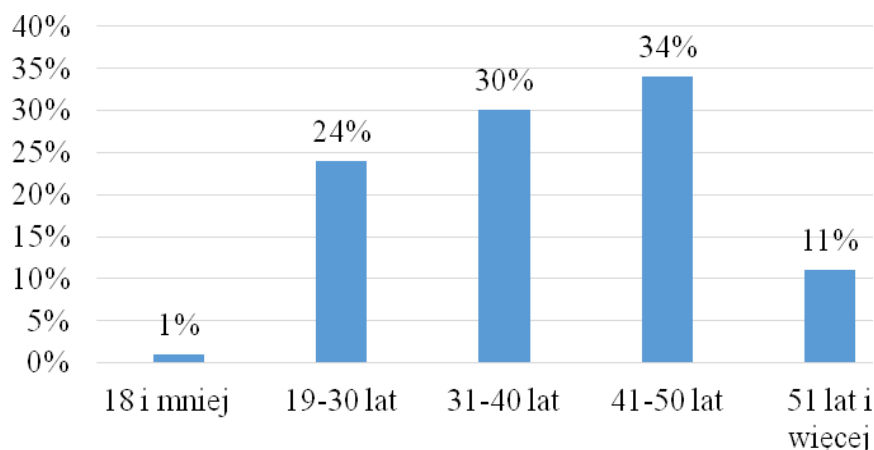
18 lat i mniej – 1 osoba (1%)

19-30 lat – 24 osoby (24%)

31-40 lat – 30 osób (30%)

41-50 lat – 34 osoby (34%)

51 lat i więcej – 11 osób (11%)



Wykres 19. Struktura uczestniczących w spływach kajakowych dla mieszkańców Lubonia według wieku

Źródło: Badania własne autora

c) Miejsce zamieszkania

Wielkopolska (do 30 km od Poznania) – 100 osób (100%)

d) Populacja miejsca zamieszkania

Miasto 10-100 tys. mieszk. – 100 osób (100%)

e) Osiągnięte wykształcenie

Podstawowe – 0 osób (0%)

Gimnazjalne – 0 osób (0%)

Średnie – 22 osoby (22%)

Zawodowe – 10 osób (10%)

Wyższe licencjat – 8 osób (8%)

Wyższe magisterskie – 60 osób (60%)

f) Aktualna sytuacja zawodowa

Uczeń – 0 osób (0%)

Student – 13 osób (13%)

Osoba aktywna zawodowo – 82 osoby (82%)

Osoba bezrobotna – 5 osób (5%)

Rencista/emeryt – 0 osób (0%)

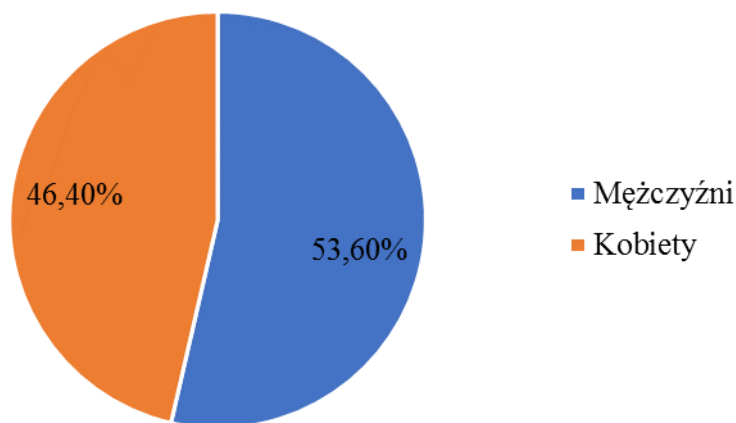
Uczestnikami tradycyjnego spływu kajakowego dla mieszkańców Lubonia byli częściej mężczyźni, w wieku 41-50 lat, z wykształceniem wyższym (z miasta Luboń).

4. Ósma edycja Kajakowej Masy Krytycznej, N = 112 osób

a) Płeć

Kobieta – 52 osoby (46,4%)

Mężczyzna – 60 osób (53,6%)



Wykres 20. Struktura uczestników Poznańskiej Kajakowej Masy Krytycznej według wieku

Źródło: Badania własne autora.

b) Wiek

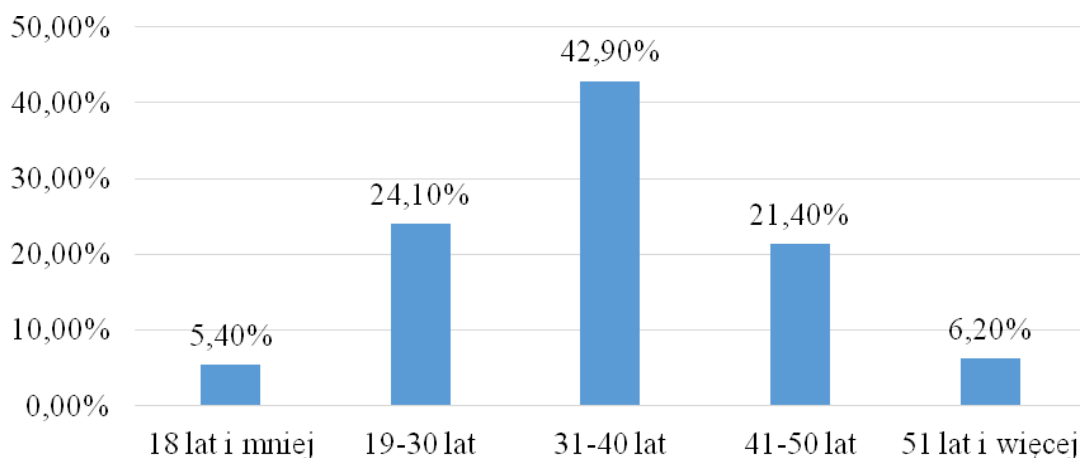
18 lat i mniej – 6 osób (5,4%)

19-30 lat – 27 osób (24,1%)

31-40 lat – 48 osób (42,9%)

41-50 lat – 24 osoby (21,4%)

51 lat i więcej – 7 osób (6,2%)



Wykres 21. Struktura uczestników Poznańskiej Kajakowej Masy Krytycznej według wieku

Źródło: Badania własne autora.

c) Miejsce zamieszkania

Poznań – 78 osób (69,6%)

Wielkopolska – do 30 km od Poznania – 26 osób (23,2%)

Wielkopolska – powyżej 30 km od Poznania – 6 osób (5,4%)

Spoza Wielkopolski – 2 osoby (1,8%)

d) Osiągnięte wykształcenie

Podstawowe – 3 osoby (2,7%)

Gimnazjalne – 21 osób (18,7%)

Średnie – 2 osoby (1,8%)

Zawodowe – 0 osób (0%)

Wyższe – licencjat – 0 osób (0%)

Wyższe magisterskie – 86 osób (86%)

e) Aktualna sytuacja zawodowa

Uczeń – 5 osób (4,5%)

Student – 9 osób (8,0%)

Osoba aktywna zawodowo – 95 osób (84,8%)

Osoba bezrobotna – 3 osoby (2,7%)

Rencista/Emeryt – 0 osób (0%)

Uczestnikami imprezy kajakowej pod nazwą Poznańska Masa Krytyczna częściej byli mężczyźni, w wieku 31-40 lat, aktywni zawodowo.

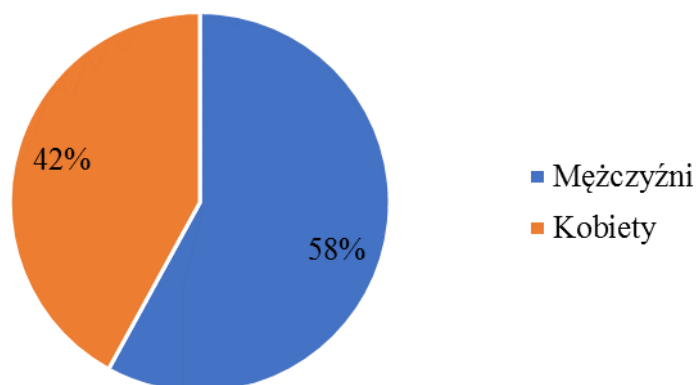
B. Zbiorczy profil społeczno-demograficzny dla dwóch rodzajów imprez sportowych

**B1. Sportowo-rekreacyjne imprezy nowoczesne – Poznań Canoe Challenge +
Poznańskie Dragony (smocze łodzie), N = 182**

a) Płeć

Kobiety – 77 osób (42%)

Mężczyźni – 105 osób (58%)



Wykres 22. Struktura uczestników Poznań Canoe Challenge + Poznańskie Dragony według wieku

Źródło: Badania własne autora

b) Wiek

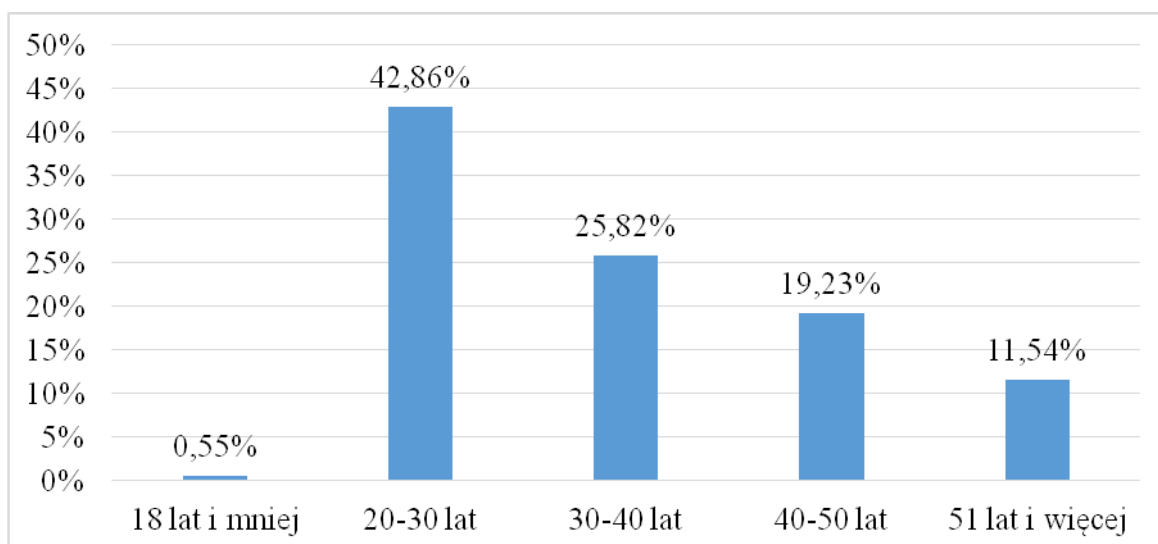
18 lat i mniej – 1 osoba (0,55%)

19-30 lat – 78 osób (42,86%)

31-40 lat – 47 osób (25,82%)

41-50 lat – 35 osób (19,23%)

51 lat i więcej – 21 osób (11,54%)



Wykres 23. Struktura uczestników Poznań Canoe Challenge + Poznańskie Dragony według wieku

Źródło: Badania własne autora.

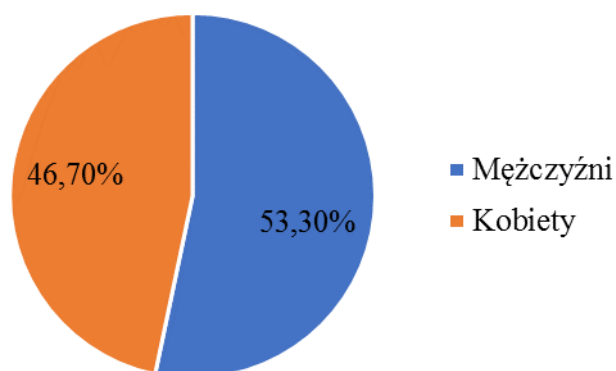
Uczestnikami sportowo-rekreacyjnych imprez nowoczesnych – Poznań Canoe Challenge i Poznańskie Dragons (smocze łodzie) – częściej byli mężczyźni w wieku 19-30 lat.

B2. Sportowo-rekreacyjne imprezy tradycyjne – Spływy kajakowe dla mieszkańców Lubonia + 8. edycja Kajakowej Masy Krytycznej, N = 212

a) Płeć

Kobiety – 99 osób (46,7%)

Mężczyźni – 113 osób (53,3%)



Wykres 24. Struktura uczestników spływów kajakowych dla mieszkańców Lubonia + 8. edycji Kajakowej Masy Krytycznej według płci

Źródło: Badania własne autora

b) Wiek

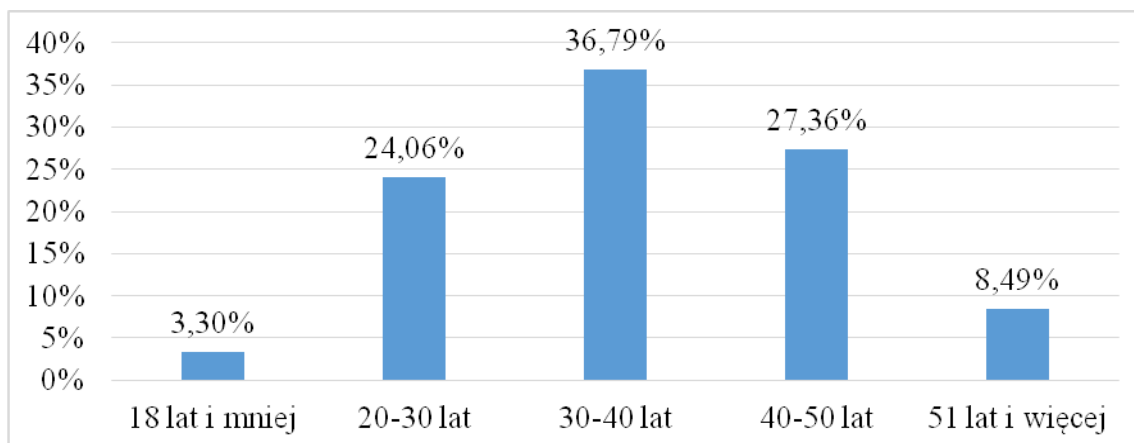
18 lat i mniej – 7 osób (3,3%)

19-30 lat – 51 osób (24,06%)

31-40 lat – 78 osób (36,79%)

41-50 lat – 58 osób (27,36%)

51 lat i więcej – 18 osób (8,49%)



Wykres 25. Struktura uczestniczących w spływach kajakowych dla mieszkańców Lubonia + 8. edycji Kajakowej Masy Krytycznej według wieku

Źródło: Badania własne autora

Uczestnikami sportowo-rekreacyjnych imprez tradycyjnych – spływów kajakowych dla mieszkańców Lubonia oraz 8. edycji Kajakowej Masy Krytycznej – częściej byli mężczyźni w wieku 31-40 lat.

4.6. Prezentacja oraz analiza wyników badań – weryfikacja hipotez badawczych

W pracy przyjęto 14 hipotez badawczych. Wyniki badań oraz weryfikacja hipotez zostały przedstawione w dalszej części pracy dla dwóch grup badanych:

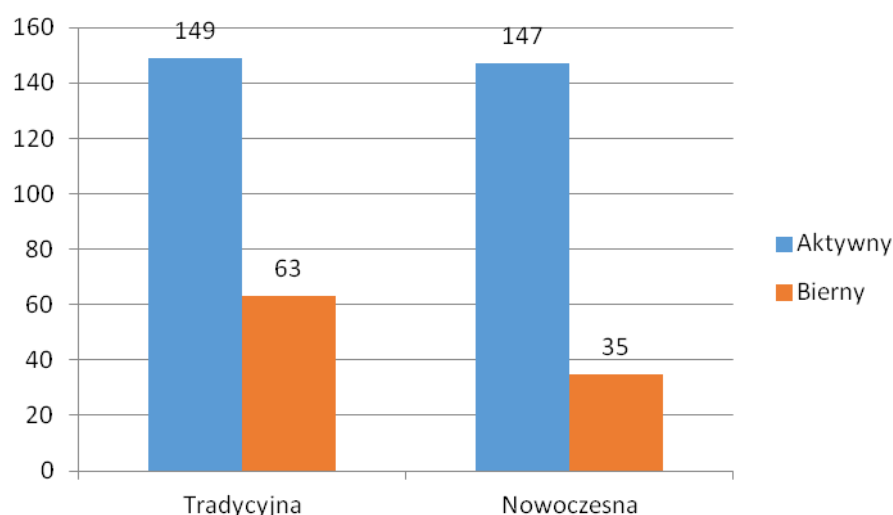
- uczestników sportowo-rekreacyjnych imprez nowoczesnych: Canoe Challenge i Poznańskich Dragonów,
- uczestników sportowo-rekreacyjnych imprezy tradycyjne: spływów kajakowych dla mieszkańców Lubonia oraz 8. edycji Poznańskiej Masy Krytycznej.

Poniżej omówiono poszczególne hipotezy.

H1. Osoby, które nie prowadzą aktywnego stylu życia, częściej uczestniczą w nowoczesnych niż w tradycyjnych imprezach wodnych

Respondenci odpowiadali na pytanie: Czy prowadził(a) Pan(i) aktywny styl życia przed udziałem w imprezie? To pytanie kwestionariusza ankiety miało na celu sprawdzenie, czy imprezy nowoczesne są skuteczniejsze od imprez tradycyjnych w przyciągnięciu osób nieaktywnych fizycznie – sprawdzenie, czy istnieje statystycznie istotny związek pomiędzy

trybem życia a rodzajem wybieranej imprezy (nowoczesna vs tradycyjna). Wykorzystano test chi-kwadrat. Sprawdzone, czy odsetek osób prowadzących aktywny styl życia jest różny dla uczestników imprez tradycyjnych i nowoczesnych. To samo sprawdzono dla osób prowadzących bierny styl życia. **Wynik testu pokazuje, że wśród ankietowanych istnieje statystycznie istotna zależność pomiędzy trybem życia a wybieraną imprezą – okazało się jednak, że w imprezach nowoczesnych częściej biorą udział osoby aktywne fizycznie (ponad 80% aktywnych, w imprezach tradycyjnych 70% aktywnych) – $p = 0,016$.** Hipoteza H1 nie potwierdziła się, rzeczywistość jest inna, niż zakładano. **Nowoczesne imprezy sportowe na wodzie nie przyciągają zatem w większym stopniu osób nieaktywnych niż tradycyjne imprezy wodne. Więcej osób, które nie są aktywne fizycznie, wybrało tradycyjne imprezy wodne – spływy kajakowe.**



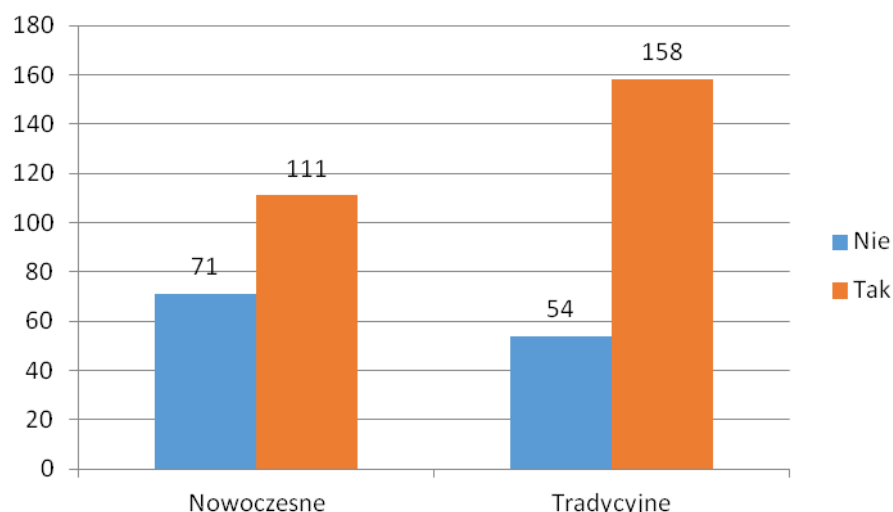
Wykres 26. Liczba odpowiedzi na pytanie: Czy prowadził(a) Pan(i) aktywny styl życia przed udziałem w imprezie?

Tabela 2. Styl życia prowadzony przez uczestników imprez przed udziałem w imprezie

Wyszczególnienie	Styl życia przed imprezą			
	aktywny		bierny	
	liczba	%	liczba	%
Uczestnicy imprez nowoczesnych	147	80,8	35	19,2
Uczestnicy imprez tradycyjnych	149	70,3	63	29,7

H2. W nowoczesnych imprezach wodnych częściej uczestniczą osoby, które nigdy nie brały udziału w spływie kajakowym, niż osoby, które brały udział w tradycyjnych imprezach wodnych

Celem było sprawdzenie, czy nowoczesne imprezy wodne przyciągają ludzi, którzy nie mają doświadczenia z tego rodzaju sportami wodnymi. Respondenci odpowiadali na pytanie: Czy kiedykolwiek brał(a) Pan(i) udział w spływach kajakowych? Do zbadania zależności między imprezami wykorzystano test chi-kwadrat. **Osoby, które nigdy nie brały udziału w spływach kajakowych, częściej wybierały imprezy nowoczesne ($p = 0,004$).** Prawie 40% osób biorących udział w imprezie nowoczesnej brało po raz pierwszy udział w spływie. W wypadku imprezy tradycyjnej było to 25% osób. **Hipoteza potwierdziła się – okazało się, że nowoczesna impreza na wodzie częściej przyciąga osoby, które nie miały żadnych doświadczeń z tą dyscypliną sportu, niż osoby, które wybrały wcześniej spływ kajakowy.** Nowoczesne imprezy są zatem skuteczne w promocji sportów wodnych w polskim społeczeństwie.



Wykres 26. Liczba odpowiedzi na pytanie: Czy kiedykolwiek brał(a) Pan(i) udział w spływach kajakowych?

Tabela 3. Deklarowany wcześniejszy udział w spływach kajakowych

Wyszczególnienie	Wcześniejszy udział w zwykłym spływie kajakowym			
	tak		nie	
	liczba	%	liczba	%
Uczestnicy imprez nowoczesnych	111	61	71	39
Uczestnicy imprez tradycyjnych	158	74,5	54	25,%

H3. Osoby, które uczestniczą w nowoczesnej imprezie wodnej wyrażają wyższą gotowość do prowadzenia aktywnego stylu życia, niż osoby, które uczestniczą w tradycyjnej imprezie wodnej.

Respondenci odpowiadali na pytanie: **Czy udział w imprezie zachęcił Pana/Panią do aktywnego stylu życia?** W tym pytaniu zastosowano siedmiostopniową skalę Likerta (od 1 – w bardzo niskim stopniu, do 7 – w bardzo wysokim stopniu). Sprawdzone, który rodzaj imprezy w opinii respondentów bardziej promuje prowadzenie aktywnego stylu życia (po zakończeniu wydarzenia). Do zbadania zależności pomiędzy udziałem w imprezach na wodzie a prowadzeniem aktywnego stylu życia wykorzystano test t-Studenta dla dwóch prób niezależnych. Sprawdzone także (za pomocą testu Levene’a) jednorodność wariancji. Wariancje były jednorodne ($p = 0,072$), w związku z tym nie było konieczne wzięcie pod uwagę poprawki związanej z niejednorodnością wariancji. **Gotowość do prowadzenia aktywnego stylu życia nie różniła się istotnie statystycznie pomiędzy imprezą nowoczesną a tradycyjną (5,27 vs 5,13), $p = 0,413$.**

Tabela 4. Średnia odpowiedzi na pytanie Czy udział w imprezie zachęcił Pana/Panią do aktywnego stylu życia?

Wyszczególnienie	Średnia
Uczestnicy imprez nowoczesnych	5,27
Uczestnicy imprez tradycyjnych	5,13

Uwaga. Respondenci mogli wybrać ocenę od 1 (w bardzo niskim stopniu) do 7 (w bardzo wysokim stopniu)

Hipoteza nie potwierdziła się – **nowoczesne imprezy wodne w opinii respondentów nie powodują większej chęci do prowadzenia aktywnego stylu życia niż tradycyjne imprezy wodne.**

H4. Osoby, które biorą udział w tradycyjnej imprezie wodnej przejawiają wyższą gotowość do ponownego wzięcia udziału w tej samej wodnej imprezie w przyszłości niż osoby, które biorą udział w nowoczesnej.

Spradzono, który rodzaj imprezy bardziej zachęca do startu w tych samych zawodach w przyszłości i czy imprezy nowoczesne są tylko jednorazowym doświadczeniem sportowym („ciekawostką”). Respondenci odpowiadali na pytanie: W jakim stopniu zgadza się Pan/Pani ze stwierdzeniem, że weźmie Pan/Pani udział w imprezie w przyszłości? W tym pytaniu zastosowano siedmiostopniową skalę Likerta (od 1 – w bardzo niskim stopniu, do 7 – w bar-

dzo wysokim stopniu). Do zbadania zależności pomiędzy udziałem w imprezie na wodzie a ponownym uczestnictwem w tej samej imprezie w przyszłości wykorzystano test t-Studenta dla dwóch prób niezależnych. Sprawdzono także (za pomocą testu Levene'a) jednorodność wariancji. Wariancje nie były jednorodne, w związku z czym konieczne było wzięcie pod uwagę poprawki związanej z niejednorodnością wariancji. Hipoteza potwierdziła się. **Gotowość wzięcia ponownego udziału w imprezie jest istotnie wyższa w wypadku imprezy tradycyjnej (6,1 vs 5,4), $p < 0,001$.** Imprezy nowoczesne, w porównaniu z tradycyjnymi, są zatem tylko jednorazowym doświadczeniem i badani częściej chcą powrócić na tradycyjny spływ kajakowy. Może to wynikać z wielu czynników – na przykład możliwości kontaktu z przyrodą podczas spływu rzecznoego.

Tabela 5. Średnia odpowiedzi na pytanie: W jakim stopniu zgadza się Pan/Pani ze stwierdzeniem, że weźmie Pan/Pani udział w imprezie w przyszłości?

Wyszczególnienie	Średnia
Uczestnicy imprez nowoczesnych	5,37
Uczestnicy imprez tradycyjnych	6,10

Uwaga. Respondenci mogli wybrać ocenę od 1 (w bardzo niskim stopniu) do 7 (w bardzo wysokim stopniu)

H5. Udział w imprezie nowoczesnej wyzwala wyższy poziom pozytywnych emocji niż udział w imprezie tradycyjnej.

Założono, że udział w nowej formie sportowej dostarcza więcej pozytywnych wrażeń – zabawę, kontakt z nową formą kultury fizycznej, sportowe emocje i przede wszystkim rywalizację. Respondenci odpowiadali na pytanie: W jakim stopniu udział w imprezie wpłynął na wzrost poziomu pozytywnych emocji? W tym pytaniu zastosowano siedmiostopniową skalę Likerta (od 1 – w bardzo niskim stopniu, do 7 – w bardzo wysokim stopniu). Do zbadania zależności pomiędzy udziałem w imprezie na wodzie a poziomem pozytywnych emocji wykorzystano test t-Studenta dla dwóch prób niezależnych. Sprawdzono także (za pomocą testu Levene'a) jednorodność wariancji. Wariancje nie były jednorodne, w związku z czym konieczne było wzięcie pod uwagę poprawki związanej z niejednorodnością wariancji. Poziom pozytywnych emocji w imprezie jest istotnie wyższy w wypadku imprezy tradycyjnej (6,1 vs 5,8), $p = 0,048$. Hipoteza nie potwierdziła się. **To tradycyjny spływ kajakowy dostarczył uczestnikom pozytywnych emocji na wyższym poziomie niż impreza nowoczesna.**

Tabela 6. Średnia odpowiedzi na pytanie: W jakim stopniu udział w imprezie wpłynął na wzrost poziomu pozytywnych emocji?

Wyszczególnienie	Średnia
Uczestnicy imprez nowoczesnych	5,8
Uczestnicy imprez tradycyjnych	6,1

Uwaga. Respondenci mogli wybrać ocenę od 1 (w bardzo niskim stopniu) do 7 (w bardzo wysokim stopniu).

H6. Udział w imprezie tradycyjnej wyzwała w uczestnikach wyższą gotowość do regularnego uprawiania sportów wodnych niż udział w imprezie nowoczesnej.

Respondenci odpowiadali na pytanie: W jakim stopniu zgadza się Pan/Pani ze stwierdzeniem, że impreza zachęca Pana/Panią do uprawiania amatorsko sportów wodnych? Podobnie jak poprzednio zastosowano siedmiostopniową skalę Likerta (od 1 – w bardzo niskim stopniu, do 7 – w bardzo wysokim stopniu). Do zbadania zależności pomiędzy udziałem w imprezie na wodzie a zachętą do uprawiania amatorsko sportów wodnych wykorzystano test t-Studenta dla dwóch prób niezależnych. Sprawdzono także (za pomocą testu Levene'a) jednorodność wariancji. Wariancje nie były jednorodne, w związku z czym konieczne było wzięcie pod uwagę poprawki związanej z niejednorodnością wariancji. **Gotowość do regularnego uprawiania sportów jest istotnie wyższa w wypadku imprezy tradycyjnej (5,6 vs 5,1), $p = 0,008$. Hipoteza potwierdziła się. Nowoczesne imprezy wodne nie zachęcają zatem ludzi do regularnego uprawiania sportów wodnych (kajakarstwo) bardziej niż tradycyjne.**

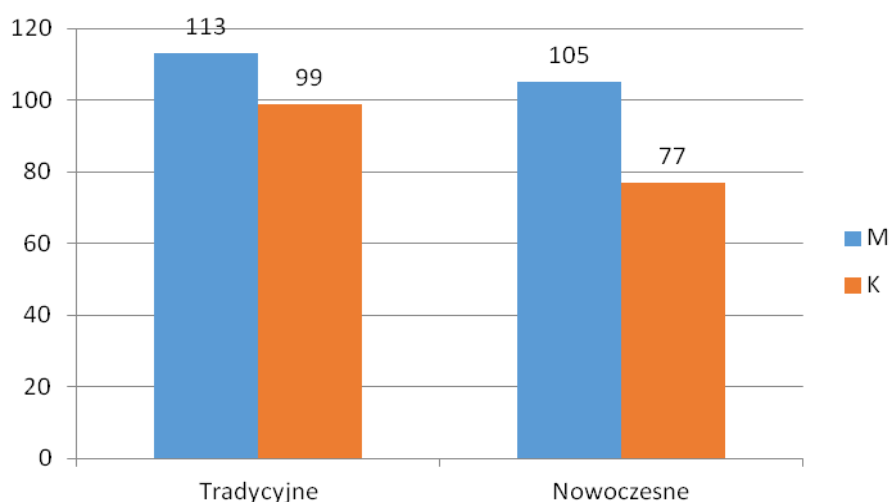
Tabela 7. Średnia odpowiedzi na pytanie: W jakim stopniu zgadza się Pan/Pani ze stwierdzeniem, że impreza zachęca Pana/Panią do uprawiania amatorsko sportów wodnych?

Wyszczególnienie	Średnia
Uczestnicy imprez nowoczesnych	5,1
Uczestnicy imprez tradycyjnych	5,6

Uwaga. Respondenci mogli wybrać ocenę od 1 (w bardzo niskim stopniu) do 7 (w bardzo wysokim stopniu).

H7. Mężczyźni częściej biorą udział w nowoczesnej imprezie wodnej, niż w imprezie tradycyjnej.

Pytanie miało na celu sprawdzenie, czy mężczyźni częściej biorą udział w nowoczesnej imprezie wodnej, czy w imprezie tradycyjnej. Wykorzystano test chi-kwadrat. **Nie ma statystycznie istotnej zależności pomiędzy płcią a wyborem imprezy – nowoczesnej lub tradycyjnej** ($p = 0,38$). W imprezie nowoczesnej 57,7% uczestników to mężczyźni, w imprezie tradycyjnej 53,3%, jednak różnice są statystycznie nieistotne. Hipoteza nie potwierdziła się.



Wykres 27. Liczba mężczyzn i kobiet uczestniczących w nowoczesnych i tradycyjnych imprezach sportowo-rekreacyjnych

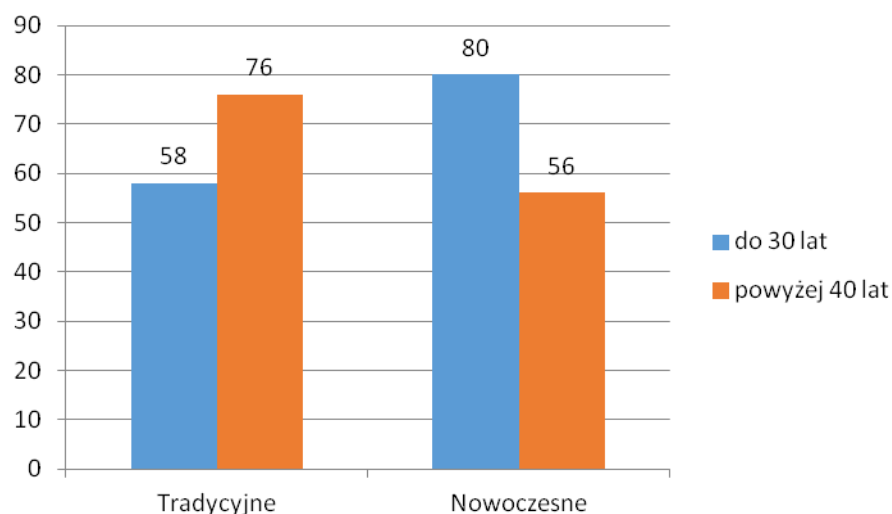
Tabela 8. Rozkład uczestników według płci

Wyszczególnienie	Mężczyźni		Kobiety	
	liczba	%	liczba	%
Uczestnicy imprez nowoczesnych	105	57,7	77	42,3
Uczestnicy imprez tradycyjnych	113	53,3	99	46,7

H8. Osoby młode (do lat 30) częściej biorą udział w nowoczesnej imprezie wodnej niż osoby starsze (powyżej 40 lat).

Analizując dwie grupy (do 30 lat oraz powyżej 40 lat), można zauważyć, że różnica jest statystycznie istotna – osoby starsze częściej wybierają imprezę tradycyjną, a osoby młodsze nowoczesną (w imprezach tradycyjnych osoby starsze to 56,7% użytkowników, a w imprezie nowoczesnej osoby młode to 58,8% respondentów), $p = 0,008$. Hipoteza potwierdziła się –

nowoczesne imprezy wodne to oferta atrakcyjna przede wszystkim dla młodych osób poniżej 30. roku życia.



Wykres 28. Uczestniczący w nowoczesnych i tradycyjnych imprezach sportowo-rekreacyjnych w wieku do 30 lat i w wieku powyżej 40 lat

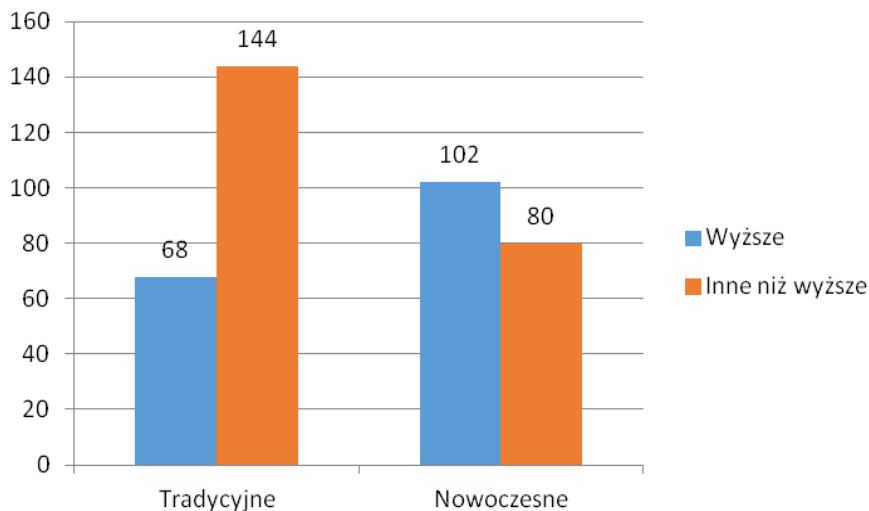
Tabela 9. Uczestniczący w nowoczesnych i tradycyjnych imprezach sportowo-rekreacyjnych w wieku do 30 lat i w wieku powyżej 40 lat

Wyszczególnienie	Wiek (młodzi/starsi)			
	do 30 lat		powyżej 40 lat	
	liczba	%	liczba	%
Uczestnicy imprez nowoczesnych	80	58,%	56	41,%
Uczestnicy imprez tradycyjnych	58	43,%	76	56,%

H9. Osoby z wykształceniem wyższym (licencjackim lub magisterskim) częściej uczestniczą w tradycyjnej niż w nowoczesnej imprezie wodnej

Postawiono hipotezę, że ludzie z wyższym wykształceniem cenią sobie tradycyjne formy sportu (doceniają na przykład kontakt z przyrodą, są bardziej wymagający, trudniej ich przekonać do nowych, niesprawdzonych form czasu wolnego), a z nowinkami łatwiej jest dotrzeć do ludzi bez wyższego wykształcenia. Wykorzystano test chi-kwadrat – występuje statystycznie istotna zależność pomiędzy wykształceniem a wyborem rodzaju imprezy. ($p = 0,000$), jednak hipoteza nie potwierdziła się. Osoby z wyższym wykształceniem statystycznie częściej wybierały imprezy nowoczesne (**istnieje zatem statystycznie istotny**

związek pomiędzy posiadaniem wyższego wykształcenia a wyborem rodzaju imprezy kajakowej). Nowoczesne imprezy częściej przyciągają osoby z wyższym wykształceniem (być może także z takich powodów jak np. prestiż społeczny).



Wykres 29. Podział uczestników nowoczesnych i tradycyjnych imprez sportowo-rekreacyjnych ze względu na wykształcenie

Tabela 10. Podział uczestników nowoczesnych i tradycyjnych imprez sportowo-rekreacyjnych ze względu na wykształcenie

Wyszczególnienie	Wykształcenie			
	wyższe		pozostałe	
	liczba	%	liczba	%
Uczestnicy imprez nowoczesnych	102	56%	80	44%
Uczestnicy imprez tradycyjnych	68	32,1%	144	67,9%

Pozostałe hipotezy są związane z motywacjami udziału w imprezie nowoczesnej i tradycyjnej:

H10. Motywy prospołeczne częściej są deklarowane przez uczestników imprezy nowoczesnej niż tradycyjnej (hipoteza potwierdziła się).

H11. Motywy proemocjonalne częściej są deklarowane przez uczestników imprezy nowoczesnej niż tradycyjnej (hipoteza nie potwierdziła się, jest na odwrót).

H12. Motywy procielesne częściej są deklarowane są przez uczestników imprezy tradycyjnej niż nowoczesnej (hipoteza nie potwierdziła się, jest na odwrót).

H13. Motywy prosportowe częściej są deklarowane są przez uczestników imprezy tradycyjnej niż nowoczesnej. (hipoteza nie potwierdziła się, jest na odwrót).

H14. Motywy prozdrowotne częściej są deklarowane są przez uczestników imprezy tradycyjnej niż nowoczesnej (hipoteza nie potwierdziła się, jest na odwrót).

Do zweryfikowania wszystkich tych hipotez wykorzystano test t-Studenta dla dwóch prób niezależnych. Sprawdzono także (za pomocą testu Levene'a) jednorodność wariancji. Zbadano zarówno odpowiedzi na poszczególne pytania (motywy szczegółowe), jak również sumę ocen motywów dla poszczególnych grup.

W tabeli 11 przedstawiono średnie wartości dla sumy ocen poszczególnych motywów (przy czym na każdą sumę składało się kilka odpowiedzi na pytania) w skali Likerta (od 1 – bardzo mało ważny dla mnie motyw, do 7 – bardzo ważny dla mnie motyw) w podziale na uczestników biorących udział w imprezie tradycyjnej i nowoczesnej.

Tabela 11. Średnie wartości dla sumy ocen poszczególnych motywów

MOTYWY	Średnia		p value	Różnica istotna?
	impreza nowoczesna	impreza tradycyjna		
Prospołeczne	25,02	38,62	0,00099	TAK
Proemocjonalne	38,62	40,24	0,03328	TAK
Procielesne	39,68	37,80	0,03195	TAK
Prosportowe	30,91	29,72	0,03744	TAK
Prozdrowotne	30,51	26,41	0,00000	TAK

Grupa biorąca udział w tradycyjnych imprezach kajakarskich przejawia (w stosunku do grupy biorącej udział w imprezach nowoczesnych) istotnie wyżej ocenione motywy proemocjonalne.

W grupie biorącej udział w imprezach nowoczesnych zauważa się istotnie wyżej ocenione motywy prospołeczne, procielesne, prosportowe oraz prozdrowotne.

Analizując poszczególne pytania (bez łączenia ich w grupy motywów), można zauważyć, że w przypadku niektórych różnice są nieistotne.

Dokładne wyniki przedstawia tabela 12.

Tabela 12. Motywy udziału w imprezie – wyniki przeprowadzonych badań

Pytanie o motywacje udziału w imprezie	Średnia		p value	Różnica istotna?
	impreza nowoczena N = 182	impreza tradycyjna N = 212		
A. Motywy prospołeczne (protowarzyskie)				
A.1 Bo chcę być z przyjaciółmi <i>I want to be with my friends</i>	5,86	5,65	0,180	NIE
A.2 Bo lubię być z ludźmi, którzy są zainteresowani tą aktywnością sportową <i>I like to be with others who are interested in this sporting activity?</i>	5,21	5,06	0,399	NIE
A.3 Bo chcę poznać nowych ludzi <i>I want to meet new people</i>	4,76	4,32	0,029	TAK
A.4 Ponieważ moi przyjaciele chcą, abym to robił (brał w tym udział) <i>My friends want me to take part</i>	3,75	2,93	0,000	TAK
A.5 Bo lubię spędzać czas z innymi, ćwicząc razem <i>I enjoy spending time doing this sporting activity with other people</i>	5,43	4,96	0,014	TAK
B. Motywy proemocjonalne (psychologiczne)				
B.1 Bo to dobra zabawa <i>It's fun</i>	6,19	6,43	0,049	TAK
B.2 Bo lubię wykonywać tę aktywność <i>I like doing this activity</i>	5,20	5,74	0,001	TAK
B.3 Bo to sprawia, że czuję się szczęśliwy <i>It makes me happy</i>	5,29	5,96	0,000	TAK
B.4 Bo myślę, że to jest interesujące <i>I think it's interesting</i>	5,58	5,74	0,270	NIE
B.5 Bo lubię tę aktywność <i>I enjoy this activity</i>	5,54	5,75	0,172	NIE
B.6 Bo uważam tę aktywność za stymulującą <i>I find this activity stimulating</i>	5,23	5,28	0,734	NIE
B.7 Bo lubię emocje związane z uczestnictwem <i>I like the excitement of participating</i>	5,60	5,33	0,120	NIE
C. Motywy prosportowe (ukierunkowane na rywalizację i wyzwania)				
C.1 Bo lubię angażować się w aktywności, które	5,45	5,35	0,585	NIE

stanowią dla mnie wyzwanie fizyczne <i>I like engaging in physically challenging activities</i>				
C.2 Bo chcę zdobyć nowe umiejętności <i>I want to acquire new skills</i>	5,34	5,42	0,669	NIE
C.3 Bo chcę poprawić moje dotychczasowe umiejętności <i>I want to improve my existing skills</i>	5,42	5,50	0,635	NIE
C.4 Bo lubię wyzwania <i>I like the challenge</i>	5,94	5,46	0,003	TAK
C.5 Bo chcę utrzymać obecny poziom moich umiejętności <i>I want to maintain my current level of skill</i>	5,68	5,23	0,008	TAK
C.6 Bo lubię zajęcia, które stanowią dla mnie wyzwanie fizyczne <i>I like activities which are physically challenging</i>	5,73	5,23	0,003	TAK
C.7 Bo chcę być lepszy w mojej aktywności <i>I want to get better at my activity</i>	6,13	5,61	0,001	TAK
D. Motywy prozdrowotne (ukierunkowane na zdrowie i fizyczność)				
D.1 Bo chcę być sprawny fizycznie <i>I want to be physically fit</i>	6,33	6,17	0,223	NIE
D.2 Bo chcę mieć więcej energii <i>I want to have more energy</i>	6,19	5,98	0,124	NIE
D.3 Bo chcę poprawić mój układ krążenia <i>I want to improve my cardiovascular system</i>	5,95	5,50	0,005	TAK
D.4 Bo chcę zachować moją siłę fizyczną, aby prowadzić zdrowy styl życia <i>I want to maintain my physical strength in order to live a healthy lifestyle</i>	6,18	5,98	0,147	NIE
D.5 Bo chcę zachować zdrowie fizyczne i dobre samopoczucie (zdrowie psychiczne) <i>I want to maintain my well-being and physical health</i>	6,26	6,09	0,212	NIE
E. Motywy procielasne (ukierunkowane na wygląd i ciało)				
E.1 Bo chcę utrzymać moją wagę, aby dobrze wyglądać <i>I want to maintain my weight so I look better</i>	5,59	4,86	0,000	TAK
E.2 Bo chcę poprawić siłę mięśniową i wyglądać lepiej <i>I want to define my muscles so that I look better</i>	5,64	5,07	0,003	TAK

E.3 Bo chcę lepiej wyglądać <i>I want to improve my appearance</i>	5,43	4,95	0,011	TAK
E.4 Bo chcę być atrakcyjnym dla innych <i>I want to look attractive for others</i>	5,31	4,16	0,000	TAK
E.5 Bo chcę poprawić swoją sylwetkę <i>I want to improve my body shape</i>	5,54	4,99	0,003	TAK
E.6 Bo czuję się nieatrakcyjny fizycznie, jeśli nie uczestniczę w tego rodzaju aktywnościach <i>I feel physically unattractive if I don't</i>	2,99	2,39	0,007	TAK

W odpowiedziach na 13 pytań grupy biorące udział w imprezach nowoczesnych i tradycyjnych nie różnią się istotnie, natomiast w wypadku 17 pytań różnice w odpowiedziach pomiędzy obiema grupami są statystycznie istotne. Przekłada się to na statystycznie istotne różnice w ramach każdego analizowanego motywu (cztery na korzyść imprez nowoczesnych oraz jedną na rzecz imprez tradycyjnych).

Analiza skupień

Zdecydowano, że celowe będzie dokonanie analizy skupień¹⁶; wykorzystano przy tym metodę k-średnich. Podjęto decyzję, by liczbę skupień ustalić na poziomie 5. Wybór ten został potwierdzony także przez stworzenie dendrogramu (wykorzystanie hierarchicznej analizy skupień, metoda Warda). Sprawdzone także podział na dwa skupienia, jednak nie niósł on ze sobą żadnej wartości poznawczej. **Wyodrębnienie pięciu skupień pozwoliło zdefiniować pięć postaw, którymi charakteryzują się uczestnicy wodnych imprez sportowo-rekreacyjnych przy podejmowaniu decyzji o wyborze wydarzenia.** Skupienia ustalono na podstawie zestandaryzowanych wartości odpowiedzi w pięciu grupach motywów.

Liczebności poszczególnych grup przedstawia tabela 13.

¹⁶ Głównym celem wykorzystania analizy skupień jest określenie różnych postaw (grup postaw) wśród badanych uczestników imprez masowych. Analizę skupień można wykorzystywać w klasyfikacji i grupowaniu obiektów zarówno podczas szacowania ryzyka, jak i w badaniach marketingowych, w badaniach społecznych czy medycznych. (Fralej i Raftery 1998; Jajuga 1993; Aldenderfer i Blashfield 1984; Ketchen i Shook 1996, Jung i in. 2003). Wybór optymalnej liczby skupień nie jest zwykle jednoznaczny – stosując najpopularniejsze metody, można się wahać pomiędzy czterema a pięcioma skupieniami, jednak największą wartość poznawczą oraz odległość pomiędzy skupieniami można zaobserwować dla pięciu skupień.

Tabela 13. Analiza skupień. Pięć postaw charakteryzujących uczestników wodnych imprez sportowo-rekreacyjnych przy podejmowaniu decyzji o wyborze wydarzenia

Numer skupienia	Liczebność
1	95
2	55
3	33
4	148
5	63

Przynależność uczestników poszczególnych typów imprez do skupień przedstawia tabela 14. W skupieniach 1, 3 i 5 przeważają uczestnicy imprez tradycyjnych. Skupienie 4. to przede wszystkim uczestnicy imprez nowoczesnych. W skupieniu 2. liczba uczestników imprez nowoczesnych i tradycyjnych jest zbliżona.

Tabela 14. Przynależność uczestników poszczególnych typów imprez do skupień

Skupienie	Uczestnicy imprez tradycyjnych		Uczestnicy imprez nowoczesnych		RAZEM
	Liczebność	Odsetek skupienia	Liczebność	Odsetek skupienia	
1	62	65,30	33	34,70	95
2	27	49,10	28	50,90	55
3	20	60,60	13	39,40	33
4	61	41,20	87	58,80	148
5	42	66,70	21	33,30	63
Ogółem	212	53,80	182	46,20	394

Wykorzystując dane zestandaryzowane, można zidentyfikować, w której grupie (skupieniu) odpowiedzi odbiegają od średniej (w górę lub w dół). Na podstawie tego można także określić profil użytkowników.

Skupienie 1: Niski poziom motywów prospołecznych, powyżej średniej motywy proemocjonalne, prosportowe i prozdrowotne. Są to głównie uczestnicy imprez tradycyjnych. Można ich nazwać: MIŁOŚNICY SPORTOWYCH EMOCJI (*lovers of sports emotions*).

Skupienie 2: Niski bądź bardzo niski poziom motywów prospołecznych, proemocjonalnych i procielesnych. Są to użytkownicy biorący udział w imprezach tylko dla zdrowia – nie ma przy tym znaczenia, czy jest to impreza tradycyjna, czy nowoczesna. Można ich nazwać: MENEDŻEROWIE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA (*healthy lifestyle managers*).

Skupienie 3: Bardzo niski poziom jakichkolwiek motywów – niewielka grupa osób, biorących udział w imprezie „za karę” najprawdopodobniej za namową innych osób. Można ich nazwać: MALKONTENCI SPORTÓW WODNYCH (*water sports malcontents*).

Skupienie 4: Grupa nastawiona bardzo pozytywnie do wszystkich motywów. Można ich nazwać: ENTUZJAŚCI SPORTÓW WODNYCH (*water sports enthusiasts*)

Skupienie 5: Grupa nastawiona neutralnie do motywów emocjonalnych, w wypadku pozostałych poziom niski lub bardzo niski. Można ich nazwać: NEUTRALNI DLA SPORTÓW WODNYCH (*neutral to water sports*).

Jak widać, dwie grupy respondentów to osoby, które prawdopodobnie wzięły udział w imprezie za namową innych osób, jedna grupa jest bardzo entuzjastycznie nastawiona do wszystkich motywacji udziału, jedna grupa jest ukierunkowana na zdrowie, a ostatnia grupa jest ukierunkowana na sportowe emocje.

Przynależność do grup porównano także z danymi „metryczkowymi” – grupy nie wyróżniają się, jeśli chodzi o rozkład płci (test chi-kwadrat, $p = 0,946$), wieku (test chi-kwadrat, $p = 0,122$) oraz sytuację zawodową (test chi-kwadrat, $p = 0,068$) – w tym ostatnim przypadku można tylko zwrócić uwagę, że w skupieniu 3. znajduje się 15% bezrobotnych (w pozostałych jest to mniej niż 3%). W skupieniu 5. aż 20% to uczniowie lub studenci.

Różnica uwidacznia się natomiast w wypadku wykształcenia (test chi-kwadrat, $p = 0,000$).

W skupieniu 3. najmniej jest osób z wyższym wykształceniem (ogółem 43%, w skupieniu 3 – 18% – w skupieniach 1. i 2. po ok. 50%, w skupieniach 4. i 5. – po 40%). W skupieniu 4. największy jest odsetek osób z wykształceniem średnim (31,1%). W skupieniu 3. – prawie 40% osób z wykształceniem zawodowym.

Ostateczne centra skupień (oparte na danych zestandaryzowanych) przedstawiono w tabeli 15.

Tabela 15. Ostateczne centra skupień (oparte na danych zestandaryzowanych)

Motywy	Skupienie				
	1	2	3	4	5
Prospołeczne	-0,628	-0,547	-1,070	0,961	-0,273
Proemocjonalne	0,446	-1,270	-1,489	0,501	0,038
Procielesne	0,169	-0,469	-1,833	0,640	-0,388
Prosportowe	0,360	0,065	-2,247	0,472	-0,532
Prozdrowotne	0,314	0,377	-0,941	0,460	-1,391

W tabeli 16 można dokładnie prześledzić, jaka była średnia odpowiedzi na poszczególne pytania w pięciu skupieniach.

Tabela 16. Średnia odpowiedzi na poszczególne pytania w pięciu skupieniach

Pytanie	Średnia odpowiedzi				
	Skupienie 1	Skupienie 2	Skupienie 3	Skupienie 4	Skupienie 5
A.1	5,32	5,05	4,61	6,51	5,79
A.2	4,34	4,33	3,36	6,46	4,83
A.3	3,62	3,67	2,91	6,03	3,95
A.4	2,00	3,29	2,67	4,55	2,71
A.5	4,61	4,05	3,52	6,46	4,86
B.1	6,57	5,73	5,24	6,58	6,41
B.2	6,16	4,11	3,85	5,83	5,73
B.3	6,24	4,51	4,00	5,96	5,89
B.4	6,13	4,15	4,30	6,26	5,60
B.5	6,12	4,15	3,82	6,31	5,68
B.6	5,79	3,60	3,64	5,99	5,02
B.7	5,84	3,71	3,45	6,32	5,44
C.1	5,64	4,18	2,61	6,41	5,17
C.2	5,49	5,04	2,88	6,18	4,94
C.3	5,81	4,95	3,21	6,15	4,95
C.4	5,75	4,91	3,79	6,45	5,46
C.5	5,76	4,80	3,24	6,24	4,78
C.6	5,52	4,93	3,45	6,21	5,13
C.7	6,17	5,80	3,58	6,59	4,87
D.1	6,60	6,40	3,61	6,74	5,78
D.2	6,49	6,04	3,70	6,55	5,63
D.3	6,03	5,84	3,21	6,41	4,75
D.4	6,59	6,15	3,45	6,57	5,41
D.5	6,59	6,22	3,58	6,68	5,68
E.1	5,81	5,75	3,79	5,86	3,00
E.2	5,97	5,71	3,94	6,06	3,05

E.3	5,75	5,75	3,70	5,89	2,92
E.4	5,12	5,29	2,73	5,63	2,33
E.5	5,88	5,95	3,48	5,91	3,03
E.6	2,56	3,20	2,33	3,04	1,65
Postawy prospołeczne	19,88	20,40	17,06	30,01	22,14
Postawy proemocjonalne	42,84	29,95	28,30	43,26	39,78
Postawy procielesne	40,14	34,60	22,76	44,22	35,30
Postawy prosportowe	32,31	30,64	17,55	32,94	27,25
Postawy prozdrowotne	31,08	31,64	19,97	32,38	15,98

4.7. Dyskusja i interpretacja wyników

Istnieje przekonanie, że wielkie wydarzenia wywołują euforię wśród kibiców, co może się przekładać na motywację i entuzjazm do bycia aktywnym (Murphy i Bauman 2007, Bauman, Murphy i Lane 2009). Organizatorzy igrzysk olimpijskich w Londynie w 2012 roku obiecywali, że przyczynią się one do promocji uczestnictwa sportowego we wszystkich grupach społecznych w Wielkiej Brytanii (Girginov i Hills 2008). Promocja sportu – zarówno olimpijskich dyscyplin sportowych, jak i sportu masowego – jest domniemaną (najczęściej polityczną) korzyścią płynącą z elitarnych wydarzeń sportowych. Zdaniem badaczy (Weed i in. 2015) fakty nie potwierdzają jednak w pełni tego twierdzenia, a skuteczne środki wpływające na wykorzystanie wydarzeń w celu zwiększenia uczestnictwa w nich społeczności muszą dopiero zostać opracowane (Chalip i in. 2017). Mimo że promocja sportu i aktywności fizycznej od dawna jest uważana za kluczowy element dziedzictwa igrzysk olimpijskich, podjęte wysiłki w zakresie oceny wyników okazały się trudne, a metody oceny dziedzictwa nie są znormalizowane we wszystkich miastach gospodarzach (Weed, Coren i Fiore 2009). Badacze nie znajdują dowodów empirycznych na tzw. inspirację sportową (*sports inspiration*), efekt demonstracji (*demonstration effect*) czy „efekt sływu” (*trickle-down effect*) od elitarnych zawodów sportowych na rozwój sportu masowego. Wydaje się, że elitarni sportowcy odnoszący sukcesy na ważnych wydarzeniach nie inspirują amatorów do samodzielnego uprawiania sportu (Misener i in. 2015b, Taks i in. 2018). Z badań przeprowadzonych na 489 studentach wyższych uczelni w wybranych ośrodkach akademickich w Polsce wynika, że tylko dla 5% respondentów inspiracją do podejmowania aktywności były sukcesy polskich sportowców, a dla 3% osób przykładem byli celebryci.

Badania pokazują, że elitarny sport może mieć pozytywny wpływ na promocję aktywności fizycznej, ale dotyczy to raczej osób już uprawiających sport – te osoby, które w sporcie już uczestniczą, mogą być zmotywowane jeszcze bardziej do danej dyscypliny lub spróbowania innych sportów, ale osoby nieuczestniczące w sporcie przed imprezą nie są zachęcane do udziału w sporcie na co dzień (Weed i in. 2015; Storm, Nielsen i Jakobsen 2018). Prace badawcze wykazują istnienie efektu demonstracyjnego dla osób już zaangażowanych w sport, ale nie dla nowego uczestnictwa w sporcie (Taks i in. 2014). Na przykład pokazują, że chęć udziału w maratonie w Genewie był dla uczestników jedną z głównych motywacji zwiększenia treningu biegowego (Hautbois, Djaballah i Desborder 2019).

Niemniej Taks i in. (2018) przedstawili inne pozytywne skutki, które mogą mieć przełożenie na wzrost zainteresowania sportem w przyszłości (tzw. skutki długofalowe), m.in. poprawę relacji i związków między organizacjami sportowymi, organizatorami wydarzeń i zainteresowanymi podmiotami spoza sportu (w celu wzmocnienia związku między uczestnictwem widzów w wydarzeniach a uczestnictwem w sporcie).

Wyniki badań zaprezentowane w niniejszej pracy doktorskiej poszerzają dotychczasowy stan wiedzy na temat uczestnictwa w imprezach sportowych – wpływu wydarzeń sportowych na promocję aktywności fizycznej – oraz przedstawiają motywacje udziału w wodnych dyscyplinach sportowych. W wyniku przeprowadzonej analizy ustalono, że:

- Istnieje statystycznie istotna zależność pomiędzy trybem życia a wybieraną imprezą – w sportowo-rekreacyjnych imprezach nowoczesnych częściej biorą udział osoby, które wcześniej były aktywne fizycznie. Nowoczesne imprezy sportowo-rekreacyjne na wodzie nie przyciągają do aktywności fizycznej nieaktywnych fizycznie w większym stopniu osób niż tradycyjne imprezy wodne. Więcej osób, które nie były aktywne fizycznie, wybrało tradycyjne imprezy wodne (spływy kajakowe).
- Imprezy nowoczesne na wodzie częściej przyciągają osoby, które nie miały wcześniej żadnych doświadczeń z kajakarstwem, niż osoby, które uczestniczyły już w spływach kajakowych. Dowodzi to, że nowoczesne dyscypliny sportowe przyciągają osoby, które wcześniej nie miały żadnych doświadczeń z daną dyscypliną sportową. Dzisiejszy konsument usług rekreacyjno-turystycznych jest coraz częściej człowiekiem świadomym swoich potrzeb, poszukującym nowych form, które po pierwsze dadzą mu satysfakcję, po drugie – dadzą odprężenie, wytchnienie od stresów życia codziennego, a po trzecie – pomogą mu w samorealizacji (Lubowiecki-Vikuk i Paczyńska-Jędrycka 2010).
- Nie odnaleziono żadnych istotnych statystycznie różnic w deklarowanej przez respondentów gotowości do prowadzenia aktywnego stylu życia po imprezie nowoczesnej

i tradycyjnej. Imprezy nowoczesne nie są zatem w tej kwestii bardziej skuteczne od imprez tradycyjnych (ale również nie są mniej skuteczne).

- Gotowość wzięcia ponownego udziału w imprezie jest natomiast istotnie wyższa w przypadku imprezy tradycyjnej – tradycyjny spływ kajakowy dostarczył uczestnikom pozytywnych emocji na wyższym poziomie.
- Również gotowość do regularnego uprawiania sportów wodnych jest istotnie wyższa w wypadku imprezy tradycyjnej. Nowoczesne imprezy wodne nie zachęcają zatem ludzi do regularnego uprawiania sportów wodnych bardziej niż imprezy tradycyjne.
- W kwestiach społeczno-demograficznych nie ma statystycznie istotnej zależności pomiędzy płcią a wyborem imprezy nowoczesnej lub tradycyjnej (udział kobiet i mężczyzn w badanych imprezach jest prawie taki sam, co jest zjawiskiem pozytywnym, ponieważ w wypadku maratonów udział kobiet jest zazwyczaj niższy). Jeśli chodzi o wiek, nowoczesne imprezy wodne są ofertą atrakcyjną częściej dla młodych osób poniżej 30. roku życia niż dla osób starszych (które częściej wybierają tradycyjne spływy kajakowe). Istnieje również statystycznie istotny związek pomiędzy wykształceniem a wyborem rodzaju imprezy kajakowej – nowoczesne imprezy sportowe na wodzie przyciągają częściej osoby z wykształceniem wyższym. W literaturze można znaleźć wiele potwierdzających to teorii mówiących o tym, że osoby z wyższych klas społecznych częściej uczestniczą w rekreacji ruchowej i sporcie (zwłaszcza rekreacyjnym), częściej też są kibicami sportowymi na żywo (Lenartowicz 2012, s. 55). Potwierdzają to również wyniki wieloletnich badań sondażowych M. Moensa i J. Scheerdera), prowadzonych w latach 1979–1999 w belgijskiej Flandrii, pokazujące trwałą tendencję do zajmowania się większą liczbą dyscyplin sportu lub form rekreacji ruchowej przez osoby o wyższym statusie społecznym w porównaniu z innymi członkami społeczeństwa (za: Lenartowicz 2012, s. 55).

Jak widać, przeprowadzona analiza pokazuje, że na korzyść nowoczesnych imprez sportowych na wodzie względem imprez tradycyjnych przemawia tylko aspekt silniejszej promocji wodnych dyscyplin sportowych wśród osób, które wcześniej nie miały żadnego kontaktu z kajakarstwem. Najczęściej imprezy nowoczesne przyciągają młode osoby z wyższym wykształceniem.

Na podstawie udzielonych przez respondentów odpowiedzi nie można potwierdzić hipotezy, że nowoczesne imprezy sportowe na wodzie są bardziej skuteczne w promowaniu aktywnego stylu życia niż imprezy tradycyjne (spływy).

Odnosnie do motywacji do udziału w wodnych imprezach sportowych można zauważyć, że:

- Grupa biorąca udział w tradycyjnych imprezach kajakarskich przejawia (w stosunku do grupy biorącej udział w imprezach nowoczesnych) istotnie wyższe motywy proemocjonalne, a w grupie biorącej udział w imprezach nowoczesnych zauważa się istotnie wyższe motywy prospołeczne, procielesne, prosportowe oraz prozdrowotne. Charakter imprezy (nowoczesna vs tradycyjna) znacząco różnicuje zatem motywacje uczestników w wypadku miłośników sportów wodnych. Z badań przeprowadzonych przez P. Zarzyckiego i W. Bigiela (2007) wynika, że najrzadziej wybieranym motywem uprawiania kajakarstwa przez turystów jest podtrzymanie znajomości czy tradycji rodzinnych (motyw prospołeczny). Natomiast wśród głównych motywów dotyczących podejmowania turystyki kajakowej na rzekach górskich były: chęć oderwania się od codziennych obowiązków oraz miejsca stałego zamieszkania, potrzeba wypoczynku i zregenerowania sił biofizycznych oraz pragnienie odczuwania przyjemności płynącej z wędrówki. Największe znaczenie w tych badaniach miał jednak motyw związany z poszukiwaniem przygody i ryzyka czy też uświadomionej walki z żywiołem.

Analiza skupień wykazała, że można wyodrębnić pięć wyraźnych postaw uczestników: miłośników sportowych emocji, menedżerów zdrowego stylu życia, entuzjastów sportów wodnych (w każdym aspekcie motywacyjnym), malkontentów oraz osoby nastawione do danej imprezy neutralnie.

Co ciekawe, niektóre podobne typy postaw zaobserwowano także w innych dyscyplinach sportowych – na przykład B. Ogles i K. Masters (2003) wyróżnili m.in. entuzjastów biegania i menedżerów stylu życia wśród maratończyków (pojawily się też jednak grupy osób nastawionych na rywalizację i osiągnięcie celów własnych). Ch. Hautbois, M. Djaballah i M. Desborder (2019) wyróżnili natomiast – także wśród biegaczy – osoby, które nie przejawiały żadnych silnych motywacji przed imprezą biegową (podobnie jak w wypadku powyższych „malkontentów”), których nazwali *happy loafers* (Hautbois, Djaballah i Desborder 2019).

Zakończenie

Zmieniający się pod wpływem dynamicznych zmian społeczno-ekonomiczno-technologicznych styl życia mieszkańców determinuje nastawienie człowieka do spędzania wolnego czasu, w tym do szeroko pojętej rekreacji i turystyki. W ostatnich latach można zaobserwować, że uprawianie sportu i udział w wydarzeniach sportowych odgrywają coraz większą rolę w społeczno-kulturowej przestrzeni czasu wolnego współczesnego człowieka. Zauważają to również władze miast i innych jednostek samorządu terytorialnego, które coraz częściej angażują się w kwestie promocji sportu i rekreacji z wykorzystaniem istniejących strategii mających na celu kreowanie pozytywnego wizerunku miejsca. Dobrym przykładem jest Wielkopolska i Poznań. W strategiach rozwoju na najbliższe lata zarówno regionu, jak i miasta można znaleźć wiele założeń odnoszących się do podnoszenia poziomu aktywności fizycznej, również tych związanych ze środowiskiem wodnym (niewątpliwie sprzyja temu położenie geograficzne i dostępność do akwenów wodnych).

Współczesna aktywność sportowo-rekreacyjna coraz częściej przybiera formy postrzegane jako progresywne, a nawet ryzykowne. Wiąże się to ze zwiększonym zapotrzebowaniem na wyzwalanie emocji u jej uczestników. Może to wynikać z tego, że sporty ekstremalne są efektywne i dają więcej doznań w porównaniu z formami tradycyjnymi, które w zasadzie nie zmieniły się od początków ich powstania, przez co uczestnicy coraz częściej są znudzeni ich monotonią. Duży wpływ na to mają media kreujące sportowców ekstremalnych jako heroiczych, czyli bardziej wartościowych od sportowców uprawiających sporty tradycyjne. Dodatkowo globalizacja i związane z nią zjawisko adaptowania dyscyplin sportowych z innych regionów kulturowych sprawia, że dzisiejszy konsument ma na rynku imprez do wyboru szeroki wachlarz możliwości uczestnictwa w różnego rodzaju aktywnościach sportowych. Ich liczba w połączeniu z ograniczoną dostępnością możliwych terminów (sobota – niedziela) rodzi naturalne współzawodnictwo wśród organizatorów, którzy – aby przyciągnąć uczestników – muszą wciąż rozwijać swoją ofertę. Konkurencja ta sprawia, że chcąc wyróżnić się na tle innych są oni zmuszeni do unowocześniania i promowania wydarzeń w formie przedsięwzięć masowych. Przykładem tego są zawody na smoczych łodziach Poznańskie Dragons i Poznań Canoe Challenge, które, mimo że wywodzą się z dyscyplin niszowych, na przestrzeni ostatnich lat dzięki szerokiej promocji na stałe wpisały

się w kalendarz sportowy Miasta Poznania i każdego roku gromadzą na starcie setki uczestników.

W pierwszych dwóch dekadach XXI wieku obserwuje się wzrost zainteresowania sportami wodnymi i turystyką wodną. Dyscypliny, w które do tej pory w większości angażowali się tylko profesjonalni zawodnicy, coraz częściej przekonują do siebie amatorów, których można spotkać na kajakowych szlakach turystycznych, czy biorących udział w zawodach smoczyc łodzi, które dzięki efektowi widowiskowości coraz częściej są organizowane przy okazji odbywania się różnego rodzaju festynów czy obchodów i uroczystości miejskich/gminnych.

Niniejsza praca, której temat brzmi „Postawy wobec aktywności fizycznej a uczestnictwo w imprezach sportowo-rekreacyjnych na wodzie”, jest odpowiedzią na pytanie dotyczące wpływu, jaki na mieszkańców aglomeracji poznańskiej mają nowoczesne formy konsumpcji sportowej w postaci nowoczesnych imprez sportowo-rekreacyjnych na wodzie: Czy imprezy te wpływają na promocję zdrowia i aktywność fizyczną, czy raczej dostarczają uczestnikom tylko krótkotrwałej rozrywki i ewentualnych korzyści ekonomicznych ich organizatorom.

Badania empiryczne przeprowadzone w terminie od 26 maja do 31 sierpnia 2019 roku wśród uczestników wodnych imprez sportowych zorganizowanych na terenie aglomeracji poznańskiej, osadzone na fundamentach rozważań teoretycznych dotyczących postaw mieszkańców, pozwoliły na osiągnięcie głównego celu, którym było zidentyfikowanie związków pomiędzy postawami wobec aktywności fizycznej a uczestnictwem w wodnych imprezach sportowo-rekreacyjnych.

W teoretycznej części rozprawy przedstawiono przekrojowy zakres problematyki zagadnień związanych z czynnikami mającymi wpływ na zachowanie i zmiany postaw człowieka względem aktywności fizycznej i udziału w imprezach sportowych oraz trendy panujące w polityce dotyczącej aktywności fizycznej. Zmiana postawy będąca szczególnym typem przekonań człowieka w dużej mierze zależy od treści przekazu, a zwłaszcza siły jego argumentacji. Udział w imprezach sportowych, wpływając na odczuwanie zadowolenia wynikającego z prowadzenia aktywnego stylu życia, ma także wpływ m.in. na zaspokojenie potrzeb psychologicznych, będących źródłem satysfakcji z własnej aktywności sportowej.

W pracy na podstawie przeglądu i analizy literatury udzielono odpowiedzi na postawione wcześniej następujące teoretyczne pytania badawcze:

- Jaki jest wpływ aktywności fizycznej na jakość życia współczesnego człowieka na tle ideologii healthismu?

Aktywność fizyczna jest jedną z najważniejszych potrzeb organizmu człowieka mającą bardzo duży wpływ na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Obecny wpływ postępu cywilizacyjnego na udogodnienia życia codziennego powoduje, że czas wolny w dużej mierze przeznaczony jest na wypoczynek i rekreację połączoną z różnymi formami aktywności fizycznej. Dynamiczny wzrost znaczenia sportu i rekreacji w życiu współczesnego człowieka, a także zwiększenie zainteresowania zdrowym stylem życia, będące m.in. efektem rozwoju ideologii healthismu, wpływa na kształtowanie norm społecznych nakazujących podejmowanie zachowań korzystnych dla zdrowia.

- Jakie są trendy w polityce Unii Europejskiej i Polskiej dotyczące aktywności fizycznej?

Pojawienie się w ostatnich latach nowych dyscyplin sportowych, a także zauważalna dywersyfikacja wielu już istniejących, wpłynęło na wzrost znaczenia sportu i rekreacji w różnych grupach wiekowych. Przykładem takiej transformacji jest proces, który dokonał się pomiędzy koszykówką a streetballem, klasycznym kolarstwem a kolarstwem górskim czy też między pływaniem na kajaku a kajakarstwem górskim lub canyoingiem. Wzrost znaczenia sportu i rekreacji w życiu człowieka wpłynął na zainteresowanie naukowców badaniami porównawczymi systemów sportu wyczynowego między poszczególnymi krajami Unii Europejskiej. Komisja Unii Europejskiej jako organ nadrzędny oraz państwa członkowskie prowadzą liczne działania skupiające się na promocji aktywnego stylu życia wśród swoich obywateli. Istotną rolę w tym procesie odgrywają środki masowego przekazu oraz masowe imprezy sportowo-rekreacyjne skierowane do sportowców amatorów. Działania polegające na rozwoju sportu dla wszystkich prowadzone są na szczeblu lokalnym i krajowym, a ich głównym zadaniem jest zwiększenie liczby osób uczestniczących w sporcie i w aktywności fizycznej.

- Jakie korzystne walory krajoznawczo-przyrodnicze do podejmowania turystyki wodnej występują w Wielkopolsce?

Turystyka aktywna jest jednym z celów głównych opracowanej w 2016 roku strategii rozwoju turystyki województwa wielkopolskiego. Województwo wielkopolskie posiada liczne obszary atrakcyjne dla rozwoju wszelkich form turystyki wodnej, m.in. szlaki kajakowe po rzekach i jeziorach. Jedną z największych atrakcji turystycznych regionu jest szlak wodny Wielka Pętla Wielkopolski. Osobną strategię promocji ma Miasto Poznań, a sport i rekreacja odgrywają w niej znaczącą rolę jako forma promocji zdrowego i aktywnego stylu

życia mieszkańców. Wśród celów szczegółowych poznańskiej strategii znajdują się również te związane z działalnością sportową i rekreacją na wodzie, w tym również utrzymanie i modernizacja obiektów sportowych, które stanowią jednocześnie wizytówkę miasta.

- Czym jest postawa wobec aktywności fizycznej i jakie ma znaczenie w kontekście udziału w imprezach sportowych?

Postawa wobec aktywności fizycznej jest ukierunkowanym celem procesu edukacyjnego składającego się z systemu postaw wobec kształtowania różnych typów relacji. Jest zamierzoną i świadomą działalnością ukierunkowaną na wytworzenie właściwego zespołu nastawień oraz zdobyciem umiejętności i sprawności wyznaczających zachowanie człowieka w stosunku do jego fizycznej postaci. Ważną funkcję w budowaniu postaw wobec aktywności fizycznej pełnią wydarzenia sportowe, które oprócz dostarczenia jej uczestnikom silnych emocji i wrażeń dają również możliwość nawiązania społecznych relacji.

- Jakie są różnice pomiędzy tradycyjnym a nowoczesnym sportem?

W dzisiejszych czasach coraz częściej mamy do czynienia z procesem transformacji, jaki dokonuje się pomiędzy wieloma sportami, w wyniku czego tradycyjne dyscypliny przeobrażają się w nowoczesne. Według A. Guttmanna cechami odróżniającymi współczesne sporty od ich starszych odpowiedników są: sekularyzm, równość, specjalizacja, racjonalizacja, biurokratyzacja, kwantyfikacja i obsesja na punkcie rekordów. Wpływ na proces przeobrażania się sportu z form tradycyjnych w nowoczesne ma m.in. postępująca globalizacja i komercjalizacja, które wraz z rozwojem usług sportowych i przemysłem wyrobów sportowych sprawiają, że organizatorzy imprez sportowo-rekreacyjnych muszą się dostosować do panujących trendów.

- Na czym polega zjawisko dyfuzji kulturowej we współczesnym sporcie?

Zjawisko dyfuzji kulturowej jest rozumiane jako przenoszenie elementów z kultury jednej społeczności do innej. Jest związane ze zjawiskiem globalizacji. Dynamiczny rozwój procesu dyfuzji kulturowej był zauważalny zwłaszcza w minionych dwóch dekadach. Jest spowodowany przede wszystkim rozwojem mediów i wzrostem liczby wydarzeń sportowych, a w szczególności telewizji i Internetu, dzięki którym kontakt osobisty nie jest już niezbędny. Autor jako przykład dyfuzji kulturowej podał wyścigi smoczycy łodzi, tradycyjny sport wodny wywodzący się z Chin, popularny dziś niemalże na wszystkich kontynentach.

- Jaka jest klasyfikacja i rodzaje wodnych dyscyplin sportowych?

J. Gracz i T. Zalewski wymieniają dziewiętnaście dziedzin i dyscyplin związanych z wodą, w których mogą uczestniczyć amatorzy rekreacji. W niniejszej pracy na podstawie dostępnych źródeł dokonano segmentacji sportów związanych ze środowiskiem wodnym, które można podzielić na uprawiane: w wodzie, pod wodą czy na powierzchni. Wśród tych ostatnich wymieniono 20 dyscyplin sportowych, do których zalicza się m.in. smocze łodzie i kajakarstwo, będące przedmiotem dysertacji.

Na podstawie przeprowadzonych badań dokonano odpowiedzi na sformułowane wcześniej pytania empiryczne i przyjęte hipotezy badawcze:

- Jaki wpływ na zmianę postawy wobec aktywności fizycznej ma uczestnictwo mieszkańców aglomeracji poznańskiej w nowoczesnych i tradycyjnych wodnych imprezach sportowo-rekreacyjnych?

Pytanie zestawiono z hipotezami:

- Osoby, które uczestniczą w nowoczesnej imprezie wodnej, wyrażają wyższą gotowość do prowadzenia aktywnego stylu życia niż osoby, które uczestniczą w tradycyjnej imprezie wodnej.
- Udział w imprezie tradycyjnej wyzwala w uczestnikach wyższą gotowość do regularnego uprawiania sportów wodnych niż udział w imprezie nowoczesnej.
- W nowoczesnych imprezach wodnych częściej uczestniczą osoby, które nigdy nie brały udziału w spływie kajakowym, niż osoby, które brały udział w tradycyjnych imprezach wodnych.

Na podstawie badania można zauważyć brak istotnych statystycznie różnic w deklarowanej przez uczestników gotowości do prowadzenia aktywnego stylu życia po imprezie nowoczesnej i tradycyjnej. Imprezy nowoczesne nie są zatem bardziej skuteczne od imprez tradycyjnych (ale również nie są mniej skuteczne) w realizacji tego rodzaju stylu życia. W porównaniu z tradycyjnymi imprezami wodnymi stanowią dla ich uczestników tylko jednorazowe doświadczenie. Również gotowość do regularnego uprawiania sportów wodnych jest istotnie wyższa w wypadku imprezy tradycyjnej. Nowoczesne imprezy wodne zatem nie zachęcają ludzi bardziej do regularnego uprawiania sportów wodnych niż imprezy tradycyjne. Na podstawie badań można także stwierdzić, że respondenci częściej deklarowali chęć ponownego udziału w tradycyjnych spływach kajakowych niż udziału w nowoczesnej imprezie na wodzie. Może być to spowodowane tym, że udział w imprezach tradycyjnych, dzięki wyzwaniu u uczestników pozytywnych emocji wynikających z wysiłku podejmowanego

na łonie natury, sprawia, że ludzie chętniej będą uprawiać aktywność fizyczną. Nie można zatem potwierdzić hipotezy, że nowoczesne imprezy sportowe na wodzie są bardziej skuteczne w promocji aktywnego stylu życia niż imprezy tradycyjne (spływy).

Z badań wynika również, że nowoczesne imprezy w stosunku do tradycyjnych spływów kajakowych są bardziej korzystne w promocji sportów wodnych wśród mieszkańców aglomeracji poznańskiej, którzy wcześniej nie mieli żadnych doświadczeń z tą dyscypliną sportu. Może to świadczyć o tym, że osoby, które nie miały dotychczas doświadczenia ze sportami wodnymi, postanowiły wziąć udział w imprezie nowoczesnej dzięki efektowi reklamy w mediach.

- Jakie są postawy uczestników imprez sportowo-rekreacyjnych na wodzie wobec aktywności fizycznej przed udziałem w imprezie?

Pytanie jest związane z hipotezą: Osoby, które nie prowadzą aktywnego stylu życia, częściej uczestniczą w nowoczesnych niż w tradycyjnych imprezach wodnych.

Jednym z celów przeprowadzonych badań empirycznych było sprawdzenie, jaki styl życia (aktywny czy bierny) prowadzili uczestnicy wodnych imprez sportowych przed udziałem w nich. Z odpowiedzi respondentów wynika, że uczestnicy zarówno imprez tradycyjnych, jak i nowoczesnych wcześniej prowadzili aktywny styl życia. Może to świadczyć o tym, że kajakarstwo i smocze łodzie są postrzegane jako dyscypliny o wyższym stopniu specjalizacji niż np. bieganie czy gra w piłkę nożną, które są uprawiane od najmłodszych lat na placach zabaw czy boiskach. W związku z tym uczestnicy biorący w nich udział chcą być lepiej przygotowani i przez to prowadzą aktywny fizycznie styl życia.

- Jakie motywy udziału towarzyszą uczestnikom wodnych wydarzeń sportowych nowoczesnych i tradycyjnych?

Pytanie odnosi się do następujących hipotez:

- Motywy prospołeczne i proemocjonalne częściej są deklarowane przez uczestników imprezy nowoczesnej niż tradycyjnej.
- Motywy procielesne, prosportowe i prozdrowotne częściej są deklarowane przez uczestników imprezy tradycyjnej niż nowoczesnej.

Na podstawie odpowiedzi respondentów można zauważyć, że uczestnicy tradycyjnych imprez sportowo-rekreacyjnych na wodzie przejawiają (w stosunku do grupy biorącej udział w imprezach nowoczesnych) istotnie wyżej ocenione motywy proemocjonalne, a w grupie biorącej udział w imprezach nowoczesnych zauważa się istotnie wyżej ocenione motywy prospołeczne, procielesne, prosportowe oraz prozdrowotne. Dzięki przeprowadzonej analizie

skupień wyodrębniono również pięć wyraźnych postaw uczestników: miłośników sportowych emocji, menedżerów zdrowego stylu życia, entuzjastów sportów wodnych (w każdym aspekcie motywacyjnym), malkontentów oraz osoby nastawione do danej imprezy neutralnie.

- Jaki wpływ mają tradycyjne i nowoczesne imprezy sportowo-rekreacyjne na wodzie na wzrost poziomu pozytywnych emocji?

Pytanie odnosi się do hipotezy: Udział w imprezie nowoczesnej wyzwala wyższy poziom pozytywnych emocji niż udział w imprezie tradycyjnej.

Z odpowiedzi respondentów wynika, że wodne imprezy tradycyjne dostarczyły uczestnikom pozytywnych emocji na wyższym poziomie niż imprezy nowoczesne. Może być to spowodowane tym, że spływy kajakowe są świetnym uzupełnieniem oferty rekreacyjnej Miasta Poznań oraz okazją do zdobycia wiedzy o ekosystemie Warty. Stwarzają także możliwość połączenia wysiłku fizycznego z relaksem, integracją społeczną oraz podziwianiem walorów przyrody. Niski stopień trudności spływu sprawia, że mogą w nim uczestniczyć całe rodziny; jest to doskonały relaks dla osób preferujących aktywne formy spędzania wolnego czasu.

- Jaki jest profil społeczno-demograficzny uczestników wodnych imprez sportowo-rekreacyjnych tradycyjnych, a jaki imprez nowoczesnych?

Pytanie dotyczy następujących hipotez:

- Osoby młode (do lat 30) częściej biorą udział w nowoczesnej imprezie wodnej niż osoby starsze (powyżej 40 lat).
- Osoby z wyższym wykształceniem (licencjackim lub magisterskim) częściej uczestniczą w tradycyjnej niż w nowoczesnej imprezie wodnej.

Ze zgromadzonych danych wynika, że w kwestiach społeczno-demograficznych nie ma statystycznie istotnej zależności pomiędzy płcią i wyborem imprezy nowoczesnej lub tradycyjnej. Nowoczesne imprezy wodne są ofertą atrakcyjniejszą częściej dla osób młodych, poniżej 30. roku życia. Tradycyjne imprezy są natomiast atrakcyjniejsze dla osób w wieku powyżej 40 lat oraz dla osób z wykształceniem wyższym.

W pracy doktorskiej ukazano potencjał społeczno-kulturowy wodnych dyscyplin sportowych i imprez sportowych odbywających na akwenach wodnych w aglomeracji poznańskiej. Dzięki aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, spotkaniu ze znajomymi, uczestnicy wodnych imprez przeżywają chwile relaksu, odłączając się od kłopotów życia codziennego. Wodne imprezy sportowe dzięki wyzwaniu pozytywnych emocji wynikających z wysiłku podejmowanego na świeżym powietrzu i obcowaniu z naturą sprawiają, że

ludzie chętniej będą uprawiać aktywność fizyczną, co niewątpliwie wpłynie pozytywnie na zmianę postawy względem aktywności fizycznej.

Analiza wyników badań przeprowadzonych wśród uczestników zawodów pokazuje, że nowoczesne imprezy sportowo-rekreacyjne są korzystniejsze niż imprezy tradycyjne pod kątem popularyzacji aktywności fizycznej jedynie w aspekcie większej promocji sportów wodnych wśród osób, które wcześniej nie miały z nimi kontaktu. Związane jest to z efektem demonstracji, który ma znaczny wymiar edukacyjny.

Zaprezentowane wyniki badań poszerzają dotychczasowy stan wiedzy dotyczącej zmiany postaw względem aktywności fizycznej pod wpływem udziału w imprezach sportowo-rekreacyjnych na wodzie. Jak wykazują niektórzy badacze, imprezy sportowe, dzięki efektowi demonstracyjnemu, mogą wpływać na osoby już zaangażowane w sport. Mogą mieć również skutki długofalowe, wpływać na wzrost zainteresowania sportem w przyszłości poprzez m.in. poprawę relacji i związków między organizacjami sportowymi, organizatorami wydarzeń i zainteresowanymi podmiotami spoza sportu. Przeprowadzone badania przybliżają również tematykę związaną z ich wpływem na promocję aktywności fizycznej oraz przedstawiają motywacje udziału w wodnych dyscyplinach sportowych. Rozpoznanie głównych motywów wzięcia udziału w tego typu wydarzeniach sportowo-rekreacyjnych może się stać źródłem wiedzy dotyczącej kształtowania zachowań konsumentów. Choć wcześniej analizowano już wpływ imprez na postawy wobec aktywności fizycznej, to brakowało badań na temat tego, czy charakter imprezy – tradycyjna vs nowoczesna (np. wzbogacona i zmodyfikowana o elementy rywalizacyjne lub prezentująca nieznane dotąd dyscypliny sportowe) – ma wpływ na poziom zachęcania do aktywności fizycznej. Otrzymane wyniki mogą pozwolić organizatorom przedstawić przykładowy kierunek ofert sportowo-turystycznych w przyszłości oraz podjąć odpowiednie działania związane z komunikacją i promocją, co w konsekwencji może się przełożyć na wzrost liczby mieszkańców i turystów chętnych do udziału w wodnych wydarzeniach sportowych. Mogą mieć także znaczenie w kształceniu przyszłych kadr w zakresie organizacji imprez sportowych.

Badania miały charakter deklaracyjny, dlatego w przyszłości wskazane byłoby przeprowadzenie badań wśród uczestników tych samych imprez, które sprawdziłyby po pewnym czasie (na przykład po roku), czy respondenci zgodnie z deklaracją faktycznie podjęli aktywny styl życia. A w szerszym zakresie warto także prowadzić statystyki dotyczące tego typu imprez sportowych (liczba uczestników, liczba widzów, częstotliwość ich organizacji itp.). Umożliwiłoby to nie tylko porównanie wyników, ale także zweryfikowanie, ilu faktycznie amatorów sportów wodnych uczestniczy ponownie w imprezach. Chcąc

z jak najszerszej perspektywy spojrzeć na zagadnienie postaw względem aktywności fizycznej z punktu widzenia uczestników biorących udział w imprezach sportowo-rekreacyjnych na wodzie, w przyszłości badania można również rozszerzyć o zawody na smoczach łodziach odbywające się na akwenach zamkniętych. Dzięki takiemu rozszerzeniu badań będzie możliwe dowiedzenie się, czy uczestnicy faktycznie biorą udział w aktywności fizycznej przez cały rok, czy jest to tylko sezonowa, jednorazowa fascynacja zawodami.

Uprawianie sportu i rekreacji dla współczesnego człowieka nie jest już tylko hobby, ale coraz częściej staje się jego stylem życia. Następnym prowadzenia aktywnego stylu życia jest udział w imprezach sportowo-rekreacyjnych, w których uczestnicy poprzez rywalizację sprawdzają swoje możliwości. Natomiast pozytywny wizerunek eventu sportowego oraz jego unikatowy charakter zwiększają chęć uczestników do ponownego udziału w kolejnych imprezach sportowych. W konsekwencji człowiek zmienia swoją postawę względem aktywności fizycznej.

Bibliografia

1. Aaltonen S., Rottensteiner M., Kaprio J., Kujala U., 2013, *Motives for physical activity among active and inactive persons in their mid-30s*. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 24(4), s. 727-735.
2. Abrales J.A., Pérez-Gómez J. 2009, *Assessment of risk factors for injuries on beaches*. International Journal of Aquatic Research and Education. Human Kinetics, 3(3).
3. Aldenderfer M.S., Blashfield R.K., 1984, *Cluster analysis*. Sage, Beverly Hills,
4. Aldridge A., 2006, *Konsumpcja*, tłum. M. Żakowski. Key Concepts, Warszawa.
5. Alosi M., 2007, *The evolution of the social functions of sports & the advent of extreme sports*. Sports Function, Chicago.
6. Andersen L.B., Bachl N., Anderssen S., Banzer W., Goethe J.W., Brage S., Brettschneider W.D., Ekalund U., Fogelholm M., Froberg K., Gil-Antunano N.P., Laris V., Naul R., Oppert J.M, Page A., Reggiani C., Riddoch C., Rutten C., Saltin B., Sardinhal L.B., Tuomilehto J., Van Michelen W., Vass H., 2008, *Wytyczne Unii Europejskiej dotyczące aktywności fizycznej – zalecane działania polityczne wspierające aktywność fizyczną wpływającą pozytywnie na zdrowie*, Bruksela.
7. Aramberri J., 2009, *Leisure & tourism main trends 2009*, http://www.forum.gdynia.pl/download/B2_1_Julio_ARAMBERRI_Leisere_and_Tourism_Main_Trends.pdf.
8. Argyle, M., 2005, *Przyczyny i korelaty szczęścia*, [w:] J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Warszawa, s. 165-203.
9. Arnold M.B (Ed.), 1968, *The nature of emotion – Selected readings*. Penguin Books, Middlesex.
10. Arnould E.J., Price L.L., 1993, *River magic: Extraordinary experiences and the extended service encounter*. Journal of Consumer Research, 20(1), s. 24-45.
11. Ashby F.G., Isen A.M., Turken A.U., 1999, *A Neuropsychological Theory of Positive Affect and Its Influence on Cognition*. Psychological Review, 106(3), s. 529-550.
12. Atkinson, J., 1958, *Towards experimental analysis of human motivation in terms of motives, expectancies and incentives*, [w:] Atkinson J. (red.), *Motives in fantasy, action and society*, Van Nostrand, Princeton, NJ, s. 288-305.

13. Bajgier-Kowalska M., Tracz M., Wałasz K., 2017, *Rola hallyu wave w rozwoju turystyki kulturowej w Korei Południowej*. Prace Komisji Geografii Przemysłu Polskiego Towarzystwa Geograficznego, 31(3), s. 17-31.
14. Bąk E., 2010, *Rola sportu w strategii rozwoju Miasta Poznania, czyli dlaczego „Poznań stawia na sport”*, [w:] B. Sojkin (red.), *Sport w Poznaniu i Wielkopolsce*, Katedra Marketingu Produktu, Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu, Poznań, s. 28.
15. Banaji, M., Greenwald A.G., 1995, *Implicit gender stereotyping in judgments of fame*. Journal of Personality and Social Psychology, 68(2), s. 181-198.
16. Bańka A., 2016, *Motywacja osiągnięć. Podstawy teoretyczne i konstrukcja skali do pomiaru motywacji osiągnięć w wymiarze międzynarodowym*, Stowarzyszenie Psychologia i Architektura, Poznań, NFDK, Warszawa.
17. Baran J., Lis M., Magda I., 2016, *Ocena korzyści społecznych inwestycji w sport w odniesieniu do ponoszonych kosztów. Raport analityczny*, Raport przygotowany przez Instytut Badań Strukturalnych na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki. Warszawa.
18. Basińska A., Hołderna-Mielcarek B., 2015, *Eventy sportowe jako element strategii marketingowej miasta w kontekście współczesnych tendencji na rynku sportowo-rekreacyjnym*. Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Bankowej w Poznaniu, 63(6), s. 54-78.
19. Basińska-Zych A., Bosiacki S., 2011, *Polityka lokalna w stymulowaniu rozwoju rekreacji ruchowej w wybranych państwach Unii Europejskiej*. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. Ekonomiczne Problemy Usług, Nr 79, s. 349-372.
20. Bauman A.E., Reis R.S., Sallis J.F., Wells J.C., Loos R.J., Martin B.W., 2012, *Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not?* The Lancet, Series: Physical Activity, 380(9838), s. 258-271.
21. Bauman, A., Murphy, N., Lane, A., 2009, *The role of community programmes and mass events in promoting physical activity to patients*. British Journal of Sports Medicine, 43(1), s. 44-46.
22. Bennett R., Mousley W., Kitchin P., 2007, *Motivations for participating in charity-aliated sporting events*. Journal of Customer Behaviour, 6(2), s. 155-178.
23. Berridge K.C., 2003, *Comparing the emotional brains of humans and other animals*, [w:] R.J. Davidson, K.R. Scherer, H.H. Goldsmith (Eds.), *Series in affective science. Handbook of affective sciences*. Oxford University Press, s. 25-51.
24. *Biała księga na temat sportu*, Komisja Wspólnot Europejskich, Bruksela 2007.
25. Bielecki J., 1986, *Wybrane zagadnienia psychologii*. ATK, Warszawa.

26. Biernat E., Piątkowska M., 2012, *Rekreacyjna aktywność fizyczna Polaków na tle Europy. Raport dla Departamentu Analiz i Polityki Sportowej Ministerstwa Sportu i Turystyki*, Warszawa.
27. Blair S.N., Brodney S., 1999, *Effects of physical inactivity and obesity on morbidity and mortality; Current evidence and research issues*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 31 (11 Suppl), s. 646-662,
28. Bodasińska A., 2007, *Czysta gra w sporcie i życiu codziennym*, ZWWF, Biała Podlaska.
29. Böhner G., Wänke M., 2004, *Postawy i zmiana postaw*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
30. Boniface, M.R., 2000, *Towards an understanding of flow and other positive experience phenomena within outdoor and adventure activities*. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 1(1), s. 55-68.
31. Booth M., 2000, *Assessment of physical activity: an international perspective*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(2), s. 114-120.
32. Borowiec A., Lignowska I. 2012, *Czy ideologia healthismu jest cechą dystynktywną klasy średniej w Polsce?*. *Kultura i Społeczeństwo*, 3, s. 95-111.
33. Bourdieu P., 1986, *The Forms of Capital*, [w:] J.G. Richardson (Ed.), *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*, Greenwood, New York – Westport, Connecticut – London, s. 241-258.
34. Bourdieu P., Wacquant L.J.D., 2001, *Zaproszenie do socjologii refleksyjnej*, tłum. Anna Sawisz, Oficyna Naukowa, Warszawa.
35. Brymer E., Oades L.G., 2009, *Extreme sports: A positive transformation in courage and humility*. *Journal of Humanistic Psychology*, 49(1), s. 114-126.
36. Bryszewski L., Bigiel W., 2005, *Kajakarstwo jako forma rekreacji i turystyki aktywnej*, AWF, Warszawa.
37. Budner W., 2014, *Organizacja imprez biegowych źródłem korzyści dla różnych beneficjentów*, [w:] Z. Waśkowski (red.), *Marketing imprez biegowych*, Bogucki Wydawnictwo Naukowe, Poznań, s. 41-52.
38. Budzyńska E., 2000, *Rodzina środowiskiem wychowania prospołecznego*, [w:] D. Kornas-Biela (red.), *Rodzina źródłem życia i szkołą miłości*, Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin, s. 253-266.
39. Budzyńska E., 2006, *Wartości prospołeczne mieszkańców wielkiego miasta (na przykładzie Katowic)*, [w:] R. Paradowski (red.), *Religia — Prawo — Reklama. Dylematy kultury współczesnej*. Media Form, Warszawa, s. 279-292.

40. Buning R., Walker M., 2016, *Differentiating mass participant sport event consumers: Traditional versus non-traditional events*. Sport Marketing Quarterly, 25(1), s. 47-58.
41. Burszta W.J., 1998, *Antropologia kultury. Tematy, teorie, interpretacje*, Zysk i S-ka, Poznań .
42. Burton N.W., Turrell G., 2000, *Occupation, hours worked, and leisure-time physical activity*. Preventive Medicine, 31(6), s. 673-681.
43. Cassidy J., Parke R.D., Butkovsky L., Braungart J.M., 1992, *Family-peer connections: The roles of emotional expressiveness within the family and children's understanding of emotions*. Child Development, 63(3), s. 603-618.
44. Cater C.I., 2006, *Playing with risk? Participant perceptions of risk and management implications in adventure tourism*. Tourism Management, 27(2), s. 317-325.
45. CBOS, 2000, *Aktualne problemy i wydarzenia*. Komunikat z badań CBOS nr 127 (do użytku wewnętrznego), Warszawa.
46. CBOS, 2003, *O aktywności fizycznej Polaków* Komunikat z badań nr BS/23/2003, Warszawa.
47. CBOS, 2013, *Aktywność fizyczna Polaków*, Komunikat z badań nr BS/129/2013, Warszawa.
48. CBOS, 2016, j, *Zdrowie i prozdrowotne zachowania Polaków*, Komunikat z badań nr 138/2016, Warszawa.
49. CBOS, 2018, *Aktywność fizyczna Polaków*, Komunikat z badań nr 125/2018, Warszawa.
50. Cendrowski Z., 1993, *Dekalog zdrowego stylu życia*, Lider, 2, s. 3-4.
51. Ceranek-Dadas A., Neumann-Schmidtke E., 2004, *Postawy*, [w:] T. Pilch (red.), *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. 4, s. 743-749.
52. Chalip L., Green C., Taks M., Misener L., 2017, *Creating sport participation from sport events: Making it happen*. International Journal of Sport Policy, 9(2), s. 257-276.
53. Charzewski J., 1997, *Aktywność sportowa Polaków*. AWF, Warszawa.
54. Chen X., Sekine M., Hamanishi S., Wang H., Hayashikawa Y., Yamagami T. i wsp., 2002, *The validity of nursery teachers report on the physical activity of young children*. Journal of Epidemiology, 12(5), s. 367-374.
55. Chinn D.J., White M., Harland J., Drinkwater C., Raybould S., 1999; *Barriers to physical activity and socioeconomic position: implications for health promotion*. Journal of Epidemiology and Community Health, 53(3), s. 191-192.
56. Choiński A., 2013, *Katalog jezior Polski*. Wydawnictwo Naukowe UAM. Poznań.

57. Cholewa J. 2014, *Demand determinants of kayak tourism in Upper Silesia Region in Poland*, [w:] *Sport Tourism. New Challenges in a Globalized World Sport Tourism Conference: STC'14*. Proceedings E-book, s. 195-201.
58. Chrostowska B., b.d., *Wybrane teorie postaw*, <https://www.profesor.pl/publikacja,16655,Referaty,Wybrane-teorie-postaw>.
59. Cieślikowska J., 2007, *Szkolne zadania z zakresu promocji zdrowia a ogólnopedagogiczne kompetencje nauczycieli do ich podejmowania*, [w:] J. Malinowski, A. Zandecki (red), *Środowisko, młodzież, zdrowie*, Akapit, Toruń, s. 207-212.
60. Clarke D., 2005, *Zachowania prospołeczne i antyspołeczne*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
61. Clement K., Ferre P., 2003, *Genetics and pathophysiology of obesity*. *Pediatric Research*, 53(3), s. 721-725.
62. Coleman, S.J., Sebire, S.J., 2016, *Do people's goals for mass participation sporting events matter? A self-determination theory perspective*. *Journal of Public Health*, 39(4), s. 202-208.
63. Cousineau C., 1998, *Leisure and recreation and the 'Sport for All' policy in developing countries: A critical examination*, [w:] M.F. Collins, I.S Cooper (Eds.), *Leisure management: Issues and applications*, CAB International, Oxon.
64. Craig C.L., Marshall A.L., Sjörström M., Bauman A.E., Booth M.L., Ainsworth, Pratt M., Ekelund U., Yngve A., Sallis J.F., Oja P., 2003, *International physical questionnaire: 12-country reliability and validity*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), s. 1381-1395.
65. Crawford R. 2006, *Health as a meaningful social practice*. *Health*, 10(4), s. 401-420.
66. Crawford R., 1980, *Healthism and the medicalization of everyday life*. *International Journal of Health Services*, 10(3), s. 365-368.
67. Crofts C., Schofield G., Dickson G., 2012, *Women-only mass participation sporting events: Does participation facilitate changes in physical activity?*. *Annals of Leisure Research*, 15(2), s. 148-159.
68. Cylkowska-Nowak M., 2007, *Alfabetyzm zdrowotny w edukacji na rzecz zdrowia – ustalenia terminologiczne i dyskusja problemu*, [w:] A. Kaźmierczak, A. Makarczuk, A. Maszorek-Szymala (red.), *Kultura fizyczna i zdrowotna w życiu współczesnego człowieka*, Wyd. SATORIdruk.pl, Łódź, s. 139-147.
69. Czapiński, J., *Osobowość szczęśliwego człowieka*, [w:] J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i cnotach człowieka*, Warszawa 2005, s. 359-379.

70. Czerner A., 2013, *Samotność długodystansowca? Społeczny i kulturowy wymiar sportowego stylu życia*, praca doktorska, Uniwersytet Śląski, Wydział Nauk Społecznych, Instytut Socjologii, Katowice.
71. Damasio A.R., 1994, *Błąd Kartezjusza. Emocje, rozum i ludzki mózg*. REBIS, Poznań.
72. Das S, 2020, Top 10 Most Popular Sports in The World [Updated 2020]. Sports Show 4 czerwca. <https://sportsshow.net/top-10-most-popular-sports-in-the-world/>
73. Daskapan A., Tuzun E. i Eker L., 2006, *Perceived barriers to physical activity in university students*. Journal of Sport Science and Medicine, 5(4), s. 615-620.
74. Deci E.L., Ryan R.M., Gagné M., Leone D.R., Usunov J., Kornazheva B.P., 2001, *Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc Country*. Personality and Social Psychology Bulletin, 27(8), s. 930-942.
75. Deery M., Jago L., Fredline L., 2004, *Sport tourism or event tourism: Are they one and the same?*. Journal of Sport Tourism, 9(3), s. 235-245
76. Demel M., 1980, *Pedagogika zdrowia*, WSiP, Warszawa.
77. Denham S.A., Grout P., 1993, *Socialization of emotions: Pathway to preschoolers emotional and social competence*. Journal of Nonverbal Behavior, 17, s. 205-227.
78. Denzin N.K., Lincoln Y.S., 2010, *Metody badań jakościowych*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
79. Didkowska J., Wojciechowska U., Mańczuk M., Łobaszewski J., 2016, *Lung cancer epidemiology: Contemporary and future challenges worldwide*. Annals of Translational Medicine, 4(8), 150.
80. DiMaggio P., Mohr J., 1985, *Cultural Capital, Educational Attainment and Martial Selection*. The American Journal of Sociology, 90, s. 1231-1261.
81. Domachowski W., 1998, *Przewodnik po psychologii społecznej*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
82. Drabik J., 1991, *Kajakarstwo – teoria i praktyka – sport, turystyka i rekreacja*. AWF, Gdańsk.
83. Drabik J., 1997, *Trening zdrowotny a trening sportowy*. Promocja zdrowia, 12-13, s. 126-135.
84. Drabik J., 2011, *Profilaktyka zdrowia – aktywność fizyczna czy aktywność ruchowa*. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 5, s. 4-8.
85. Dreyer A., 1995, *Der Markt für Sporttourismus*, [w:] A. Dreyer, A. Krüger (Hrsg.), *Sporttourismus: Management- und Marketinghandbuch*. München–Wien, s. 9-51.

86. Dybińska E., Kwiatkowska-Skwara A., 2015, *Postawy wobec kultury fizycznej i zachowania zdrowotne młodzieży akademickiej Krakowa w aspekcie uwarunkowań osobniczych oraz społeczno-środowiskowych*. *Zdrowie i Dobrostan*, 1, s. 45-80.
87. Dzielska A., Nałęcz H., 2013, *Aktywność fizyczna młodzieży i jakość życia związana ze zdrowiem*, [w:] J. Szymborski, W. Zatoński (red.), *Zdrowie dzieci i młodzieży w wymiarze socjomedycznym*, Warszawa.
88. Dziubiński Z. 2016, *Universally accessible sport in Polish society's lifestyle: the causes of change*. Ido Movement for Culture. *Journal of Martial Arts Anthropology*, 16(1), s. 30-38.
89. Dzwonkowska-Godula K., 2016, *Stosunek młodych ludzi do własnego zdrowia a ideologia healthismu*. *Acta Universitatis Lodziensis, Folia Sociologica*, 58, s. 25-46.
90. Edelman G.M., Tononi G., 2001, *A Universe of consciousness: How matter becomes imagination*, Basic Books.
91. Ekman P., 1992, *An argument for basic emotion*. *Cognition and Emotion*, 6(3/4), s. 169-200.
92. Elliot A., Church, M., 1997, *A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(1), s. 218-232.
93. Eriksen T.H., 2007, *Tyrania chwili. Szybko i wolno płynący czas w erze informacji*, PIW, Warszawa.
94. Esportmania.pl, 2019, *W Katowicach padł kolejny rekord. ESL dzieli się statystykami*, 27 marca. <https://esportmania.pl/biznes/w-katowicach-padl-kolejny-rekord-esl-dzieli-sie-statystykami/138wkw6>
95. Esports Charts, 2018, *2017 World Championship*. <https://escharts.com/tournaments/lol/2017-world-championship> [dostęp 2018-12-12].
96. Fazio R.H., 1986, *How do attitudes guide behavior?* [w:] R.M. Sorrentino, E.T. Higgins (Eds.), *The Handbook of Motivation and Cognition*. Foundation of Social Behavior, Guilford Press, New York, s. 204-243.
97. Feibel Th., 2006, *Zabójca w dzieciennym pokoju. Przemoc i gry komputerowe*, tłum. A. Malinow, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa.
98. Festinger L., 2007, *Teoria dysonansu poznawczego*, tłum. J. Rydlewska. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa--.
99. Fidelus A., 2012, *Postawy społeczne jako element kapitału społecznego a proces readaptacji społecznej skazanych*. *Forum Pedagogiczne*, 1, s. 87-124.

100. Fraley C., Raftery A.E., 1998, *How many clusters? Which clustering method? Answers via model-based cluster analysis*. The Computer Journal, 41(8), 578-588.
101. Frawley S., Cush A. 2011, *Major sport events and participation legacy: The case of the 2003 Rugby World Cup*. Managing Leisure, 16(1), s. 65-76.
102. Frederick C.M., Ryan R.M., 1993, *Differences in motivation for sport and exercise and their relationships with participation and mental health*. Journal of Sport Behavior, 16(3), s. 125-145.
103. Freeman W.H., 2011, *Physical education, exercise and sport science in a changing society*, Jones and Bartlett Publishers.
104. Freyer W., Gross S. (Eds.), 2002, *Tourismus und sport-events*, FIT Forschungsinstitut für Tourismus, Dresden.
105. Funk D., Jordan J., Ridinger L., 2011, *Capacity of mass participant sport events for the development of activity commitment and future exercise intention*. Leisure Sciences, 33(3), s. 250-268.
106. Gaworecki W.W., 2008, *Turystyka sportowa*, [w:] W.W. Gaworecki, Z. Mroczyński (red.), *Turystyka i sport dla wszystkich w promocji zdrowego stylu życia*. Wydawnictwo Wyższej Szkoły Turystyki i Hotelarstwa w Gdańsku, Gdańsk.
107. Gebhardt W., Hitzler R., Pfadenhauer M., 2000, *Events – Soziologie des Außergewöhnlichen*, Leske und Budrich, Opladen.
108. Girginov V., Hills L., 2008, *A sustainable sports legacy: Creating a link between the London Olympics and sports participation*. International Journal of the History of Sport, 25(14), s. 2091-2116.
109. GIS, 2015, *Raport z ogólnopolskiego badania ankietowego na temat postaw wobec palenia tytoniu*, Warszawa.
110. Gissen L.D., 1966, *O stanie nerwowo-psychicznym sportowców przed ważnymi zawodami*, Sport Wyczynowy, 8.
111. Glapa A., Bronikowski M., 2014, *Sport jako forma dążenia do perfekcjonizmu*. Zeszyty Naukowe WSKFiT, Pruszków, 9, s. 37-41.
112. Goban-Klas T., 2002, *Glokalizacja jako remedium na globalizację*, [w:] M. Pietraś (red.), *Oblicza procesów globalizacji*. Wydawnictwo UMCS, Lublin, s. 242-243.
113. Godlewski P., 2007, *The heterogeneous nature of the history of sport. A look from the East*, [w:] M. Lämmer, T. Terret (Eds.), *New aspects of sport history*, ISHPES – Studiem 13/7, Köln, s. 411-416.

114. Godlewski P., 2011a, *Globalny i lokalny wymiar współczesnego sportu*. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. Ekonomiczne Problemy Usług, Nr 78, s. 10-20.
115. Godlewski P., 2011b, *Turystyka eventowa kibiców sportowych*, [w:] M.K. Leniartek (red.), *Turystyka jako rytuał*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Zarządzania „Edukacja”, Wrocław.
116. Golka M., 1996, *Socjologiczny obraz sztuki*. Wydawnictwo ARS NOVA, Poznań.
117. Gołdys A., Podziemski M., Włoch R., 2012, *Sport i rekreacja: Ogólnopolskie badanie Polaków*. Raport na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki, Warszawa.
118. Gołębiowski B., 1977, *Dynamika aspiracji*. PWN, Warszawa.
119. Goss B., 2009, *Taking the ballgame out to the world: An analysis of the world baseball classic as a global branding promotional strategy for major league baseball*. *Journal of Applied Sport Management*, 1(1), s. 75-95.
120. Grabowski H., 1986, *Formalne i materialne cele fizycznego kształcenia*, w: M. Demel (red.), *Lekcja wychowania fizycznego*, WSP, Kielce.
121. Gracz J., Sankowski T., 1995, *Psychologia sportu*. AWF, Poznań.
122. Gracz J., Zalewski T., 2011, *Bezpieczna aktywność sportowo-rekreacyjna w środowisku wodnym wyznacznikiem współczesnej cywilizacji*. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. Ekonomiczne Problemy Usług, Nr 78, s. 97-111.
123. Green M., Houlihan B., 2005, *Elite sport development: Policy learning and political priorities*, Routledge, London.
124. Żyśko J., 2008, *Zmiany we współczesnych systemach zarządzania sportem wyczynowym w wybranych krajach europejskich*. AWF, Warszawa.
125. Greenhalgh T., Wessely S., 2004, *'Health for Me': A sociocultural analysis of healthism in the middle classes*. *British Medical Bulletin*, 69(1), s. 197-213.
126. GUS, 2011, *Stan zdrowia ludności Polski w 2009 r.*, Warszawa 2011 r.
127. GUS, 2013, *Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej 2012 r.*, Warszawa.
128. GUS, 2017, *Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2016 r.*, Warszawa.
129. Guskowska M., 2005, *Aktywność ruchowa a przebieg transakcji stresowej u młodzieży*, Wyd. AWF, Warszawa.
130. Guttmann A., 2000, *The development of modern sports*, [w:] J. Coakley, E. Dunning (Eds.), *Handbook of sports studies*. Sage Publications, London, s. 248-259.
131. Guttmann A., 2010, *Rules of the game*, Franklin Square Press.

132. Gyimóthy S., Mykletun R.J., 2004, *Play in adventure tourism: The case of Arctic trekking*. *Annals of Tourism Research*, 31(4), s. 855-878.
133. Hall C., 1992, *Adventure, sport and health tourism*, [w:] B. Weiler, C. Hall (Eds.), *Special interest tourism*, Bellhaven, London, s. 141-158.
134. Hanifan L.J., 1916, *The Rural School Community Center*. *Annals of The American Academy of Political and Social Science*, 67, s. 130-138.
135. Hasik M., 2014, *Kajak polo w Polsce*, SportowaHistoria.pl, 17 grudnia. www.sportowahistoria.pl/iadomosci/kajak-polo-w-polsce,1724.html.
136. Hautbois Ch., Djaballah M., Desborder M., 2019, *The social impact of participative sporting events: a cluster analysis of marathon participants based on perceived benefits*. *Sport in Society*, 23(2), s. 335-353.
137. Hawryluk B., Cholewa J., 2016, *Motywy uprawiania górskiej turystyki kajakowej w kontekście statusu społecznego*. AWF, Wrocław.
138. Heinemann K., 1998, *Sport in post-modern society*, [w:] Z. Krawczyk, J. Kosiewicz, K. Piłat (red.), *Sport w procesie integracji europejskiej*. AWF, Warszawa, s. 27-38.
139. Hinch T., Higham J., 2011, *Sport tourism development*, Channel View Publications, Bristol.
140. Hobson J.A., 1999, *Consciousness*, Scientific American Library, New York.
141. Honey M., Krantz D., 2007, *CESD: Global trends in coastal tourism. Marine Program*. World Wildlife Fund., Washington DC.
142. IDBF, 2016, *History and Culture*, <https://www.dragonboat.sport/history>
143. Informator Kajakarza, 2020. Wydawnictwo STAPIS, Katowice.
144. Instytut Matki i Dziecka, 2011, *Wyniki badań HBSC 2010. Raport techniczny*, Warszawa.
145. Instytut Matki i Dziecka, 2013, *Aktywność fizyczna młodzieży szkolnej w wieku 9-17 lat*, Warszawa.
146. International Canoe Federation, 2019, canoe freestyle. Competition rules 2019, www.canoeicf.com/sites/default/files/rules_canoe_freestyle_2019.pdf
147. International Canoe Federation, b.d.a, *Canoe freestyle*. www.canoeicf.com/disciplines/canoe-freestyle
148. International Canoe Federation, b.d.b, *Canoe polo history*. www.canoeicf.com/canoe-polo-history
149. International Canoe Federation, b.d.c, *Canoe slalom*. <https://www.canoeicf.com/disciplines/canoe-slalom>.

150. Isterewicz I., 1978, *Psychospołeczne mechanizmy kształtowania postaw*, Wyższa Szkoła Pedagogiczna w Krakowie, Rocznik Naukowo-Dydaktyczny, z. 63, Prace Pedagogiczne 2. Wydawnictwo Naukowe WSP, Kraków, s. 7-18.
151. Iwai N., Yoshiike N., Saitoh S., Nose T., Kushiro T., Tanaka H., 2000, *Leisure-time physical activity and related lifestyle characteristics among middle-aged Japanese. Japan Lifestyle Monitoring Study Group*. Journal of Epidemiology, 10(4), s. 226-233.
152. Jajuga K., 1993, *Statystyczna analiza wielowymiarowa*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
153. Janas A., 2015, *Kultura w społeczeństwie ponowoczesnym*, [w:] K. Cikała-Kaszowska, W.B. Zieliński (red.), *Społeczeństwo ponowoczesne – społeczeństwo ponowoczesności. Namysł nad kondycją współczesnego społeczeństwa*, Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie, Kraków, s. 7-15.
154. Jarymowicz M., 1997, *O afekcie zawiadującym podmiotem i możliwościach podmiotu panowania nad emocjami*. Przegląd Psychologiczny, 40(1/2), s. 49-56.
155. Jarymowicz M., 2009, *Emotions as evaluative processes: From primary affects to appraisals based on deliberative thinking*, [w:] A. Błachnio, A. Przepiórka (Eds.), *Closer to emotions*. Wydawnictwo KUL, Lublin, s. 55-72.
156. Jarymowicz M., 2012, *Próby pomiaru regulacyjnej roli idealów: poziom emocjonalności aksjologicznej a przejawy postaw społecznych*, Przegląd Psychologiczny, 55(4), s. 411-425.
157. Józwick T., 2015, *Skąd w Polsce wzięła się moda na aktywność fizyczną? Rozmowa z Z. Dziubińskim*, Forbes, 25 maja. www.forbes.pl/polacy-i-sport-moda-na-aktywnosc-fizyczna,artykuly,194930,1,1.html, dostęp: 26.05.2016.
158. Jung Y., Park H., Du D.-Z., Drake B.L., 2003, *A decision criterion for the optimal number of clusters in hierarchical clustering*. Journal of Global Optimization, 25, s. 91-111
159. Juszczak S., 2000, *Człowiek w świecie elektronicznych mediów – szanse i zagrożenia*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice.
160. Kabzińska-Stawarz, I. 1991, *Sport w kulturach ludów Azji – kolejna dziedzina deficytowa etnologii*, Etnografia Polska, t. 35, s. 173-189.
161. Kaczmarek J., Stasiak A., Włodarczyk B., 2005, *Produkt turystyczny: pomysł, organizacja, zarządzanie*, PWE, Warszawa.
162. Kagan J., 2002, *Surprise, uncertainty, and mental structures*, Harvard University Press.
163. Kane M.J., Tucker H., 2004, *Adventure tourism: The freedom to play with reality*. Tourist Studies, 4(3), s. 217-234.

164. Kantor R., 2017, *Interkulturowość zabawy. Obce wzory kultury zabawy i rozrywki i ich recepcja we współczesnej kulturze ludycznej Krakowa*, Relacje Międzykulturowe, 1(1), s. 161-195.
165. Kaplanidou K., Gibson H.J., 2010, Predicting behavioral intentions of active event sport tourists: The case of a small-scale recurring sports event. *Journal of Sport & Tourism* 15(2), s. 163-179.
166. Karta Toroncka, 2010, Globalna Rada Wspierania Aktywności Fizycznej, Międzynarodowe Towarzystwo Aktywności Fizycznej i Zdrowia, *Karta Toroncka na rzecz aktywności fizycznej. Globalne wezwanie do działania*. www.globalpa.org.uk/charter/.
167. Karwińska A., 2015, *Rola miast w procesach przemian społecznych w Polsce*, [w:] M. Malikowski, M. Palak, J. Halik (red.), *Społeczne i ekonomiczne aspekty urbanizacji i metropolizacji*, Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów, s. 25-34.
168. Katzmarzyk P.T., 2007, *Physical activity and fitness with age among sex and ethnic*, [w:] C. Bouchard, S.N. Blair, W.L. Haskell (Eds.), *Physical activity and health*, Human Kinetics, Champaign, IL.
169. Kaufman J., Patterson O. 2005, *Cross-national cultural diffusion: The global spread of cricket*. *American Sociological Review*, 70(1), s. 82-110.
170. Kazimierczak M., 2017, *Sport jako nośnik wizerunku w turystyce. Skutki i szanse eventów sportowych dla turystycznych destynacji*, [w:] J. Kosiewicz, A. Bochenek (red.), *Społeczne i kulturowe aspekty sportu i turystyki*. AWF w Warszawie. Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej, Biała Podlaska, s. 85-102.
171. Kempny M., 2000, *Czy globalizacja kulturowa współdecyduje o dynamice społeczeństw postkomunistycznych?*. *Kultura i Społeczeństwo*, 1, s. 5-27.
172. Ketchen D.J. Jr, Shook Ch.L., 1996, *The application of cluster analysis in Strategic Management Research: An analysis and critique*. *Strategic Management Journal*. 17(6), s. 441-458.
173. Kiełbasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W. (red.), 2001, *Teoria i metodyka rekreacji (zagadnienia podstawowe)*, Wydawnictwo AWF, Poznań.
174. Kieźel E. (red.), 2004, *Racjonalność konsumpcji i zachowań konsumentów*, PWE, Warszawa.
175. Klimkowska M., 1998, *Efektywność kształtowania postaw uczniów wobec kultury fizycznej (raport z badań)*, *Kultura Fizyczna*, nr 3-4, s. 12-16.
176. Kłós J., 2014, *Zjawisko zdrowego stylu życia we współczesnym społeczeństwie polskim*, praca doktorska, Poznań.

177. Knopp K., 2007a, *Inteligencja emocjonalna a temperament studentów oraz postawy rodzicielskie ich matek i ojców*. Roczniki Psychologiczne, 10(2), s. 113-133.
178. Knopp K.A., 2007b, *Wpływ środowiska rodzinnego na rozwój inteligencji emocjonalnej*,
https://www.researchgate.net/publication/313891005_Wplyw_srodowiska_rodzinnego_na_rozwoj_inteligencji_emocjonalnej
179. Koerner B.I., 1997, *Extreme sport. Why Americans are risking life and limb for the big rush*. U.S. News and World Report, s. 50-58.
180. Komisja Europejska, 2016, Sprawozdanie Komisji dla Parlamentu Europejskiego, Rady, Europejskiego Komitetu Ekonomiczno-Społecznego i Komitetu Regionów dotyczące wdrażania zalecenia Rady w sprawie propagowania we wszystkich sektorach prozdrowotnej aktywności fizycznej, Bruksela. www.ec.europa.eu/transparency/regdoc/rep/1/2016/PL/COM-2016-768-F1-PL-MAIN-PART-1.PDF.
181. Konarska J., 1993, *Rodzina a rozwój emocjonalny dziecka z inwalidztwem wzroku*, Polski Związek Niewidomych, Warszawa.
182. Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r. (Dz.U. 1997 nr 78 poz. 483).
183. Kopertyńska M.W., 2009, *Motywowanie pracowników – teoria i praktyka*, Placet, Warszawa.
184. Kostka R., 1997, *Zdrowy styl życia po polsku*, [w:] M. Falkowska (red.), *O stylach życia Polaków. Wartości, praca, zakupy*, CBOS, Warszawa, s. 210-231.
185. Kotlarska-Michalska A., 1999, *Człowiek niepełnosprawny jako „Inny” w ujęciu koncepcji socjologicznych i w świetle badań socjologiczno-psychologicznych*, Roczniki Socjologii Rodziny XI UAM Poznań, s. 87-100.
186. Kotler Ph., Andreasen A.R., 1996, *Strategic marketing for nonprofit organizations*, Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ.
187. Kowalik, S., 2000, *Jakość życia psychicznego*, [w:] R. Derbis (red.), *Jakość rozwoju a jakość życia*, Wydawnictwa WSP, Częstochowa, s. 11-31.
188. Kowalska J.E., Robacha J., 2010. *Wybrane zachowania zdrowotne studentów Uniwersytetu Łódzkiego i Uniwersytetu Medycznego*, [w:] J. Piekarski, T. Pilch, W. Theiss, D. Urbaniak-Zajac (red.), *Edukacja społeczna wobec problemów współczesnego człowieka i społeczeństwa*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego Łódź; s. 571-587.

189. Kozak S., 2011, *Patologie komunikowania w Internecie. Zagrożenia i skutki dla dzieci i młodzieży*, Difin, Warszawa.
190. Kozdroń E., 2012, *Kultura fizyczna – sport dla wszystkich*, [w:] *Strategie działań w starzejącym się społeczeństwie. Tezy i rekomendacje*, Rzecznik Praw Obywatelskich Warszawa, s. 63-72.
191. Kozdroń E., 2014, *Aktywność fizyczna w strategii działań w starzejącym się społeczeństwie*, Warszawa.
192. Kozłowski S., 1987, *Znaczenia aktywności ruchowej w rozwoju fizycznym człowieka*, [w:] N. Wolański (red.), *Czynniki rozwoju człowieka*. PWN, Warszawa.
193. Kranz-Szurek M., 2012, *Kultura lokalna a globalizacja kulturowa – próba oceny zjawiska*, Roczniki Nauk Społecznych, Tom 4(40), nr 2.
194. Krasiński Z., Piasny J., Szulce H., 1984, *Ekonomia konsumpcji*. PWE, Warszawa.
195. Krokosz D., Lipowski D., 2014, *Sport ekstremalny, jego uwarunkowania i motywy w badaniach naukowych z perspektywy psychologii*. AWF i S w Gdańsku, WSS w Łodzi.
196. Król J., 1989, *Postawy rodzicielskie, poziom samoakceptacji a pojęcie Boga: studium psychologiczne* (rozprawa habilitacyjna), Redakcja Wydawnictw KUL, Lublin.
197. Krzakowski M., 2016, *Onkologia kliniczna*, Borgis, Warszawa.
198. Kulmatycki L., 2003, *Promocja zdrowia w kulturze fizycznej*. Wydawnictwo AWF, Wrocław.
199. Kusz K., 2007, *revolt of the white athlete: Race, media and the emergence of extreme athletes in America*. Peter Lang Publishing, New York.
200. Kyle D.G., 2007, *Sport and spectacle in the ancient world*. Blackwell Publishing, Malden, MA.
201. Lazarus R.S., 1991. *Emotion and adaptation*. Oxford University Press, New York.
202. Leary M., 2007, *Wywieranie wrażenia na innych. O sztuce autoprezentacji*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
203. Lecky P., 1945, *Self-consistency: A theory of personality*, Island Press, New York.
204. LeDoux J., 2000, *Mózg emocjonalny*. Media Rodzina, Poznań.
205. Lenartowicz M., 2012, *Klasowe uwarunkowania sportu z perspektywy teoretycznej Pierre'a Bourdieu*, *Kultura i Społeczeństwo*, 3, s. 51-74.
206. Leonard W.M., 1993, *A sociological perspective of sport*. Macmillan Publishing Company, New York.
207. Lindquist K.A., Wager T.D., Kober H., Bliss-Moreau E., Barrett, L.F., 2012, *The brain basis of emotion: A meta-analytic review*. *Behavioral and Brain Sciences*, 35, s. 121-202.

208. Lipoński W., 2001, *Encyklopedia sportów świata*, wyd. 2, Oficyna Wydawnicza Atena.
209. Łobożewicz T., Kogut R., (red.), 1999, *Turystyka aktywna. Turystyka kwalifikowana. I Ogólnopolska Konferencja Naukowo-Metodyczna, Iława 23–24 X 1998*. AWF, WSE, Warszawa.
210. Lovell G., 2010, Ansari W., Parker J., *Perceived exercise benefits and barriers of non-exercising female university students in the United Kingdom*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7(3), s. 784-798.
211. Lowenstein G., 2001, *The creative destruction of decision research*. *Journal of Consumer Research*, 28(3). s. 499-505.
212. Lubowiecki-Vikuk A.P., Basińska-Zych A., 2011, *Sport and tourism as element of place branding. A case study of Poland*. *Journal of Tourism Challenges and Trends*, 4(2), s. 33-52.
213. Lubowiecki-Vikuk A.P., Paczyńska-Jędrycka M., 2010, *Współczesne tendencje w rozwoju form rekreacyjnych i turystycznych*. AWF, Poznań.
214. Łukaszewski W., 2000, *Motywacja w najważniejszych systemach teoretycznych*, [w:] W. Strelau (red.), *Psychologia: podręcznik akademicki*, t. 2, *Psychologia ogólna*. Gdańskie wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, s. 427-440.
215. Maciaszczyk M., 2014, *Teoretyczne aspekty zachowań konsumenckich osób niepełnosprawnych ruchowo*, Politechnika Lubelska, Lublin.
216. Mądrzycki T., 1977, *Psychologiczne prawidłowości kształtowania się postaw*. PWN, Warszawa.
217. Maguire, J., 2003, *Sport, identity politics and globalization: Diminishing contrast and increasing varieties*, [w:] R. Robertson, K.E. White (eds.), *Globalization: Critical concepts in sociology*, 6, *Specialized Applications and Resistance to Globalization*, Routledge, London, New York, s. 295-329.
218. Malchrowicz-Moško E. 2018, *Turystyka sportowa*. AWF, Poznań.
219. Malchrowicz-Moško E., Gravelle F., Dąbrowska A., Leon-Guereno P., 2020, *Do years of running experience influence the motivations of amateur marathon athletes?*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 27(2), s. 585.
220. Malchrowicz-Moško E., Młodzik M., Leon-Guereno P., Adamczewska K., 2019, *Male and female motivations for participating in a mass cycling race for amateurs. The Skoda Bike Challenge case study*. *Sustainability*, 11(23), 6635.

221. Malchrowicz-Moško E., Poczta J. 2018, *Running as a form of therapy. Sociopsychological functions of mass running events for men and women*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 15(10), 2262.
222. Malkin M.J., Rabinowitz E., 1998, *Sensation seeking and high-risk recreation*. Parks and Recreation, 33(7), s. 34-39.
223. Mariański J., 2014, *Wartości prospołeczne w świadomości Polaków*, Górnośląskie Studia Socjologiczne, Seria Nowa, 5, s. 99-118.
224. Markowski T., 1999, *Zarządzanie rozwojem miast*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
225. Marody M., 1976, *Sens teoretyczny a sens empiryczny pojęcia postawy. Analiza metodologiczna zasad doboru wskaźników w badaniach nad postawami*. PWN, Warszawa.
226. Matuszewicz Cz., 1997, *Widowisko sportowe*, [w:] Z. Krawczyk (red.), *Encyklopedia kultury polskiej XX wieku. Kultura fizyczna. Sport*, Instytut Kultury, Warszawa.
227. McKay T.J.M., 2014, *White water adventure tourism on the Ash River, South Africa*. African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance (AJPHERD), 20(1), s. 52-75.
228. McLuhan M., 2001, *Wybór tekstów*. Zysk i S-ka, Poznań.
229. Merski J., 2002, *Turystyka kwalifikowana*. Wyższa Szkoła Ekonomiczna w Warszawie, Warszawa.
230. Michalak S., 2017, *Sport i rekreacja ruchowa w życiu mieszkańców Poznania*, [w:] M. Ankiel, B. Sojkin (red.), *Zachowania nabywcze i konsumpcyjne mieszkańców Poznania w latach 2005-2016*. Instytut Badań Rynku, Konsumpcji i Koniunktur, Warszawa, s. 116-118.
231. Michalski T., 2014, *Miejsce aktywności fizycznej wśród czynników wpływających na zdrowie*. Rocznik Naukowy AWFIS w Gdańsku, s. 5-9.
232. Michaluk T., 2011, *Semiotyczne i pragmatyczne zagadnienia teorii sportu*. Studia i Monografie Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu nr 102, Wrocław.
233. Mika S., 1973, *Uwagi o „internalizacji” postaw*, [w:] S. Nowak (red.), *Teorie postaw*. Warszawa, s. 213-234.
234. Mika S., 1982, *Psychologia społeczna*. PWN, Warszawa, s. 116-117.
235. Mika S., 1998, *Psychologia społeczna dla nauczycieli*. Żak, Warszawa.

236. Misener L., 2015, *leveraging parasport events for community participation: development of a theoretical framework*. *European Sport Management Quarterly*, 15(1), s. 132-153.
237. Misener L., McGillivray D., McPherson G., Legg D., 2015a, *leveraging parasport events for sustainable community participation: The Glasgow 2014 Commonwealth Games*. *Annals of Leisure Research*, 18(4), s. 450-469.
238. Misener L., Taks M., Chalip L., Green, B.C., 2015b, *The elusive "trickle-down effect" of sport events: Assumptions and missed opportunities*. *Managing Sport and Leisure*, 20(2), s. 135-156.
239. Misigoj-Durakovic M., Heimer S., Matkovic B., Ruzic L., Prskalo I., 2000, *physical activity of an urban adult population: Questionnaires Study*. *Croatian Medical Journal*, 41(4), s. 428-432.
240. Missiuro W., 1965, *O emocjach stanu przedstartowego*, *Wychowanie Fizyczne i Sport*, 2.
241. Młodzik M., Malchrowicz-Moško E. 2018, *Mistrzostwa Wielkopolski w Smoczach Łodziach jako nośnik wizerunku w turystyce oraz przykład dyfuzji kulturowej w sporcie*, [w:] *Zeszyty Naukowe - WSHiU w Poznaniu*, (36), s. 12.
242. Moore L.L., Lombardi D.A., White M.J., Campbell J.L., Oliveria S.A., Ellison R.C., 1991, *Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children*. *The Journal of Pediatrics*, 118(2), s. 215-219.
243. Morar C., Pop A.C., 2016, *Water, tourism and sport. A conceptual approach*. *GeoJournal of Tourism and Geosites*, 2(18), s. 249-258.
244. Mosz J., 2014, *Estetyczne aspekty uczestnictwa w sporcie*. AWF Warszawa, Warszawa.
245. Mruk H., Nowak L., 1992, *W drodze do nowego konsumenta*, *Businessman Magazine*, 3, s. 48-49.
246. MSiT, 2014, *Badanie aktywności fizycznej Polaków*, GFK Polonia dla Ministerstwa Sportu i Turystyki, Warszawa.
247. MSiT, 2015a, *Badanie aktywności fizycznej Polaków*, GFK Polonia dla Ministerstwa Sportu i Turystyki, Warszawa.
248. MSiT, 2015b, *Program rozwoju sportu do roku 2020*, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Warszawa
249. Mullen B., Johnson C., 1990, *The psychology of consumer behavior*. Lawrence Erlbaum, Hillsdale, NJ.

250. Murphy N.M.; Bauman A.E., 2007, *Mass sporting and physical activity events – Are they ‘bread and circuses’ or public health interventions to increase population levels of physical activity?* Journal of Physical Activity & Health, 4(2), s. 193-202.
251. Myers D.G., 2003, *Psychologia społeczna*. Zysk i S-ka, Poznań 2003.
252. Mynarski W., 2008, *Tendencje i uwarunkowania rozwoju współczesnej rekreacji i turystyki*, [w:] W. Mynarski (red.), *Teoretyczne i empiryczne zagadnienia rekreacji i turystyki*. AWF, Katowice, s. 11-157.
253. MZ, 2015, Narodowy Program Zdrowia. <https://www.gov.pl/web/zdrowie/narodowy-program-zdrowia1>
254. NIK, 2013, *Wychowanie fizyczne i sport w szkołach publicznych i niepublicznych, Informacja o wynikach kontroli Najwyższej Izby Kontroli* (nr ewid. 108/2013/P/12/067/KNO), Warszawa.
255. Nowak S. (red.), 1973, *Teorie postaw*. PWN, Warszawa.
256. Odell, C.F., 1994, *Sports and the archetypal hero* [w:] M. Stein, J. Hollowitz (Eds.), *Psyche and sports*. Chiron Publications, Wilmette, IL, s. 235-243.
257. Ogles B., Masters K., 2003, *A typology of marathon runners based on cluster analysis of motivations*. Journal of Sport Behavior, 26(1), s. 69-85.
258. Ohme, R.L. (red.), 2007, *Nieświadomy afekt*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
259. Osiński W., 1985, *Kultura fizyczna i wychowanie fizyczne*, [w:] W. Osiński, R. Wieczorek, *Teoria wychowania fizycznego. Zagadnienia propedeutyczne*. AWF, Poznań.
260. Osiński W., 2002, *Zarys teorii wychowania fizycznego*. AWF, Poznań.
261. Osiński W., 2003, *Antropomotoryka*. AWF, Poznań.
262. Osiński W., 2011, *Teoria wychowania fizycznego*. AWF, Poznań.
263. Ossowski S., 1962, *O osobliwościach nauk społecznych*. PWN, Warszaw.
264. Ostrowska A., 1999, *Styl życia a zdrowie*. Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa.
265. Outdoor Foundation, 2013, *Research – Outdoor Participation – Outdoor Recreation Participation Report 2013 – Outdoor Industry Association*. <https://outdoorindustry.org/wp-content/uploads/2017/05/2013-Outdoor-ResearchParticipation1.pdf> .
266. Pachałko J., 1987, *Postawy rodzicielskie a ich wpływ na rozwój dziecka*, [w:] E. Łapiski (red.), *Rodzina a rozwój dziecka: odczyty pedagogiczne*. Towarzystwo Wiedzy Powszechnej, Warszawa, s. 94-100.
267. Pałęga A., Jędrzejek M., Synowiec-Piłat M., 2019, *Rekreacyjna aktywność fizyczna jako kapitał dla zdrowia. Rozważania teoretyczne*, [w:] A. Borcuch, M. Kniefel,

- A. Krzysztofek (red.), *Zdrowy styl życia jako kapitał XXI wieku*. Laboratorium Wiedzy Artur Borcuch, Kielce, s. 27-36.
268. Panek T., 2015, *Jakość życia gospodarstw domowych w Polsce w układzie wojewódzkim*. Zeszyty Naukowe Instytut Statystyki i Demografii SGH, Nr 46.
269. Panfil R., 2016, *Paradygmat identyfikowania makro zdarzeń sportowych – analiza krytyczna*. Journal of Education, Health and Sport, 6(9, s. 7-18.
270. Panksepp J., 2005, *Emocje jako twory naturalne w mózgu ssaków*, [w:] M. Lewis, J.M. Haviland-Jones (red.), *Psychologia emocji Gdańsk*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, s. 185-209.
271. Parks J.B., Quarterman J., 2003, *Contemporary sport management*. Human Kinetics, Champaign, s. 108-112.
272. Patmore A., 1986, *Sportsmen under Stress*. St. Paul, London.
273. Pawlak A., 1995, *Kariera sportowa*, [w:] Z. Krawczyk (red.), *Socjologia kultury fizycznej*. AWF, Warszawa.
274. Pawlak A., 1996, *Wybrane metody i techniki badań socjologicznych w naukach o kulturze fizycznej*, [w:] H. Grabowski (red.), *Metody empiryczne w naukach o kulturze fizycznej*. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, Kraków
275. Pawłowski R., 2010, *Przygotowanie młodzieży akademickiej do uczestnictwa w kulturze fizycznej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego Jana Kochanowskiego, Kielce.
276. Pelletier L., Fortier M., Vallerand R., Tuson K., Briere N., Blaisa M., 1995, *Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS)*. Journal of Sport & Exercise Psychology, 17(1), s. 35-53.
277. Pfister, G., 1997, *Research on traditional games: The scientific perspective*. Journal of Comparative Physical Education and Sport, 19(2), s. 53-64.
278. Piaget J., 1967, *Rozwój ocen moralnych dziecka*. PWN, Warszawa:
279. Piątkowska M., 2010, *Marka i wizerunek jednostki terytorialnej – koncepcja i uwarunkowania*. Marketing i Rynek, 1, s. 13-17.
280. Piątkowska M., 2015, *Sport Clubs in Poland*, [w:] C.R. Breuer, S. Hoekman, S. Nagel, H. van der Werff (Eds.), *Sport Clubs in Europe: A Cross-National Comparative Perspective*. *Sports Economics, Management and Policy*. Springer International Publishing, s. 325-341.

281. Pi-Sunyer F.X., 2003, *The obesity epidemic: pathophysiology and consequences of obesity*. Obesity Research, 10(Suppl 2), s. 97-104.
282. Płopa, M., 1995, *Rola ojca w kształtowaniu osobowości córek i synów*, [w:] J. Trempała (red.), *Rozwijający się człowiek w zmieniającym się świecie*. Materiały z IV Ogólnopolskiej Konferencji Psychologów Rozwojowych Bydgoszcz 1995: Wydawnictwo WSP, Bydgoszcz, s. 329-338.
283. Plutchik, R., 1980, *Emotion: A psychoevolutionary synthesis*. Harper and Row, New York.
284. Poczta J., Malchrowicz-Moško E., 2016, *Bierny udział w biegowych wydarzeniach sportowych i jego wpływ na promocję zdrowia i aktywności fizycznej wśród kibiców*. Journal of Education, Health and Sport, 6(1), s. 107-117.
285. Pohorille M., 1978, *Preferencje konsumentów a postulowany wzorzec spożycia*. PWN, Warszawa.
286. Polska Federacja Łodzi Smoczycy, 2020, *O smoczycy łodziach. Historia w Polsce*, www.lodziesmoczycy.pl
287. Poulsson S.H., Kale S.H., 2004, *The experience economy and commercial experiences*. The Marketing Review, 4(3), s. 267-277.
288. Pratkanis A.R., Greenwald A.G., 1989, *A Socio-cognitive model of attitude structure and function*, [w:] L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 22. Academic Press., New York.
289. Prościak M., 2018, *Wpływ rozwoju sceny e-sportowej na pokolenie młodych – na wybranych przykładach gier MOBA*, [w:] *Wspomaganie rozwoju kompetencji diagnostycznych nauczycieli*, XXIV Konferencja Diagnostyki Edukacyjnej, Uniwersytet Śląski w Katowicach, Katowice, s. 231-247.
290. Przetacznik-Gierowska M., Włodarski Z., 1994, *Psychologia wychowawcza*, t. 2. PWN, Warszawa.
291. Puchalski K., 2012, *Internet a możliwości poprawy efektów edukacji zdrowotnej*. Studia Edukacyjne, 23, s. 119-139.
292. Puni A.C., 1951, *O psychologicznej charakterystyce przedstartowego stanu zawodnika*. Kultura Fizyczna, 1.
293. PZH, 2016, *Sytuacja zdrowotna ludności polski i jej uwarunkowania*, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, Warszawa.
294. Rafalska B., Cholewa J., Tomik R., 2017, *Czynniki determinujące uprawianie turystyki kajakowej na terenie województwa śląskiego*. Folia Turistica, 45, s. 63-78.

295. Rageh A., Melewar T.C., Woodside A. 2013, *Using netnography research method to reveal the underlying dimensions of the costumer/tourist experience*. Qualitative Market Research: An International Journal, 16(2), s. 126-149.
296. Ramchandani G., Coleman R., 2012, *The inspirational effects of three major sport events*. International Journal of Event and Festival Management, 3(3), s. 257-271.
297. Ramchandani G., Coleman R., Bingham J., 2017, *Sport participation behaviours of spectators attending major sports events and event induced attitudinal changes towards sport*. International Journal of Event and Festival Management, 8(2), s. 121-135.
298. *Raport z badania „Sport w przestrzeni publicznej Miasta Poznania” 2019*, Sport WIN Marketing & Management 2019.
299. Roberts W., Strayer J., 1987, *Parents responses to the emotional distress of their children: Relations with children's' competence*. Developmental Psychology, 23(3), s. 415-422
300. Rogaska A., 2009, *Zdolności emocjonalne, kompetencje społeczne a postawa „mieć”, „być” u młodzieży*. Wydawnictwo Promotor, Warszawa.
301. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 29 października 2003 r., zmieniające rozporządzenie w sprawie wykazu dyscyplin i dziedzin sportu, w których mogą działać polskie związki sportowe, oraz szczegółowych warunków i trybu udzielania zezwoleń na tworzenie polskich związków sportowych (Dz.U. 2003 nr 193 poz. 1888).
302. Rozporządzenie Prezesa Rady Ministrów z dnia 17 listopada 2015 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Sportu i Turystyki (Dz.U. 2015, poz. 1911).
303. Rudik P.A., 1970, *Psychologia (krótki kurs) – część II*. WSWF w Krakowie, Wydanie skryptowe nr 9.
304. Rudnicki L., 2012, *Zachowania konsumentów na rynku*. PWE, Warszawa.
305. Rusek H., 1996, *Socjologiczne aspekty badania zróżnicowania kulturowego Zaolzia*. Etnografia Polska, t. XL, z. 1-2, s. 229-236.
306. Russell, J.A., 2003, *Core affect and the psychological construction of emotion*. Psychological Review, 110(1), s. 145-172.
307. Ryan R.M., Frederick C.M., Lepes D., Rubio N., Sheldon K.M., 1997, *Intrinsic motivation and exercise adherence*. International Journal of Sport Psychology, 28, s. 335-354.
308. Ryba B., 2004, *Podstawy zarządzania instytucjami sportowo-rekreacyjnymi*. Polska Korporacja Menedżerów Sportu, Warszawa.

309. Rymarczyk P., 2009, *Kultura fizyczna w dobie globalizacji*. Studia Humanistyczne, 9. AWF, Kraków.
310. Rysst M., 2010, 'Healthism' and Looking Good: Body Ideals and Body Practices in Norway. Scand. Journal of Public Health, 38(Suppl. 5), s. 71-80.
311. Sander D., Grafman J., Zalla T., 2003, *The human amygdala: An evolved system for relevance detection*. Reviews in the Neurosciences, 14(4), s. 303-316.
312. Sander D., Grandjean D., Scherer K.R., 2005, *A systems approach to appraisal mechanisms in emotion*. Neural Networks, 18(4), s. 317-352.
313. Sanford A.W., 2007, *Pinned on Karma Rock: Whitewater kayaking as religious experience*. Journal of the American Academy of Religion, 75(4), s. 875-895.
314. Sankowski T., 2001, *Wybrane psychologiczne aspekty aktywności sportowej*. AWF, Poznań.
315. Saska-Dymnicka J., 2011, *Sport młodzieżowy kuźnią charakteru i postaw prospołecznych*. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Nr 689, s. 113-124.
316. Sas-Nowosielski K., 2003, *Wychowanie do aktywności fizycznej*. AWF, Katowice.
317. Schmidt, C., Little, D.E., 2007, *Qualitative insights into leisure as a spiritual experience*. Journal of Leisure Research, 39(2), s. 222-247.
318. Schulze G., 1992, *Die Erlebnisgesellschaft. Kultursoziologie der Gegenwart*. Campus-Verlag, Frankfurt am Main.
319. Schulze G., 2003, *Vier Faktoren für wirkungsvolle Events*, [w:] G. Troisen, M. Dinkel (Hrsg.), *Ökonomische Dimensionen von Sportevents: Faktoren, Fallbeispiele, Folgerungen*, 2. Aufl., Butzbach-Griedel.
320. Shani D., Sandler D., 1996, *Climbing the sports event pyramid*, Marketing News, 30(18), s. 6.
321. Siciński A., 2002, *Styl życia, kultura, wybór*. IFIS PAN, Warszawa.
322. Sikorski C., 2002, *Dysonanse kulturowe w organizacji*. Zarządzanie Zasobami Ludzkimi, 3-4, s. 35-36.
323. Siwiński W., 2006, *Metodologia badań naukowych (zarys problematyki na użytek wyższych szkół o kierunku turystyka i rekreacja)*. Wydawnictwo WSHiG, Poznań.
324. Siwiński W., Rasińska R., 2015, *Aktywność fizyczna jako zasadniczy cel stylu życia i zdrowia człowieka*. Pielęgniarstwo Polskie, 2 (56).
325. Skarżyńska K., 2002, *Wpływ telewizji na postawy i decyzje wyborcze oraz jej percepcje*, [w:] M. Lewicka (red.), *Jednostka i społeczeństwo*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, s. 67-72.

326. Skoczyński J., 2004, *Kultura*, [w:] B. Szlachta (red.), *Słownik społeczny*. Wydawnictwo WAM, Kraków, s. 614-620.
327. Skorny Z., 1980, *Aspiracje młodzieży oraz kierujące nimi prawidłowości*. Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław.
328. Skrzypczak J., Wallas T., 2018, *Rola i wpływ mediów na postawy prosportowe młodzieży akademickiej*. Środkowoeuropejskie Studia Polityczne, 2, s. 5-15.
329. Śliż D., Mamcarz A., 2018, *Medycyna stylu życia*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.
330. Soboń M., 2015, *Konsumpcja mobilnych usług prozdrowotnych przez młodych konsumentów*. Marketing i Rynek, 2, s. 176-186.
331. Soden G., 2003, *Falling: How our greatest fear became our greatest thrill – A history*. W.W. Norton & Company, New York.
332. Sojkin B., 2010, „Poznań stawia na sport” w opinii jego mieszkańców, [w:] B. Sojkin (red.), *Sport w Poznaniu i Wielkopolsce*. Katedra Marketingu Produktu, Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu, Poznań, s. 33.
333. Special Eurobarometer 412, 2014, *Sport and Physical Activity*, Bruksela.
334. Standeven J., Knop P. de, 1999, *Sport tourism*, Human Kinetics, Champaign.
335. Stempień J.R., 2015, *Egalitaryzm sportu amatorskiego? Przykład polskiego ruchu biegowego*, [w:] J. Grotowska-Leder, E. Rokicka (red.), *Przemiany społeczne we współczesnej Polsce i ich konsekwencje. Perspektywa socjologiczna*. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź, s. 183-200.
336. Stevinson C., Hickson M., 2014, *Exploring the public health potential of a mass community participation event*. Journal of Public Health, 36(2), s. 268-274.
337. Storm R.K., Nielsen C.G., Jakobsen T., 2018, *Can international elite sport success trickle down to mass sport participation? Evidence from Danish team handball*. European Journal of Sport Science, 18(8), s.1139-1150.
338. *Strategia rozwoju turystyki w województwie wielkopolskim do 2020 roku*, 2016, Zarząd Województwa Wielkopolskiego, Poznań.
339. Strategia, 2017, *Strategia Rozwoju Miasta Poznania 2020+*.
340. Strzyżewski S., 1990, *Proces wychowania w kulturze fizycznej*. WSiP, Warszawa.
341. Sugden J., Tomlinson A., 2000, *Theorizing Sport, Social Class and Status*, [w:] J. Coakley, E. Dunning (Eds.), *Handbook of Sports Studies*. Sage Publications, London, s. 309-321.

342. Swarbrooke J., Beard C., Leckie S., Pomfret G., 2003, *Adventure tourism: The new frontier*. Butterworth-Heinemann, London.
343. Świątkiewicz W. 2005: *Między prospołecznością i egocentryzmem*, [w:] W. Zdaniewicz, S.H. Zaręba (red.), *Młodzież Warszawy – pokolenie pontyfikatu Jana Pawła II*. Centrum Duszpasterstwa Archidiecezji Warszawskiej, Warszawa, s. 189-222.
344. Świątkiewicz W., 2006, *Postawy prospołeczne i ich motywacje*, [w:] W. Zdaniewicz, S.H. Zaręba (red.), *Postawy społeczno-religijne archidiecezjan warszawskich*. Wydawnictwo Archidiecezji Warszawskiej, Warszawa, s. 161-180.
345. Światowy G., 2006, *Zachowania konsumentów. Determinanty oraz metody poznania i kształtowania*. PWE, Warszawa.
346. Szady A., 2018, *Czym jest freestyle kajakowy?*. Adventoor, 13 sierpnia. <https://blog.adventoor.com/czym-jest-freestyle-kajakowy/>
347. Szczepański J., 1988, *O cierpieniu i sensie istnienia. Rozmowa z prof. Janem Szczepańskim*, [w:] W. Osiatyński (red.), *Zrozumieć świat. Rozmowy z uczonymi polskimi*. Czytelnik, Warszawa, s. 317-331.
348. Szewczuk W., 1990, *Psychologia*. WSiP, Warszawa.
349. Sztando A., 2008, *Progospodarczy obszar polityki informacyjnej władz lokalnych*, [w:] J. Kot (red.), *Jednostki samorządu terytorialnego w procesie rozwoju regionalnego w zintegrowanej Europie*. Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy Jana Kochanowskiego, Kielce, s. 356-367.
350. Szul E., 2013, *Prosumpcja jako aktywność współczesnych konsumentów – uwarunkowania i przejawy*. *Nierówności Społeczne a Wzrost Gospodarczy*, z. 31, s. 347-358.
351. Szymanski S., 2006, *A theory of the evolution of modern sport*, AIES/IASE Working Paper Series, Paper No. 06-30, https://college.holycross.edu/RePEc/spe/Szymanski_Evolution.pdf.
352. Szymborski J., 2012, *Zdrowie publiczne w projektach programowych polityki ludnościowej*, [w:] J. Szymborski (red.), *Zdrowie publiczne i polityka ludnościowa*. Rządowa Rada Ludnościowa, Warszawa, s. 11-23.
353. Taks M., Green B.C., Misener L., Chalip L., 2014, *Evaluating sport development outcomes: The case of a medium-sized international sport event*. *European Sport Management Quarterly*. 2014, 14(3), s. 213-237.
354. Taks M., Green B.C., Misener L., Chalip L., 2018, *Sport participation from sport events: Why it doesn't happen?*. *Marketing Intelligence and Planning*, 36(2), s. 185-198.

355. The Global Agenda 2009, World Economic Forums. Geneva .
356. TNS, 2015, *Aktywność sportowa Polaków. Raport z badania TNS Polska*, Warszawa.
357. Tomicki G., 2016, *Postawa*. Psychologia Życia Społecznego. www.pzc.innelektury.pl/post/
358. Toscos T., Consolvo S., McDonald D., 2010, "...is it normal to be this sore?": Using an online forum to investigate barriers to physical activity, [w:] IHI' 10 Proceedings of the 1st ACM International Health Informatics Symposium, November 2010, s. 346-355.
359. Umiastowska D., 1997, *Czynniki aktywizacji ruchowej dzieci i młodzieży na różnych szczeblach edukacji*, Rozprawy i Studia, t. 263. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego Szczecin.
360. Unia Europejska, 2008, *Wytyczne UE dotyczące aktywności fizycznej, Zalecane działania polityczne wspierające aktywność fizyczną wpływającą pozytywnie na zdrowie*, Bruksela 2008, s. 5-20.
361. Unia Europejska, 2010, Traktaty. Wersje skonsolidowane. Karta praw podstawowych. Urząd Publikacji Unii Europejskiej, Luksemburg.
362. UNICEF, WHO, World Bank, 2015, Levels and trends in child malnutrition: UNICEF-WHO-World Bank joint child malnutrition estimates. UNICEF, New York; WHO Geneva; World Bank, Washington DC.
363. Ustawa z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie terytorialnym (Dz.U. 1990, nr 16, poz. 95).
364. Vander-Stichele A., Laermans R., 2006, *Cultural participation in Flanders: Testing the cultural omnivore thesis with population data*. Poetics: Journal of Empirical Research on Literature, the Media and the Arts, 34(1), s. 45-64.
365. Veerle B. de, Bingham J., Simpson S., 2007, *Sport policy factors leading to international sporting success*. Meyer & Meyer, Frankfurt.
366. Wagner, E., 1990, *Sport in Asia and Africa: Americanization or Mundialization?*. Sociology of Sport Journal, 7, s. 399-402.
367. Walczak M., Gracz J., Tomczak M., 2011, *Poszukiwanie doznań jako tendencja we współczesnej aktywności sportowo-rekreacyjnej*. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. Ekonomiczne Problemy Usług, Nr 78, s. 49-63.
368. Walczak M., Tomczak M. 2011, *Poczucie jakości życia jako efekt zaspokojenia potrzeb psychologicznych i zróżnicowania motywacji do aktywności fizycznej*. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. Ekonomiczne Problemy Usług, Nr 78, s. 219-240.

369. Walle, A.H., 1997, *Pursuing risk or insight: Marketing adventures*. Annals of Tourism Research, 24(2), s. 265-282.
370. Wang N., 1999, *Rethinking authenticity in tourism experience*. Annals of Tourism Research, 26(2), s. 349-370.
371. Warburton D.E., Nicol C.W., Bredin S.S. 2006, *Health benefits of physical activity: The evidence*. CMAJ;174(6), s. 801-809.
372. Waśkowski Z., 2011, *Integracyjna rola sportu we współczesnym świecie*. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Ekonomiczne Problemy Usług, Nr 78, s. 25-34.
373. Weed M., Coren E., Fiore J., Wellard I., Chatziefstathiou D., Mansfield L., Dowse S. 2015, *The olympic games and raising sport participation: A systematic review of evidence and an interrogation of policy for a demonstration effect*. European Sport Management Quarterly, 15(2), s. 195-226.
374. Weed M.A., Coren E., Fiore J., 2009, *Systematic review of the evidence base for developing a physical activity and health legacy from the London 2012 Olympic and Paralympic Games*, Department of Health, London. www.canterbury.ac.uk/social-and-applied-sciences/spear/docs/DofH-Olympic-Research.pdf.
375. Wertheim, L.J., 2004, *The Whole World Is Watching*. Sports Illustrated, s. 73-86.
376. WHO, 2010, *Global recommendations on physical activity for health*.
377. WHO, 2012, *Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey*, WHO Regional Office for Europe, Kopenhaga.
378. WHO, 2016, *Consideration of the evidence on childhood obesity for the Commission on Ending Childhood Obesity: Report on the ad hoc working group on science and evidence on ending child-hood obesity*, Geneva, Switzerland.
379. *Wielka encyklopedia PWN*, 2002. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
380. Wikipedia 2020a, *Aleksander Doba*, https://pl.wikipedia.org/wiki/Aleksander_Doba
381. Wikipedia 2020b, *Canoe slalom*, https://en.wikipedia.org/wiki/Canoe_slalom
382. Wikipedia 2020c, *Dragon boat*, www.en.wikipedia.org/wiki/Dragon_boat
383. Wikipedia 2020d, *Flyboard*, <https://pl.wikipedia.org/wiki/Flyboard>
384. Wikipedia 2020e, *Indoor rower*, https://en.wikipedia.org/wiki/Indoor_rower#History
385. Wikipedia 2020f, *Kajakarstwo górskie*, https://pl.wikipedia.org/wiki/Kajakarstwo_g%C3%B3rskie
386. Wikipedia, 2020g, *Postawa*, <https://pl.wikipedia.org/wiki/Postawa>
387. Wikipedia, 2020h, *Sporty wodne*, https://pl.wikipedia.org/wiki/Sporty_wodne

388. Wikipedia 2020i, *Standup paddleboarding*, https://en.wikipedia.org/wiki/Standup_paddleboarding
389. Winiarski R., 1991, *Spór o istotę rekreacji fizycznej: dylematy teoretyczne – konsekwencje wychowawcze*. *Wychowanie Fizyczne i Sport*, 2, s. 69-81.
390. Winkler R., 2003, *Wykorzystanie modelu wielkiej piątki w badaniu osobowości pracowników*. *Zeszyty Naukowe Akademii Ekonomicznej w Krakowie*, nr 63, s. 44-45.
391. Wojciszke B., 2000, *Postawy i ich zmiany*, [w:] J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 3, *Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, s. 80-106.
392. Wojciszke B., 2000, *Postawy i ich zmiany*, [w:] J. Strelau, *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 3, *Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, s. 84-86.
393. Woynarowska B., 2004, *Promocja zdrowia, edukacja zdrowotna a kultura fizyczna w szkole*, [w:] V Sejmik Szkolnej Kultury Fizycznej, MEN, Warszawa.
394. Woynarowska B., 2013, *Edukacja zdrowotna*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
395. Woźniewicz-Dobrzyńska M., 2011, *Aktywność rekreacyjna kobiet w kształtowaniu stylu życia*. *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. Ekonomiczne Problemy Usług*, Nr 78, s. 241-256.
396. WZK, b.d.a, *Historia*. <http://www.wzkaj.poznan.pl/o-nas/historia/>
397. WZK, b.d.b, *Kajak polo*. <http://www.wzkaj.poznan.pl/dyscypliny/kajak-polo/>
398. Zahorska M., 2007, *Zmiany w polskiej edukacji i ich społeczne konsekwencje*, [w:] M. Marody (red.), *Wymiary życia społecznego. Polska na przełomie XX i XXI wieku*. Scholar, Warszawa.
399. Zajdziński B., 1997, *Postawy prozdrowotne nauczycieli oraz uczniów szkół państwowych i niepaństwowych* (praca doktorska). AWF, Warszawa.
400. Zalega T., 2012, *Konsumpcja. Determinanty, teorie, modele*, PWE, Warszawa 2012.
401. Zapała M., Kowalczyk B., Lubińska-Żądło B., 2015, *Aktywność fizyczna a styl życia kobiet w wieku produkcyjnym*, *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 21(4), s. 391-397.
402. Zalega T. 2013, *Nowe trendy i makrotrendy w zachowaniach konsumenckich gospodarstw domowych w XXI wieku*, *Konsumpcja i Rozwój* nr 2.
403. Zaltman G., 2008, *Jak myślą klienci. Podróż w głąb umysłu rynku*. Harvard Business Press, Poznań.

404. Zarzecki L., 2012, *Teoretyczne podstawy wychowania, Teoria i praktyka w zarysie*. KPSW, Jelenia Góra,
405. Zarzycki, P., Bigiel, W., 2007, *Motywy i bariery podejmowania kajakowej turystyki na rzekach górskich*. *Aktywność Ruchowa Ludzi w Różnym Wieku*, 11(2), s. 278-284.
406. Zatoń K., 1995, *Przekaz słowny na lekcjach wychowania fizycznego*. AWF, Wrocław.
407. Zawartka M., 2016, *Edukacja dla bezpieczeństwa widowisk sportowych*, [w:] A. Kaźmierczak, J.E. Kowalska, A. Maszorek-Szymala, A. Makarczuk (red.), *Pedagogiczny wymiar kultury fizycznej i zdrowotnej w życiu współczesnego człowieka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź, s. 93-109.
408. Zhou Q., Eisenberg N., Losoya S.H., Fabes R.A., Reiser M., Guthrie I.K., Murphy B.C., Cumberland A.J., Shepard S.A., 2002, *The Relationship of Parental Warmth and Positive Expressiveness to Children's Emphaty-related Responding and Social Functioning: A Longitudinal Study*. *Child Development*, 73, s. 893-915.
409. Ziemska M., 1973, *Postawy rodzicielskie*. Wiedza Powszechna, Warszawa.
410. Ziemska M., 1982, *Rola postaw rodzicielskich w zaspokajaniu potrzeb psychicznych dzieci*, [w:] M. Ziemska, A. Kwak (red.), *Funkcjonowanie rodziny a problemy profilaktyki społecznej i resocjalizacji*. Wydawnictwo UW, Warszawa, s. 7-15.
411. Zimbardo P.G., Leippe M.R., 2004, *Psychologia zmiany postaw i wpływu społecznego*. Zys i S-ka, Poznań.
412. Zimbardo P.G., Ruch F.L., 1988, *Psychologia i życie*. PWN, Warszawa.
413. Zowisło M., 2009, *Czy istnieje sport postmodernistyczny?* [w:] T. Sahaj (red.), *Pogranicza współczesnego sportu. Ujęcie społeczne*. Wydawnictwo AWF w Poznaniu, Poznań.
414. Zuckerman M., 1994, *Behavioral Expressions and Biosocial Bases of Sensation Seeking*. Cambridge Press, New York.
415. Żukowska Z., 2008, *Aktywność fizyczna w prozdrowotnym stylu życia współczesnego człowieka*, [w:] A. Kaźmierczak, A. Maszorek-Szymala, E. Dębowska (red.), *Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka – teoretyczne podstawy i praktyczne implikacje*. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź, s. 10-18.
416. Żuryński R., 2014, *Organizacja wielkoformatowych imprez sportowych przy uwzględnieniu orientacji ekologicznej*. *Nauki o Zarządzaniu. Management Sciences*, 1(18), s.111-125.

Spis wykresów

1. Deklarowane powody uprawiania sportu i ćwiczeń (odsetek odpowiedzi; procenty nie sumują się do 100, gdyż respondenci mogli wybrać więcej niż jedną odpowiedź)	28
2. Liczba osób deklarujących uprawianie sportu, ćwiczeń w ciągu ostatniego roku z podziałem na wiek	31
3. Bariery w uprawianiu sportu lub rekreacji ruchowej w Polsce w 2016 roku	95
4. Główne powody uprawiania sportu wśród mieszkańców Poznania (odsetek odpowiedzi).	97
5. Procentowy rozkład dorosłych osób otyłych i z nadwagą w polskim społeczeństwie w 2009 roku	98
6. Deklarowane podejmowanie aktywności fizycznej 1-3 razy w tygodniu przez mieszkańców krajów Unii Europejskiej	101
7. Przeciętny czas znajdowania się w pozycji siedzącej w ciągu dnia w Polsce w 2014 roku	102
8. Aktywność fizyczna w dwóch grupach wiekowych – do 20 lat i w wieku 40 lat i więcej w Polsce (odsetek odpowiedzi).....	103
9. Procentowy udział mężczyzn i kobiet w aktywności fizycznej wśród społeczeństwa polskiego j zgodnie z wytycznymi WHO.....	103
10. Czas poświęcany w ciągu tygodnia na aktywność fizyczną przez młodzież w Polsce w 2013 roku (AF – aktywność fizyczna).....	105
11. Deklaracja udziału w aktywności fizycznej przez mieszkańców Poznania w 2019 roku	106
12. Procentowy rozkład mieszkańców Poznania z podziałem na liczbę godzin przeznaczonych na aktywność fizyczną w ciągu tygodnia. – dane z 2019 roku.....	107
13. Dostępność klubów sportowych dla mieszkańców miast w Polsce w 2018 roku (liczba klubów przypadająca na 10 tys. mieszkańców).....	109
14. Struktura uczestników Poznań Canoe Challenge według płci	155
15. Struktura uczestników Poznań Canoe Challenge według wieku.....	156
16. Struktura uczestników zawodów Poznańskie Dragons według płci	157
17. Struktura uczestników zawodów Poznańskie Dragons według wieku	158
18. Struktura uczestników spływów kajakowych dla mieszkańców Lubonia według płci	159
	222

19. Struktura uczestniczących w spływach kajakowych dla mieszkańców Lubonia według wieku.....	160
20. Struktura uczestników Poznańskiej Kajakowej Masy Krytycznej według wieku.....	161
21. Struktura uczestników Poznańskiej Kajakowej Masy Krytycznej według wieku.....	161
22. Struktura uczestników Poznań Canoe Challenge + Poznańskie Dragons według wieku.....	163
23. Struktura uczestników Poznań Canoe Challenge + Poznańskie Dragons według wieku.....	163
24. Struktura uczestników spływów kajakowych dla mieszkańców Lubonia + 8. edycji Kajakowej Masy Krytycznej według płci.....	164
25. Struktura uczestniczących w spływach kajakowych dla mieszkańców Lubonia + 8. edycji Kajakowej Masy Krytycznej według wieku.....	165
26. Liczba odpowiedzi na pytanie: Czy kiedykolwiek brał(a) Pan(i) udział w spływach kajakowych?	167
27. Liczba mężczyzn i kobiet uczestniczących w nowoczesnych i tradycyjnych imprezach sportowo-rekreacyjnych	171
28. Uczestniczący w nowoczesnych i tradycyjnych imprezach sportowo-rekreacyjnych w wieku do 30 lat i w wieku powyżej 40 lat	172
29. Podział uczestników nowoczesnych i tradycyjnych imprez sportowo-rekreacyjnych ze względu na wykształcenie.....	173

Spis rysunków

1. Odsetek osób deklarujących aktywność w podziale na województwa.....	29
2. Etapy rozwoju sportu w Europie	38
3. Komponenty postawy	65
4. Wpływ najbliższych środowisk na kształtowanie się postaw jednostki.....	82
5. Jedność umysłu, mózgu, ciała i społeczeństwa	83
6. Model zachowania konsumenta w ujęciu A.R. Andreasena	85
7. Model zachowania się konsumenta J.F. Engla, R.D. Blackwella i D.T. Kollata	86
8. Podział kategorii sportowych ze względu na ich relacje z wodą	111
9. Piramida imprez sportowych	139
10. Motywy udziału w imprezie sportowej na podstawie skali MPAM-R.....	153

Spis zdjęć

1. Wielka Pętla Wielkopolski	48
2. Kajakarstwo. Mistrzostwa Świata w Kajakarstwie, Poznań 2010	114
3. Transatlantycka wyprawa kajakowa Aleksandra Doby	118
4. Kajakarstwo górskie	119
5. Kajak polo. Mistrzostwa Europy Poznań 2013	121
6. Freestyle kajakowy	122
7. Smocze łodzie. Mistrzostwa Świata Poznań 2008	124
8. Zawody smoczyc łodzi na basenie	126
9. The Boat Race. Wyścigi ósemek wioślarskich Uniwersytetów Oxford i Cambridge.	128
10. Mistrzostwa świata seniorów w wioślarstwie, Poznań 2009	130
11. Wyścigi SUP na Warcie. IV Regaty Kajakowe o Puchar Rektora Politechniki Poznańskiej, Poznań 2018	131
12. Zawody na ergometrach wioślarskich, Wiosłowanie dla Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy	134
13. Flyboard. FLYCUP Poznań 2015, Międzynarodowe Zawody Hydro-Odrzutowe, Jezioro Kierskie	135
14. Rafting	136
15. Mistrzostwa w smoczyc Łodziach, Poznańskie Dragony 2019.....	149
16. Poznań Canoe Challenge 2019	150
17. Spływy kajakowe dla mieszkańców Lubonia w ramach budżetu obywatelskiego Miasta Luboń	151
18. Ósma edycja Kajakowej Masy Krytycznej, zdjęcie z zasobów organizatora, stowarzyszenia AKK Panta Rei.....	151

Spis tabel

1. Wykaz odznak turystyki kajakowej możliwych do zdobycia oraz liczba wymaganych kilometrów w celu ich zdobycia.....	117
2. Styl życia prowadzony przez uczestników imprez przed udziałem w imprezie.....	166
3. Deklarowany wcześniejszy udział w spływach kajakowych.....	167
4. Średnia odpowiedzi na pytanie Czy udział w imprezie zachęcił Pana/Panią do aktywnego stylu życia?.....	168
5. Średnia odpowiedzi na pytanie: W jakim stopniu zgadza się Pan/Pani ze stwierdzeniem, że weźmie Pan/Pani udział w imprezie w przyszłości?.....	169
6. Średnia odpowiedzi na pytanie: W jakim stopniu udział w imprezie wpłynął na wzrost poziomu pozytywnych emocji?.....	170
7. Średnia odpowiedzi na pytanie: W jakim stopniu zgadza się Pan/Pani ze stwierdzeniem, że impreza zachęca Pana/Panią do uprawiania amatorsko sportów wodnych?.....	170
8. Rozkład uczestników według płci	171
9. Uczestniczący w nowoczesnych i tradycyjnych imprezach sportowo-rekreacyjnych w wieku do 30 lat i w wieku powyżej 40 lat	172
10. Podział uczestników nowoczesnych i tradycyjnych imprez sportowo-rekreacyjnych ze względu na wykształcenie.....	173
11. Średnie wartości dla sumy ocen poszczególnych motywów	174
12. Motywy udziału w imprezie – wyniki przeprowadzonych badań	175
13. Analiza skupień. Pięć postaw charakteryzujących uczestników wodnych imprez sportowo-rekreacyjnych przy podejmowaniu decyzji o wyborze wydarzenia.....	178
14. Przynależność uczestników poszczególnych typów imprez do skupień	178
15. Ostateczne centra skupień (oparte na danych zestandaryzowanych)	179
16. Średnia odpowiedzi na poszczególne pytania w pięciu skupieniach.....	180

Streszczenie

Celem głównym pracy było zidentyfikowanie związków pomiędzy postawami wobec aktywności fizycznej a uczestnictwem w wodnych imprezach sportowo-rekreacyjnych. Cele praktyczne były zorientowane na poznanie profilu społeczno-demograficznego uczestników tych imprez. Problem badawczy pracy koncentrował się wokół odpowiedzi na następujące pytanie: Czy w życiu społecznym nowe formy konsumpcji sportowej zachęcają do aktywności fizycznej bardziej niż tradycyjne jej odmiany.

W pracy wykorzystano metody badawcze stosowane w naukach o kulturze fizycznej. W pierwszej, teoretycznej części pracy zastosowano badania na podstawie danych wtórnych odnoszących się do promocji aktywności fizycznej w życiu człowieka. Za pomocą analizy i krytyki piśmiennictwa z zakresu socjologii sportu i rekreacji przedstawiono zagadnienia związane ze znaczeniem postaw względem aktywności fizycznej i aktywnego stylu życia. Drugi etap, empiryczny, obejmował badania uczestników czterech różnych imprez sportowych w celu pozyskania danych pierwotnych. W tej części zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki ankiety. Badania przeprowadzono w okresie od 26 maja do 31 sierpnia 2019 roku podczas mistrzostw w smoczach łodziach Dragony 2019, zawodów 5. Poznań Canoe Challenge, spływów kajakowych Wartą dla mieszkańców Lubonia i uczestników imprezy pod nazwą Poznańska Kajakowa Masa Krytyczna. W badaniach wzięło udział 394 aktywnych uczestników wodnych imprez sportowo-rekreacyjnych.

W wyniku przeprowadzonej analizy ustalono, że nowoczesne imprezy sportowo-rekreacyjne na wodzie nie zachęcają do regularnej aktywności fizycznej nieaktywnych fizycznie osób w większym stopniu niż tradycyjne imprezy wodne. Nie zachęcają również ludzi do regularnego uprawiania sportów wodnych bardziej niż imprezy tradycyjne. Natomiast częściej przyciągają osoby, które wcześniej nie miały żadnych doświadczeń ze sportami wodnymi. Tradycyjny spływ kajakowy dostarczył uczestnikom pozytywnych emocji na wyższym poziomie niż udział w nowoczesnej imprezie sportowej. Tradycyjne imprezy wodne wybrało również więcej osób, które nie są aktywne fizycznie. Nowoczesne imprezy wodne są ofertą atrakcyjną częściej dla młodych osób poniżej 30. roku życia z wykształceniem wyższym.

Abstract

The main purpose of this thesis was to identify relationships between attitudes towards physical activity and participation in water sports and recreational events. Practical goals were oriented on understanding the socio-demographic profile of participants of these events. The research problem of the work focused on the answer to the following question: Do new forms of sport consumption in social life encourage physical activity more than traditional forms of it?

The study utilises research methods used in physical culture studies. The first stage of the thesis – theoretical one uses research based on secondary data related to the promotion of physical activity and active lifestyle. Using the analysis and criticism of the literature in the field of sociology of sport and recreation, issues related to the importance of attitudes towards physical activity and an active lifestyle were presented. The second, empirical stage, involved the study of participants at four different sports events to obtain primary data. This part employs the diagnostic survey method with the use of a survey technique. The research was conducted from May 26 to August 31, 2019 during the Dragons 2019 dragon boat championships, the 5th Poznań Canoe Challenge, Warta kayaking trips for the residents of Luboń and participants of the event called the Poznańska Kajakowa Masa Krytyczna. The study involved 394 active participants of water sports and recreation events.

As a result of the analysis, it was found that, in comparison to traditional water events, modern sports and recreational events on the water do not encourage more regular physical activity at physically inactive people. They also do not encourage people to practice water sports more regularly than traditional events. However, they more often attract people who previously had no experience with water sports. Traditional kayaking provided participants with positive emotions at a higher level than participation in a modern sporting event. Traditional water events have also been chosen by more people who are not physically active. Modern water events are an attractive offer more often for young people under 30 with higher education.

Załącznik - kwestionariusze ankiet

Kwestionariusz wywiadu z uczestnikami Poznań Canoe Challenge

1) Który raz bierze Pan/i udział w imprezie Poznań Canoe Challenge?

Pierwszy Drugi Trzeci Czwarty

2) Czy kiedykolwiek brał/a Pan/i udział w spływach kajakowych?

TAK NIE ile razy, jeśli odpowiedź tak?.....

3) Czy prowadził/a Pan/i aktywny czy bierny styl życia? (aktywny styl życia to według Światowej Organizacji Zdrowia wykonywanie ćwiczeń przez co najmniej 150 minut tygodniowo (wysiłek o umiarkowanej intensywności) lub co najmniej 75 minut tygodniowo (wysiłek o wysokiej intensywności))

Styl życia: Aktywny Bierny

4) Czy udział w imprezie zachęcił Pana/Panią do aktywnego stylu życia? (rozpoczęcia prowadzenia aktywnego stylu życia lub jego kontynuacji). Aktywny styl życia to według Światowej Organizacji Zdrowia wykonywanie ćwiczeń przez co najmniej 150 minut tygodniowo (wysiłek o umiarkowanej intensywności) lub co najmniej 75 minut tygodniowo (wysiłek o wysokiej intensywności).

(1- w bardzo niskim stopniu)

(7- w bardzo wysokim stopniu)

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.

5) W jakim stopniu zgadza się Pan/Pani ze stwierdzeniem, że weźmie Pan/Pani udział w imprezie w przyszłości?

(1-w bardzo niskim stopniu)

(7-w bardzo wysokim stopniu)

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.

6) W jakim stopniu udział w imprezie wpłynął na wzrost poziomu pozytywnych emocji?

(1-w bardzo niskim stopniu)

(7-w bardzo wysokim stopniu)

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.

7) W jakim stopniu zgadza się Pan/Pani ze stwierdzeniem, że impreza zachęca Pana/Panią do uprawiania amatorsko sportów wodnych?

(1-w bardzo niskim stopniu)

(7-w bardzo wysokim stopniu)

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.

8) Jakie są Pana/Pani motywy udziału w imprezie sportowej (proszę ocenić każdy motyw w skali 1-7)

1-bardzo mało ważny dla mnie motyw

7-bardzo ważny dla mnie motyw

Motywy dotyczące postaw prospołecznych (protowarzyskich)

- 1. Ponieważ chcę być z przyjaciółmi.
- 2. Ponieważ lubię być z innymi, którzy są zainteresowani tą aktywnością.
- 3. Ponieważ chcę poznać nowych ludzi.
- 4. Ponieważ moi przyjaciele chcą, żebym to zrobił.
- 5. Ponieważ lubię spędzać czas z innymi, ćwicząc razem.

Motywy dotyczące postaw proemocjonalnych (psychologicznych)

- 1. Ponieważ to dobra zabawa.
- 2. Ponieważ lubię wykonywać tę czynność.
- 3. Ponieważ to sprawia, że czuję się szczęśliwy.
- 4. Ponieważ myślę, że to interesujące.
- 5. Ponieważ lubię tę aktywność.
- 6. Ponieważ uważam tę aktywność za stymulującą.
- 7. Bo lubię emocje związane z uczestnictwem.

Motywy dotyczące postaw prosportowych (ukierunkowanych na sport i rywalizację)

- 1. Ponieważ lubię angażować się w zajęcia, które fizycznie stanowią dla mnie wyzwanie.
- 2. Ponieważ chcę zdobyć nowe umiejętności.
- 3. Ponieważ chcę poprawić moje umiejętności.
- 4. Ponieważ lubię wyzwania.
- 5. Ponieważ chcę utrzymać mój obecny poziom umiejętności.
- 6. Ponieważ lubię zajęcia, które stanowią wyzwanie fizyczne.
- 7. Ponieważ chcę poprawić swoją aktywność fizyczną.

Motywy dotyczące postaw prozdrowotnych (ukierunkowanych na zdrowie i kondycję fizyczną)

- 1. Ponieważ chcę być sprawny fizycznie.
- 2. Ponieważ chcę mieć więcej energii
- 3. Ponieważ chcę poprawić sprawność układu krążenia.
- 4. Ponieważ chcę zachować swoją fizyczną siłę i prowadzić zdrowy tryb życia.
- 5. Ponieważ chcę zachować zdrowie fizyczne i dobre samopoczucie.

Motywy dotyczące postaw procielesnych (ukierunkowanych na wygląd)

- 1. Ponieważ chcę utrzymać lub obniżyć wagę.
- 2. Ponieważ chcę poprawić umięśnienie i wyglądać lepiej.
- 3. Ponieważ chcę poprawić swój wygląd.
- 4. Ponieważ chcę być atrakcyjny dla innych.
- 5. Ponieważ chcę poprawić swoją sylwetkę.
- 6. Ponieważ czuję się nieatrakcyjny fizycznie, jeśli nie uczestniczę w tego typu imprezach.

METRYCZKA:**Miejsce zamieszkania:**

<input type="checkbox"/> Poznań	<input type="checkbox"/> Wielkopolska (do 30 km od Poznania)	<input type="checkbox"/> Wielkopolska (powyżej 30 km od Poznania)	<input type="checkbox"/> spoza Wielkopolski
---------------------------------	--	---	---

Populacja miejsca zamieszkania (w mieszkańcach):

<input type="checkbox"/> wieś	<input type="checkbox"/> miasto do 10 tys.	<input type="checkbox"/> miasto 10-100 tys.	<input type="checkbox"/> 100-500 tys.	<input type="checkbox"/> pow. 500 tys.
-------------------------------	--	---	---------------------------------------	--

Płeć: M K

Wiek:

<input type="checkbox"/> 18 i mniej	<input type="checkbox"/> 19-30	<input type="checkbox"/> 31-40	<input type="checkbox"/> 41-50	<input type="checkbox"/> pow. 51
-------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	----------------------------------

Osiągnięte wykształcenie:

<input type="checkbox"/> podstawowe	<input type="checkbox"/> gimnazjalne	<input type="checkbox"/> średnie	<input type="checkbox"/> zawodowe	<input type="checkbox"/> licencjat	<input type="checkbox"/> wyższe mgr
-------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

Aktualna sytuacja zawodowa:

<input type="checkbox"/> uczeń	<input type="checkbox"/> student	<input type="checkbox"/> czynny zawodowo	<input type="checkbox"/> bezrobotny	<input type="checkbox"/> rencista lub emeryt
--------------------------------	----------------------------------	--	-------------------------------------	--

Kwestionariusz do badania uczestników Poznańskiej Kajakowej Masy Krytycznej

1. Czy wcześniej uczestniczył Pan/Pani w spływie kajakowym?

Tak Więcej niż raz Ile razy..... Nie

2. Który raz bierze Pan/i udział w Poznańskiej Kajakowej Masy Krytycznej?

Pierwszy Drugi Więcej niż 2. Ile.....

3. Czy prowadził/a Pan/i aktywny czy bierny styl życia? (aktywny styl życia to według Światowej Organizacji Zdrowia wykonywanie ćwiczeń przez co najmniej 150 minut tygodniowo (wysiłek o umiarkowanej intensywności) lub co najmniej 75 minut tygodniowo (wysiłek o wysokiej intensywności))

Styl życia: Aktywny Bierny

4) Czy udział w imprezie zachęcił Pana/Panią do aktywnego stylu życia? (rozpoczęcia prowadzenia aktywnego stylu życia lub jego kontynuacji).

(1- w bardzo niskim stopniu)

(7- w bardzo wysokim stopniu)

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.

5) W jakim stopniu zgadza się Pan/Pani ze stwierdzeniem, że weźmie Pan/Pani udział w imprezie w przyszłości?

(1- w bardzo niskim stopniu)

(7- w bardzo wysokim stopniu)

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.

6) W jakim stopniu udział w imprezie wpłynął na wzrost poziomu pozytywnych emocji?

(1- w bardzo niskim stopniu)

(7- w bardzo wysokim stopniu)

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.

7) W jakim stopniu zgadza się Pan/Pani ze stwierdzeniem, że impreza zachęca Pana/Panią do uprawiania amatorsko sportów wodnych?

(1- w bardzo niskim stopniu)

(7- w bardzo wysokim stopniu)

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.

8) Jakie są Pana/i motywy udziału w imprezie sportowej (proszę ocenić każdy motyw w skali 1-7)

1-bardzo mało ważny dla mnie motyw

7-bardzo ważny dla mnie motyw

Motywy dotyczące postaw prospołecznych (protowarzyskich)

- 1. Ponieważ chcę być z przyjaciółmi.
- 2. Ponieważ lubię być z innymi, którzy są zainteresowani tą aktywnością.
- 3. Ponieważ chcę poznać nowych ludzi.
- 4. Ponieważ moi przyjaciele chcą, żebym to zrobił.
- 5. Ponieważ lubię spędzać czas z innymi, ćwicząc razem.

Motywy dotyczące postaw proemocjonalnych (psychologicznych)

- 1. Ponieważ to dobra zabawa.
- 2. Ponieważ lubię wykonywać tę czynność.
- 3. Ponieważ to sprawia, że czuję się szczęśliwy.
- 4. Ponieważ myślę, że to interesujące.
- 5. Ponieważ lubię tę aktywność.
- 6. Ponieważ uważam tę aktywność za stymulującą.
- 7. Bo lubię emocje związane z uczestnictwem.

Motywy dotyczące postaw prosportowych (ukierunkowanych na sport i rywalizację)

- 1. Ponieważ lubię angażować się w zajęcia, które fizycznie stanowią dla mnie wyzwanie.
- 2. Ponieważ chcę zdobyć nowe umiejętności.
- 3. Ponieważ chcę poprawić moje umiejętności.
- 4. Ponieważ lubię wyzwania.
- 5. Ponieważ chcę utrzymać mój obecny poziom umiejętności.
- 6. Ponieważ lubię zajęcia, które stanowią wyzwanie fizyczne.
- 7. Ponieważ chcę poprawić swoją aktywność fizyczną.

Motywy dotyczące postaw prozdrowotnych (ukierunkowanych na zdrowie i kondycję fizyczną)

- 1. Ponieważ chcę być sprawny fizycznie.
- 2. Ponieważ chcę mieć więcej energii
- 3. Ponieważ chcę poprawić sprawność układu krążenia.
- 4. Ponieważ chcę zachować swoją fizyczną siłę i prowadzić zdrowy tryb życia.
- 5. Ponieważ chcę zachować zdrowie fizyczne i dobre samopoczucie.

Motywy dotyczące postaw procielesnych (ukierunkowanych na wygląd)

- 1. Ponieważ chcę utrzymać lub obniżyć wagę.
- 2. Ponieważ chcę poprawić umięśnienie i wyglądać lepiej.
- 3. Ponieważ chcę poprawić swój wygląd.
- 4. Ponieważ chcę być atrakcyjny dla innych.
- 5. Ponieważ chcę poprawić swoją sylwetkę.
- 6. Ponieważ czuję się nieatrakcyjny fizycznie, jeśli nie uczestniczę w tego typu imprezach.

METRYCZKA

Miejsce zamieszkania:

<input type="checkbox"/> Poznań	<input type="checkbox"/> Wielkopolska (do 30 km od Poznania)	<input type="checkbox"/> Wielkopolska (powyżej 30 km od Poznania)	<input type="checkbox"/> spoza Wielkopolski
---------------------------------	--	---	---

Płeć: M K

Wiek:

<input type="checkbox"/> 19 i mniej	<input type="checkbox"/> 20 - 29	<input type="checkbox"/> 30 - 39	<input type="checkbox"/> 40 - 49	<input type="checkbox"/> pow. 50

Osiągnięte wykształcenie:

<input type="checkbox"/> podstawowe	<input type="checkbox"/> średnie	<input type="checkbox"/> zawodowe	<input type="checkbox"/> wyższe
-------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------

Aktualna sytuacja zawodowa:

<input type="checkbox"/> uczeń	<input type="checkbox"/> student	<input type="checkbox"/> czynny zawodowo	<input type="checkbox"/> bezrobotny	<input type="checkbox"/> rencista lub emeryt
--------------------------------	----------------------------------	---	-------------------------------------	---

Kwestionariusz wywiadu z uczestnikami Poznańskie Dragony 2019

1) Który raz bierze Pan/i udział w imprezie Poznańskie Dragony?

Pierwszy Drugi Trzeci

2) Czy kiedykolwiek brał/a Pan/i udział w splywach kajakowych?

TAK NIE ile razy jeśli odpowiedź tak?.....

3) Czy prowadził/a Pan/Pani aktywny czy bierny styl życia? (aktywny styl życia to według Światowej Organizacji Zdrowia wykonywanie ćwiczeń przez co najmniej 150 minut tygodniowo (wysiłek o umiarkowanej intensywności) lub co najmniej 75 minut tygodniowo (wysiłek o wysokiej intensywności))

Styl życia: Aktywny Bierny

4) Czy udział w imprezie zachęcił Pana/Panią do aktywnego stylu życia? (rozpoczęcia prowadzenia aktywnego stylu życia lub jego kontynuacji). Aktywny styl życia to według Światowej Organizacji Zdrowia wykonywanie ćwiczeń przez co najmniej 150 minut tygodniowo (wysiłek o umiarkowanej intensywności) lub co najmniej 75 minut tygodniowo (wysiłek o wysokiej intensywności).

(1- w bardzo niskim stopniu)

(7- w bardzo wysokim stopniu)

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.

5) W jakim stopniu zgadza się Pan/Pani ze stwierdzeniem, że weźmie Pan/Pani udział w imprezie w przyszłości?

v(1- w bardzo niskim stopniu)

(7- w bardzo wysokim stopniu)

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.

6) W jakim stopniu udział w imprezie wpłynął na wzrost poziomu pozytywnych emocji?

(1- w bardzo niskim stopniu)

(7- w bardzo wysokim stopniu)

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.

7) W jakim stopniu zgadza się Pan/i ze stwierdzeniem, że impreza zachęca Pana/Panią do uprawiania amatorsko sportów wodnych?

(1- w bardzo niskim stopniu)

(7- w bardzo wysokim stopniu)

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.

8) Jakie są Pana/Pani motywy udziału w imprezie sportowej (proszę ocenić każdy motyw w skali 1-7)

1-bardzo mało ważny dla mnie motyw

7-bardzo ważny dla mnie motyw

Motywy dotyczące postaw prospołecznych (protowarzyskich)

- 1. Ponieważ chcę być z przyjaciółmi.
- 2. Ponieważ lubię być z innymi, którzy są zainteresowani tą aktywnością.
- 3. Ponieważ chcę poznać nowych ludzi.
- 4. Ponieważ moi przyjaciele chcą, żebym to zrobił.
- 5. Ponieważ lubię spędzać czas z innymi, ćwicząc razem.

Motywy dotyczące postaw proemocjonalnych (psychologicznych)

- 1. Ponieważ to dobra zabawa.
- 2. Ponieważ lubię wykonywać tę czynność.
- 3. Ponieważ to sprawia, że czuję się szczęśliwy.
- 4. Ponieważ myślę, że to interesujące.
- 5. Ponieważ lubię tę aktywność.
- 6. Ponieważ uważam tę aktywność za stymulującą.
- 7. Bo lubię emocje związane z uczestnictwem.

Motywy dotyczące postaw prosportowych (ukierunkowanych na sport i rywalizację)

- 1. Ponieważ lubię angażować się w zajęcia, które fizycznie stanowią dla mnie wyzwanie.
- 2. Ponieważ chcę zdobyć nowe umiejętności.
- 3. Ponieważ chcę poprawić moje umiejętności.
- 4. Ponieważ lubię wyzwania.
- 5. Ponieważ chcę utrzymać mój obecny poziom umiejętności.
- 6. Ponieważ lubię zajęcia, które stanowią wyzwanie fizyczne.
- 7. Ponieważ chcę poprawić swoją aktywność fizyczną.

Motywy dotyczące postaw prozdrowotnych (ukierunkowanych na zdrowie i kondycję fizyczną)

- 1. Ponieważ chcę być sprawny fizycznie.
- 2. Ponieważ chcę mieć więcej energii

- ___ 3. Ponieważ chcę poprawić sprawność układu krążenia.
 ___ 4. Ponieważ chcę zachować swoją fizyczną siłę i prowadzić zdrowy tryb życia.
 ___ 5. Ponieważ chcę zachować zdrowie fizyczne i dobre samopoczucie.

Motywy dotyczące postaw procielesnych (ukierunkowanych na wygląd)

- ___ 1. Ponieważ chcę utrzymać lub obniżyć wagę.
 ___ 2. Ponieważ chcę poprawić umięśnienie i wyglądać lepiej.
 ___ 3. Ponieważ chcę poprawić swój wygląd.
 ___ 4. Ponieważ chcę być atrakcyjny dla innych.
 ___ 5. Ponieważ chcę poprawić swoją sylwetkę.
 ___ 6. Ponieważ czuję się nieatrakcyjny fizycznie, jeśli nie uczestniczę w tego typu imprezach.

METRYCZKA:

Miejsce zamieszkania:

<input type="checkbox"/> Poznań	<input type="checkbox"/> Wielkopolska (do 30 km od Poznania)	<input type="checkbox"/> Wielkopolska (powyżej 30 km od Poznania)	<input type="checkbox"/> spoza Wielkopolski
---------------------------------	--	---	---

Populacja miejsca zamieszkania (w mieszkańcach):

<input type="checkbox"/> wieś	<input type="checkbox"/> miasto do 10 tys.	<input type="checkbox"/> miasto 10-100 tys.	<input type="checkbox"/> 100-500 tys.	<input type="checkbox"/> pow. 500 tys.
-------------------------------	--	---	---------------------------------------	--

Płeć: M K

Wiek:

<input type="checkbox"/> 18 i mniej	<input type="checkbox"/> 19-30	<input type="checkbox"/> 31-40	<input type="checkbox"/> 41-50	<input type="checkbox"/> pow. 51
-------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	----------------------------------

Osiągnięte wykształcenie:

<input type="checkbox"/> podstawowe	<input type="checkbox"/> gimnazjalne	<input type="checkbox"/> średnie	<input type="checkbox"/> zawodowe	<input type="checkbox"/> licencjat	<input type="checkbox"/> wyższe mgr
-------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

Aktualna sytuacja zawodowa:

<input type="checkbox"/> uczeń	<input type="checkbox"/> student	<input type="checkbox"/> czynny zawodowo	<input type="checkbox"/> bezrobotny	<input type="checkbox"/> rencista lub emeryt
--------------------------------	----------------------------------	--	-------------------------------------	--

Kwestionariusz do badania uczestników splywów kajakowych rzeką Wartą - mieszkańców Lubonia w ramach Budżetu Obywatelskiego

1. Czy wcześniej uczestniczył Pan/Pani w splywie kajakowym?

- TakWięcej niż raz Ile razy..... Nie

2. Który raz bierze Pan/Pani udział w splywach kajakowych rzeką Wartą dla mieszkańców Lubonia w ramach Budżetu Obywatelskiego?

- Pierwszy Drugi Trzeci więcej

3. Czy prowadził/a Pan/Pani aktywny czy bierny styl życia? (aktywny styl życia to według Światowej Organizacji Zdrowia wykonywanie ćwiczeń przez co najmniej 150 minut

tygodniowo (wysiłek o umiarkowanej intensywności) lub co najmniej 75 minut tygodniowo (wysiłek o wysokiej intensywności)

Styl życia: Aktywny Bierny

4) Czy udział w imprezie zachęcił Pana/Panią do aktywnego stylu życia? (rozpoczęcia prowadzenia aktywnego stylu życia lub jego kontynuacji).

(1- w bardzo niskim stopniu)

(7- w bardzo wysokim stopniu)

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.

5) W jakim stopniu zgadza się Pan/i ze stwierdzeniem, że weźmie Pan/i udział w imprezie w przyszłości?

(1- w bardzo niskim stopniu)

(7- w bardzo wysokim stopniu)

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.

6) W jakim stopniu udział w imprezie wpłynął na wzrost poziomu pozytywnych emocji?

(1- w bardzo niskim stopniu)

(7- w bardzo wysokim stopniu)

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.

7) W jakim stopniu zgadza się Pan/i ze stwierdzeniem, że impreza zachęca Pana/Panią do uprawiania amatorsko sportów wodnych?

(1- w bardzo niskim stopniu)

(7- w bardzo wysokim stopniu)

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.

8) Jakie są Pana/i motywy udziału w imprezie sportowej (proszę ocenić każdy motyw w skali 1-7)

1-bardzo mało ważny dla mnie motyw

7-bardzo ważny dla mnie motyw

Motywy dotyczące postaw prospołecznych (protowarzyskich)

- ___ 1. Ponieważ chcę być z przyjaciółmi.
- ___ 2. Ponieważ lubię być z innymi, którzy są zainteresowani tą aktywnością.
- ___ 3. Ponieważ chcę poznać nowych ludzi.
- ___ 4. Ponieważ moi przyjaciele chcą, żebym to zrobił.
- ___ 5. Ponieważ lubię spędzać czas z innymi, ćwicząc razem.

Motywy dotyczące postaw proemocjonalnych (psychologicznych)

- ___ 1. Ponieważ to dobra zabawa.
- ___ 2. Ponieważ lubię wykonywać tę czynność.
- ___ 3. Ponieważ to sprawia, że czuję się szczęśliwy.
- ___ 4. Ponieważ myślę, że to interesujące.
- ___ 5. Ponieważ lubię tę aktywność.
- ___ 6. Ponieważ uważam tę aktywność za stymulującą.
- ___ 7. Bo lubię emocje związane z uczestnictwem.

Motywy dotyczące postaw prosportowych (ukierunkowanych na sport i rywalizację)

- ___ 1. Ponieważ lubię angażować się w zajęcia, które fizycznie stanowią dla mnie wyzwanie.
- ___ 2. Ponieważ chcę zdobyć nowe umiejętności.
- ___ 3. Ponieważ chcę poprawić moje umiejętności.

- ___ 4. Ponieważ lubię wyzwania.
- ___ 5. Ponieważ chcę utrzymać mój obecny poziom umiejętności.
- ___ 6. Ponieważ lubię zajęcia, które stanowią wyzwanie fizyczne.
- ___ 7. Ponieważ chcę poprawić swoją aktywność fizyczną.

Motywy dotyczące postaw prozdrowotnych (ukierunkowanych na zdrowie i kondycję fizyczną)

- ___ 1. Ponieważ chcę być sprawny fizycznie.
- ___ 2. Ponieważ chcę mieć więcej energii
- ___ 3. Ponieważ chcę poprawić sprawność układu krążenia.
- ___ 4. Ponieważ chcę zachować swoją fizyczną siłę i prowadzić zdrowy tryb życia.
- ___ 5. Ponieważ chcę zachować zdrowie fizyczne i dobre samopoczucie.

Motywy dotyczące postaw procielesnych (ukierunkowanych na wygląd)

- ___ 1. Ponieważ chcę utrzymać lub obniżyć wagę.
- ___ 2. Ponieważ chcę poprawić umięśnienie i wyglądać lepiej.
- ___ 3. Ponieważ chcę poprawić swój wygląd.
- ___ 4. Ponieważ chcę być atrakcyjny dla innych.
- ___ 5. Ponieważ chcę poprawić swoją sylwetkę.
- ___ 6. Ponieważ czuję się nieatrakcyjny fizycznie, jeśli nie uczestniczę w tego typu imprezach.

METRYCZKA:

Płeć: M K

Wiek:

<input type="checkbox"/> 18 i mniej	<input type="checkbox"/> 19-30	<input type="checkbox"/> 31-40	<input type="checkbox"/> 41-50	<input type="checkbox"/> pow. 51
-------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	----------------------------------

Osiągnięte wykształcenie:

<input type="checkbox"/> podstawowe	<input type="checkbox"/> gimnazjalne	<input type="checkbox"/> średnie	<input type="checkbox"/> zawodowe	<input type="checkbox"/> licencjat	<input type="checkbox"/> wyższe mgr
-------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

Aktualna sytuacja zawodowa:

<input type="checkbox"/> uczeń	<input type="checkbox"/> student	<input type="checkbox"/> czynny zawodowo	<input type="checkbox"/> bezrobotny	<input type="checkbox"/> rencista lub emeryt
--------------------------------	----------------------------------	--	-------------------------------------	--