

Anna GOŹDZIEJEWSKA, Andrzej SKRZYPCZAK, Zbigniew WÓJCIK

ASPEKTY SPOŁECZNE, EKONOMICZNE I TURYSTYCZNE PŁYWANIA MASTERS

SOCIAL, ECONOMIC AND TOURIST ASPECTS OF MASTERS SWIMMING

Katedra Turystyki, Rekreacji i Ekologii, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie
ul. Michała Oczapowskiego 5, 10-719 Olsztyn, e-mail: gozdzik@uwm.edu.pl

Summary. Active leisure in the form of Masters swimming was initiated and widely disseminated in the 1970s in the countries of North America and in Australia, and then in Europe. Today, Masters swimming is a dynamically developing form of activity for adults who share one passion: swimming. The aim of this paper is to determine the conditions of Masters swimming as a social and tourist phenomenon. For the needs of the research, a diagnostic survey was used. The survey questionnaire, consisting of 16 questions, was the research tool. The group of respondents comprised 120 persons, with men accounting for 62% and women accounting for 38% – participants in the Polish Masters Championships 2014. The most frequently represented age groups were 40–49 and 50–59, which accounted for 25 and 22% of women and men participating in the survey. A remarkable proportion of respondents (85%) swim for the purpose of maintaining their health and well-being, as well as fitness and shape. More than half of respondents were professional swimmers in the past. A majority of the respondents (63%) train 3–4 times a week, with half of the respondents training for 60–90 minutes on average. The schedule of participation in swimming competitions is planned according to their importance (30%), time or professional possibilities of the given participant (28%) and economic conditions (17%). Activity undertaken within the scope of Masters swimming is a part of both passive and active sport tourism.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, pływanie Masters, turystyka sportowa.
Key words: physical activity, Masters swimming, sport tourism.

WSTĘP

We współczesnym świecie aktywność fizyczna staje się koniecznym, integralnym i kluczowym elementem zdrowego stylu życia człowieka. Zdeterminowana jest przez indywidualne potrzeby i możliwości człowieka, jego wiek, płeć bądź stan zdrowia. Celem jej podejmowania może być m.in. dbałość o zdrowie, rekreacja, zdobycie specjalnych umiejętności sportowych, poprawa zdolności wysiłkowej (Drabik 1999; Biernat 2014). Przyczyny podejmowania aktywności fizycznej przez osoby młode różnią się od motywów uwzględnianych przez osoby starsze. Aktywność fizyczna postrzegana jest przez osoby starsze jako sposób na ograniczenie zmian starczych (Greczner 2009). Stąd też osoby starsze mogą podejmować określoną formę aktywności fizycznej ze względów zdrowotnych, w celach leczniczych bądź w ramach zalecanych przez lekarzy ćwiczeń profilaktycznych. Istotne są również względy utylitarne, czyli aktywność dla podtrzymania sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania

podstawowych czynności ruchowych (Starosta 1997). Ponadto osoby starsze podejmują aktywność fizyczną z przyczyn społecznych (potrzeba przebywania z ludźmi, ucieczka przed samotnością) oraz ludycznych (potrzeba wypełnienia wolnego czasu, przeciwdziałanie nudzie) (Lipiecki i Ziarkowski 2012).

Pływanie stanowi jedną z najpopularniejszych form aktywności fizycznej. Niesie ze sobą wartości: rekreacyjne, utylitarne, zdrowotne, rehabilitacyjne, korekcyjno-kompensacyjne, hedonistyczne oraz poznawcze. Uniwersalność pływania wynika z faktu, iż można je uprawiać bezpiecznie dla zdrowia w każdym okresie życia (Dybińska 2013). Pływanie jako forma aktywności fizycznej i dyscyplina sportowa, jest chętnie i często podejmowana przez osoby dorosłe (Pietrusik 2005). Motywacja i zapał do codziennej wysokiej aktywności fizycznej i sportowej w wieku dorosłym, najczęściej ma swoje podłoże w nawykach wykształconych w dzieciństwie (Marchewka i Jungiewicz 2008). Pływanie, obok walorów rekreacyjnych, zdrowotnych i leczniczych, ma istotny wymiar sportowy. W 1896 r. reprezentowało jedną z dziewięciu dyscyplin sportowych podczas pierwszych nowożytnych Igrzysk Olimpijskich w Atenach. Pływanie w ramach ruchu Masters wiąże się z aktywnością sportową w wymiarze treningowo-startowym, podejmowaną przez osoby w wieku 25 lat i więcej bez górnej granicy limitu wieku. Początki pływania Masters w formie zorganizowanej rywalizacji w ramach zawodów sportowych datuje się na lata siedemdziesiąte XX wieku. Prekursorami ruchu były kraje Ameryki Północnej i Australia. Pierwsze dwie edycje zawodów rangi Mistrzostw Świata Masters odbyły się w 1978 roku w Nowej Zelandii i w 1984 r. w Kanadzie. Ale dopiero od 1986 roku, regularnie co dwa lata, organizowane są Mistrzostwa Świata Masters zgodnie z zasadami ustalonymi przez Międzynarodową Federację Pływania (FINA). Naprzemiennie z zawodami MŚ, od 1987 roku z częstotliwością co dwa lata, odbywają się Mistrzostwa Masters o zasięgu kontynentalnym, w tym również w Europie.

Aktualnie pływanie Masters uregulowane jest przepisami pływania FINA Masters na lata 2013–2017, w myśl których program ten promuje sprawność fizyczną, porozumienie, przyjaźń i współzawodnictwo. Odbywa się to w ramach zawodów w dyscyplinach: pływanie, skoki do wody, pływanie synchroniczne, piłka wodna oraz pływanie długodystansowe na wodach otwartych. W bezpośredniej rywalizacji i klasyfikacji wyników biorą udział zawodnicy w wieku co najmniej 25 lat z podziałem na grupy wiekowe, w przedziałach co pięć lat. Coraz częściej, w zawodach rangi lokalnej do startu dopuszcza się również grupę wiekową "0" (20–24 lata), pretendującą w przyszłości do formalnych grup wiekowych Masters. Zawodnicy z tej grupy wiekowej nie są jednak klasyfikowani w końcowej tabeli wyników (Archiwum wyników 2016). Ruch pływacki Masters w Polsce związany jest głównie z formalnie zarejestrowanymi klubami lub stowarzyszeniami, funkcjonującymi przy Polskim Związku Pływackim. Organizacje te obejmują najczęściej największe aglomeracje: Warszawa, Kraków, Poznań, Wrocław, Katowice. Obecnie, wraz z rozwojem infrastruktury i rosnącą liczbą obiektów pływackich, liczba klubów oraz liczebność ich członków w całym kraju szybko rośnie.

Celem niniejszej pracy jest określenie uwarunkowań pływania Masters, jako zjawiska społecznego i turystycznego.

MATERIAŁ I METODY

Badania przeprowadzono wśród uczestników Letnich Mistrzostw Polski w pływaniu Masters, które odbyły się w dniach 27–29 czerwca w 2014 r. w Olsztynie. W imprezie brało udział 375 zawodników, w tym 334 zrzeszonych w 63 klubach krajowych oraz 41 zawodników niezrzeszonych. Na potrzeby badań wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego (Stupnicki 2003). Narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety, który każdy z uczestników otrzymał w tzw. pakiecie startowym. Kwestionariusz ten zawierał łącznie 16 pytań, w tym 10 w formie zamkniętej, 4 półotwartych i 2 pytania o charakterze otwartym. Pytania były ściśle związane z podjętą problematyką badawczą i dotyczyły:

- powodów uprawiania pływania oraz podejmowania innych form aktywności sportowej;
- formy treningów w ramach przygotowań do zawodów sportowych;
- wpływu sportu pływackiego na zdrowie i samopoczucie;
- czynników wpływających na podejmowanie aktywności startowej w zawodach Masters.

Grupę respondentów stanowiło 120 osób, w tym 62% mężczyzn i 38% kobiet (tab. 1). Większość ankietowanych pochodziła z dużych ośrodków miejskich: Warszawa, Kraków, Toruń, Szczecin, Łódź, Katowice, Trójmiasto. Wśród respondentów 73% zawodników deklarowało wykształcenie wyższe, 24% średnie, 3% zawodowe. Do oceny różnic statystycznych w odpowiedziach udzielanych przez kobiety i mężczyzn z uwzględnieniem ich wieku i wykształcenia, wykorzystano nieparametryczny test rangowy Kruskala-Wallisa, który jest alternatywnym narzędziem statystycznym dla jednoczynnikowej analizy wariancji (Stanisz 2001). Różnice statystyczne pomiędzy badanymi grupami zmiennych przyjmowano na poziomie istotności statystycznej $p \leq 0,05$. Charakterystyki turystyczno-ekonomicznych aspektów podejmowania aktywności w ramach pływania Masters dokonano na podstawie analizy materiałów i danych pochodzących ze źródeł rozproszonych, w tym: baz archiwów wyników zawodów, witryn internetowych organizatorów zawodów, portali skupiających entuzjastów pływania oraz ofert rynku sprzętu treningowego i odzieży treningowo-startowej.

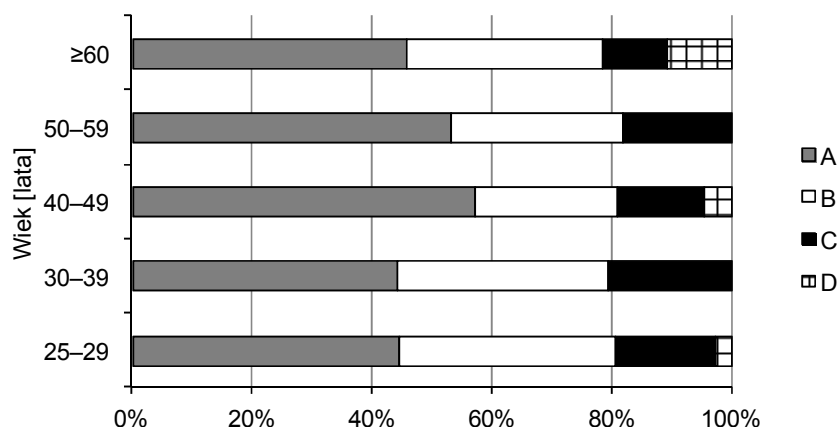
Tabela 1. Struktura wiekowa i wykształcenie ankietowanych

Wyszczególnienie		Udział [%]	
		kobiety	mężczyźni
Respondenci		38	62
Wiek [lata]	25–29	26	9
	30–39	18	13
	40–49	24	26
	50–59	22	22
	≥60	10	30
Wykształcenie	wyższe	72	74
	średnie	24	24
	zawodowe	4	2

Społeczne aspekty pływania Masters

Główną motywacją dla podejmowania aktywności treningowo-startowej dla 85% ankietowanych są względy zdrowotne, kondycyjne oraz potrzeba zachowania dobrej sylwetki i samopoczucia. Jednocześnie takie uzasadnienie jest charakterystyczne dla osób w przedziale wiekowym

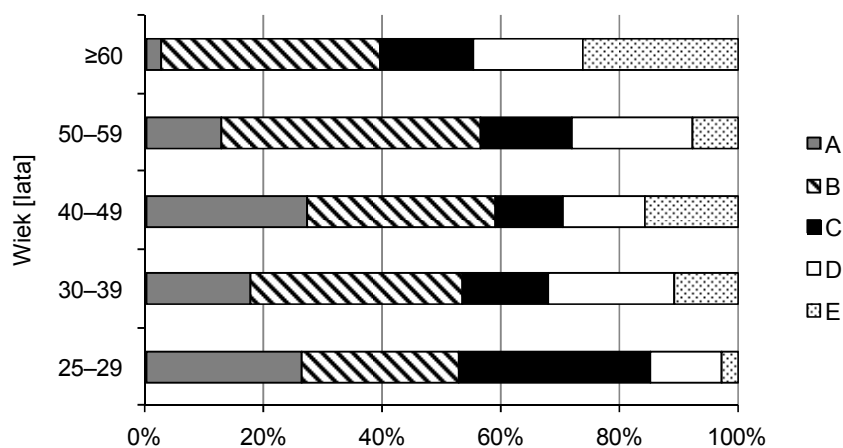
40–60 lat (51%). Większość badanych (52%) podejmuje aktywne pływanie w obecnej formie z powodu zawodniczej przeszłości sportowej. Jedynie 28% badanych motywuje swoją aktywność treningową potrzebą wypełnienia czasu wolnego i celami towarzyskimi (rys. 1). Nie stwierdzono statystycznie istotnych różnic w preferencjach w odniesieniu do płci, wieku i wykształcenia badanych ($p \leq 0,05$).



Rys. 1. Motywy uprawiania sportu pływackiego

A – zachowanie zdrowia i dobrego samopoczucia, dobrej kondycji i sylwetki, B – zawodnicza przeszłość, C – wypełnianie czasu wolnego i cele towarzyskie, D – inne powody.

Osoby aktywne fizycznie często urozmaicają swoje zachowania i podnoszą sprawność ogólną, stosując inne formy ruchu lub uprawiając równolegle kilka dyscyplin sportowych. Najbardziej popularną dodatkową formą aktywności jest jazda na rowerze, którą deklaruje 53% badanych (rys. 2). 39% zawodników w wieku do 50 lat łączy jazdę na rowerze z bieganiem. Wśród starszych pływaków, 26% nie podejmuje innej aktywności, niż pływanie. Natomiast grupa najmłodsza (25–29 lat) zdecydowanie najwięcej czasu poświęca na ćwiczenia siłowe (58%). Z grupy „innych” dodatkowych form ruchu, panie najczęściej uprawiają gimnastykę i fitness, a panowie sporty zimowe. Nie stwierdzono statystycznie istotnych różnic przy podejmowaniu dodatkowych form aktywności ruchowej pomiędzy poszczególnymi grupami wiekowymi oraz płcią i wykształceniem badanych ($p \leq 0,05$).

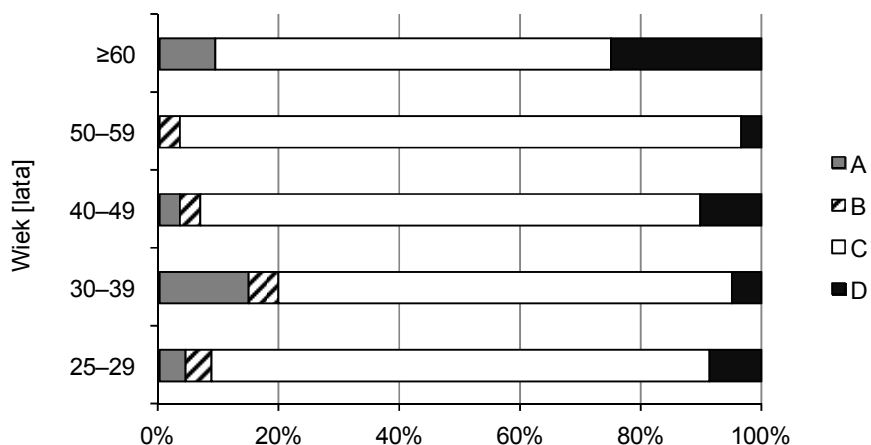


Rys. 2. Popularność podejmowania dodatkowych form aktywności sportowej
A – bieganie, B – jazda na rowerze, C – siłownia, D – tylko pływanie, E – inne.

Aktywność sportowa osób dorosłych zwykle wiąże się z przeszłością zawodniczą w danej dyscyplinie. W badanej grupie, 75% zawodników w przeszłości wyczynowo trenowało pływanie, z czego 64% przez okres ponad pięciu lat. Spośród tych zaawansowanych, co piąty badany (20%) zadeklarował zdobycie mistrzostwa bądź wicemistrzostwa Polski. Oznacza to osiągnięcie powyżej średniego poziomu sportowego przed rozpoczęciem pływania Masters. Źródłem wiedzy, co do możliwości kontynuowania aktywności pływackiej w ruchu Masters, była informacja prywatna.

Realizacja treningu pływackiego Masters w przypadku 63% ankietowanych odbywa się z częstotliwością 3–4 razy w tygodniu i przeciętnie w wymiarze 60–90 minut każdorazowo (50%). W tym czasie 68% zawodników pokonuje najczęściej dystans 1000–3000 m. Wśród 60% pływaków Masters realizacja treningu odbywa się w formie indywidualnej i opiera się o wiedzę fachową prowadzącego trenera lub własne doświadczenie sportowe (45%).

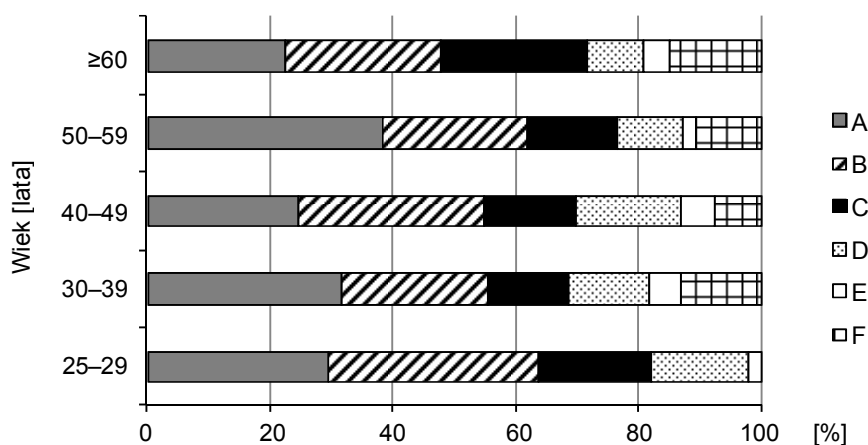
Według 88% respondentów konsekwencją regularnej aktywności pływackiej jest poprawa kondycji i samopoczucia (rys. 3). Natomiast 12% przyznało, że systematyczne pływanie poprawiło ich stan zdrowia w zakresie: wzrostu ogólnej odporności na stany przeziębieniowe, zmniejszenia dolegliwości ze strony układu kostno-szkieletowego, obniżenia masy ciała, wzrostu odporności na stres i ogólnej poprawy zdrowia psychicznego. W tej kategorii odpowiedzi stwierdzono statystycznie istotne różnice pomiędzy kobietami i mężczyznami w wieku powyżej 60 lat, a pozostałymi grupami wiekowymi badanych ($p \leq 0,05$).



Rys. 3. Wpływ regularnej aktywności pływackiej na kondycję, samopoczucie i zdrowie
A – brak znaczenia, B – pogorszenie stanu zdrowia, C – poprawa kondycji i samopoczucia, D – poprawa stanu zdrowia.

Planowanie wyjazdów sportowych uwarunkowane jest odpowiednią dyspozycyjnością, czasem wolnym i środkami finansowymi. Priorytetowym czynnikiem, który zmotywował zawodników do wystartowania w zawodach objętych badaniami była ich ranga. 33% ankietowanych kobiet i 39% mężczyzn zadeklarowało, że zawsze stara się uczestniczyć w najważniejszej imprezie sportowej roku, czyli Mistrzostwach Polski Masters, bez względu

na miejsce ich rozgrywania. Jednocześnie 59% badanych przyznało, iż udział w zawodach pływackich posiada aspekt towarzyski i stanowi doskonałą okazję do spotkania z przyjaciółmi. Na planowanie kalendarza startów wpływ ma głównie ranga zawodów (30%) oraz dyspozycyjność związana z życiem prywatnym i zawodowym (28%). Dla 17% badanych ważnym czynnikiem są możliwości finansowe, a dla 12% także odległość celu wyjazdu od miejsca zamieszkania (rys. 4). Nie stwierdzono statystycznie istotnych różnic w opiniach badanych w odniesieniu do ich płci, wieku oraz wykształcenia ($p \leq 0,05$).



Rys. 4. Czynniki wpływające na planowanie kalendarza startów
 A – ranga zawodów, B – dyspozycyjność związana z życiem prywatnym i zawodowym, C – możliwości finansowe, D – odległość miejsca imprezy od miejsca zamieszkania, E – ośrodek organizujący, F – inne.

Turystyczno-ekonomiczne aspekty pływania Masters

Aktywność fizyczna z założenia ukierunkowana jest na zdrowie i wysoką jakość życia, a ich świadomość i celowość wpływają na dobrostan psychiczny (Keltner i Bonanno 1997). Podłoże oraz motywacja pływania Masters wpisuje się w świadome dążenie do optymalizacji stanu psychofizycznego. Badania wskazują, że jakość życia determinowana jest w dużej mierze stylem życia, na który składają się rozmaite wzory ludzkich zachowań, tworzące swoistą filozofię życia jednostki. W zdrowy styl wpisana jest aktywność fizyczna jako kluczowy oraz integralny element (Nowak 2012). Aktywność podejmowania w ramach pływania Masters przejawia się w sferze regularnych treningów oraz na poziomie aktywności startowej i rywalizacji. Zatem bezpośrednio wpisuje się w zdrowy styl życia i znajduje swoje odzwierciedlenie w sferze ekonomicznej, zarówno na poziomie aktywności treningowej, jak i poprzez aktywność startową.

Podejmowanie stałego i regularnego cyklu treningowego wiąże się z bezpośrednimi kosztami jego realizacji, a więc dostępu do obiektu sportowego. W praktyce są to stałe koszty dojazdu oraz wstępu na pływalnię, uzależnione od warunków lokalnych. Ponadto pojawiają się okresowe koszty związane z zakupem sprzętu i odzieży do pływania, które mogą mieć charakter jednorazowy lub obciążają zawodnika raz na kilka sezonów. Zakup dobrej marki chloroodpornego stroju treningowego wiąże się z wydatkiem w zakresie od 60 do 250 zł. Zazwyczaj niezbędnym wyposażeniem dodatkowym są okulary pływackie (koszt

od 50 do 120 zł) oraz osprzęt treningowy (pletwy, łopatki, deska), który generuje koszty w zakresie od 150 do 200 zł. Pływacy dłużej wdrożeni w cykl startowy inwestują często w „luksusowe” wyposażenie startowe i odzież, a to już koszty powyżej tysiąca złotych (Wędrychowicz 2016; Umowa z Areną 2014).

Aktywność startowa w ramach pływania Masters generuje koszty związane z samym startem, jak i z zakupem usług noclegowo-gastronomicznych. To sprawia, że wpisuje się w sferę zjawisk związanych z przestrzenią turystyczną. Według Ritchie i Adair (2002) pojęcie turystyki sportowej obejmuje wszystkie aktywne i pasywne formy uczestnictwa w wydarzeniach sportowych (podejmowane przypadkowo lub w sposób zorganizowany oraz z powodów niekomercyjnych lub komercyjnych), które wymagają odbycia podróży poza miejsce zamieszkania i pracy. Turystyka sportowa może więc mieć charakter aktywny lub pasywny. Według Nowackiego (2011) turystyka sportowa pasywna obejmuje podróżowanie w celu obserwowania widowisk sportowych, zaś aktywna wiąże się z bezpośrednim zaangażowaniem sportowym. Rośnie ranga tego zjawiska w ramach rozwoju ruchu Masters.

O popularyzacji sportu pływackiego wśród osób dorosłych świadczy stale rosnąca liczba zawodników zgłaszających się do rywalizacji w zawodach Masters, w tym rangi Mistrzostw Polski (MP). Dla przykładu w trzeciej edycji MP Masters, które odbyły się w 1997 r. w Oświęcimiu, szacunkowa liczba zawodników nie przekroczyła 80 osób, natomiast w MP w Olsztynie w 2014 r., wzięło udział blisko 400 osób (Archiwum wyników... 2014). Mapa imprez krajowych obejmuje ośrodki organizujące zawody Masters cyklicznie w ramach Pucharu Polski. Należą do nich: Poznań, Toruń, Warszawa, Stalowa Wola, Bielawa, Katowice. Ponadto dwa razy w roku odbywają się Mistrzostwa Polski Masters – edycja letnia i zimowa, do organizacji których Polski Związek Pływacki corocznie wskazuje inny ośrodek spośród zgłaszanych kandydatur. W ostatnich latach były to: Dębica (2013), Kraków (2013), Katowice (2014), Olsztyn (2014), Szczecin (2015), Gliwice (2015). Aktywność startowa zawodników, którzy chcą być klasyfikowani w rankingu zawodów Pucharu Polski wymaga udziału w minimum czterech edycjach. W ostatnich latach tego typu zaangażowanie wykazało 19% kobiet i 17% pływających mężczyzn (Puchar Polski... 2015).

Udział w zawodach krajowych, które zazwyczaj odbywają się wymiarze trzech dni weekendowych, wiąże się z koniecznością zarezerwowania dwóch noclegów. Imprezy międzynarodowe rangi Mistrzostw Europy lub Mistrzostw Świata Masters wymagają zaplanowania dłuższego pobytu. Forma transportu i koszty przyjazdu do miejsca startu w zawodach, a także wybór standardu i ceny usług hotelowych, są uzależnione od indywidualnych możliwości zawodników. Organizator zawodów może zaproponować korzystną cenowo i lokalizacyjnie ofertę noclegowo-gastronomiczną. W okresie przerwy międzysemestralnej lub wakacji letnich, do tego celu często wykorzystywana jest baza schronisk i burs szkolnych oraz domów studenckich. Cena za nocleg w tym przypadku waha się zazwyczaj od 15 do 50 zł. Korzystne rabaty cenowe dla uczestników imprez zorganizowanych można uzyskać w sieci hoteli o standardzie ekonomicznym. W tym przypadku cena noclegu w pokoju dwuosobowym ze śniadaniem zwykle kształtuje się na poziomie od 80 do 90 zł/os. Składnikiem kosztów związanych z aktywnością startową jest także opłata startowa. Jej wysokość bezpośrednio ustala organizator, ale jest ona również uzależniona od rangi zawodów. Na imprezach okręgowych jest to kwota około 60–70 złotych, natomiast

uczestnicy Mistrzostw Polski są zobowiązani do wniesienia wpisowego w kwocie 110 zł, z czego 10 zł przeznaczone jest na Komitet Techniczny Masters. Z takimi kosztami związany jest start np. w Letnich MP w roku 2014 w Olsztynie oraz w roku 2015 w Szczecinie (Archiwum wyników... 2014). W gestii organizatora zawodów leży możliwość ustalenia opłat ulgowych dla zawodników w wieku emerytalnym oraz dla osób deklarujących tylko jeden start np. na długim dystansie stylem dowolnym podczas zawodów Pucharu Polski Masters w Toruniu w 2015 r. (Archiwum wyników... 2015).

Szczególną formą aktywności w ramach pływania Masters jest pływanie w wodach otwartych. Jego specyfika polega na tym, że aktywność startowa trafniej wpisuje się w definicję turystyki aktywnej niż udział w zawodach na obiektach krytych. Według Łobożewicza i Bieńczyka (2001) turystyka aktywna wiąże się z wyjazdami poza miejsce zamieszkania celem podjęcia aktywności ruchowej w wybranych formach turystycznych lub dyscyplinach sportowych. Jednocześnie Kulczyk (2006) podkreśla, że turystyka aktywna zakłada podejmowanie aktywności fizycznej związanej z walorami środowiska przyrodniczego. W przypadku zawodów organizowanych na wodach otwartych warunek ten jest spełniony. Organizacja startów krajowych obejmuje miesiące lipiec i sierpień. Rywalizacja sportowa odbywa się na otwartych akwenach naturalnych lub pochodzenia antropogenicznego (np. zbiornik powyroboiskowy Pogoria III w Dąbrowie Górniczej, zbiornik zaporowy Malta w Poznaniu). Ośrodki o długoletniej tradycji i zaangażowaniu w organizację zawodów pływackich na wodach otwartych są jednocześnie związane z innymi dyscyplinami sportów wodnych (żeglarstwo, wioślarstwo) i dysponują bazą rekreacyjną oraz wypoczynkową. Zlokalizowane są na obszarze Pojezierza Wielkopolskiego np. Kiekrz, Margonin, Chodzież, Poznań Malta, Lednogóra (realizacja zawodów w ramach cyklu Grand Prix Wielkopolski) oraz Pojezierza Mazurskiego np. Szczytno, Mrągowo, Wilkasy, Olecko, Ełk, Olsztyn (realizacja zawodów w ramach Pucharu Warmii i Mazur). W cykl zawodów Pucharu Polski Masters w 2015 r., włączone zostało dodatkowo Jezioro Sławskie (woj. lubuskie) i Jezioro Czerniakowskie (Warszawa). Ponadto lokalnie, w innych regionach kraju organizowane są imprezy pływackie nieobjęte powyższymi cyklami (Wyniki zawodów... 2015).

Z kilkuletnią tradycją (od 2009 r.) wiąże się wyścig pływacki dookoła sopockiego Moła, w ramach pucharu Timex Cup. To obecnie najliczniejsza masowa impreza pływacka w Polsce, w której jednocześnie startuje około 200 osób (Wyniki zawodów... 2015). Liczba uczestników biorących udział w poszczególnych imprezach zależy od kilku czynników. Jednym z najważniejszych są warunki atmosferyczne, w tym temperatura wody, jak również dystans do pokonania. Organizatorzy zawodów długodystansowych (do 3000m) nie mają obowiązku zapewniania indywidualnej asekuracji każdemu zawodnikowi, co obniża koszty organizacji. Dlatego często proponują dystanse od 1 200 m do 2 500 m, np. Sopot Timex Cup, Mistrzostwa Mazur w Pływaniu Długodystansowym w Wilkasach. Dystanse powyżej 3 000 m mają rangę maratonów pływackich i wymagają zapewnienia bezpieczeństwa indywidualnego, np. Maraton Pływacki w Mrągowie na dystansie 3 500 m lub Olecki Maraton Pływacki na dystansie 4 500 m.

Innym czynnikiem rzutującym na frekwencję są względy ekonomiczne, w tym opłata startowa, koszty dojazdu i pobytu, a także względy utylitarne, czyli korzyści materialne w postaci nagród ufundowanych przez organizatora (Dybińska 2005). Większość imprez objęta jest opłatą startową w przedziale od 15 do 60 zł. Są jednak ośrodki o długoletniej tradycji

organizacyjnej, które nie wymagają wnoszenia opłaty startowej, oferując przy tym darmowe gadżety zawodów (np. koszulka w ramach Mistrzostw Mazur w Pływaniu Długodystansowym w Wilkasach) lub darmowy posiłek regeneracyjny (np. Olecki Maraton Pływacki). Prężnie funkcjonujące ośrodki dbają również o zapewnienie atrakcyjnych nagród dla zwycięzców, które często są głównym bodźcem do rywalizacji. Motyw utylitarny, czyli rywalizacja sportowa dla uzyskania korzyści finansowych lub innych wartości materialnych, przyciąga najczęściej młodych, wyczynowo trenujących zawodników. Zawodnicy pływający w kategorii Masters, zaangażowani w starty na wodach otwartych, zazwyczaj planują kalendarz startów niezależnie od powyższych czynników. Istnieje także spora grupa osób o mniejszym doświadczeniu i umiejętnościach pływackich, które wybierają starty jedynie na krótszych dystansach oraz w zależności od warunków pogodowych. Do tej kategorii należy zaliczyć również „zawodników spontanicznych”, którzy łączą pobyt turystyczny w danym miejscu, ze startem w zawodach.

PODSUMOWANIE

Pływanie jest popularną formą aktywności fizycznej podejmowaną przez osoby dorosłe. Uzyskane wyniki potwierdzają, że wykształcenie dyscypliny regularnego pływania w młodości, w większości przypadków skutkuje dalszym uprawianiem tego sportu i uczestnictwem w różnego typu imprezach. Jednym z przykładów są zawody Masters, w ramach których promowana jest aktywność fizyczna w szerokiej grupie osób dojrzałych, bez określonej górnej granicy wieku. Wśród aktywnych ruchowo ludzi panuje przekonanie, że systematyczne pływanie hartuje organizm, wzmacnia mięśnie i stawy, ma znaczenie kondycyjne oraz pozwala zachować dobrą sylwetkę i samopoczucie. Umożliwia również doskonalenie różnych zdolności motorycznych i cech psychicznych, niezależnie od wieku i płci. Z kolei utrzymanie dobrej kondycji fizycznej i zdrowia wymaga systematyczności i konsekwencji w realizacji zadań treningowych, a także podnoszenia sprawności ogólnej, poprzez zastosowanie innych form ruchu.

Pływanie Masters nie ogranicza się wyłącznie do regularnego wysiłku i nie zawęża do rywalizacji sportowej, ale ma również szeroki wymiar społeczny, w tym wielopokoleniowy. W treningach, a następnie w rywalizacji podczas zawodów (w swoich grupach wiekowych), biorą udział rodzice i dzieci. Na imprezy sportowe przyjeżdżają pary pływających rodziców, którzy opiekują się małymi dziećmi. Bardzo często aktywnym uczestnikom zawodów towarzyszą ich niezaangażowani w pływanie życiowi partnerzy i grono znajomych. Tak więc pływanie Masters wpisuje w aktywną i pasywną formę turystyki sportowej. Bezpośredni związek z turystyką aktywną ma podejmowanie podróży związanych z udziałem w licznie organizowanych zawodach pływackich na wodach otwartych. Ranga tego zjawiska rośnie wraz ze wzrostem popularności pływania Masters w Polsce. Jednocześnie poziom aktywności treningowej oraz startowej, w tym podejmowanie podróży związanych z udziałem w zawodach, ma swoje podłoże ekonomiczne.

PIŚMIENNICTWO

Archiwum wyników 2014 rok. 2016. www.masters.polswim.pl/2014-0, dostęp: 23.03.2016.

Archiwum wyników 2015 rok. 2016. www.masters.polswim.pl/2015, dostęp: 23.03.2016.

- Biernat E.** 2014. Aktywność fizyczna w życiu współczesnego człowieka. e-Wydawnictwo Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej. Warszawa.
- Drabik J.** 1999. Aktywność fizyczna w kształtowaniu zdrowia człowieka — korzyści i zagrożenia. *Wychowanie Fizyczne i Sport* 4, 124–125.
- Dybińska E.** 2005. Aksjologiczne aspekty uprawiania aktywności ruchowej w środowisku wodnym w opiniach studentów wybranych krakowskich uczelni. *Ann. Univ. Mariae Curie-Skłodowska. Vol. LX, Suppl. 16(88)*, Lublin, 405–409.
- Dybińska E.** 2013. *Uczenie się i nauczanie pływania. Zagadnienia wybrane.* Kraków, AWF.
- Greczner T.** 2009. Jak dbać o kondycję? Rola aktywności fizycznej w wieku 50+. Wrocław, Dolnośląski Ośrodek Polityki Społecznej we Wrocławiu.
- Keltner D., Bonanno G.A.** 1997. A study of laughter and dissociation: Distinct correlates of laughter and smiling during bereavement. *J. Pers. Soc. Psychol.* 73, 687–702.
- Kulczyk S.** 2006. Walory przyrodnicze a pozostałe uwarunkowania turystyki aktywnej na przykładzie Mazowsza i Burgundii, w: *Turystyka aktywna i jej rozwój na Roztoczu – regionie pogranicza.* Red. A. Świeca, K. Kałamucki. Lublin, Kartpol s.c.
- Lipeccki K., Ziarkowski D.** 2012. Motywy i bariery podejmowania rekreacyjnej aktywności fizycznej przez studentów kierunku turystyka i rekreacja AWF i UEK w Krakowie, *Człowiek i Zdrowie*, nr 1.
- Łobożewicz T., Bieńczyk G.** 2001. *Podstawy turystyki.* Wyższa Szkoła Ekonomiczna w Warszawie.
- Marchewka A., Jungiewicz M.** 2008. Aktywność fizyczna w młodości a jakość życia w starszym wieku. *Gerontologia Pol.* 16/2, 127–130.
- Nowacki M.** 2011. Czym jest turystyka przygodowa?, w: *Teoria i praktyka usług turystycznych, rekreacyjnych i hotelarsko-żywieniowych w świetle badań.* Red. W. Siwiński, D.R. Tauber, E. Mucha-Szajek. Poznań, WSHiG, 281–290.
- Nowak P.F.** 2012. Związki deklarowanej aktywności i sprawności fizycznej z samooceną dobrostanu psychicznego u maturzystów. *Med. Og. Nauk. Zdr.* 18(4), 361–365.
- Pietrusik K.** 2005. *Pływanie, nauczanie i doskonalenie oraz wybrane elementy aqua fitness.* Warszawa. TKKF.
- Puchar Polski Masters 2015. Klasyfikacja.** 2015. www.masters.polswim.pl/2015-0, dostęp: 23.03.2016.
- Ritchie B., Adair D.** 2002. The growing recognition of sport tourism. *Curr. Iss. Tour.* 5, 1–6.
- Stanisz A.** 2001. *Przystępny kurs statystyki w oparciu o program STATISTICA PL na przykładach z medycyny.* Kraków, StatSoft Polska.
- Starosta W.** 1997. Znaczenie aktywności ruchowej w zachowaniu i polepszaniu zdrowia człowieka. *Lider* 4, 3.
- Stupnicki R.** 2003. *Analiza i prezentacja danych ankietowych.* Warszawa, AWF.
- Umowa z Areną.** 2014. www.masters.polswim.pl/umowa-z-arena, dostęp: 23.03.2016.
- Wędrychowicz M.** 2016. *Biznes wspiera pływaków!* www.swimportal.pl, dostęp: 23.03.2016.
- Wyniki zawodów 2015.** 2016. www.open-water.pl/index.php/wyniki, dostęp: 23.03.2016