

MAŁGORZATA SIEDLIKOWSKA¹

NORDIC WALKING W OPINII UCZESTNIKÓW ZAJĘĆ
Nordic walking in the opinion curse participants

Słowa kluczowe: nordic walking, uczestnictwo, aktywność ruchowa, marsz
Key words: nordic walking, participation, physical activity, march

1. Wstęp

Rekreacyjny sport, jakim jest nordic walking, ma cechy „sportu dla wszystkich”. Jednym z dodatnich aspektów marszów z kijami jest plenerowość, czyli możliwość aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu z okazją do podziwiania przyrody i naturalnego piękna. Zajęcia indywidualne lub grupowe, odbywające się w różnych warunkach atmosferycznych o każdej porze roku, stwarzają okazję do miłego spędzenia czasu z pożytkiem dla ciała i ducha. Ze względu na cykliczność ruchów i długotrwały wysiłek fizyczny nordic walking korzystnie wpływa na stan zdrowia osób uprawiających tę formę ruchu. Atrakcyjność marszów wpływa pozytywnie również na spełnienie oczekiwań piechurów poprzez elementy współzawodnictwa, rozrywki bądź przygody. Istniejące poziomy techniki nordic walking (rekreacyjno-zdrowotny, fitness, sportowy) czynią te zajęcia przystępnymi oraz sprawiają, że każdy znajdzie coś dla siebie – dzieci w wieku szkolnym kształtują i krzepią w sobie aktywność fizyczną, a osoby w podeszłym wieku poprawiają swoje samopoczucie i kondycję fizycz-

¹ Uniwersytet Szczeciński, Wydział Kultury Fizycznej i Promocji Zdrowia.

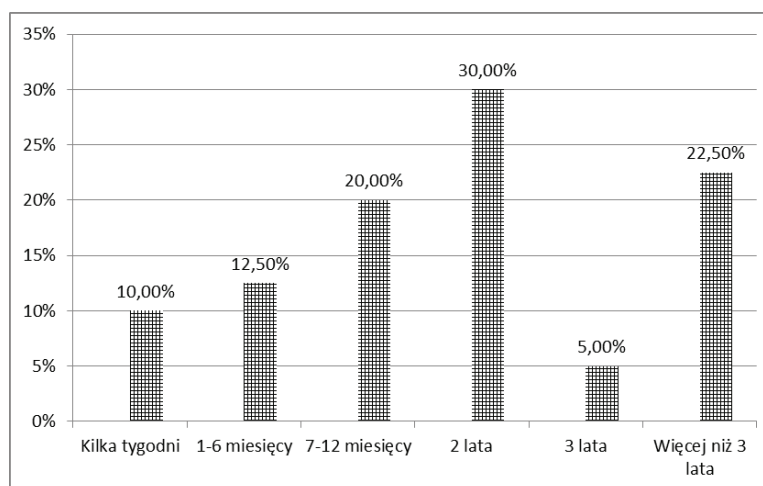
na. Marsze z kijami można bowiem uprawiać przez całe życie. Nordic walking jest aktywnością ruchową polegającą na łączeniu zwykłego, intensywnego marszu z wykorzystaniem specjalistycznych kijów [2–4]. Marsz o kijach ma dodatkowe zalety i jest jeszcze korzystniejszy dla naszego zdrowia i samopoczucia niż zwykły marsz [1, 5]. Celem pracy było uzyskanie informacji na temat osób, uczestniczących w zajęciach nordic walking.

2. Materiał i metody badań

Badaniami objęto 40 osób, które uczestniczyły w zajęciach nordic walking w Barlinku, z czego większość stanowiły kobiety – 75%, pozostali respondenci to mężczyźni. Wiek ankietowanych mieścił się w bardzo dużym przedziale wiekowym: 19–72 lata, chociaż dominującą grupę stanowili ankietowani w wieku 51–55 lat. Respondenci reprezentowali różne stopnie zamożności i wykształcenia. Badanie zostało wykonane w oparciu o samodzielnie przygotowany kwestionariusz ankietowy. Ankiety były podzielone na pięć zagadnień tematycznych: dane osobowe, czas wolny, uczestnictwo, nawyki żywieniowe, zdrowie. Rozdano je osobom, które przybyły na zajęcia z nordic walking organizowane przez Europejską Stolicę Nordic Walking w Barlinku. Kwestionariusze uczestnicy zajęć wypełnili przed zajęciami i bezpośrednio po tym oddali. Kwestionariusz ankietowy składał się z 38 pytań (otwartych i zamkniętych), lecz w niniejszej pracy uwzględniono odpowiedzi na 12 z nich.

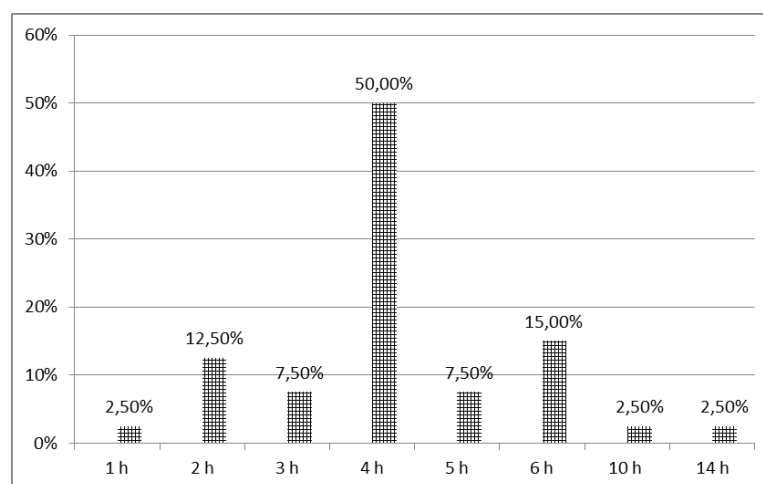
3. Wyniki badań

Staż uczestnictwa respondentów w zajęciach nordic walking był bardzo zróżnicowany. Przeważająca liczba badanych odpowiedziała, że uczestniczy w zajęciach 2 lata, nieco mniej osób odpowiedziało, iż ich kontakt z zajęciami nordic walking trwa już ponad 3 lata, natomiast najmniej ankietowanych uprawia tę formę zajęć 3 lata (wykres 1).



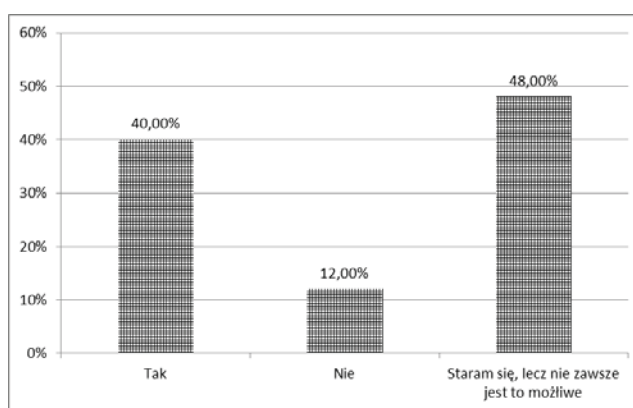
Wykres 1. Staż uczęszczania na zajęcia nordic walking

Połowa ankietyowanych odpowiedziała, że tygodniowy czas, jaki poświęca na zajęcia z zakresu nordic walking, to 4 godziny. Najmniej osób ankietyowanych odpowiedziało, iż na nordic walking tygodniowo poświęca 1 godzinę, 10 godzin i 14 godzin. Pozostałe osoby na zajęcia marszów z kijami poświęcają 2, 3, 5 i 6 godzin, z czego większa część grupy zaznaczyła odpowiedź 6 godzin. Dane te przedstawia wykres 2.



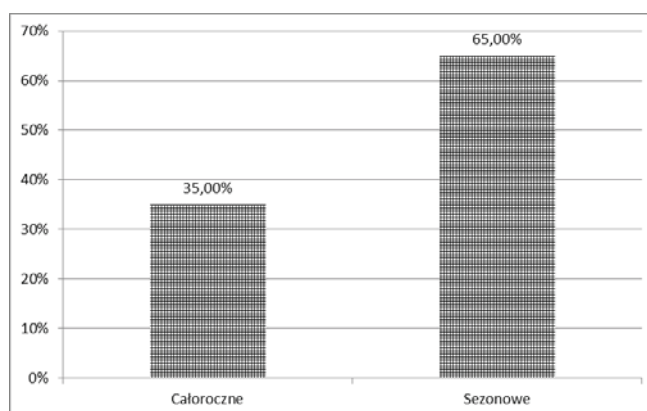
Wykres 2. Tygodniowy czas poświęcany przez ankietyowanych na zajęcia nordic walking

Większość respondentów zaznaczyło odpowiedź, że w zajęciach stara się uczestniczyć systematycznie, lecz z różnorodnych powodów nie zawsze jest to możliwe. Nieco mniejszą część stanowili badani, którzy regularnie uczestniczą w zajęciach nordic walking. Najmniejszą grupę ankietowanych tworzyły zaś osoby, które uprawiają tę formę aktywności ruchowej, lecz nie zawsze systematycznie (wykres 3).



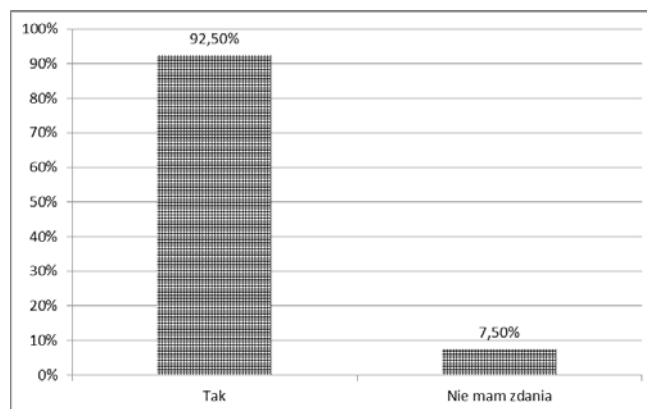
Wykres 3. Uczestnictwo ankietowanych w zajęciach nordic walking

Ponad połowa ankietowanych zadeklarowała, iż ich uczestnictwo w zajęciach nordic walking jest sezonowe, natomiast mniejsza część badanych osób zaznaczyła odpowiedź, że uprawia marsze z kijami przez cały rok (wykres 4).



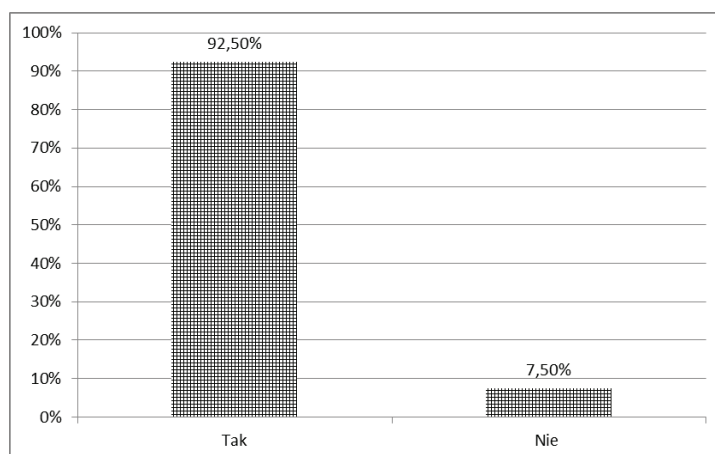
Wykres 4. Uczestnictwo ankietowanych w zajęciach nordic walking

Prawie wszyscy ankietowani stwierdzili, że nordic walking to atrakcyjna forma rekreacji ruchowej. Tylko niewielki odłamek ankietowanych nie miał na ten temat zdania (wykres 5).



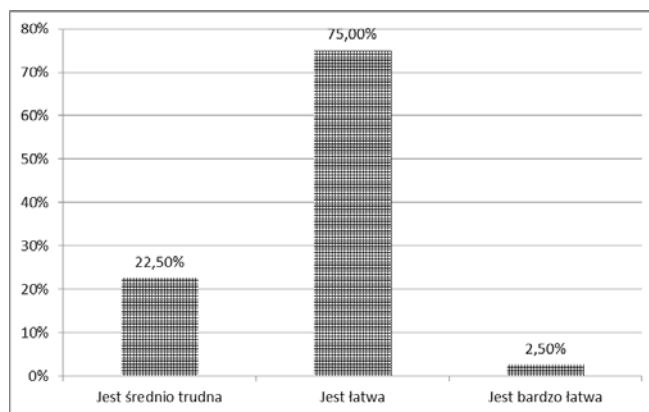
Wykres 5. Atrakcyjność nordic walking dla badanych osób

Spśród osób badanych najczęściej było tych, którzy mają swój własny sprzęt do uprawiania nordic walking. Tylko niewielka część badanych niestety nie miała prywatnego sprzętu (wykres 6).



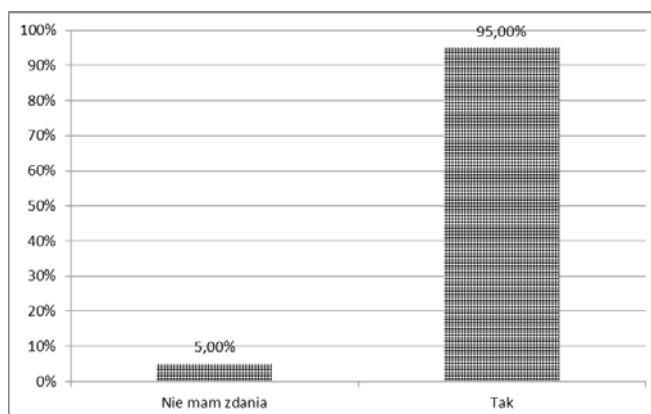
Wykres 6. Posiadanie własnego sprzętu do nordic walking

Jeśli chodzi o technikę marszów z kijami, to dla ponad połowy osób badanych technika nordic walking jest łatwa. Niewielki odłamek ankietowanych ocenił technikę tej aktywności fizycznej jako bardzo łatwą (wykres 7).



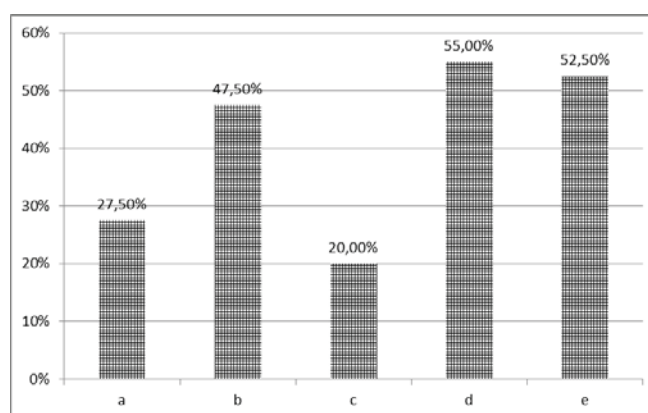
Wykres 7. Stopień trudności techniki nordic walking

Wykres 8 przedstawia odpowiedzi ankietowanych odnoszące się do poprawy samopoczucia poprzez uczestnictwo w zajęciach nordic walking. Zdecydowana większość badanych potwierdziła, że dzięki temu uczestnictwu poprawia się ich samopoczucie.



Wykres 8. Poprawa samopoczucia ankietowanych poprzez uczestnictwo w zajęciach nordic walking

Respondenci, odpowiadając na pytanie dotyczące motywów podejmowania aktywności nordic walking, mieli możliwość zaznaczenia kilku odpowiedzi. Najwięcej osób (ponad połowa) zaznaczyło, że dla nich motywem jest chęć poprawy kondycji fizycznej oraz ogólnego samopoczucia. Najmniej osób odpowiedziało, że do zajęć zmusił ich dotychczasowy brak ruchu i związane z tym dolegliwości zdrowotne (wykres 9).



Wykres 9. Motywy podejmowania aktywności ruchowej nordic walking

a	ciekawość związana z nową formą ruchu
b	chęć uczestniczenia w zajęciach grupowych
c	dotychczasowy brak ruchu i związane z tym dolegliwości zdrowotne
d	chęć poprawy kondycji fizycznej oraz ogólnego samopoczucia
e	możliwość ćwiczenia na świeżym powietrzu, podziwianie przyrody itp.

4. Dyskusja

Zajęcia typu nordic walking należą do formy ruchu, która może dawać poczucie ciągłego niedosytu fizycznego ze względu na lekkość i przyjemność marszu. Ankieta przedstawiona badanym osobom zawierała pytanie dotyczące stażu uprawiania nordic walking. Najwięcej osób odpowiedziało, że na zajęcia uczęszcza 2 lata, lecz dużą grupę stanowią również ci, którzy na zajęcia uczęszczą już ponad 3 lata. Wśród ankietowanych znalazły się także osoby, dla których nordic walking jest jeszcze dosyć nową formą aktywnością i uprawiają ją zaledwie kilka tygodni. Może być to potwierdzeniem tego, iż nordic walking cały czas poszerza grono swoich miłośników. Połowa osób, które uczęszczały

na zajęcia nordic walking, tygodniowo poświęca 4 godziny na tę formę ruchu. Część osób w zależności od indywidualnych możliwości na te zajęcia poświęca 1, 2, 3, 5 lub 6 godzin. Wśród ankietowanych znalazły się także osoby, które tygodniowo na marsze z kijami poświęcają nawet 10–14 godzin, co może znaczyć, iż uprawianie nordic walking przez te osoby ociera się już o profesjonalizm.

Jak wiadomo, regularne uczęszczanie na zajęcia oferuje dodatkowe korzyści. Większość ankietowanych na pytanie związane właśnie z systematycznością uczestnictwa w zajęciach nordic walking odpowiedziała, że stara się systematycznie uczęszczać na zajęcia, lecz nie zawsze jest to możliwe. Najprawdopodobniej związane jest to z życiem osobistym ankietowanych, zależy również od charakteru ich pracy i domowych obowiązków, lecz jak wynika z odpowiedzi, badani dążą do tego, by w zajęciach mimo wszystko uczestniczyć. Prawie tyle samo badanych odpowiedziało, że na zajęcia przychodzi regularnie, a najmniejsza grupa uczestników zajęć nordic walking – niesystematycznie. Prawie wszyscy ankietowani uważają, iż zajęcia z nordic walking stanowią atrakcyjną formę ruchu, a tylko niewielka część nie ma na ten temat zdania, co może znaczyć, iż na tych zajęciach są nowicjuszami. Nie wszyscy również mają swój własny sprzęt do nordic walking, co jeszcze bardziej utwierdza w tym przekonaniu. Większość ankietowanych uważa technikę nordic walking za łatwą, co oznacza, że nie sprawia im żadnych trudności. Pewien procent ankietowanych zaznaczył nawet odpowiedź, że technika marszu jest bardzo łatwa. Dla części osób ankietowanych technika nordic walking jest średnio trudna. W ich przypadku problemem może być koordynacja pracy rąk i nóg, stawianie stopy w kolejności: pięta, śródstopie i odepchnięcie z palców stopy (dokładnie dużego palca), równoległe ustawienie stóp, jak i wiele innych aspektów składających się na poprawną technikę nordic walking.

Marsze z kijami to zajęcia, które można uprawiać w każdych warunkach, niezależnie od pogody i pory roku, a więc istnieje całoroczna możliwość korzystania z uroków nordic walking. Ponad połowa ankietowanych w pytaniu o uczestnictwo w zajęciach odpowiedziała niestety, że uczestniczą oni w zajęciach tylko sezonowo. Przyczyną tego może być fakt, iż w większości uczestnicy zajęć nordic walking w Barlinku to osoby starsze i być może obawiają się, że warunki panujące zimą bądź późną jesienią mogą wpłynąć negatywnie na ich organizm i spowodować różnorodne kontuzje, które u osób starszych są trudne do wyleczenia.

Zajęcia nordic walking są idealnym sposobem na aktywne spędzenie czasu wolnego, gdyż poprawiają nie tylko kondycję fizyczną, ale również samopoczucie osób uprawiających tę formę ruchu, co odzwierciedlały odpowiedzi ankietowanych uzyskane dzięki badaniom. To właśnie chęć poprawy kondycji fizycznej oraz ogólnego samopoczucia poprzez zajęcia nordic walking jest najważniejszym motywem podjęcia aktywności fizycznej przez ankietowanych właśnie w tej dziedzinie, co odniosło znakomite rezultaty.

5. Wnioski

Na podstawie przeprowadzonych badań można sformułować następujące wnioski:

1. Uczestnicy zajęć nordic walking w Barlinku to w większości osoby w wieku 51–55 lat.
2. Przeważający procent uczestników uczęszcza na zajęcia od 2 lat, pomimo tego, iż nordic walking w Polsce zaistniał już w 2004 roku.
3. Wśród ankietowanych największy procent stanowią osoby, które w tygodniu poświęcają 4 godziny na zajęcia nordic walking.
4. Większość ankietowanych (poza pewnymi wyjątkami) uważa, że nordic walking to atrakcyjna forma ruchu, jednakże ze względu na warunki atmosferyczne większość badanych uprawia tę formę ruchu tylko sezonowo.
5. Zdecydowana większość uczestników nordic walking ma swój własny sprzęt.

BIBLIOGRAFIA

- [1] Arem T., 2008: *Nordic walking Rozruszaj swoje ciało*. „MT Biznes Sp. z o.o.”, s. 19.
- [2] Dubicka D., 2007: *Z kijkami „pod pachą”*. „Sportowy Styl”, 3, s. 58–61.
- [3] Lisowka J., Wolańska T., 1997: *Sport dla wszystkich*. „PTNKF”, s. 5.
- [4] Matuszkiewicz A., 2006: *Nordic walking – spacer po zdrowie*. „Lider”, 1, s. 30.
- [5] Ornowska M., 2007: *Nordic walking*. „Freek”, 7, s. 4.

Summary

Nordic walking is a type of physical activity, during which regular, intense walking is combined with special sticks. The march of sticks, which is nordic walking has additional advantages and is even more beneficial to our health and well-being than just a march. Marches with sticks can be practiced regardless of age, season, terrain and weather conditions. Research in this study were based on a questionnaire. The aim of this study was recognition the group of course participants nordic walking to the fans still come of this new physical activity. The aim was to obtain information on the characteristics of these individuals, as well as information about the motives behind, and their participation in this type of physical activity.

Translation: Anna Rosa