

Katarzyna Kotarska, Alicja Drohomirecka, Krzysztof Wilk, Paweł Eider, Jerzy Eider

Walczyć miejscem do uprawiania turystyki terenowej a wiedza jego mieszkanek na temat nordic walking

Ekonomiczne Problemy Usług nr 79, 617-629

2011

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach
dozwolonego użytku.

Katarzyna Kotarska, Alicja Drohomirecka
Krzysztof Wilk, Paweł Eider, Jerzy Eider
Uniwersytet Szczeciński

**WAŁCZ MIEJSCEM DO UPRAWIANIA
TURYSTYKI TERENOWEJ A WIEDZA JEGO MIESZKANEK
NA TEMAT NORDIC WALKING**

Wstęp

Ziemia wałecka położona jest w południowo-wschodniej części województwa zachodniopomorskiego. Pod względem geograficznym kraina ta nazywana jest Pojezierzem Wałeckim i tworzy integralną część Pomorza Zachodniego. Powiat wałecki już w dwudziestoleciu międzywojennym miał charakter miasta wypoczynkowo-turystycznego. Określany był „Perłą Pogranicza”. Przyjeżdżali tu miłośnicy przyrody, turystyki pieszej, rowerowej czy kajakowej. Na ich potrzeby już wówczas wytyczono wiele szlaków turystycznych.

Wałcz jest miastem o powierzchni 38 km², liczy około 28 tys. mieszkańców. Obszar miasta i okolic należy do nielicznych w kraju terenów nieskażonych i niezagrożonych ekologicznie, na co niewątpliwy wpływ ma brak w jego okolicach uciążliwego przemysłu oraz dbałość gospodarzy o środowisko naturalne. Atrakcją powiatu są niezaprzeczalnie liczne jeziora, piękne krajobrazy, kompleksy leśne o zróżnicowanym drzewostanie i ciekawie urozmaiconej rzeźbie terenu. Wśród jezior na szczególną uwagę zasługują dwa najważniejsze: Raduń i Zamkowe [*Moje miasto...*, 2010]. Brzegi jeziora Raduń zostały połączone mostem wiszącym, który dodaje uroku krajobrazowi podczas wędrówek

pieszych i rajdów rowerowych. Obok mostu, wśród okazałych lasów, położony jest Centralny Ośrodek Sportu – potocznie zwany „Bukowiną”, gdzie między innymi trenują polscy olimpijczycy. Nad tym samym jeziorem usytuowano Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji (MOSiR), który jest także doskonałą bazą wypadową do wędrówek pieszych, rajdów rowerowych oraz spływów kajakowych. Szlaki piesze i rowerowe oplatają z obu stron jezioro Raduń oraz biegną aż do wsi letniskowej – Strączno.

Wałcz jawi się zatem jako wymarzone miejsce do uprawiania sportu i turystyki. Jedną z prężnie rozwijających się obecnie form rekreacji ruchowej jest nordic walking. Wydaje się, że właśnie Wałcz i jego okolice, a więc raczej płaski teren, urozmaicony niewielkimi wzniesieniami, idealnie nadaje się do uprawiania tej formy. W związku z tym w artykule najpierw przybliżono ten rodzaj aktywności ruchowej, a następnie podjęto próbę oceny wiedzy mieszkank Wałcza na temat nordic walking.

1. Materiał i metoda badań

Badania, będące podstawą do rozważań, przeprowadzono w pierwszym kwartale 2011 roku. Objęto nimi grupę 30 kobiet w wieku od 18 do 30 lat. Wszystkie badane były mieszkankami Wałcza. W badaniu zastosowano kwestionariusz ankiety zawierający 12 pytań. Dotyczyły one wiedzy respondentek na temat nordic walking.

Informacje o tej formy ruchowej zaczerpnięto z materiałów szkoleniowych instruktora nordic walking (dalej NW) oraz Konwencji Instruktorów i Entuzjastów NW, w której uczestniczyli autorzy artykułu. Źródłem informacji były też inne publikacje oraz informacje zawarte na stronach internetowych oraz wywiady przeprowadzone z uczestnikami szkoleń.

2. Wyniki badań

2.1. Nordic walking

Nordic walking wymyślono w latach 20. XX wieku. Pionierami tego kierunku byli fińscy narciarze biegowi, którzy w sezonie letnim, chcąc przygoto-

wać się do zimowych startów, bardzo intensywnie maszerowali i biegali z kijami. Początkowo używano kijków do biegów narciarskich lub zjazdów, były one jednak zbyt długie i nie zawsze wytrzymały uderzenia przy kontakcie z ziemią. Warto wspomnieć, że narciarze biegowi do dziś wykorzystują marsze i biegi z kijami jako formę intensywnego treningu. Coraz częściej jest to też element treningu zawodników z innych dyscyplin, na przykład wioślarzy.

Próby wypromowania nordic walking poza „narciarskie środowisko sportowców” podjęto w latach 1980–1990. W roku 1988 Amerykanin, Tom Rutlin, opracował technikę marszu z kijami, a 4 lata później wydał książkę *Spacer z kijami*, gdzie po raz pierwszy przedstawił różnice między marszem z kijami i bez ich użycia.

Nazwa „nordic walking” pojawiła się w Finlandii w 1997 roku, kiedy to firma Exel zaprojektowała pierwsze kijki, w których zastosowano specjalny rodzaj paska, który pozwala na daleki wymach ramion do tyłu z jednoczesnym otwarciem dłoni. Od roku 2000 zaczęto przygotowywać systemy szkoleń instruktorskich – najpierw firma Exel, a później firma Leki, która również produkuje typowe kijki do nordic walking. W Polsce instytucje szkoleniowe rozpoczęły swoją działalność w 2003 roku, a liczba entuzjastów i instruktorów tej formy ruchu cały czas rośnie, zarówno w naszym kraju, jak i Europie [Neureuther, Mittermaier, 2010].

Nordic walking opiera się na naturalnym marszu, dzięki czemu, szczególnie w pierwszej fazie nauczania, jest to forma prosta do opanowania. W trudniejszych technikach są jednak elementy, które wymagają większej siły oraz lepszej koordynacji i sprawiają ćwiczącym problemy. W zależności od intensywności marszu można wyróżnić następujące techniki nordic walking:

- a) *zdrowotną* – stosowaną między innymi w profilaktyce i rekonwalescencji, a więc przeznaczoną dla osób po przebytych urazach, które traktują nordic walking jako dobrą rehabilitację;
- b) *fitness* – poprawiającą kondycję i sylwetkę; na tym etapie trenuje się głównie wytrzymałość, a decydującą rolę oprócz poprawnej techniki odgrywa częstotliwość i systematyka marszów;
- c) *sportową* – będącą formą treningu ogólnorozwojowego; wprowadza się tu bieganie, skoki, wchodzenie i schodzenie po stromych zboczach czy jazdę na rolkach specjalnie przystosowanych do kijków.

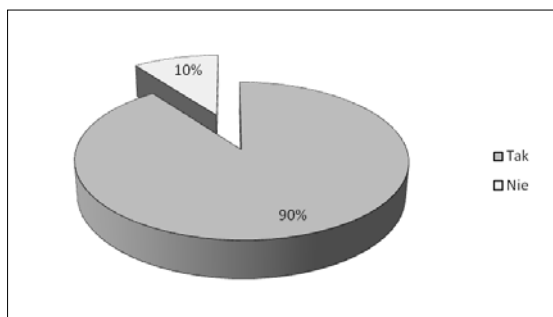
Należy również wspomnieć o zaletach i zdrowotnych aspektach uprawiania opisywanej formy ruchu. Wpływ na popularność nordic walking ma na

pewno jego uniwersalność, dostępność dla każdej grupy wieku, możliwość uprawiania go o każdej porze roku czy łatwość opanowania techniki podstawowej [Arem, 2008]. Niewiele jest form aktywności ruchowej, podczas której można swobodnie rozmawiać ze współćwiczącym, co z kolei będzie wpływać na poprawienie nastroju ćwiczącego.

Nordic walking różni się od „zwykłego” marszu przede wszystkim tym, że odciąża stawy kończyn dolnych i kręgosłupa aż o 5 kg na każdy krok. Maszerujący z kijkami efektywniej obniża spoczynkowe ciśnienie krwi i pobudza aktywność pompy mięśniowo-naczyniowej kończyn górnych i dolnych. Podczas takiego treningu tętno jest wyższe o około 15 uderzeń na minutę, wzrasta również wydatek energetyczny (do 30%). Prawidłowo opanowana technika pozwala na zaangażowanie do wysiłku około 90% mięśni. W związku z tym, na poziomie podstawowym formę tę uprawiać mogą osoby starsze z dolegliwościami wykluczającymi intensywne ćwiczenia, chorujący na cukrzycę, osoby po urazach, z chorobami układu krwionośnego, z nadwagą czy kobiety w ciąży [Praman, 2005; Kocur, Wilk, 2006].

2.2. Wiedza mieszkanek Wałcza na temat nordic walking

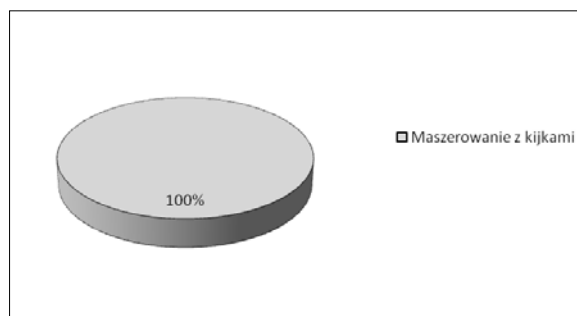
Poniżej przedstawiono wyniki badania ankietowego na temat wiedzy mieszkanek Wałcza o nordic walking. Na wstępie zapytano ankietowane kobiety o znajomość nazwy nordic walking. Jak wynika z wykresu 1, aż 10 % badanych nigdy nie słyszało o tej formie ruchu.



Wykres 1. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: „Czy słyszała Pani o nordic walking?”

Źródło: badania własne.

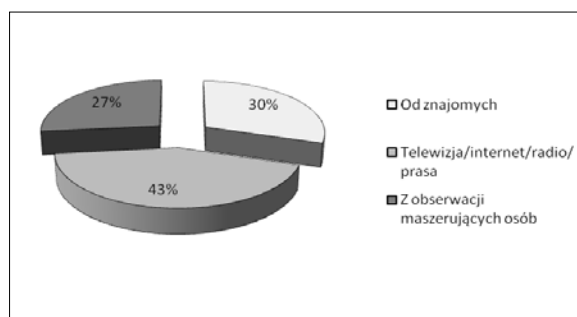
Zadowolający jest natomiast fakt, że wszystkie badane mieszkanki Wąlcza prawidłowo skojarzyły nordic walking z marszem przy użyciu kijków (wykres 2).



Wykres 2. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: „Z czym kojarzy się Pani nazwa nordic walking?”

Źródło: badania własne.

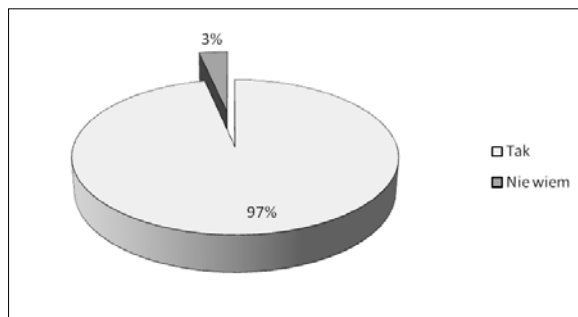
Największa grupa kobiet – ponad 40%, dowiedziała się o opisywanej formie ruchu z telewizji, Internetu i prasy. Nieco mniejszy odsetek badanych (około 30 %) usłyszało o nordic walking od znajomych oraz spotkało się z tą formą, obserwując osoby maszerujące z kijkami (wykres 3).



Wykres 3. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: „Gdzie po raz pierwszy usłyszała Pani nazwę nordic walking?”

Źródło: badania własne.

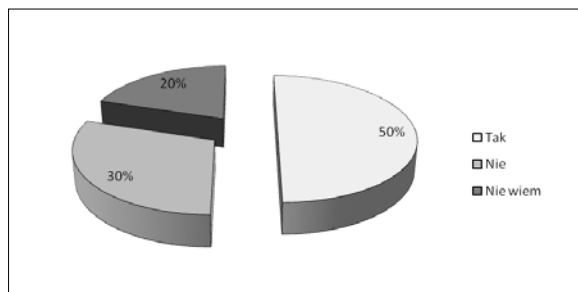
Prawie wszystkie ankietowane zdawały sobie sprawę z faktu, że przy uprawianiu nordic walking wiek nie odgrywa zasadniczej roli i że może on być uprawiany zarówno przez osoby starsze jak i dzieci (wykres 4).



Wykres 4. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: „Czy według Pani dzieci i osoby po 70. roku życia mogą uprawiać nordic walking?”

Źródło: badania własne.

Nieco podzielone były zdania badanych kobiet na temat konieczności uczenia się techniki marszu z instruktorem. Połowa ankietowanych uważała, że jest to konieczne, 30% twierdziło, że „pierwszych kroków z kijkami” można nauczyć się samodzielnie, a 20% nie miało określonego zdania na ten temat (wykres 5).

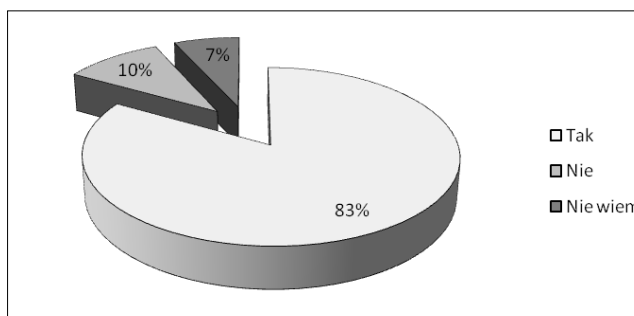


Wykres 5. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: „Czy podczas stawiania pierwszych kroków z nordic walking należy korzystać z pomocy instruktora?”

Źródło: badania własne.

Kolejne pytania dotyczyły niezbędnego sprzętu, jaki powinien być używany w opisywanej formie ruchu. Jak wynika z wykresu 6, ponad 80% badanych słusznie uważało, że kijki muszą być umiejętnie dopasowane do wysokości ciała ćwiczącego.

Zdecydowanie mniejszy odsetek ankietowanych (około 7%) uważał, że wysokość kijków nie ma znaczenia dla opanowania poprawnej techniki marszu.

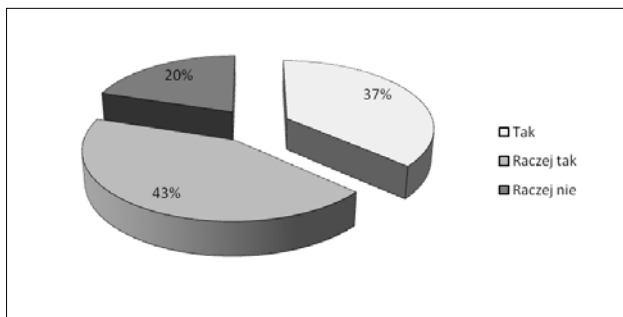


Wykres 6. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: „Czy kijki używane podczas marszu muszą być odpowiednio dobrane do wysokości ciała?”

Źródło: badania własne.

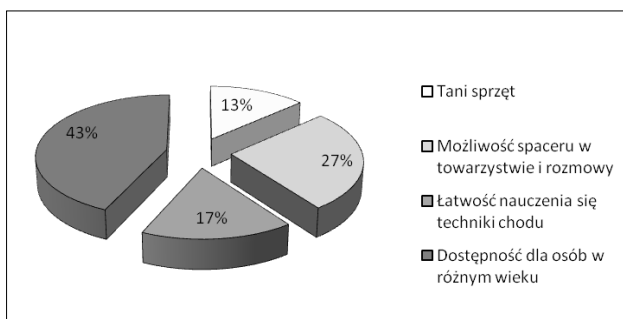
Tak jednoznaczne odpowiedzi nie pojawiły się w przypadku zapytania o prawidłowy dobór obuwia i stroju do nordic walking. Tylko niewiele, 37%, badanych kobiet zdecydowanie twierdziło, że „profesjonalny” strój i obuwie są niezbędne do bezpiecznego uprawiania nordic walking. Ponad 40% ankietowanych uważało, że taki sprzęt jest raczej potrzebny, a 20%, że nie jest to konieczne (wykres 7).

Respondentki wyraziły też swoje zdanie na temat popularności nordic walking. Największa procentowo grupa (ponad 40%) twierdziła, że dostępność tej formy ruchu dla osób w różnym wieku ma decydujące znaczenie w badanej kwestii. Ponad 26% za największą zaletę tej formy rekreacji ruchowej uznało możliwość uprawiania jej w towarzystwie. Mniejszy odsetek (odpowiednio 16% i 13%) stwierdził, że łatwa technika i tani sprzęt decydują o popularności marszu z kijkami (wykres 8).



Wykres 7. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: „Czy w nordic walking ma znaczenie dobór obuwia i stroju sportowego?”

Źródło: badania własne.

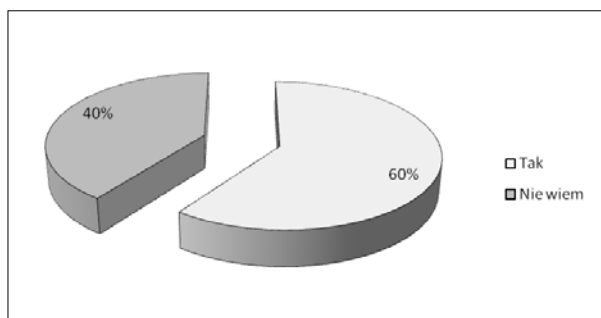


Wykres 8. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: „Jakie zalety, Pani zdaniem, decydują o popularności nordic walking?”

Źródło: badania własne.

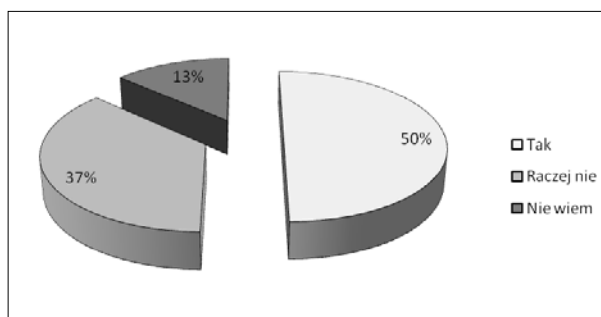
Jak wynika z wykresu 9, tylko 60% ankietowanych zdawało sobie sprawę z faktu, że w nordic walking występują określone techniki marszu.

Połowa badanych uważała, że w tej odbieranej przez większość ludzi jako łatwej formie ruchu można doznać kontuzji. Z kolei prawie 37% respondentek twierdziło, że trening z kijkami nie jest raczej kontuzjogenny (wykres 10).



Wykres 9. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: „Czy, Pani zdaniem, w nordic walking występuje określona technika marszu, na przykład sportowa i rekreacyjna?”

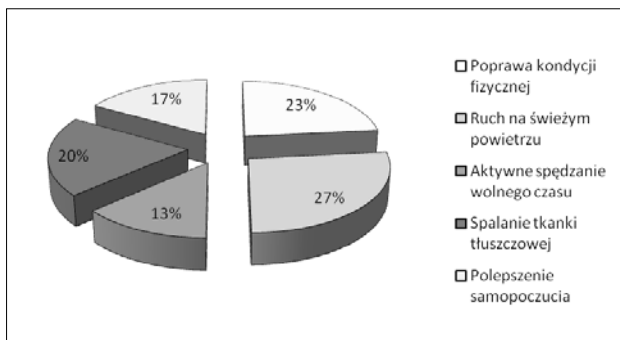
Źródło: badania własne.



Wykres 10. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: „Czy, Pani zdaniem, podczas uprawiania nordic walking można doznać kontuzji?”

Źródło: badania własne.

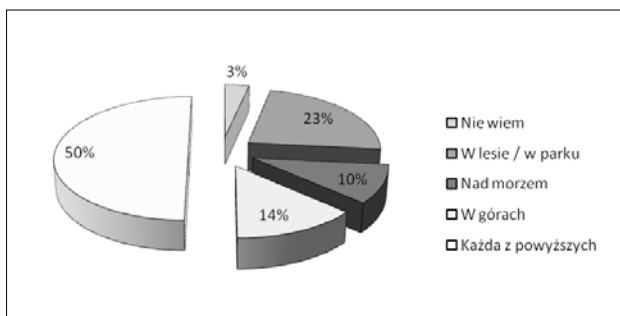
Jedno z ostatnich pytań dotyczyło najważniejszego celu, jaki „przyświecałby” ankietowanym, gdyby zdecydowały się na systematyczne uprawianie nordic walking. Zdania w tej kwestii były podzielone, a odpowiedzi „rozłożyły się” w miarę równomiernie. Respondentki wskazywały najpierw na możliwość ruchu na świeżym powietrzu, poprawę kondycji fizycznej, spalanie tkanki tłuszczowej, polepszenie samopoczucia czy wreszcie po prostu aktywne spędzanie wolnego czasu (wykres 11).



Wykres 11. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: „Jaki cel byłby dla Pani najważniejszy, gdyby zaczęła Pani uprawiać nordic walking?”

Źródło: badania własne.

Na koniec badane mieszkanki Wałcza wypowiedziały się na temat miejsca, gdzie według nich można uprawiać nordic walking. Połowa słusznie zauważyła, że marsz z kijkami może się odbywać prawie wszędzie, a więc na przykład w lesie, w parku, nad morzem czy w górach. Mniejszy odsetek wybrał jako prawidłową odpowiedź tylko jedną z powyższych możliwości (wykres 12).



Wykres 12. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: „Gdzie, Pani zdaniem, można uprawiać nordic walking?”

Źródło: badania własne.

3. Omówienie

Ogólna charakterystyka nordic walking w pierwszej części artykułu miała na celu przede wszystkim ukazanie zdrowotnych aspektów tej formy ruchu. Zamysłem autorów było też przekonanie czytelnika o korzyściach, jakie niesie ze sobą uprawianie nordic walking. Starano się również obalić dość powszechnie panującą opinię, że marsz z kijkami jest niezwykle prostą formą rekreacji i nie wymaga opanowania określonej techniki.

Ankietowane mieszkanki Wałcza miały raczej dobrą wiedzę na ten temat. Wszystkie badane prawidłowo kojarzyły nazwę nordic walking oraz zaproponowałyby tę formę ludziom w różnym wieku. Liczny też odsetek badanych, bo ponad 80%, zdawał sobie sprawę z konieczności dopasowywania kijków do wzrostu osoby maszerującej. Zgodnie z przybliżoną powyżej opinią, połowa badanych kobiet zakładała, że prawidłowa technika nordic walking jest bardzo prosta i można jej się nauczyć samodzielnie. Taka sama liczbowa grupa trafnie uważała, że tę formę ruchu można uprawiać na różnych terenach, na przykład w lesie, parku, nad morzem czy w górach. Za największą zaletę nordic walking badane uznały możliwość uprawiania go niezależnie od wieku.

Przedstawione opinie mieszanek Wałcza pozwalają mieć nadzieję, że stałyby się one propagatorkami tej dyscypliny w swoim mieście. W tym celu na wstępie artykułu ukazano ogromne walory turystyczno-rekreacyjne Wałcza oraz warunki sprzyjające uprawianiu tej formy ukształtowanie terenu. Mając na uwadze atrakcyjny i przepiękny krajobraz podczas pieszych wędrówek, Wałcz i jego okolice stają się idealnym miejscem do uprawiania nordic walking.

Zakończenie

Na podstawie przeprowadzonych badań (o charakterze pilotażowym) sformułowano następujące, najważniejsze spostrzeżenia:

1. Nordic walking to przyjemna, prozdrowotna forma rekreacji ruchowej dla osób w różnym wieku.
2. Wiedza mieszanek Wałcza na temat nordic walking jest zadowalająca.
3. Pozytywne opinie ankietowanych na temat tej formy ruchu pozwalają mieć nadzieję na propagowanie przez nie nordic walking w miejscu zamieszkania.

4. Wałcz i jego okolice to idealne miejsce do uprawiania turystyki pieszej, a szczególnie nordic walking.

Literatura

Arem T., *Nordic walking. Rozruszaj swoje ciało*, Laurum 2008.

Moje miasto otwarte dla wszystkich, „Biuletyn Informacyjny Miasta Wałcz” 2010.

Kocur P., Wilk M., *Nordic walking – nowa forma ćwiczeń w rehabilitacji*, „Rehabilitacja Medyczna” 2006, nr 10.

Neureuther Ch., Mittermaier R., *Nordic walking, caloroczny trening*, Wydawnictwo RM, Warszawa 2010.

Praman U., *Nordic walking – program treningowy dla seniorów*, Oficyna Wydawnicza „Interspar”, Warszawa 2005.

WAŁCZ A PLACE FOR CROSS COUNTRY TOURISM AND KNOWLEGE OF ITS FEMALE INHABITANTS ABOUT NORDIC WALKING

Summary

Wałcz is a city of a leisure and tourism. It is visited by nature lovers and enthusiasts of hiking, biking or canoeing. Numerous tourist trails have been established for this reason. One of rapidly growing forms of physical recreation is Nordic walking. It seems that Wałcz and its surroundings, a rather flat terrain with a few small hills, is ideal for this form of physical activity.

The beginning of this paper concentrates on this type of physical activity, followed by an attempt to assess the knowledge of Wałcz residents about Nordic walking.

Nordic Walking is marching at an even pace and at the same time supporting oneself by applying force to the poles with each stride at a certain angle. The poles are similar to those used in cross-country skiing. Systematic walking with poles gives a vast improvement of body's overall health condition, whereas moderate exercise is recommended for the prevention of osteoporosis, cardiovascular disease or weight loss.

The main advantage of Nordic Walking is its simplicity and low body burden. Research for this paper was carried out in the first quarter of 2011. It involved a group of 30 women aged 18 to 30. All of them were residents of Wałcz. The study used a survey containing 12 questions regarding their knowledge about Nordic Walking.

The examined women had good knowledge about Nordic walking, they properly associated the name with the activity. They would also recommend this form of recreation to other people of various ages. Over 80% of them knew about the necessity of adjusting the pole length to the person's height.

Half of the examined women assumed that the correct technique of Nordic walking was very simple, could be self-taught, and that this form of physical activity could be carried out in almost every environment, regardless of terrain. One of the greatest advantages of Nordic walking was the fact that it could be carried out regardless of age.

Opinions expressed by the female residents of Wałcz suggest that they would promote this discipline.

Translated by Marcin Kwiatkowski