

¹⁾ Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach

²⁾ Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie

³⁾ Śląskie Tereny Rekreacyjne

BOREK ZBIGNIEW¹⁾, GABRYŚ TOMASZ²⁾, BOREK JACEK³⁾

The Mountain biking as a way of spending free time

Kolarstwo górskie jako forma spędzania czasu wolnego

Tempo współczesnego życia naraża nas na pośpiech, znużenie, zmęczenie, wyczerpanie a co za tym idzie ogromny stres (2). Naturalną reakcją organizmu na taką sytuację jest odreagowanie w sposób dający natychmiastowe „złudne ukojenie” tj. alkohol, papierosy czy narkotyki, lub poprzez dobrze zorganizowany czas wolny, dający prawdziwą szansę odreagowania (1). Zdaniem autorów dobrze zorganizowanym czasem wolnym może być aktywność ruchowa, wpływająca na podniesienie sprawności fizycznej i zdrowia. Wydaje się, że imprezy rekreacyjne w zakresie amatorskiego kolarstwa górskiego to świetna forma upowszechniania aktywności ruchowej (4). Celem badań było określenie charakterystyki uczestników wybranych sportowych zawodów MTB w Polsce. Formułując cel badań przyjęto następujące hipotezy badawcze:

- ⇒ współczesne sportowe imprezy MTB mogą być stymulatorem ruchu rekreacyjnego w kolarstwie górskim,
- ⇒ dostępność do sportowych imprez amatorskich jest ograniczona statusem materialnym potencjalnych uczestników.

Do zrealizowania wyżej wymienionego celu i weryfikacji podstawowych hipotez poszukiwano w toku badań odpowiedzi na następujące pytania badawcze:

- ✓ Jaka jest charakterystyka społeczna uczestników zawodów MTB dla amatorów?
- ✓ Dlaczego i w oparciu o jakie założenia metodyczne uczestnicy rekreacyjnych zawodów MTB podejmują aktywność ruchową?

MATERIAŁ I METODY BADAŃ

W celu uzyskania odpowiedzi na postawione pytania badawcze posłużono się analizą literatury źródłowej, sondażem diagnostycznym oraz techniką badawczą jaką był kwestionariusz ankietowy (10 pytań plus metryczka osobowa).

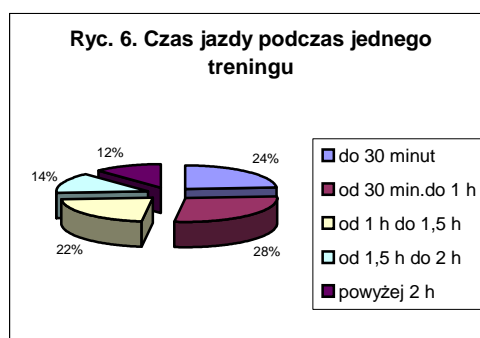
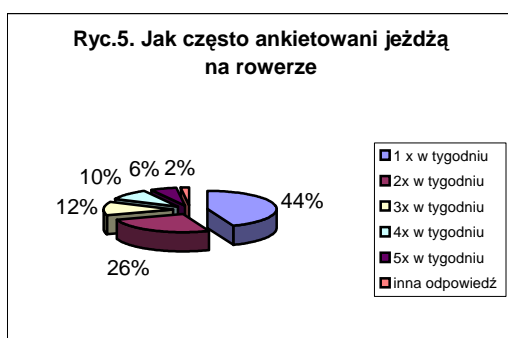
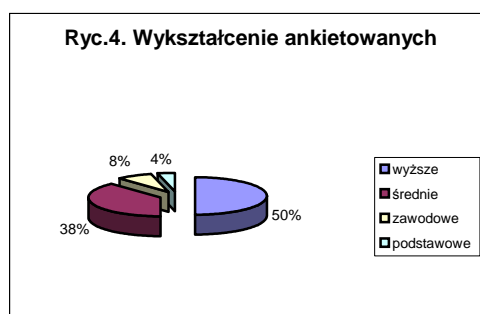
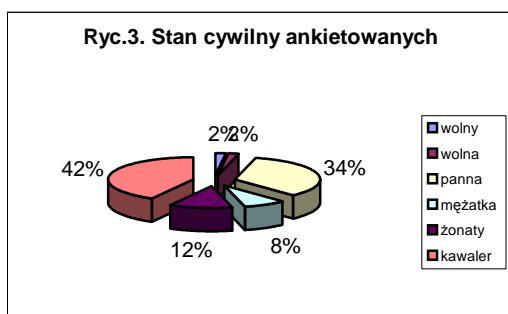
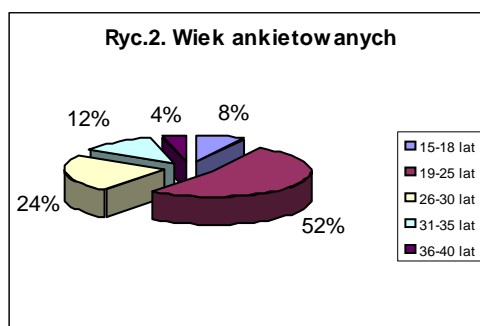
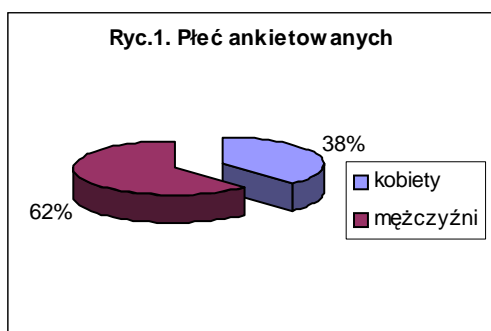
Badaniami z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety objęto 50 respondentów. Wszyscy byli uczestnikami zawodów kolarstwa górskiego dla amatorów nie posiadających licencji. Ankiety były anonimowe, a respondenci zostali poinformowani o celu prowadzonych badań. Badania przeprowadzono w 2003 roku.

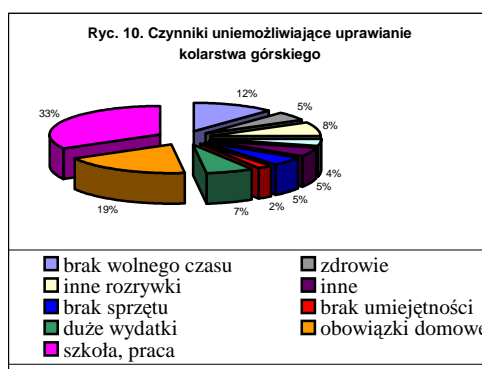
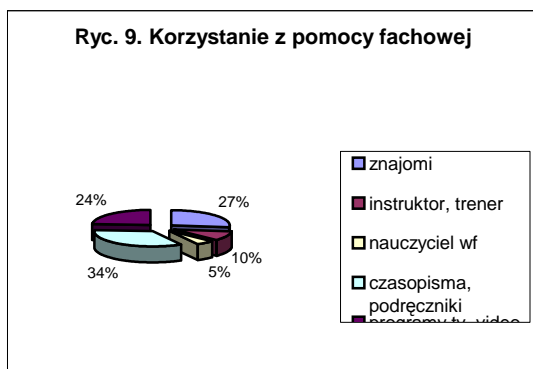
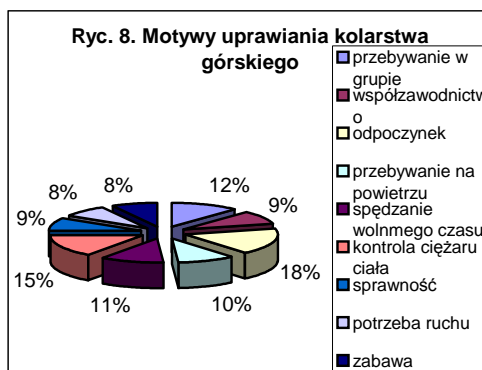
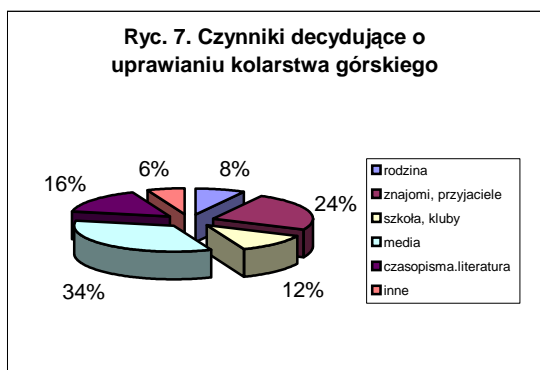
WYNIKI BADAŃ

Wyniki badań ujęto w formie wykresów. Analiza danych liczbowych zawartych w wykresach dostarcza wielu ciekawych informacji:

- ✓ więcej mężczyzn (62%) niż kobiet (38%) jeździ na rowerze górskim (ryc. 1),
- ✓ ponad połowa (52%) mieści się w przedziale wiekowym 19-25 lat (ryc. 2),
- ✓ osoby stanu wolnego częściej (80%) uprawiają kolarstwo górskie (ryc. 3),
- ✓ są to osoby w większości wykształcone (50% wyższe, 38% średnie) (ryc. 4),

- ✓ z roweru górskiego duża część korzysta tylko raz w tygodniu (44%) (ryc. 5),
- ✓ prawie jedna czwarta (24%) jednorazowo poświęca czas na jazdę na rowerze tylko do 30 min. (ryc. 6),
- ✓ największym propagatorem kolarstwa górskiego wśród badanych są media (34%) oraz znajomi i przyjaciele (24%) (ryc. 7),
- ✓ najpoważniejszym motywem do uprawiania kolarstwa górskiego jest potrzeba aktywnego odpoczynku (18%) oraz kontrola ciężaru ciała (15%) (ryc. 8),
- ✓ większość korzysta z pomocy fachowej (76%), wśród której są czasopisma i podręczniki (34%), znajomi (27%), programy telewizyjne (24%), instruktorzy i trenerzy (tylko 20%) oraz nauczyciele wf (tylko 5%) (ryc. 9),
- ✓ głównymi czynnikami przeszkadzającymi w uprawianiu kolarstwa górskiego są szkoła i praca (33%), obowiązki domowe (19%) oraz brak czasu wolnego (12%) (ryc. 10),
- ✓ nie było osoby która by nie polecała kolarstwa górskiego.





WNIOSKI

1. Analiza wyników badań pozwala na sformułowanie odpowiedzi na postawione hipotezy i pytania oraz wniosków:
2. Amatorzy kolarstwa górskiego co najmniej raz w tygodniu przygotowują się do zawodów, które są niezłym stymulatorem spędzania czasu wolnego w sposób aktywny,
3. Badani niechętnie i raczej nieoficjalnie (poza ankietą) przyznawali się, że mocnym ograniczeniem w uprawianiu i uczestnictwie w zawodach MTB jest brak pieniędzy.
4. Kolarstwo górskie uprawiane jest w większości przez młodych ludzi, najczęściej mężczyzn, stanu wolnego i z wyższym wykształceniem.
5. Główne motywy uprawiania kolarstwa górskiego to potrzeba odpoczynku i relaksu, kontrola ciężaru ciała oraz chęć przebywania wśród ludzi o podobnych zainteresowaniach.
6. Zaskakującym jest fakt, że bardzo niewielka ilość zdobywanych fachowych informacji pochodzi od instruktorów i nauczycieli wf.
7. Wprowadzenie kolarstwa górskiego do programu Igrzysk Olimpijskich (Ateny), nowa technologia, tańszy, a co za tym idzie łatwiej dostępny sprzęt oraz wzrost zamożności polskiego społeczeństwa to istotne czynniki pozytywnie wpływające na popularyzację tego sportu w wypełnianiu czasu wolnego.

PIŚMIENNICTWO

1. Czajka S.: Z problemów czasu wolnego. Warszawa 1974.
2. Czajkowski K.: Wychowanie do rekreacji. Warszawa 1979.
3. Kalendarz imprez sportowych 2002. PZKol.
4. Sportowy styl. Festiwal MTB. 1997, nr 6.
5. Tomber R.D., Siwiński W.: Pedagogika czasu wolnego. Poznań 2002.
6. Winiarski R.: Wstęp do teorii rekreacji. Kraków 1989.

STRESZCZENIE

W pracy podjęto problematykę uprawiania kolarstwa górskiego w wymiarze czasu wolnego. W celu scharakteryzowania amatorów uprawiania kolarstwa górskiego dokonano analizy materiału badawczego (n=50), opartego na kwestionariuszu ankiety. Na podstawie wyników badań sformułowano wnioski, które pozwoliły na przyjęcie postawionych hipotez i pytań badawczych. Kolarstwo górskie może być podstawową formą aktywności fizycznej i aktywnego wypoczynku dla wielu ludzi.

SUMMARY

This work concerns the problems of practising mountain biking in a free time. In order to qualify the mountain bike fanciers, there was done the analysis of reaserch material which was based on the questionnaire. On the grounds of the results there were formulated the conclusions which allowed to accept put research hypothesis and questions. The Mountain biking may be essential form of physical activity and active resting for many people.