

физической культуры: сб. материалов Всеросс. науч.-практ. конф. – СПб. Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – С. 25-32

6. Bockh-Behrens W.-U. Gesundheitsorientiertes Fitnessstraining / W.-U. Bockh-Behrens, Buskies W. – GmbH, Winsen, 2002. – 350 s.

FORMY WYPOCZYNKU URLOPOWEGO ZAWODNICZEK GIMNASTYKI

Anna Perzyńska-Biskup, Leon Biskup

Akademia Wychowania Fizycznego, Kraków, Polska

***Wstęp.** Podjęta przez młodych ludzi decyzja o wyczynowym uprawianiu sportu ma wpływ na wiele pozasportowych form aktywności. Szczególnie jest to widoczne w sportach tzw. „wczesnej specjalizacji”, w których treningi rozpoczyna się w dzieciństwie i wczesnie też kończy się karierę sportową. Do grona tych dyscyplin należą sporty gimnastyczne, szczególnie kobiece.*

Systematyczna aktywność wyczynowa sprawia, że zawodniczki podlegają zwiększonym obciążeniom psychicznym i fizycznym, potrzebując więc odpowiedniego wypoczynku dla regeneracji sił. Chodzi tutaj zarówno o codzienny relaks po treningu, jak i regenerację w okresie urlopowym. Postanowiono zatem sprawdzić jakie formy wypoczynku wakacyjnego preferują gimnastyczki.

Material i metody. Badania przeprowadzono w grupie 482 gimnastyczek reprezentujących 53 kluby w całej Polsce i uprawiających trzy dyscypliny gimnastyczne: gimnastykę sportową, gimnastykę artystyczną i akrobatykę sportową. Zawodniczki podzielono wg generacji: aktualnie uprawiające sport (A) i były, które karierę sportową już zakończyły (B), wg poziomu sportowego: niższy, średni, wyższy, wg wieku: (1) młodsze, (2) starsze. Podstawową techniką badań był wywiad pogłębiony i technika ankiety. Wyniki badań poddano statystycznemu opracowaniu z wykorzystaniem współczynnika V Cramera.

Wyniki i dyskusja. Wyniki badań zamieszczone na rycinie 1 wskazują, że dominującą formą wypoczynku wakacyjnego są obozy sportowe, aczkolwiek forma ta blisko trzykrotnie częściej pojawia się wśród sportsmenek aktualnych. Pozostałe sposoby wypoczynku wakacyjnego są wyraźnie rzadsze. Okazało się równocześnie, iż prawie wszystkie sportsmenki aktualnie trenujące spędzają wakacje na jednym lub kilku obozach sportowych.

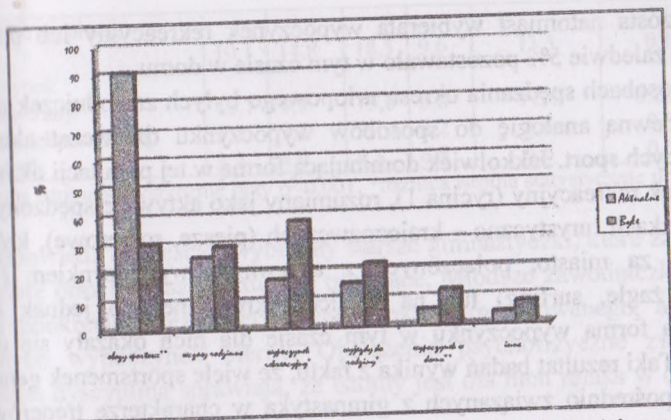


Fig. 1. Wypoczynek wakacyjno – urlopowy według przynależności generacyjnej

** różnica istotna statystycznie przy $p < 0,001$, *różnica istotna statystycznie przy $p < 0,05$

Przy czym formę tę deklarują głównie gimnastyczki o niższym poziomie sportowym (tabl.1). Traktują one obozy jako miłą formę relaksu, spotkań z kolegami i koleżankami, a przede wszystkim ciekawą przygodę, stwarzającą możliwość poznania świata. Nie można również wykluczyć, że w dobie postępującej uprzemysłowienia i konsumpcyjnej polskiego społeczeństwa obozy sportowe dla pewnej kategorii młodzieży stanowią jedyną z dostępnych form wyjazdu wakacyjnego poza miejsce zamieszkania.

W związku z tym, że dziewczęta mogły wymienić więcej możliwości spędzenia urlopu, wyróżniły poza obozem sportowym kilka sposobów wypoczyniania. I tak 1/4 z nich wśród typowych form wypoczynku urlopowego wymieniała wyjazdy rodzinne, które przyjmowały charakter wczasów wypoczynkowych krajowych i zagranicznych.

Tabela 1

Sposoby wypoczynku wg poziomu sportowego(%)

Sposoby wypoczynku wakacyjnego	Poziom sportowy			ogółem	V Cramer
	niższy	średni	wyższy		
oboz sportowy	80,6	63,9	53,9	64,5	0,208**
wycieczki rodzinne	29	22,2	30,4	26,9	0,083
wypoczynek rekreacyjny Wyjazdy	18,5	28,3	29,2	26,1	0,102
wycieczki rodzinne	18,5	17,2	19,1	18,3	0,021
wypoczynek w domu	7,3	6,7	11,2	8,5	0,075
inne formy wypoczynku	3,2	6,7	6,2	5,6	0,061

** różnica istotna statystycznie przy $p < 0,001$

Co szósta natomiast wybierała wypoczynek rekreacyjny lub pobyt w rodzinie, a zaledwie 5% pozostawało w tym czasie w domu.

W sposobach spędzania okresu urlopowego byłych zawodniczek można dostrzec pewną analogię do sposobów wypoczynku dziewcząt aktualnie uprawiających sport. Jakkolwiek dominującą formą w tej populacji okazał się wypoczynek rekreacyjny (rycina 1), rozumiany jako aktywnie spędzony czas na wycieczkach turystyczno – krajoznawczych (piesze, rowerowe), krótkich wyjazdach za miasto, połączonych z aktywnym wypoczynkiem (tenis, pływanie, żagle, surfing) lub na działce rekreacyjnej, to jednak drugą dominującą formą wypoczynku w tym czasie dla nich okazały się obozy sportowe. Taki rezultat badań wynika z faktu, że wiele sportswomenek generacji B jest bezpośrednio związanych z gimnastyką w charakterze trenerów, co oznacza, że okres wakacyjny spędzają na zgrupowaniach lub też dzięki możliwości połączenia wczasów z obozem sportowym, godzą pracę i młodzieżą z wypoczynkiem rodzinnym.

Z pozostałych form wypoczynku zawodniczeki generacji B częściej od swych aktualnie trenujących koleżanek preferowały wyjazdy do rodziny (22% w stosunku do 15%) oraz pozostanie w domu (12% w stosunku do 5%).

Jeśli natomiast chodzi o krąg osób, z którymi gimnastyczki lubią spędzać wakacje to można powiedzieć, że nie odbiega on od przyjętych stereotypów: dziewczęta zaabsorbowane działalnością wyczynową wypoczywają najchętniej z rodzicami lub na obozach sportowych koleżankami z sekcji. Dorosłe kobiety, mające działalność wyczynową poza sobą, przebywają najczęściej w gronie rodzinnym lub najbliższych przyjaciół.

Respondentki zapytano również jak wg nich powinien wyglądać dobry wypoczynek. Otóż blisko połowa przyznała, że preferuje wypoczynek czynny, ale odmienny od gimnastyki (tabl. 2).

Tabela 1

Wizja dobrego wypoczynku w opinii gimnastyczek wg wieku (%)

Preferowane formy	Kategorie wieku				Ogółem	V Cramer
	Aktualne		Byłe			
	1	2	1	2		
Czynny wypoczynek-inny niż gimnastyka	38,8	34,6	56,4	64,4	47,7	0,234**
Dobre towarzystwo, rozrywka	23,9	35,8	35,7	34,2	30,9	0,121
Bierny wypoczynek	27,7	20,9	14,3	15	21,2	0,136*

Urlop na pracę,	10,1	14,8	18,5	9,6	13,3	0,112
wypoczynek zorganizowany	19,7	9,9	75,0	6,8	11,8	0,201**
wypoczynek z rodziną	3,2	7,4	7,1	8,2	5,8	0,091
inne formy spędzania czasu wolnego	3,2	4,9	4,3	6,8	4,6	0,061

Różnica istotna statystycznie przy $p < 0,001$, *różnica istotna statystycznie przy $p < 0,05$

Odpowiedź tę częściej wybierały starsze gimnastyczki, które zakończyły karierę oraz młodsze, aktualnie trenujące. Młodsze zawodniczki z grupy biernych podkreślały też zalety wypoczynku zorganizowanego, a z grupy czynnych wypoczynek bierny. Obciążenia psychofizyczne związane z uprawianą dyscypliną sprawiają, że istotny jest dla nich relaks w oderwaniu od wierceń ruchowych.

Wnioski:

Przy różnorodności form urlopu realizowanego w środowisku gimnastycznym dominuje model czynnego sposobu spędzania wakacji.

Uprawiany w młodym wieku sport wyraźnie rzutuje na wybór form wypoczynku tak codziennego, jak i urlopowego.

W wizji dobrego wypoczynku gimnastyczki również preferują wypoczynek czynny, jednak odmienny od uprawianego na co dzień sportu gimnastycznego.

Literatura:

- Nekula- Kwaśniewicz H. Sport zawodniczy kobiet czynnych w sporcie / H. Sekula- Kwaśniewicz. – Kraków: AWF, 1991.
- Sankowski T. Wybrane psychologiczne aspekty aktywności sportowej / T. Sankowski. – Poznań: AWF, 2001.
- Sawczyn S. Obciążenia treningowe w gimnastyce sportowej w wieloletnim procesie przygotowań / S. Sawczyn. – Gdańsk: AWF i S, 2008.
- Siewierski M. Przyczynki do dyskusji nad obciążeniami psychofizycznymi w sporcie wyczynowym / M. Siewierski // Kultura Fizyczna. – 2005. – № 1-2. – P. 23-25.
- Zawadzka A. Kobieta i jej czas wolny / A. Zawadzka. – Wrocław: UW, 1993.