Ireneusz Popławski[1], Barbara Bergier[2]
Akademia Bialska im. Jana Pawła II
Koło Naukowe Studentów Turystyki i Rekreacji
https://doi.org/10.29316/9788368103137_7

NORDIKIADA W OPINII UCZESTNIKÓW

NORDIKIADA IN THE OPINION OF PARTICIPANTS

Streszczenie

Nordic Walking to coraz bardziej popularna prozdrowotna dyscyplina sportowo-rekreacyjna. Jest to także forma aktywności fizycznej, która realizowana jest jako impreza sportowo-rekreacyjna pod nazwą NORDIKIADA. Głównym celem pracy było poznanie opinii uczestników Rajdów Turystycznych NORDIKIADA na temat ich organizacji w latach 2020-2023. Materiał do realizacji powyższego celu zebrano od 105 uczestników NORDIKIAD. Główną metodą, którą zastosowano był sondaż diagnostyczny, w ramach którego wykorzystano technikę ankiety, wywiadu i obserwacji uczestniczącej. Narzędziem badawczym był autorski kwestionariusz ankiety. W wyniku analizy badań stwierdzono, iż Nordic Walking zajmuje istotne miejsce w życiu respondentów, większość z nich należy do klubów Nordic Walking i uprawia go w grupie z instruktorem. Podstawowymi motywami uprawiania Nordic Walking są zdrowie, socjalizacja i pozytywne emocje. Subiektywna opinia badanych na temat organizacji NORDIKIAD wskazuje na wysoki poziom zadowolenia z ich przebiegu.

Słowa kluczowe: Nordic Walking, aktywność fizyczna, impreza sportowo-rekreacyjna

Summary

Nordic Walking is an increasingly popular health-promoting sport and recreational discipline. It is also a form of physical activity, which is carried out as a sports and recreational event under the name NORDIKIADA. The main objective of the study was to learn the opinions of the participants of the NORDIKIADA Tourist Rallies on their organization in 2020-2023. The material for the implementation of the above goal was collected from 105 participants of NORDIKIADA. The main method used was a diagnostic survey, which used the technique of survey, interview and participant observation. The research tool was the author's questionnaire. As a result of the analysis of the research, it was found that Nordic Walking plays an important role in the lives of the respondents, most of them belong to Nordic Walking clubs and practice it in a group with an instructor. The basic motives for practicing Nordic Walking are health, socialization, and positive emotions. The subjective opinion of the respondents about the organization of NORDIKIADA indicates a high level of satisfaction with the course.

Keywords: Nordic Walking, physical activity, sports and recreation event

[1] mgr, kpktruck@wp.pl
[2] dr hab., prof. uczelni, https://orcid.org/0000-0002-9268-4942, b.bergier@dyd.akademiabialska.pl

Wstęp

Nordic Walking to jedna z najpopularniejszych obecnie form aktywności rekreacyjnej ludzi w różnym wieku (Ręba, 2018; Kurzyńska, 2018). Popularność Nordic Walking zapewne związana jest z niezłożoną strukturą ruchu, a także z możliwością obcowania człowieka z naturą podczas jej uprawiania. Nordic Walking to także dyscyplina sportu i obszar zainteresowań naukowych wielu badaczy (Gotowski i in., 2018; Musiałowski, 2018). W kilku ośrodkach w Polsce (m.in. w Gdańsku, Bydgoszczy, Wrocławiu, Poznaniu) i innych krajach europejskich, prowadzi się badania naukowe związane głównie z uczestnikami form rekreacyjnych i sportowych Nordic Walking. Wyniki badań są coraz częściej publikowane w wielu renomowanych periodykach naukowych.

Maszerowanie z kijami w ostatnim czasie stało się znakomitą formą spędzania wolnego czasu. Nordic Walking to doskonały pomysł na imprezę integracyjną i promocję zdrowia (Bierkus i in., 2016, Wesołowska, 2018), a także droga do budowania relacji społecznych (Wilanowski, 2023). Podczas takiego wydarzenia uczestnicy uczą się techniki marszu z kijami, ćwiczą, bawią się, dotleniają i relaksują. Jest to także forma aktywności fizycznej, która realizowana jest jako impreza sportowo-rekreacyjna pod nazwą NORDIKIADA. Wpleciona w tę imprezę nutka przyjaznej rywalizacji nadaje jej kształt zawodów, które są świetnym sposobem na utrzymanie kondycji, stawianie sobie wyzwań, poznawanie ludzi o podobnych zainteresowaniach a ponadto dają możliwość obcowania z naturą. Rywalizacja to często poczucie, że ma się coś do udowodnienia, motywacja do dalszych treningów. Udział w NORDIKIADZIE to doskonały sposób na utrzymanie motywacji do zdrowego stylu życia i sprawdzenie swojej kondycji fizycznej. Impreza rekreacyjna w formie rajdów to spotkania z innymi uczestnikami, samodoskonalenie się, poznawanie swoich możliwości i praca nad tym, aby stać się jeszcze sprawniejszym niż dotychczas. Korzyści z uprawiania Nordic Walking w formie rajdów jest wiele - trening z zespołem uczy odpowiedzialności, empatii, współpracy oraz doskonalenia swojej formy. Pasjonaci tej dyscypliny stawiają sobie cele i są gotowi włożyć dużo pracy aby je osiągać - pokonując swoje słabości. Jest to również sposób na poznanie nowych ludzi i nawiązanie przyjaźni, przy dobrej zabawie i zachowaniu zdrowia.

Głównym celem pracy było poznanie opinii uczestników Rajdów Turystycznych NORDIKIADA na temat ich organizacji w latach 2020-2023. Źródłem organizowania rajdów Nordic Walking był pomysł samodzielnych, amatorskich marszów z kijami (w niewielkim gronie) w pobliskich terenach leśnych na terenie Lubelszczyzny. Amatorskie chodzenie nie szło w parze z prawidłową techniką używania kijów Nordic Walking. W związku z tym na pierwszą NORDIKIADĘ zaproszono specjalnych gości – profesjonalistów

tej dyscypliny, którzy nie szczędząc trudu i czasu, uczyli prawidłowej techniki chodzenia, pracy ramion i używania kijów. Realizacja powyższego celu wymagała odpowiedzi na dwa pytania badawcze:

1. Jaka jest opinia badanych na temat organizacji i ich udziału w NORDIKIADACH?
2. Jakie są propozycje respondentów dotyczące uatrakcyjnienia organizowanych NORDIKIAD?

Założono, że zdecydowana większość opinii respondentów na temat organizacji NORDIKIAD będzie pozytywna, ponieważ ankietowani byli zadowoleni z dotychczasowego przebiegu tych imprez. Oczekiwania badanych na temat organizacji NORDIKIAD nie są zbyt wygórowane -niewiele osób chciałoby cokolwiek w nich zmieniać.

Materiał i metoda

Analizy statystycznej zebranego materiału dokonano przy użyciu oprogramowania STATISTICA wersja 13.0 firmy StatSoft Polska. Dane mające charakter nominalny opisywano tworząc szeregi rozdzielcze, w których wyszczególniano warianty cech podając ich liczność i częstość występowania w całej badanej zbiorowości. Uzyskane wyniki przedstawiono w postaci tabel i rysunków. Badanie zależności ze względu na wybrane cechy respondentów dokonano przy zastosowaniu testu Chi kwadrat Pearsona. Wnioskowanie statystyczne przeprowadzono przy standaryzowanym poziomie istotności α=0,05.

Najliczniejszą grupę stanowiły osoby w wieku od 41 do 50 lat (36,2%). Dość duży odsetek to respondenci w wieku 51 – 60 lat (29,5%) i w wieku powyżej 60 lat (28,6%). Uczestnikami NORDIKIAD w zdecydowanej większości były kobiety (81,9%).

Analizując strukturę badanej grupy pod względem statusu społeczno-zawodowego stwierdzono, że aż 69,5% ankietowanych to osoby pracujące, 27,6% to emeryci, pozostały odsetek stanowili renciści i niepracujący.

Prawie połowa ankietowanych miała wykształcenie wyższe (47,6%), średnie jedna trzecia badanych (33,3%), natomiast wyższe licencjackie - 13,3%. Pozostali to respondenci o wykształceniu zawodowym.

Uczestnicy NORDIKIAD to przede wszystkim osoby mieszkające w mieście do 20 tysięcy mieszkańców (28,6%) i na wsi (27,6%). Z miasta od 20 do 50 tys. mieszkańców pochodziło 23,8 % badanych, pozostali to mieszkańcy miast powyżej 50 tys.

Uogólniając charakterystykę badanej grupy stwierdzono, że uczestnikami NORDIKIAD były przede wszystkim kobiety pracujące, w wieku powyżej 40 roku życia, o wykształceniu wyższym magisterskim i średnim, mieszkające w mieście do 20 tysięcy mieszkańców.

Główną metodą, zastosowaną w pracy był sondaż diagnostyczny. Jest ona sposobem gromadzenia wiedzy o atrybutach strukturalnych i funkcjonalnych oraz dynamice zjawisk społecznych, opiniach i poglądach wybranych zbiorowości, a także nasilaniu się i kierunkach ich rozwoju (Krajewski, 2010).

W ramach sondażu diagnostycznego wykorzystano technikę wywiadu i obserwacji uczestniczącej. Wywiad jest czynnością dwustronną, opartą na bezpośrednim kontakcie respondenta z prowadzącym wywiad i polegającą na rozmowie zainicjowanej przez badacza, odbytej w sposób planowy i kierowany w celu uzyskania określonych informacji (Krajewski, 2010).

Obserwacja uczestnicząca była nieplanowaną rejestracją zdarzeń i faktów prowadzoną dorywczo lub systematycznie. Jej celem było dostarczenie niezbędnych wiadomości na temat problemu intersującego badacza (Pioterek, Zieleniecka, 2004). Obserwacja miała charakter bezpośredni i dotyczyła zachowań osób obserwowanych w bezpośrednim kontakcie.

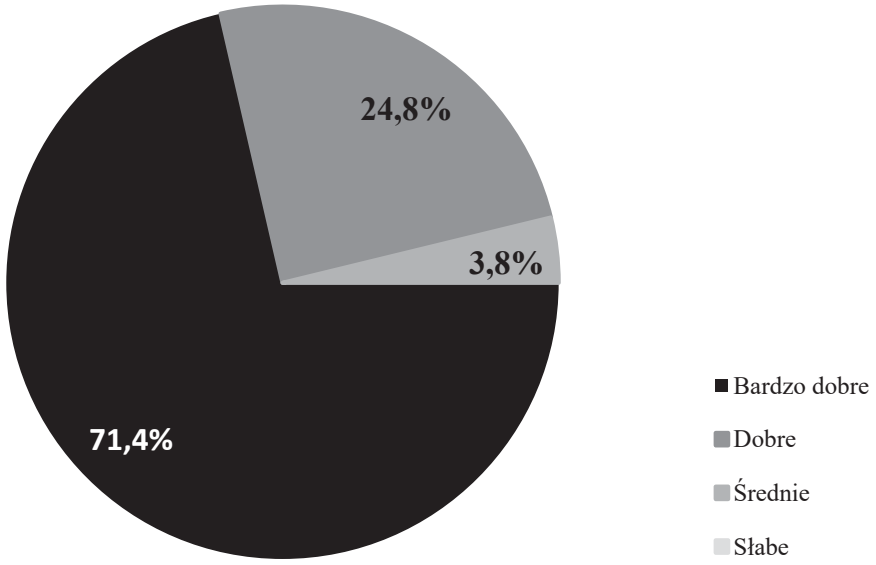
Wyniki

Subiektywna opinia dotyczy sytuacji, kiedy ocenia się coś jedynie na podstawie własnej opinii, nie kierując się pewną obowiązującą prawdą czy faktami. To jest osobisty pogląd na daną sprawę czy zjawisko i zależy tylko i wyłącznie od tego, jak dana osoba rozumie daną kwestię. Ocena subiektywna wynika z wewnętrznych przekonań oceniającego, z jego sympatii lub antypatii bywa, że jest wynikiem emocji. Jest to indywidualne podejście do określonego zjawiska, w tym przypadku NORDIKIAD, na temat których respondenci wyrazili własny pogląd dotyczący słuszności ich organizacji.

Do uprawiania Nordic Walking najlepiej sprawdzają się lokalizacje blisko natury z nieutwardzoną nawierzchnią. To dlatego, że kij podczas marszu będzie się wbijał w grunt dając jednocześnie możliwość solidnego odepchnięcia i lepszej pracy ramion. Dlatego do marszów z kijami najlepiej wybierać tereny leśne, polne, piaszczyste drogi oraz dzikie ścieżki. Należy dodać, że na twardej nawierzchni bez wbicia kija w podłoże nie uda się osiągnąć prawidłowej postawy ciała i odpowiedniej pracy rąk przy jednocześnie dłuższym kroku. Może powodować to różnego rodzaju kontuzje, dlatego powinno się wybierać na trasy z kijami miękki grunt. Las jest naturalnym środowiskiem do uprawiania Nordic Walking. Miękkie leśne ścieżki amortyzują wstrząsy, dzięki czemu spacer po nich jest mniej obciążający stawy niż marsz po chodniku czy asfalcie. Zaletą jest także ich nierówność – dzięki temu nasze mięśnie i stawy pracują w większym zakresie, a najważniejsze jest to, że oddychamy czystym leśnym powietrzem.

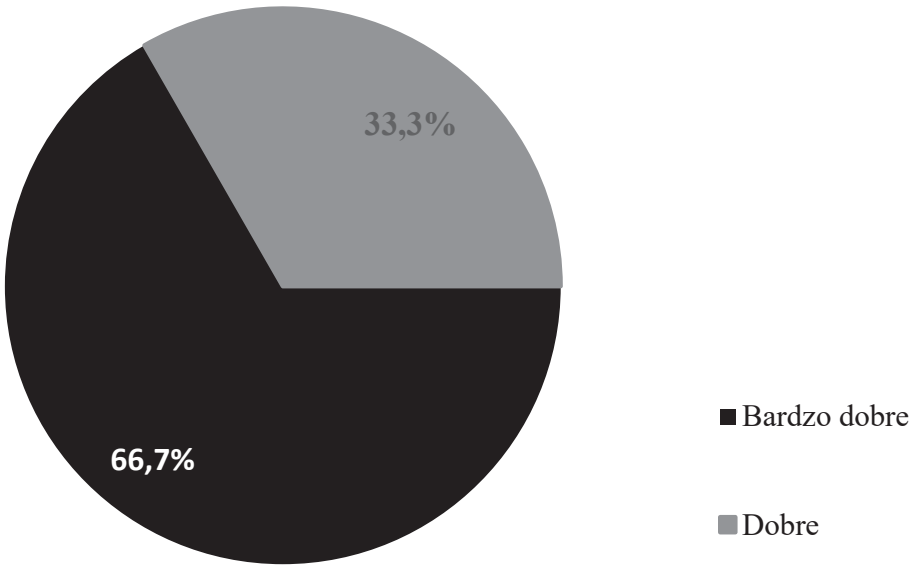
Badani byli bardzo zadowoleni z terenów po, których chodzili. Aż 71,4% respondentów oceniło je jako bardzo dobre, natomiast co czwarty

badany jako dobre. Nikt nie stwierdził, że naturalne walory nordikiadowych miejscowości są słabe, a tylko nieliczni określili je jako średnie (rysunek 1).



Rysunek 1. Ocena przez respondentów naturalnych walorów miejscowości NORDIKIAD

Ocena scenariusza organizacji NORDIKIAD jest również pozytywna, o czym świadczą wypowiedzi respondentów. Bardzo dobrą ocenę wystawiło aż 66,7% badanych, pozostali dobrą (33,3%). Szczegółowe dane przedstawiono na rysunku 2.



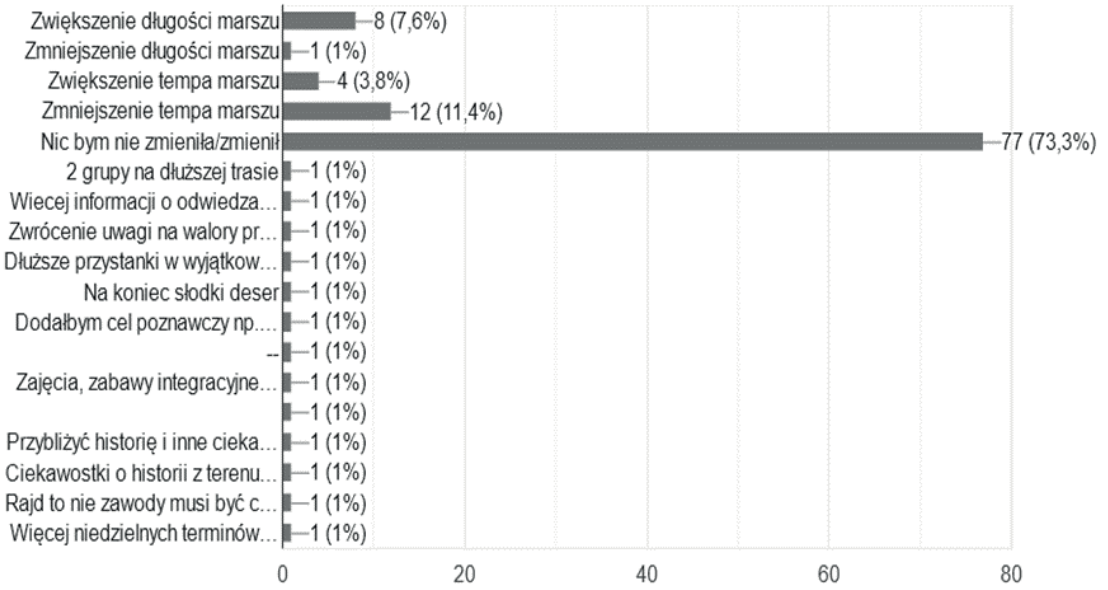
Rysunek 2. Ocena scenariuszy NORDIKIAD przez respondentów

Wskazanie przez respondentów najciekawszych miejsc, w których odbywała się NORDIKIADA jest częścią subiektywnej oceny NORDIKIAD. Najwiecej osób wskazało na Krasnobród, w dalszej kolejności: Kazimierz Dolny, Gnojno, Janowiec, Parchatka, Radzyń Podlaski i Kodeń. Odpowiedzi na pytanie: Co najbardziej podoba się Pani/Panu w NORDIKIADACH? również dostarczyły cennych informacji na temat tej imprezy. Okazało się, że ankietowani najbardziej podkreślali wspaniałą atmosferę, tworzoną przez wspólne zainteresowania, otaczającą przyrodę, kontakt z naturą i nawiązywanie nowych znajomości. Odpowiedzi na pytanie antagonistyczne do poprzedniego – Co najbardziej nie podoba się Pani/Panu w NORDIKIADACH? z jednej strony mogą być formą subiektywnej oceny NORDIKIAD, z drugiej zaś, wskazówką do organizacyjnego doskonalenia. Spośród opinii negatywnych na temat NORDIKIAD do analizy wybrano tylko te, które w jakikolwiek sposób są sugestią do „lepszej zmiany". Należy podkreślić, że dość dużo zdań miało charakter pozytywno-obojętny, zamykający się w słowach „nie mam uwag", „ogólnie jest w porządku", „wszystko mi się podoba", „brak takich rzeczy", „nie mam zdania" itp. Analiza odpowiedzi na to pytanie pozwoliła wyłuszczyć dwojakie komentarze; po pierwsze dotyczące osobistych zachowań uczestników, wynikających z ich kultury osobistej, charakteru i osobowości, na co organizatorzy nie mają i w przyszłości nie będą mieli wpływu, po drugie opinie dotyczące sfery organizacyjnej NORDIKIAD. Te ostatnie w dużym stopniu mogą być pomocne w modernizacji i innowacyjności NORDIKIAD w przyszłości. Oto przykłady najczęstszych sugestii: „zbyt długie części oficjalne", „brak pakietów startowych - zamiast losowania nagród każdy uczestnik powinien dostać na starcie pakiet startowy. To jest najlepsza pamiątka z udziału. Jest tyle możliwości, bidony, nerki, chusty, opaski, koszulki, torby i różne gadżety przydatne do uprawiania Nordic Walking", „brak przerw w trakcie marszu podczas których robimy coś razem, zamiast szybkiego zdjęcia, łyku wody i pędem dalej", „zbyt mała liczba grup o różnorodnym tempie marszu i dystansie", „czasami zbyt długie przerwy pomiędzy rozgrzewką a wyjściem w trasę", „losowanie nagród, to trochę pod publikę, słabe zaangażowanie władz w niektórych miejscach w organizację rajdu", „powtarzanie w kolejnych latach tych samych tras".

Analizie poddano również oczekiwania uczestników wobec NORDIKIAD. Oczekiwania to coś, co chcemy, aby się wydarzyło, żeby było, żeby nas zadowoliło, czy podniosło jakość naszego życie w określonej dziedzinie. Nasze oczekiwania w stosunku do kogoś czy czegoś często są wyznacznikiem tego jaką postawę przyjmiemy do tego kogoś czy czegoś, a także mogą wskazywać na przewidywaną motywację do działania. W odniesieniu do badanego zjawiska, dotyczącego oczekiwań respondentów wobec NORDIKIAD swoją uwagę skoncentrowano na tym co respondenci zmieniliby

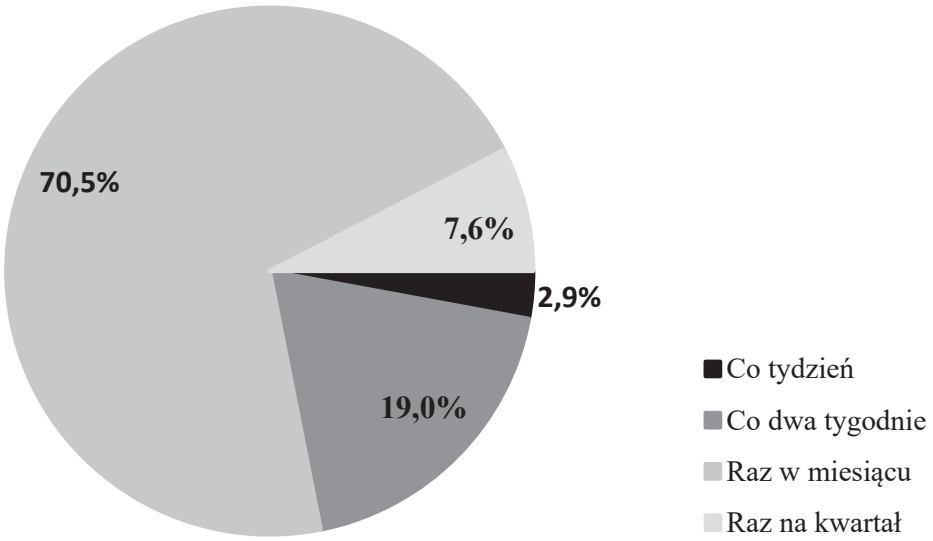
w organizacji rajdów. Okazało się, że zdecydowana większość badanych wyraża zadowolenie z dotychczasowej ich organizacji (rysunek 3).

Prezentowane na rysunku 3 propozycje wprowadzenia zmian w dotychczasowej organizacji rajdów są wysoce zaskakujące. Wbrew naszym oczekiwaniom aż 73,3% badanych stwierdziło, iż niczego by nie zmieniali, co świadczy o dużym poziomie zadowolenia z przebiegu tych imprez. Zmniejszenie tempa marszu proponuje 11,4% ankietowanych, z kolei 7,6% badanych zwiększyłoby długość marszu/trasy, a 3,8% respondentów zwiększyłoby tempo marszu na trasie.



Rysunek 3. Propozycje wprowadzenia zmian w dotychczasowej organizacji rajdów

Opinie badanych dotyczące częstości z jaką powinny być organizowane rajdy świadczą o dużym ich powodzeniu. Aż 70,5% respondentów wskazało, że powinny odbywać się raz w miesiącu. Prawie jedna piąta uważa, że powinny odbywać się co dwa tygodnie (19,0%), natomiast 7,6% uważa, że rzadziej, czyli raz na kwartał (rysunek 4).

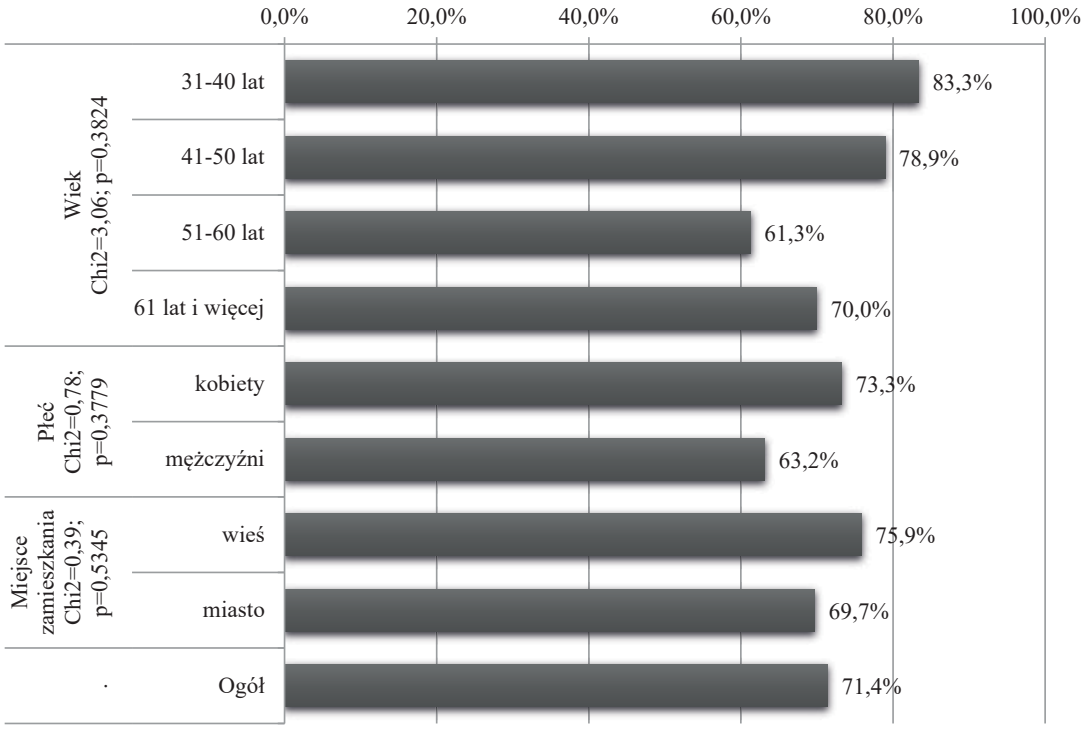


Rysunek 4. Częstość organizowania rajdów w opinii badanych

Uzupełnieniem oczekiwań respondentów wobec NORDIKIAD były odpowiedzi na pytanie otwarte, dotyczące propozycji nowych miejsc do organizacji NORDIKIAD. Największą popularnością cieszyły się tereny Pojezierza Łęczyńsko-Włodawskiego, nieco mniej odpowiedzi dotyczyło okolic Roztocza i Podlasia.

Wpływ zmiennych socjodemograficznych na ocenę NORDIKIADY

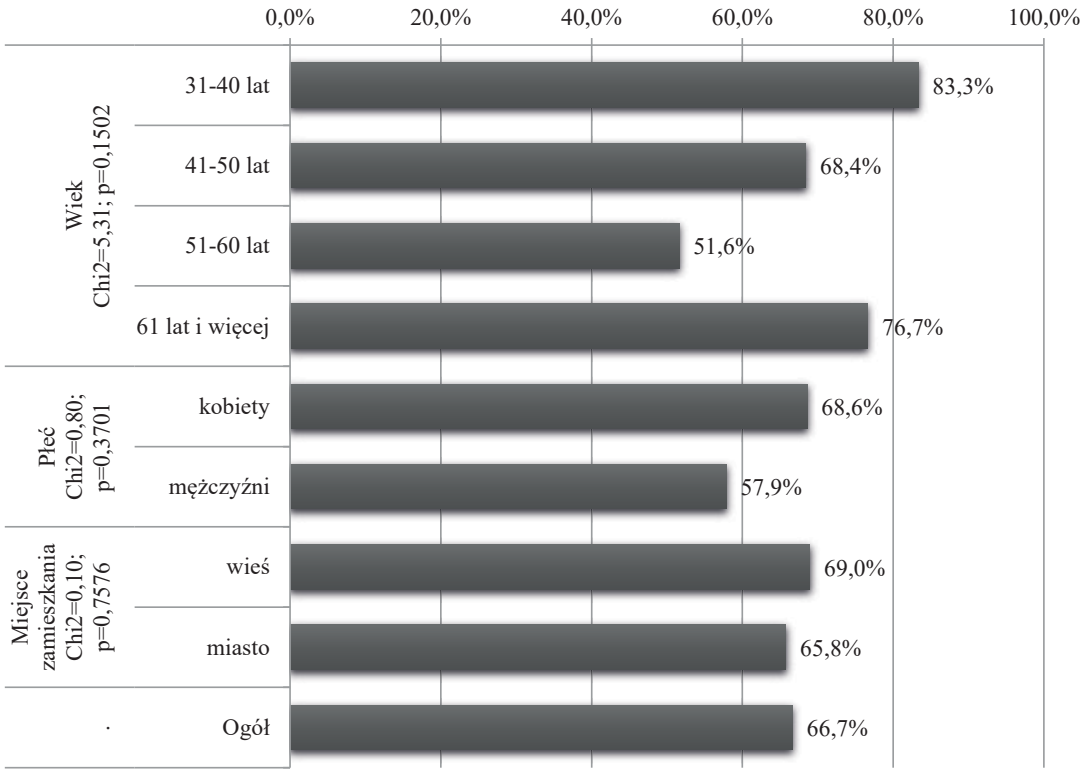
Prawie trzy czwarte badanych respondentów (71,4%), oceniło naturalne walory miejscowości w których odbywa się NORDIKIADA na poziomie bardzo dobrym. Chcąc sprawdzić, czy istnieją istotne różnice między rozkładami zmiennych kategorycznych, takich jak wiek, płeć, miejsca zamieszkania, analiza statystyczna nie wykazała istotnych statystycznie związków w żadnym z weryfikowanych przypadków (rysunek 5).



Rysunek 5. Ocenienie na poziomie bardzo dobrym naturalnych walorów miejscowości, w których odbywały się NORDIKIADY a wybrane cechy badanych

Chi2 – wartość testu Chi kwadrat Pearsona

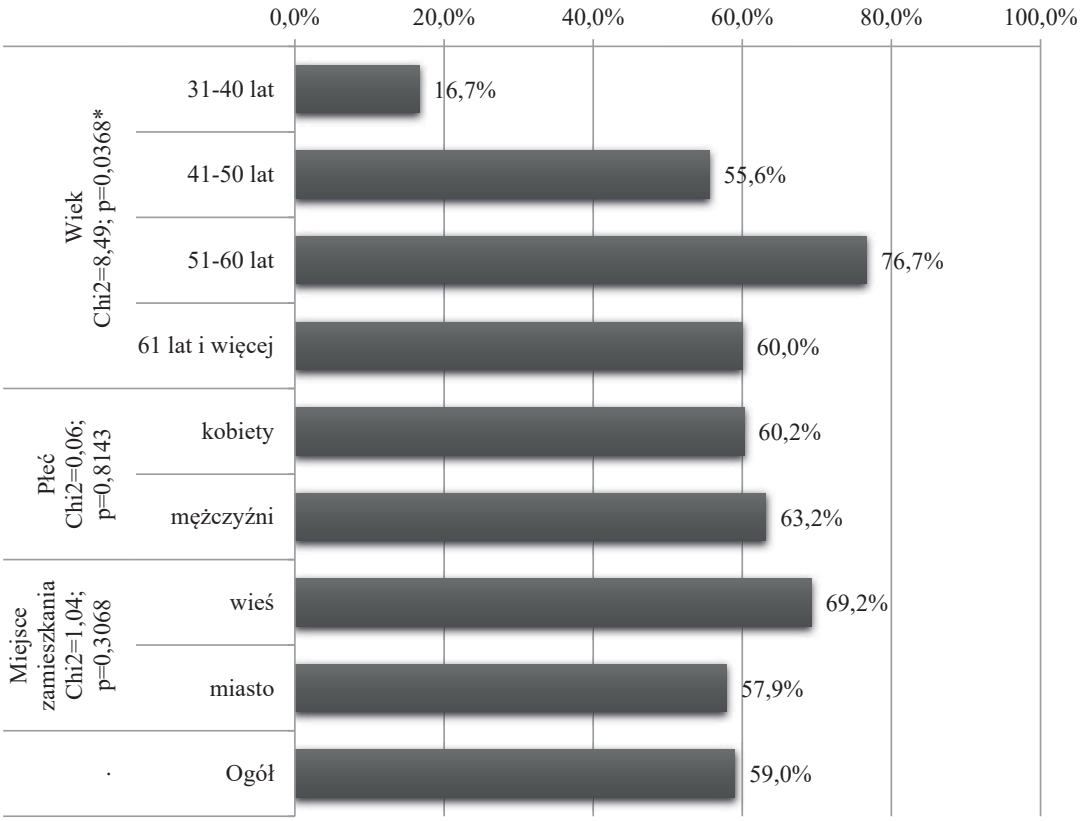
Dwie na trzy badane osoby (66,7%), oceniły na poziomie bardzo dobrym scenariusz organizacji NORDIKIADY (rozgrzewka, przemarsz na trasie, ćwiczenia rozciągające, zakończenie). Badając związek wybranych cech socjodemograficznych objętych badaniem osób (wieku, płci i miejsca zamieszkania) na powyższe zagadnienie, analiza statystyczna również nie wykazała istotnej zależności w żadnym z analizowanych przypadków (rysunek 6).



Rysunek 6. Ocenienie na poziomie bardzo dobrym scenariuszu organizacji NORDIKIAD (rozgrzewka, przemarsz na trasie, ćwiczenia rozciągające, zakończenie) a wybrane cechy badanych

Chi2 – wartość testu Chi kwadrat Pearsona

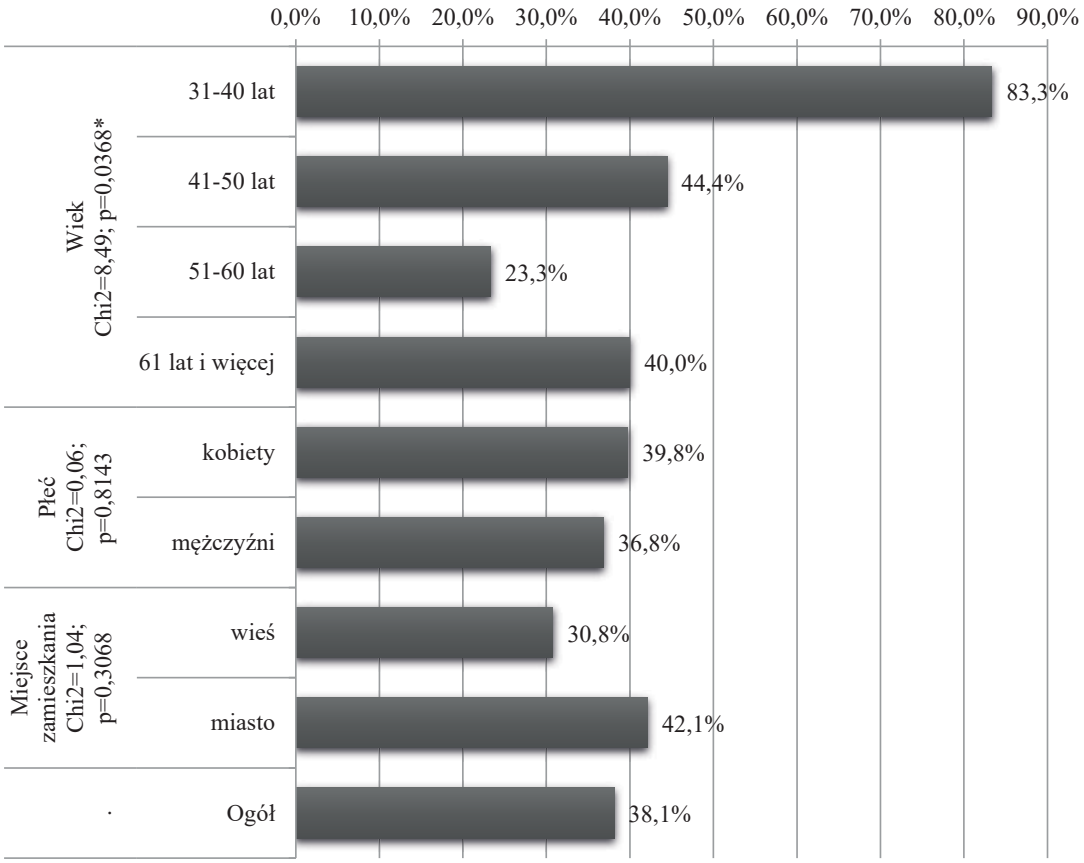
Aż 59,0% badanych wskazało, że w trakcie marszu odczuwa zadowolenie ze spotkania z innymi ludźmi. Badając związek wybranych cech socjodemograficznych objętych badaniami (wieku, płci i miejsca zamieszkania) na powyższe zagadnienie, analiza statystyczna wykazała istotną zależność tylko w przypadku wieku badanych (p=0,0368). Istotne statystycznie różnice odnotowano pomiędzy wynikami najmłodszej grupy badanych tj. 31-40 lat (16,7%), a respondentami w wieku 51-60 lat (76,7%), 61 lat i więcej (60,0%) oraz 41-50 lat (55,6%) (rysunek 7).



Rysunek 7. Odczucie zadowolenia ze spotkania z innymi ludźmi w trakcie marszu a wybrane cechy Badanych

Chi2 – wartość testu Chi kwadrat Pearsona; * – istotna zależność przy p<0,05.

Nieco ponad jedna trzecia ogółu badanych (38,1%) wskazała, że w trakcie marszu odczuwa pozytywne zmęczenie. Badając związek wybranych cech socjodemograficznych ankietowanych (wieku, płci i miejsca zamieszkania) na powyższe zagadnienie, analiza statystyczna wykazała istotną zależność tylko w przypadku wieku badanych (p=0,0368). Istotne statystycznie różnice odnotowano pomiędzy wynikami najmłodszej grupy badanych tj. 31-40 lat (83,3%), a respondentami w wieku 51-60 lat (23,3%), 61 lat i więcej (40,0%) oraz 41-50 lat (44,4%) (rysunek 8).



Rysunek 8. Odczucie pozytywnego zmęczenia w trakcie marszu a wybrane cechy badanych

Chi2 – wartość testu Chi kwadrat Pearsona; * – istotna zależność przy p<0,05.

Wnioski

Respondenci wykazali wysoki poziom zadowolenia z udziału w NORDIKIADACH. Ich subiektywna opinia na temat organizacji NORDIKIAD koncentrowała się na wysokiej ocenie naturalnych walorów miejscowości, w których odbywały się NORDIKIADY i pozytywnej ocenie scenariusza NORDIKIAD. Opinie wynikające z odpowiedzi na pytania otwarte również w zdecydowanej wiekszości wskazywały na duży stopień satysfakcji z udziału w NORDIKIADACH. Nieliczne, negatywne opinie nie rzutowały na ogólny poziom organizacyjny dotychczasowych NORDIKIAD.

Oczekiwania badanych na temat organizacji NORDIKIAD nie są wygórowane. Można stwierdzić, iż uczestnicy są zadowoleni z przebiegu tych imprez, niewiele chcieliby zmienić w ich organizacji. Ich sugestie są mało znaczące, o czym świadczy duży odsetek odpowiedzi pozytywnych.

Poszukując odpowiedzi, czy istnieją istotne różnice pomiędzy zmiennymi socjodemograficznymi warunkującymi odczucie zadowolenia ze

spotkania z innymi ludźmi oraz pozytywnego zmęczenia w trakcie marszu analiza statystyczna wykazała istotną zależność tylko w przypadku wieku badanych.

Literatura

1. Bierkus, M., Godlewski, P., Moska, E. (2016). Nordic Walking jako nowoczesna forma rekreacji ruchowej wpływająca na zdrowie osobnicze i zachowania prozdrowotne. *Rocznik Naukowy, AWFiS, Gdańsk*, *XXVI*, 85-97.
2. Gotowski, R., Juříková, J., Muszkieta, R. (2018). *Nordic Walking – wybrane aspekty*. Bydgoszcz-Toruń: Ośrodek Rekreacji, Sportu i Edukacji w Poznaniu, Akademia Sportu i Nauki w Bydgoszczy.
3. Krajewski, M. (2010). *O metodologii nauk i zasadach pisarstwa naukowego. Uwagi podstawowe*. Gliwice: Uniwersytet Śląski.
4. Kurzyńska, A. (2018). *Wpływ Nordic Walkingu na styl życia słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku*. W: R. Gotowski, J. Juříková, R. Muszkieta (red.), *Nordic Walking – wybrane aspekty* (90-99). Bydgoszcz-Toruń: Ośrodek Rekreacji, Sportu i Edukacji w Poznaniu, Akademia Sportu i Nauki w Bydgoszczy.
5. Musiałowski, K. (2018). *Nordic Walking za uśmiech – jako propozycja programu promującego Nodic Walking na terenach wiejskich*. W: R. Gotowski, J. Juříková, R. Muszkieta (red.), *Nordic Walking – wybrane aspekty* (116-122). Bydgoszcz-Toruń: Ośrodek Rekreacji, Sportu i Edukacji w Poznaniu, Akademia Sportu i Nauki w Bydgoszczy.
6. Pioterek, P., Zieleniecka, B. (2004). *Technika pisania prac dyplomowych*. Poznań: Wyd. WSB.
7. Ręba, P. (2018). *Nordic Walking – forma aktywności dla osób w każdym wieku*. W: D. Nowalska-Kapuścik, G. Libor (red.), *Sport i czas wolny w perspektywie interdyscyplinarnej* (72-91). Będzin: Wydawnictwo internetowe e-bookowo.
8. Wesołowska, S. (2018). *Nordic Walking jako forma aktywności ruchowej i jej wpływ na organizm*. W: R. Gutowski, J. Jurikova, R. Muszkieta (red.), *Nordic Walking – wybrane aspekty* (100-111). Bydgoszcz-Toruń: Ośrodek Rekreacji, Sportu i Edukacji w Poznaniu Akademia Sportu i Nauki w Bydgoszczy.
9. Wilanowski, A. (2023). *Nordic Walking dla każdego*. Warszawa: Wyd. NORD WALK.