

Roczniki Naukowe

**Wyższej Szkoły
Wychowania Fizycznego i Turystyki
w Białymstoku**

Kwartalnik nr 3 (25)

2018



Redakcja

dr Dorota Sokołowska - **redaktor naczelna**

dr Halina Hanusz - **zastępca redaktor naczelnej**

Redaktorzy tematyczni:

dr Urszula Baranowska - nauki medyczne

dr Robert Dargiewicz - inżynieria sportowa, biomechanika sportu

dr Hanka Delbani - edukacja zdrowotna

dr Halina Hanusz - historia kultury fizycznej, teoria wychowania fizycznego

dr Krzysztof Sobolewski - turystyka, kultura fizyczna

dr Dorota Sokołowska - ekonomia

Redaktor Statystyczny - dr Marzena Filipowicz-Chomko

Redaktorzy językowi:

dr hab. Roman Hajczuk - język rosyjski

mgr Aniela Staszewska - język angielski

RADA PROGRAMOWA:

prof. dr hab. Ryszard Przewęda (Polska)

prof. Władysław Barkow (Białoruś)

prof. Tomasz Jurek (Polska)

prof. Józef Klimowicz (Białoruś)

prof. Jewgienij Masłowski (Białoruś)

prof. Elżbieta Szymańska (Polska)

dr hab. Andrzej Rokita (Polska)

dr hab. Renata Urban (Polska)

dr Hassan Delbani (Liban)

dr Tatiana Morozewicz (Białoruś)

dr Andriej Szpakow (Białoruś)

dr Aleksander Żurawski (Białoruś)

All rights reserved; no part of this publication may be reproduced or transmitted in any form without the prior permission of the Publisher

Roczniki Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku znajdują się na liście czasopism punktowanych Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego

ISSN 2081-1063

Wersja papierowa Czasopisma jest wersją pierwotną

Strona internetowa Czasopisma: http://wswfit.com.pl/s,roczniki_naukowe,67.html

Wydawca

Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki

15-213 Białystok, ul. Mickiewicza 49

tel. 85 713 15 91

e-mail: wydawnictwa@wswfit.com.pl

Skład komputerowy: mgr Anna Piłaszewicz

Print

Drukarnia cyfrowa online - druk-24h.com.pl

ul. Zwycięstwa 10

15-703 Białystok

tel./fax 85 653 78 04

SPIS TREŚCI

Joanna Kalejta

PROBLEMY ZARZĄDZANIA TURYSTYCZNYMI
ORGANIZACJAMI POZARZĄDOWYMI. PRZYCZYNEK DO BADAŃ..... 5

Marta Przychodzka

SEGMENTACJA RYNKU W SEKTORZE TURYSTYKI NA PRZYKŁADZIE
WYBRANYCH ASPEKTÓW OFERT DEDYKOWANYCH STUDENTOM
I SENIOROM..... 17

Jerzy Franciszek Miller, Marta Remiszewska, Anna Brojek

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA ZAWODNIKÓW TRENUJĄCYCH PIŁKĘ NOŻNĄ
W KATEGORII MŁODZIKA (12-13 LAT)..... 25

Kazimierz Witkowski, Paweł Piepiora, Izabela Kowalska

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA SENIOREK – KOBIET PO 55 ROKU ŻYCIA..... 33

Paweł Piepiora, Ilona Ciężczyk, Michał Krzesiński

RÓŻNICE W TEMPERAMENCIE WŚRÓD MŁODZIEŻOWYCH ZAWODNIKÓW
TRENUJĄCYCH SPORT INDYWIDUALNY I ZESPOŁOWY 44

Łukasz Witkowski

ANALIZA TRWAŁEJ WSPÓŁPRACY – ANALIZA EKONOMICZNA
NA PODSTAWIE TURNIEJÓW BRYDŻA SPORTOWEGO..... 51

Александр Журавский

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ 61

PROBLEMY ZARZĄDZANIA TURYSTYCZNYMI ORGANIZACJAMI POZARZĄDOWYMI. PRZYCZYNEK DO BADAŃ.

*mgr Joanna Kalejta**

Wprowadzenie

Od lat 80 XX w. organizacje pozarządowe, nazywane też trzecim sektorem to jedna z najszybciej rozwijających się dziedzin aktywności społeczno-gospodarczej nowoczesnych państw demokratycznych [Gliński, 2006, s. 8]. Zarządzanie tymi organizacjami stanowi zatem ważne wyzwanie. Celem niniejszych badań jest próba identyfikacji problemów związanych z zarządzaniem organizacjami pozarządowymi na przykładzie organizacji turystycznych. Do realizacji celu głównego określono cele szczegółowe:

- C1 - problemy organizacji pozarządowych na podstawie literatury naukowej,
- C2 - określenie problemów organizacji pozarządowej na przykładzie Stowarzyszenia Kulturalnego Kostroma,
- C3 - sformułowanie rekomendacji dla turystycznych organizacji pozarządowych.

Wraz z rozwojem organizacji pozarządowych, wzrostem ich samodzielności i odpowiedzialności od lat 70. XX wieku, kształtuje się dziedzina nauk o zarządzaniu w organizacjach trzeciego sektora. Szczególnie w Stanach Zjednoczonych popularne stały się w tym okresie specjalistyczne programy kształcenia dotyczące zarządzania organizacjami trzeciego sektora. Początkiem nowego podejścia był projekt *Giving in America* prowadzony w latach 1973-1975 przez Commission on Private Philanthropy and Public. Efektem powyższego był pilotażowy program akademicki - the Yale Program on Non Profit Organizations (PONGO) [Trzeciński, 2017, s. 22]. W kolejnych latach, wielu studentów podejmowało kształcenie w obszarze zarządzania organizacjami trzeciego sektora oraz poszukiwało miejsc pracy w tego typu jednostkach. Na początku lat 90. XX w. i na początku XXI w. na łamach *The Harvard Business Review* pojawiało się wiele artykułów, a literatura rozwija się w obszarze funkcjonowania organizacji pozarządowych, tworzenia teorii organizacji i zarządzania czy zachowań osób zaangażowanych w przewodzenie organizacji [Kafel, anek.uek.krakow.pl/~kzzo/2.10.pdf, s. 178, data dostępu: 15.10.2018]. W literaturze przedmiotu dominuje podejście, że można zarządzać organizacjami pozarządowymi jak zwykłymi przedsiębiorstwami, uwzględniając jedynie ich specyficzne cechy [Marciszewska, 2014, s. 57]. Opinie są jednak różne, m.in. Ośrodek Badania Aktywności Lokalnej przy Spółdzielni Kooperatywa Pozarządowa - zasadniczo odróżnia zarządzanie organizacją pozarządową od zarządzania instytucjami innego rodzaju można ograniczyć do trzech głównych sfer: wagi misji, formy własności oraz roli interesariuszy. Ponadto specyfika zarządzania organizacjami opiera się na konieczności odpowiedzi w procesie zarządzania na różne dylematy, a co za tym idzie przyjmowanie różnych rozwiązań. Najważniejsze z nich to wybór między zarządzaniem strategicznym a myśleniem projektowym, między pierwotną

* *Zespół Szkół nr 6 im. Karola Brzostowskiego w Suwałkach*

wizją a rolą służebną, między charyzmatycznym a partycypacyjnym sposobem podejmowania decyzji i wyborem pomiędzy profesjonalizacją a spontanicznością w organizacji.

Problemy zarządzania w organizacjach pozarządowych w świetle literatury ekonomicznej

Zarządzanie organizacją pozarządową wymaga wielu umiejętności, Knowlton sugeruje, by liderzy tych organizacji przechodzili szkolenia z zakresu: zarządzania personelem, projektami, finansami oraz zarządzania czasem, a także kształcenie z historii filantropii, kierowania i zarządzania organizacją. Na zarządzanie organizacją non profit wpływa liczba zaangażowana w funkcjonowanie członków. Bogacz-Wojtanowska [Bogacz-Wojtanowska, 2006, s. 104] uważa, że najbardziej efektywny sposób zarządzania organizacją zapewnia zarząd w składzie od dziesięciu do piętnastu osób. Zielińska twierdzi, iż doświadczenia organizacji pozarządowych z USA potwierdzają, że pod wpływem specjalistów z zakresu zarządzania oraz jednostek biznesu działają coraz bardziej profesjonalnie, coraz skuteczniej realizując założenia strategiczne [Zielińska, 2011, s. 97], zauważa, że obszar zarządzania strategicznego organizacji pozarządowych jest zagospodarowany w niedostatecznym stopniu, przydatność narzędzi wykorzystywanych w sektorze publicznym i biznesowym jest często niedoceniana i pomijana przez sektor pozarządowy. Wykorzystanie podstawowych elementów zarządzania strategicznego takich jak misja, wizja i cele organizacji w dłuższym okresie, może przynieść zmiany, które pozwolą na wzmocnienie znaczenia i zasięgu podmiotów trzeciego sektora [Bogacz-Wojtanowska i Wrona, 2016, s. 64].

Huczek uważa za konieczne zrozumienie subtelnych, ale ważnych różnic, mających źródło w etosie tych organizacji. Badacz zauważa, że menedżerowie, którzy przeszli do trzeciego sektora z organizacji prywatnych lub publicznych, szybko zauważają, że zarządzanie w kontekście działalności nie zorientowanej na osiągnięcie zysku różni się od pracy w innych obszarach.

Jednym z podstawowych problemów działalności organizacji pozarządowych jest brak umiejętności zarządzania nimi. Borykają się one z licznymi problemami związanymi z poszukiwaniem i zatrudnieniem odpowiednich osób do kierowania organizacją, ale także wypełniania misji i wizji organizacji. Publikacją poruszającą ten problem jest raport *Polskie organizacje pozarządowe 2015* [<http://fakty.ngo.pl/wiadomosc/1889572.html>, data dostępu: 03.11.2017 r.], który został przygotowany na podstawie danych z badań *Kondycja sektora organizacji pozarządowych w Polsce 2015*, które przeprowadzono na ogólnopolskiej, reprezentatywnej próbie 3800 fundacji i stowarzyszeń. Największe trudności organizacji pozarządowych na przełomie lat 2010-2015 występują w zakresie pozyskiwania funduszy lub sprzętów, kolejno uciążliwe jest formalizacja, niezbędna dokumentacja w obszarach pozyskiwania grantów oraz biurokracja. Badani wykazali również, że problem stanowi brak odpowiedniej kadry, gotowej do realizacji przedsięwzięć czy trudności w utrzymaniu personelu i wolontariuszy. Z badań organizacji pozarządowych przeprowadzonych przez zespół badawczy Stowarzyszenia KLON/JAWOR wynika, że szczególnie stowarzyszeniom i fundacjom, największe problemy sprawia nieodpowiednia kadra, gdyż 53% organizacji wykazuje, że brakuje osób gotowych do bezinteresownego zaangażowania się w działania organizacji. 36% ma problem ze znużeniem i wypaleniem liderów [Zespół badawczy

Stowarzyszenia KLON/JAWOR, 2015, <http://fakty.ngo.pl/wiadomosc/1889481.html>, data dostępu: 17.10.2018].

Szczególnie od lat 90-tych, teoretycy i praktycy zarządzania organizacjami non-profit rozważają implementowanie wzorców zaczerpniętych z sektora prywatnego i publicznego. Podejmowane są różne próby opracowywania nowych lub modyfikowania uznanych koncepcji, metod i narzędzi zarządzania dla potrzeb trzeciego sektora. Nanus i Dobbs [Nanus, Dobbs, 2004, s. 11-12] zwracają jednak uwagę na podstawowe różnice pomiędzy tymi organizacjami a pozostałymi sektorami:

- w organizacjach non-profit duża część pracy jest wykonywana przez osoby, które nie pobierają z tego tytułu wynagrodzenia,
- sukces organizacji typu non-profit nie jest mierzony w kategoriach materialnych, lecz kryterium sukcesu jest dobro społeczne,
- ze względu na ważne idee, jakie przyświecają organizacjom typu non-profit, często instytucje te przyciągają najbardziej utalentowane osoby w danej społeczności, które chcą brać udział w zarządzaniu [Trzeciński, 2017, s. 20].

Wykorzystanie i przeniesienie narzędzi zarządzania z dwóch pozostałych sektorów powinno być uwarunkowane specyfiką funkcjonowania organizacji. Organizacje pozarządowe w procesie zarządzania powinny koncentrować uwagę na czynnikach wewnętrznych (m.in. zarządzanie strategiczne, zarządzanie personelem, wolontariuszami, wzrostem organizacji i jej zmianą) jak i na zewnętrznych (m.in. współdziałanie z sektorem biznesu i publicznym, konkurencja pomiędzy organizacjami oraz społecznościami) [Huczek, 2014, s. 46]. Istotą jest dostrzeżenie różnic pomiędzy organizacjami pozarządowymi a organizacjami należącymi do sektora prywatnego i sektora biznesowego. Bogacz-Wojtanowska i Wrona [2016, s. 7] ostrzegają jednak, że próby bezrefleksyjnego przenoszenia metod i technik zarządzania z sektora for-profit i zwrot w stronę „menedżeryzmu” w organizacjach pozarządowych może przyczynić się do nadmiernej ekonomizacji działań organizacji pozarządowych, a co za tym idzie, podważyć system i zasady działania całego sektora. Istotnym zadaniem jest więc odpowiednie wypracowanie stylu zarządzania strategicznego w organizacjach pozarządowych. Zwrócił na to uwagę Drucker [Drucker 1995, s. 226], który dostrzegł cechy organizacji pozarządowych oraz zarządzania nimi:

- celem organizacji pozarządowych jest *czynić dobro*, co oznacza wyższość misji nad działalnością gospodarczą,
- organizacje pozarządowe uzależnione są od satysfakcji klientów danej jednostki,
- organizacje pozarządowe opierają swą działalność na budżecie, a nie na wynagrodzeniu za osiągnięte wyniki [Kafel, anek.uek.krakow.pl/~kzzo/2.10.pdf, s. 176, data dostępu: 10.10.2018].

Sopockie Centrum Organizacji Pozarządowych sformułowało zasady odnoszące się do strategii zarządzania organizacją pozarządową jako planowe, konsekwentne dążenie do osiągnięcia wcześniej wytyczonych celów, poprzedzone samookreśleniem się organizacji i służące realizacji misji. Strategia organizacji powinna stanowić wzorzec dla wszelkich działań i decyzji, uwzględniać konkurencję, a także budować siłę organizacji.

Według badaczy procesów zarządzania Hermana i Heimovicsa [Herman, Heimovics, 1991, s. 20], istotą zarządzania organizacją non-profit jest integracja misji, pozyskiwanie

zasobów i przyjęcie odpowiedniej strategii, dlatego w organizacjach konieczne jest stałe poszukiwanie kompromisu [Trzeciński, 2017, s. 19]. Wynika to z faktu, że organizacje w swej działalności napotykać liczne przeszkody [Szymańska, 2011, s. 30-33]. Specyfika funkcjonowania organizacji wymaga wielu umiejętności oraz cech szczególnych osób zarządzających, aby stworzyć wielowymiarowy model zarządzania organizacją pozarządową. Wypracowanie właściwego modelu zarządzania w kontekście przyjętej strategii stanowi warunek konieczny do optymalnego, strategicznego myślenia organizacji pozarządowej w perspektywie długoterminowego kreowania wartości dla liderów i interesariuszy organizacji [Huczek, 2014, s. 55]. W organizacji pozarządowej potrzebna jest integracja klientów poprzez określoną strategię marketingową. Zadaniem organizacji jest także strategia służąca tworzeniu i wzmocnieniu grupy donatorów, która będzie ją wspierała finansowo [Drucker, 1995, s. 111].

Koncepcje zarządzania organizacjami pozarządowymi odwołują się do różnych zależności. Gomez i Zimmermann proponują wyróżnić koncepcje NGO:

- koncepcja holistyczna organizacji - zwraca uwagę na relacje pomiędzy organizacją a jej otoczeniem, przy wykorzystaniu zaistniałych możliwości, szczególnie potrzebna organizacjom świadczącym usługi, będące ważną częścią systemu społecznego [Huczek, 2014, s. 48],
- koncepcja normatywna organizacji, ukierunkowana na funkcje ekonomiczne zarządzania nią,
- koncepcja strategiczno-rozwojowa - kładzie nacisk na przestrzeganie ewaluującego systemu, zwracając uwagę na różnego rodzaju dylematy zarządzania,
- koncepcja operacyjna - utożsamiana z bieżącą działalnością organizacji, dotycząca obszarów administracji, księgowości i polityki personalnej [Kafel, anek.uek.krakow.pl/~kzzo/2.10.pdf, s. 178, data dostępu: 10.10.2018].

Teoretycy ekonomii związani z nowym instytucjonalizmem stwierdzają, że organizacje pozarządowe muszą dostosować się do otoczenia i jego struktur instytucjonalnych, ponieważ niedostosowanie się może skutkować utratą jej legitymizacji. Zwolennicy teorii zasobowej uważają, że legitymizacja jest zasobem organizacji pozarządowej i podobnie jak inne zasoby, stanowi źródło uzależnienia organizacji. Utrata niezależności np. w skutek braku zasad etycznych, powoduje cofnięcie dostępu do innych zasobów czerpanych z otoczenia (funduszy, wolontariuszy, członków) [Bogacz-Wojtanowska, 2006, s. 98].

Kluczową rolę w zarządzaniu organizacjami pozarządowymi ma misja, którą cechują wartości prezentowane przez lidera i członków organizacji. Istotna jest także więź emocjonalna całej społeczności organizacyjnej, przy czym misja powinna być zwięzła i dla wszystkich zrozumiała. Phills [2005, s. 23] zdefiniował misję jako psychologiczną i emocjonalną logikę, która daje siłę organizacji. To powód, dla którego wstajemy rano i idziemy pracować dla naszej organizacji non-profit. Misja definiuje społeczną wartość, jaką kreuje organizacja. Główną cechą tej społecznej wartości jest to, że przekracza ona wartości ekonomiczne. Niezależnie, czy ma kontekst duchowy, moralny, estetyczny, intelektualny, czy środowiskowy. Jest ona stale powiązana z fundamentalnymi ludzkimi wartościami [Trzeciński, 2017, s. 46].

Podobne rozważania przedstawia Brinckerhoff [2009, s. 39-40], który uważa, że misja jest kluczem do dobrego działania organizacji typu non-profit. To ona powoduje rozpoczęcie działań mających na celu rejestrację organizacji. Badacz opracował pojęcie *zarządzania opartego na misji*, w którym spełnia ona kluczową rolę. Jest punktem wyjścia i podstawową płaszczyzną wokół, której koncentruje się działanie organizacji [Trzciniński, 2017, s. 45]. Misja organizacji pojawia się w ważnych dokumentach, szczególnie przy wnioskowaniu o dofinansowanie. Zdaniem Angelica [2001, s. 6], misja powinna spełniać cztery podstawowe warunki: mieć szeroki zakres obejmujący wiele działań organizacji, jednocześnie być zaplanowana długoterminowo, a jej zapisy zachęcać do podejmowania wyzwań dla zarządu, pracowników i wolontariuszy. Dobrze skonstruowana misja będzie motywatorem wszystkich osób zaangażowanych w rozwój organizacji [Trzciniński, 2017, s. 44]. Znajomość misji własnej organizacji powinna wpływać na stałe inspirowanie do efektywnego funkcjonowania, ale też właściwego oddziaływania na środowisko zewnętrzne. Zdaniem badacza brak jasno sprecyzowanej misji może skutkować problemami organizacyjnymi, ale też finansowymi. Zadaniem osoby kierującej organizacją jest wyrażenie misji organizacji w kategoriach konkretnych działań. Misja musi być prosta i czytelna. W miarę dodawania nowych zadań zmniejszamy nacisk kładziony na wcześniejsze cele [Drucker, 1995, s. 21]. Z badań kwestionariuszowych przeprowadzonych na próbie losowej 200 organizacji z 2010 roku przedstawionych przez Domańskiego [2010, s. 211], wynika że 89,5% organizacji ma sformułowaną misję, 57% organizacji ma określone cele długoterminowe, 76,5% organizacji ma opracowaną strategię działania, 81% badanych twierdzi, że opracowanie strategii w ich organizacjach jest potrzebne lub bardzo potrzebne.

Badania przeprowadzone przez Obłoja [1998, s. 13] i jego zespół wskazują, że polscy menedżerowie korzystają z szeregu działań strategicznych. Liderzy realizują strategie opierając się na optymistycznym postrzeganiu własnych szans i możliwości, poszukiwaniu międzynarodowych rozwiązań, czerpaniu inspiracji z działań i postępów innych podmiotów [Kozłowski, 2008, s. 23]. Jabłoński przedstawia aktualne trendy rozwoju trzeciego sektora ukierunkowane na trzy główne obszary:

- dynamiczny wzrost zainteresowania działalnością III sektora na świecie, zwiększanie się liczby członków, szczególnie w organizacjach takich jak kościoły, parafie, partie i stowarzyszenia,
- rosnąca ekonomizacja i komercjalizacja sektora wynikająca z wzrostu konkurencyjności,
- internacjonalizacja działalności organizacji, wynikająca z globalizacji gospodarki [Jabłoński i Jabłoński, 2008, s. 62].

Powyższe idee wpisują się w nurt współczesnego zarządzania organizacjami trzeciego sektora związanymi między innymi z wysokim stopniem specjalizacji tych organizacji, działaniem bez zysku, demokratyczną strukturyzacją organizacyjną, finansowaniem mix w oparciu o składki członkowskie, datki, subwencje i inne wpływy publiczne, wolontariat [Jabłoński i Jabłoński, 2008, s. 62]. Wzrost konkurencyjności trzeciego sektora obliguje organizacje do implementowania nowoczesnych rozwiązań w sferze zarządzania strategicznego. W warunkach zwiększonej konkurencyjności opracowanie i konsekwentne realizowanie strategii ma na celu zwiększenie możliwości rozwoju oraz stworzenie podstaw do pozyskiwania środków finansowych, a także profesjonalizację oferowanych usług

[Zielińska, 2011, s. 95-96]. Bogacz-Wojtanowska i Wrona [2016, s. 61] sugerują organizacjom pozarządowym korzystanie z trzech głównych rodzajów strategii organizacji pozarządowych, do których należą:

- 1) Strategia współpracy - założeniem jej funkcjonowania są porozumienia z podmiotami publicznymi i prywatnymi w celu lepszej realizacji misji i osiągnięcia celów, obniżenia kosztów przedsięwzięć oraz sprawniejszego zdobywania grantów. Pozwala na realizację dużych projektów przy udziale konsorcjów, co pozwala na minimalizowanie ryzyka związanego z obszernymi przedsięwzięciami,
- 2) Strategia dywersyfikacji (zasobów, przedsięwzięć) - działania opierają się na podejmowaniu różnych rodzajów inicjatyw w obrębie szeroko zdefiniowanej misji, jednocześnie daje organizacji poczucie bezpieczeństwa, w przypadku, gdyby któreś z działań nie przyniosło rezultatów. Strategia ta może również odnosić się do poszukiwania środków finansowych (np. granty, zlecenia – w sektorze publicznym, sponsoring – w sektorze komercyjnym, stabilizacja swojej sytuacji w wyniku samofinansowania się) [Huczek, 2014, s. 35]. Takie rozwiązanie uniezależnia organizację pozarządową od jednego źródła zasobów finansowych,
- 3) Strategia budowania kontaktów - polega na utrzymywaniu przyjacielskich i zdrowych relacji zarówno z sektorem publicznym jak i prywatnym, by nie dopuścić do zbyt dużego sformalizowania i uzależnienia od środków i działań publicznych (governmentalizacja) i prywatnych sponsorów (komercjalizacja) [Bogacz-Wojtanowska i Wrona, 2016, s. 61]. Nadmierne uzależnienie od sponsoringu firm może spowodować utratę zaufania społecznego [Huczek, 2014, s. 35].

Przyjęcie odpowiedniej strategii w organizacji non-profit jest uzależnione od wielu czynników, lecz istotne znaczenie mają ludzie, którzy wykazują się potencjałem intelektualnym oraz stopieniem zaangażowania w podejmowane działania.

Metody

W naukach o zarządzaniu wykorzystywane są metody badawcze o charakterze ilościowych i jakościowych. Obecnie w naukach o zarządzaniu ważnym trendem staje się wykorzystywanie metod jakościowych, pozwalających na bardziej precyzyjne uchwycenie specyfiki zjawisk i uwzględniające wpływ zmiennych niemierzalnych lub trudno mierzalnych na procesy zarządzania współczesnymi organizacjami. Jedną z metod badawczych, zaliczanych do grona metod jakościowych stanowi studium przypadku [Matejun, 2011, s. 2013]. Biorąc pod uwagę specyfikę funkcjonowania organizacji pozarządowych, wskazane wydaje się wykorzystanie metody studium przypadku (case study). Metoda ma charakter empiryczny i pozwala na wszechstronny opis badanego zjawiska, w celu sformułowania wniosków o przyczynach i rezultatach jego przebiegu.

Studium przypadku opiera się na analizie danych, obserwacjach, wywiadach, ankietowaniu czy dokumentach organizacji i danych wtórnych. Zebrane informacje umożliwiają dokładną analizę badanego zjawiska wraz z jego właściwościami. Grzegorzczuk charakteryzuje siedem etapów tworzenia studium przypadku, a mianowicie [Grzegorzczuk, http://dspace.uni.lodz.pl/xmlui/bitstream/handle/11089/14266/2-009_016-Grzegorzczuk.pdf?sequence=1&isAllowed=y, s. 9, s. 12-13, data dostępu: 11.10.2018]:

- 1) ustalenie tematyki i celów badania,
- 2) określenie przedmiotu studium przypadku,
- 3) nawiązanie kontaktu z przedmiotem/podmiotem studium przypadku,
- 4) określenie struktury studium przypadku,
- 5) gromadzenie informacji dla opracowania studium przypadku,
- 6) weryfikacja i ocena zgromadzonego materiału badawczego,
- 7) pisanie studium przypadku.

W badaniu wykorzystano metodę indywidualnego wywiadu pogłębionego, którego narzędziem jest rozmowa badacza z respondentem. Jej celem jest uzyskanie szczegółowych informacji od konkretnych osób, spełniających odpowiednie kryteria doboru próby. Metoda służy także do wyjaśnienia natury badanego zjawiska, określenia istoty rzeczy, otrzymania informacji, których trudno byłoby uzyskać innymi metodami, np. ankietą. Podczas wywiadu zadano 7 pytań otwartych. Celem badania było zebranie danych od prezesa organizacji pozarządowej, na temat problemów zarządzania turystyczną organizacją pozarządową. Pytania zadano w obszarach problemowych, takich jak: komunikacja z członkami organizacji, odbiorcy oferty organizacji, sposoby pozyskiwania zasobów finansowych organizacji występują trudności, zarządzanie zespołem, współpraca z otoczeniem organizacji, rola lidera w organizacji, trudności w zakresie poszczególnych elementów zarządzania: planowania, organizowania, kierowania i kontrolowania oraz inne problemy omawianej organizacji.

Studium przypadku

Stowarzyszenie Kulturalne Kostroma działa od 2013 roku, ma siedzibę w Suwałkach. Obecnie liczba członków organizacji to 14 osób, na czele których stoi Pan, lider organizacji, Karol Świerzbina. Przy organizacji imprez statutowych wspiera Państwa około 100 wolontariuszy. Stowarzyszenie może też prowadzić działalność gospodarczą. Karol Świerzbina określił, że „...w przypadku komunikacji z członkami organizacji nie ma żadnych problemów, ze względu na wykorzystywanie narzędzi elektronicznych w tym usług chmurowych, dysków wirtualnych, oprogramowania do zarządzania typu Trello lub Facebook Workplace i innych”. Stowarzyszenie wykazuje się wieloma inicjatywami, organizuje wydarzenia kulturalne dla różnych grup odbiorców z Suwałk i okolic. Projekty takie jak: Suwalska Majówka Społeczna, „Wiosenne sprzątnięcie kompleksu cmentarzy siedmiu wyznań w Suwałkach”; nagranie teledysku promującego Suwałki „Suwałki are also Happy”; koordynacja i obsługa wolontariatu podczas „Suwałki Blues Festival”, „Rozwój geocachingu jako sposób na poszerzenie oferty turystyki aktywnej w regionie” czy „www.PogodneSuwalki.PL – domena dla Suwałk” – bezpłatne domeny internetowe dla organizacji z Suwałk czy też prowadzenie stron w serwisach społecznościowych promujące Suwałki i Suwalszczyznę. Prezes organizacji stwierdził, że „odbiorcami działań organizacji jest cały przekrój społeczny. Organizacja prowadzi szerokie działania skierowane do ogółu społeczeństwa w tym: Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych - główni odbiorcy NGO i grupy nieformalne, Klub Seniora „Centrum” - osoby w wieku senioralnym, Centrum Informacji Turystycznej - odbiorcy turyści w rejonie Suwalszczyzny, mieszkańcy regionu, rękodzielnicy i wytwórcy z regionu oraz branża turystyczna i gastronomiczna, TechKlub Suwałki - szkolenia technologiczne kierowane do wszystkich, działalność wydawnicza i szkoleniowa - skierowana do wszystkich grup odbiorców, inne pomniejsze działania. Wspierają nas wolontariusze

a także osoby pełne zaangażowania i chęci współpracy na rzecz wszystkich grup odbiorców. Staramy się docierać z naszą ofertą poprzez różne media w tym społecznościowe, by oferta Stowarzyszenia Kostroma dotarła do szerokiego grona mieszkańców Suwałk i Suwalszczyzny. Wydajemy także bezpłatną Suwalską Gazetę Organizacji Pozarządowych "Pozarządufka", dostępną w wielu miejscach w Suwałkach". Na pytanie związane z pozyskiwaniem zasobów finansowych w stowarzyszeniu, K. Świerzbina odpowiada, że „organizacja nie ma trudności w pozyskiwaniu funduszy, ze względu na posiadanie wyszkolonych fundraiserów oraz osoby z doświadczeniem w pisaniu i rozliczaniu projektów z różnych źródeł, a w przypadku Stowarzyszenia Kulturalnego Kostroma zarządzanie zespołem prowadzone jest w dużej mierze przy zastosowaniu nowoczesnych narzędzi technologicznych. Zarządzanie zespołem powierzone jest dla alumna Szkoły Liderów Polsko Amerykańskiej Fundacji Wolności”. Dla omawianej organizacji pozarządowej istotna jest współpraca z otoczeniem zewnętrznym, K. Świerzbina określa, że „otoczenie organizacji często myli poszczególne działania organizacji i utożsamia same działania a nie markę organizacji np. wiele osób wie że istnieją projekty prowadzone przez organizację np. Centrum Informacji Turystycznej lub Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych (CWOP), ale niewiele osób utożsamia te projekty z marką stowarzyszenia”. Według lidera organizacji pozarządowej nie występują problemy w zakresie poszczególnych elementów zarządzania, to jest planowania, organizowania, kierowania i kontrolowania. K. Świerzbina zauważa, że „(...) jedynym problemem jest niestabilność przepisów prawa i jego częste zmiany, a co za tym idzie konieczność dostosowania się organizacji do obowiązujących przepisów prawnych. W zakresie organizowania odczuwamy brak problemów wynikających z działań organizacji. Działania są planowane i organizowane długofalowo (plan minimum 5 letni) i dopasowywane do bieżącej sytuacji prawnej i ekonomicznej. Jeśli zaś chodzi o kierowanie organizacji powierzone jest ono osobie, która jest alumnem Szkoły Liderów Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności i bieżąco dodatkowo się szkoli w zakresie umiejętności leaderskich i przywódczych. Kontroling organizacji wprowadzony jest zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa oraz normami przeniesionymi z korporacji międzynarodowych, co pozwala na efektywną kontrolę nie naruszając przy tym poczucia wartości poszczególnych członków zespołu”. Lider organizacji Kostroma uważa, że „wszelkie problemy starają się rozwiązywać na bieżąco, a jeśli nie jest to możliwe członkowie organizacji szukają rozwiązań, które eliminują problematyczne zagrożenie”.

Stowarzyszenie prowadzi działalność gospodarczą, po uzyskaniu odpowiednich zezwoleń. Z przeprowadzonego wywiadu wynika, że suwalskie stowarzyszenie przeciwdziała trudnościom związanym z funkcjonowaniem organizacji. Przykład Stowarzyszenia Kulturalnego Kostroma pokazuje, że wielu trudności w zarządzaniu organizacją pozarządową można uniknąć, w przypadku odpowiedniej osoby lidera oraz współpracujących członków organizacji. Przedstawione przez Stowarzyszenie KLON/JAWOR problemy organizacji w wybranych aspektach nie mają odniesienia w suwalskiej organizacji. Stowarzyszenie Kulturalne Kostroma wydaje bezpłatną Suwalską Gazetę Organizacji Pozarządowych „Pozarządufka”, organizacja współpracuje z gronem członków wykwalifikowanych w prowadzeniu działań zapisanych w statucie, wspiera i organizuje inicjatywy dla mieszkańców Suwałk i okolic, pozyskuje zasoby finansowe na prowadzenie działalności.

Wyniki badań

Pomimo podejmowania przez organizację pozarządowej działalności gospodarczej, odpłatnej działalności statutowej czy zatrudniania płatnego personelu, trudności w funkcjonowaniu organizacji pozarządowych, takie jak sposoby pozyskiwania funduszy, skomplikowane formalności, biurokracja administracji publicznej, brak osób chętnych do współpracy czy "wypalenie" zawodowe liderów organizacji mogą wpływać na ograniczenie ich funkcjonowania. W poniższej tabeli przedstawiono problemy organizacji pozarządowych na przełomie lat 2010-2016, w Polsce oraz w województwie podlaskim.

Tabela 1.

Problemy organizacji pozarządowych w latach 2010, 2012, 2014-2016 w Polsce i województwie podlaskim oraz na przykładzie studium przypadku

Lp.	Wskazany problem	Polska			Podlaskie	Studium przypadku
		2010	2012	2014-2016	2014-2016	
1.	trudności w zdobywaniu funduszy lub sprzętu niezbędnego do prowadzenia działań organizacji	62%	68%	65%	68%	TAK
2.	nadmiernie skomplikowane formalności związane z korzystaniem ze środków grantodawców, sponsorów lub funduszy Unii Europejskiej	49%	57%	60%	63%	NIE
3.	nadmiernie rozbudowana biurokracja administracji publicznej	50 %	56%	56%	55%	NIE
4.	brak osób gotowych bezinteresownie angażować się w działania organizacji	51%	51%	52 %	56%	NIE
5.	trudności w utrzymaniu dobrego personelu, wolontariuszy	31%	31%	37%	33%	NIE
6.	znużenie liderów organizacji, „wypalenie” osób zaangażowanych jej prace	31%	30 %	36%	36%	NIE
7.	niejasne reguły współpracy organizacji z administracją publiczną	35%	34 %	34 %	31%	NIE
8.	niedoskonałość lub brak przepisów regulujących działania organizacji	26%	28%	31%	22%	TAK
9.	trudności w dostępie do lokalu odpowiedniego do działalności organizacji	Brak danych	Brak danych	30%	28%	NIE
10.	konkurencja ze strony innych organizacji pozarządowych	18%	22%	29 %	34%	NIE
11.	nadmierna kontrola ze strony administracji publicznej	15%	17 %	23%	23%	TAK
12.	brak współpracy lub konflikty w środowisku organizacji pozarządowych	16%	17%	3%	18%	NIE
13.	niekorzystny wizerunek organizacji pozarządowych w oczach opinii publicznej i w mediach, brak zaufania do organizacji pozarządowych	13%	15%	18%	22%	NIE

Zródło: *opracowanie własne* na podstawie studium przypadku oraz opracowanych danych pochodzących z: *Problemy organizacji pozarządowych i korzystanie z zewnętrznego wsparcia*, Stowarzyszenie KLON/JAWOR, 2015, dostępne na stronie <http://fakty.ngo.pl/wiadomosc/1889481.html>; Adamiak P., Charycka B., Gumkowska M. (2016) *Potrzeby i możliwości organizacji pozarządowych województwa podlaskiego. Raport z badania*, Stowarzyszenie Klon/Jawor, Białystok, s. 79.

Z danych zawartych w tabeli wynika, że w województwie podlaskim, w porównaniu do pozostałych województw Polski, występuje więcej trudności w zdobywaniu funduszy lub sprzętu niezbędnego do prowadzenia działań organizacji, a także nadmiernie skomplikowane formalności związane z korzystaniem ze środków grantodawców, sponsorów lub funduszy Unii Europejskiej, brak osób gotowych bezinteresownie angażować się w działania organizacji, znużenie liderów organizacji, „wypalenie” osób zaangażowanych w jej prace, konkurencja ze strony innych organizacji pozarządowych, nadmierna kontrola ze strony administracji publicznej, niekorzystny wizerunek organizacji pozarządowych w oczach opinii publicznej i w mediach, brak zaufania do organizacji pozarządowych. Z badań Stowarzyszenia KLON/JAWOR wynika, że mniejsze trudności niż w kraju występują w zakresie: rozbudowanej biurokracji administracji publicznej, utrzymania dobrego personelu, wolontariuszy, niejasnych reguł współpracy organizacji z administracją publiczną, niedoskonałości lub brak przepisów regulujących działania organizacji, trudów w dostępie do lokalu odpowiedniego do działalności organizacji czy braku współpracy lub konflikty w środowisku organizacji pozarządowych. Na suwalskim rynku organizacji pozarządowych, występują tylko 4 stowarzyszenia, których głównym celem jest działalność turystyczna [https://um.suwalki.pl/baza_organizacji/, data dostępu: 12.10.2018]. 18 kolejnych stowarzyszeń ukierunkowane jest na działalność kulturalną, z dodatkową promocją turystyki w Suwałkach i na Suwalszczyźnie.

Zakończenie

Z wyników badań dotyczących zarządzania w organizacjach pozarządowych, opublikowanych w literaturze przedmiotu wynika i w innych opracowaniach wynika, że organizacje te wybierają różne formy zarządzania. Obok bieżących działań dokonują modernizacji i ewaluacji własnych zamierzeń, jednakże, co piąta organizacja nie prowadzi żadnych działań tego rodzaju [Rzeszowska Agencja Rozwoju Regionalnego SA w Rzeszowie, 2006, s. 8]. Ponadto, co druga organizacja prowadzi akcje promocyjne i kampanie na rzecz pozyskania funduszy. Niemal, co trzecia organizacja prowadzi planowanie strategiczne, co czwarta poważnie modernizuje posiadany sprzęt, a co piąta zamawia zewnętrzną ocenę własnych programów lub całej organizacji. Prawie 8% organizacji poddaje się zewnętrznemu badaniu finansów przez biegłego rewidenta. W co trzeciej organizacji pracownicy uczestniczyli w zewnętrznych szkoleniach. Najbardziej poszukiwane są szkolenia z zakresu pozyskiwania funduszy (taką potrzebę zgłasza 66% organizacji) [Rzeszowska Agencja Rozwoju Regionalnego SA w Rzeszowie, 2006, s. 8]. Badani oczekują także szkoleń dotyczących tematyki funkcjonowania swojej organizacji, prowadzące do profesjonalizacji działań oraz wyróżnienia się na tle konkurencji. Problemem jest fakt, że większość organizacji nie posiada środków na to, by zatrudnić profesjonalnych menedżerów [Kotnis-Górka i Wsocki, 2011, s. 29].

Wyniki badań własnych wskazują, że ważnym czynnikiem rozwoju turystycznych organizacji pozarządowych jest wsparcie wyrażane w stosunku do całego zarządu organizacji. Zaangażowanie członków pozwala na identyfikowanie kluczowych czynników prowadzących do sukcesu organizacji i realizację wyznaczonych celów. Liderzy turystycznych organizacji pozarządowych powinni wykorzystywać cechy i funkcje przywódcze, takie jak zdolności organizacyjne, inspirowanie, wywieranie wpływu, motywowanie, pasję, entuzjazm,

poszukiwanie w fachowej literaturze informacji niezbędnych do działań kierowniczych oraz informacji związanych z funkcjonowaniem organizacji. Lider posiadający autorytet, wsparty strategiczną wizją oraz jasno deklarowanymi wartościami, jednocześnie odpowiedzialny za proces zarządzania, skłonny do podejmowania trudnych decyzji oraz posiadający umiejętność budowania zespołu, ma szansę na rozwój organizacji pozarządowej. Cenną wskazówką do prawidłowego funkcjonowania organizacji NGO jest umiejętne wdrażanie i doskonalenie strategii pochodzących od organizacji sektora prywatnego, z uwzględnieniem specyficznych czynników działania organizacji pozarządowych.

Bibliografia:

- Angelica E. (2001) *Crafting Effective Mission & Vision Statements*, Amherst H. Wilder Foundation, Saint Paul.
- Bogacz-Wojtanowska E. (red.) (2006), *Zarządzanie organizacjami pozarządowymi na przykładzie stowarzyszeń krakowskich*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Bogacz-Wojtanowska E., Wrona S. (red.) (2016) *Zarządzanie organizacjami pozarządowymi*, Monografie i Studia Instytutu Spraw Publicznych Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Brinckerhoff P. (2009) *Mission-Based Management, Leading Your Not-for Profit in the 21st Century*, John Wiley & Son, Inc., New Jersey.
- Domański J. (2010) *Zarządzanie strategiczne organizacjami non profit w Polsce*, Oficyna a Wolters Kluwer Business, Warszawa.
- Drucker P. F. (1995) *Zarządzanie organizacją pozarządową. Teoria i praktyka*, Fundusz Współpracy, Program Phare Dialog Społeczny - NGOs, Warszawa.
- Funkcjonowanie organizacji pozarządowych* (2006) Rzeszowska Agencja Rozwoju Regionalnego SA w Rzeszowie, Rzeszów.
- Gliński G. (2006) *Style działań organizacji pozarządowych w Polsce. Grupy interesu czy pożytku publicznego?*, Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa.
- Grzegorzczak W. *Wybrane problemy zarządzania i finansów*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, http://dspace.uni.lodz.pl/xmlui/bitstream/handle/11089/14266/2-009_016-Grzegorzczak.pdf?sequence=1&isAllowed=y [data dostępu: 11.10.2018].
- Herman R. D., Heimovics R. D. (1991) *Executive Leadership in Non-profit Organizations*, Jossey-Bass, San Francisco, Oxford.
- <http://fakty.ngo.pl/wiadomosc/1889572.html> [data dostępu: 03.11.2017].
- https://um.suwalki.pl/baza_organizacji/ [data dostępu: 12.10.2018].
- Huczek M. (2014) *Zarządzanie organizacjami pozarządowymi*, Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach, Nr 101 Seria: Administracja i Zarządzanie.
- Jabłoński A., Jabłoński M. (2008) *Wybrane czynniki strategii sukcesu organizacji non-profit*, [w:] *Zarządzanie przedsiębiorcze w organizacjach non-profit i administracji publicznej*. Chodyński A., Huczek M. (red.), Oficyna Wydawnicza Humanitas, Wyższa Szkoła Humanitas, Sosnowiec.
- Kafel T. *Teoria i praktyka zarządzania organizacjami pozarządowymi – wybrane aspekty*, anek.uek.krakow.pl/~kzzo/2.10.pdf [data dostępu: 10.10.2018].
- Kotnis-Górka E., Wysocki M. (2011) *Organizacje pozarządowe. Zarządzanie, kreowanie wizerunku i współpraca z mediami w III sektorze*, Wydawnictwo Onepress, Gliwice.
- Koźmiński A. K. (2008) *Koniec świata menedżerów?* Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa.
- Marciszewska A. (2014) *Profesjonalizacja zarządzania organizacjami non profit – ujęcie teoretyczne*, Organizacja i Kierowanie, nr 4.
- Matejun M. (2011) *Metoda studium przypadku w pracach badawczych młodych naukowców zakresu nauk o zarządzaniu*, Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, nr 666 - Problemy Zarządzania, Finansów i Marketingu, nr 19.
- Nanus B., Dobbs S. M. (2004) *Leader Who Make a Difference*, Jossey-Bass Inc., Publishers, San Francisco.
- Oblój K. (1998) *Strategia sukcesu firmy*, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa.
- Phills J. A. (2005) *Integrating Mission and Strategy for Nonprofit Organizations*, Oxford University Press, Oxford, New York.

- Szymańska E. (2011) *Bariery rozwoju branżowych organizacji pozarządowych*, Przegląd Organizacji, nr 2.
- Trzciński T. (2017) *Nowoczesne metody zarządzania i przywództwa w organizacjach typu non-profit*, Wydawnictwo Metanonprofit Publishing, Warszawa.
- Zespół badawczy Stowarzyszenia KLON/JAWOR (2015) *Problemy organizacji pozarządowych i korzystanie z zewnętrznego wsparcia*, <http://fakty.ngo.pl/wiadomosc/1889481.html> [data dostępu: 17.10.2018].
- Zielińska A. (2011) *Strategie zarządzania organizacjami pozarządowymi*, Master of Business Administration, No 4.

Streszczenie

Zarządzanie organizacjami pozarządowymi stanowi ważne wyzwanie dla zarządzających nimi. Specyfika zarządzania organizacjami opiera się na implementowaniu najlepszych rozwiązań z sektora prywatnego. Przed liderami organizacji NGO pozostaje wybór między zarządzaniem strategicznym a myśleniem projektowym, między pierwotną wizją a rolą służebną, między charyzmatycznym a partycypacyjnym sposobem podejmowania decyzji i wyborem pomiędzy profesjonalizacją a spontanicznością w organizacji. Przeprowadzone badanie było próbą identyfikacji problemów związanych z zarządzaniem organizacjami pozarządowymi na przykładzie Stowarzyszenia Kulturalnego Kostroma z Suwałk, w obszarach stwarzających organizacjom trudności. Przedstawiony przykład pokazuje, że wielu trudności w zarządzaniu organizacją pozarządową można uniknąć, w przypadku odpowiedniej osoby lidera oraz współpracujących członków organizacji. Celem badania jest próba identyfikacji problemów związanych z zarządzaniem organizacjami pozarządowymi na przykładzie organizacji turystycznych. Do realizacji celu głównego określono cele szczegółowe: C1 – problemy organizacji pozarządowych na podstawie literatury naukowej; C2 – określenie problemów organizacji pozarządowej na przykładzie Stowarzyszenia Kulturalnego Kostroma; C3 – sformułowanie rekomendacji dla turystycznych organizacji pozarządowych. W opracowaniu przedstawiono problemy organizacji pozarządowych w świetle literatury przedmiotu a także studium przypadku organizacji pozarządowej funkcjonującej w sferze turystyczno-kulturalnej. Tekst składa się z dwóch części: teoretycznej i badawczej. W części pierwszej przedstawiono przegląd literatury oraz procedurę badawczą i metodykę badań. Do realizacji postawionych celów wykorzystano metodę wywiadu pogłębionego (standaryzowanego) oraz studium przypadku. Zwieńczeniem artykułu są główne wnioski i rekomendacje.

Słowa kluczowe: lider, organizacja pozarządowa, NGO, organizacja turystyczna

PROBLEMS OF MANAGEMENT OF TOURIST NON-GOVERNMENTAL ORGANIZATIONS. A CONTRIBUTION TO RESEARCH

Summary

The management of NGOs is an important challenge for their managers. The specificity of organization management is based on the implementation of the best solutions from the private sector. The choice between strategic management and project thinking, between the original vision and a servile role, between charismatic and participatory decision-making, and between professionalisation and spontaneity in the organisation remains before the leaders of the ngo organisation. The study was an attempt to identify problems related to the management of non-governmental organizations on the example of the Kostroma Cultural Association of Suwałki, in areas that create difficulties for organizations. This example shows that many difficulties in managing an NGO can be avoided with the right leader and cooperating members of the organisation. The aim of the study is an attempt to identify problems related to the management of non-governmental organizations on the example of tourist organizations. To achieve the main goal, specific objectives have been defined: C1 - problems of non-governmental organizations based on scientific literature; C2 - defining the problems of a non-governmental organization on the example of Kostroma Cultural Association; C3 - formulating recommendations for tourist non-governmental organizations. The study presents the problems of non-governmental organizations in the light of the literature and the case study of a non-governmental organization operating in the tourism and cultural sphere. The text consists of two parts: theoretical and research. The first part presents the literature review as well as the research procedure and the research methodology. The method of in-depth (standardized) intelligence and case study was used to achieve the set goals. The culmination of the article are the main conclusions and recommendations.

Key words: leading, non-governmental organization, NGO, tourist organization, barriers

SEGMENTACJA RYNKU W SEKTORZE TURYSTYKI NA PRZYKŁADZIE WYBRANYCH ASPEKTÓW OFERT DEDYKOWANYCH STUDENTOM I SENIOROM

*mgr Marta Przychodzka**

Wprowadzenie

Przedmiotem rozważań w niniejszym opracowaniu jest zjawisko segmentacji rynkowej w sektorze turystyki. Bogata dyskusja w literaturze przedmiotu świadczy o wielowymiarowości omawianego pojęcia. W dotychczasowych rozważaniach dotyczących segmentacji rynkowej w sektorze turystyki główna uwaga była skupiona na samej istocie zjawiska i charakterystyce jego różnorodnych elementów składowych. Autorka postanowiła wypełnić pewną lukę poznawczą i opisać mniej poruszane zagadnienie, jakim jest szczególny wynik segmentacji - oferty dedykowane określonym grupom społecznym, zwane dalej na potrzeby artykułu „ofertami dedykowanymi”. Identyfikacja potencjalnych odbiorców jest jednym z najważniejszych elementów kształtowania oferty turystycznej, który określa pożądany kierunek i cechy całego procesu.

Współczesny rynek turystyczny charakteryzuje się zauważalną heterogenicznością pod względem zróżnicowania jego użytkowników. Fakt ten wpłynął na pojawienie się wśród organizatorów imprez turystycznych potrzeby jego segmentacji, polegającej na podziale rynku na podobne i względnie jednorodne grupy klientów - segmenty. Prezentują oni zbliżony popyt z uwagi na podobieństwo określonych cech, preferencji i potrzeb jak np. wieku, wykształcenia, miejsca zamieszkania czy sposobu spędzania czasu wolnego [Altkorn, 1994, s. 18-19]. Segment na rynku turystycznym to grupa potencjalnych nabywców danego produktu turystycznego wyodrębniona na podstawie badań rynkowych, zwana specjalistycznie grupą targetową.

Większość opisywanych w literaturze przedmiotu koncepcji opisywanego zjawiska uwzględnia podobne czynniki podziału [Nieżgoda i Zmysłony, 2006, s. 148-149]. Kryteria segmentacji na rynku dóbr i usług konsumpcyjnych wyodrębniane są na podstawie obserwowalnych i nieobserwowalnych zmiennych.

Do zmiennych obserwowalnych zalicza się przede wszystkim:

- **kryterium geograficzne** (wielkość regionu, zasięg terytorialny, klimat, gęstość zaludnienia),
- **kryterium demograficzne** (wiek, płeć, narodowość, wyznanie, wielkość rodziny itp.),
- **kryterium socjoekonomiczne** (wykształcenie, dochód, zawód itp.).

Do zmiennych nieobserwowalnych należą między innymi: osobowość, styl życia i systemy wartości konsumentów. Wpływają one na **kryteria specyficzne** segmentacji, takie jak preferencje i opinie, oczekiwane korzyści czy stopień lojalności konsumentów wobec danej marki [Walesiak, 2000, s. 193]. Podział rynku nie jest stały i powinien być dostosowywany do zmian demograficznych, ekonomicznych czy kulturowych.

* Wydział Zarządzania (Studia Doktoranckie w dziedzinie Nauk Ekonomicznych - w dyscyplinie Nauki o Zarządzaniu), Akademia Leona Koźmińskiego w Warszawie

Segmentacja to rozpowszechniony proces planowania marketingowego podejmowany w celu uzyskania jak największej efektywności sprzedaży usług turystycznych. Jak wykazał Oleksiuk [2007, s. 326] jej celem jest także pozycjonowanie usługi lub produktu, a więc nadawanie mu wyróżniających, specyficznych cech. Segmentacja rynkowa wiąże się zatem również z kwestią konkurencyjności - poszukiwania niszy rynkowej w celu zaspokojenia szczególnych potrzeb określonych klientów, którzy nie znaleźli jeszcze odpowiedniej oferty wśród konkurencji. Segmentacja pozwala określić, w jaki sposób turystyka dzieli rynek od strony popytowej i podażowej oraz umożliwia jego rozgraniczenie ze względu na określone czynniki segmentacyjne [Gołębski, 1976, s. 146]. Organizacje turystyczne realizują własne strategie rozwoju, których głównym celem pozostaje wykreowanie konkurencyjnego wizerunku dla obecnych i potencjalnych usługobiorców [Nowacki i Zmysłony, 2012, s. 227]. Proces segmentacji rynkowej poprzedza wybór rynku docelowego [Kotler, 1994, s. 243].

Z uwagi na powyższe, rozważania teoretyczne dotyczące segmentacji na rynku turystycznym zostały zilustrowane w niniejszym artykule konkretnym przykładem tzn. wynikiem segmentacji, jakim jest oferta dedykowana określonym grupom społecznym, w tym przypadku studentom i seniorom.

Jak zauważa Kociszewski [2017, s. 92], analizując aspekt aktywności turystycznej wśród osób starszych, należy zwrócić uwagę na pewną trudność z ustaleniem tak zwanego „progu starości”. Obiektywnie granica ta może zostać przyjęta na przykład na podstawie wieku poprodukcyjnego lub dokładniej - momentu przejścia na emeryturę. Na potrzeby niniejszego badania najważniejszym czynnikiem różnicującym obie grupy respondentów była przynależność do określonego przedziału wiekowego i grupy społecznej. Badani seniorzy to osoby pomiędzy 65 a 83 rokiem życia, studenci stanowią natomiast grupę osób w wieku 19 -26. Określenie dokładnej definicji seniora nie było zatem konieczne.

Zgodnie z Jurkiem [2012, s. 32] seniorzy przestają być postrzegani na rynku (również turystycznym) jako typ tradycyjnych i pragmatycznych klientów, których uwaga skupiona jest przede wszystkim na finansowych aspektach ofert. Starsi konsumenci to klienci świadomi swoich potrzeb, korzystający z nowych technologii i „czerpiący satysfakcję z konsumpcyjnego stylu życia”. Młodzież akademicka jest natomiast często definiowana jako wyselekcjonowana część społeczeństwa i przyszłe środowisko opiniotwórcze [Kamińska, 2009, s. 78-80]. Może ona wpływać na kształtowanie wzorców społecznych, np. w kontekście zajęć wolnoczasowych [Gołębski i in., 2002, s. 75-77], w tym aktywności turystycznej.

Material i metody

Celem niniejszego artykułu było ukazanie złożoności i znaczenia procesu segmentacji rynkowej w sektorze turystyki na przykładzie ofert dedykowanych określonym grupom społecznym. Celem szczegółowym określono rozpoznanie elementów mających największy wpływ na wybór dedykowanej oferty turystycznej dla studentów i seniorów. Założono w formie hipotezy ogólnej, że istotność poszczególnych aspektów oferty dla obu badanych grup będzie się znacząco różnić.

Biorąc pod uwagę problem badawczy, cele opracowania i hipotezę ogólną, postawiono następujące pytania badawcze:

1. Jakie cechy rynku turystycznego wynikają z jego segmentacji w kontekście „ofert dedykowanych”?

2. Jakie elementy oferty turystycznej dedykowanej określonym grupom społecznym były najbardziej istotne dla studentów i dla seniorów?
3. Jaki rozbieżności pojawiły się wśród ocen istotności określonych elementów oferty wśród grupy studentów i seniorów?

W celu realizacji celu ogólnego dokonano przeglądu literatury przedmiotu. Dla celu szczegółowego wykorzystano metodę analizy porównawczej, zestawiając wyniki obu grup respondentów, z zastosowaniem sondażu diagnostycznego. Narzędziem był autorski kwestionariusz ankietowy wykorzystujący 5-stopniową skalę Likerta. Ankietowani określali poziom ważności każdego wymienionego elementu składowego oferty „dedykowanej” (5-czynnik oferty jest istotny, 4-raczej istotny, 3-ani istotny, ani nieistotny, 2-raczej nieistotny, 1-nieistotny). Możliwe było zaznaczenie tylko jednej oceny dla każdego czynnika. Do realizacji celu, a następnie opisu wyników badań wybrano poziomy 4 i 5, jako istotne z punktu widzenia dedykowanej oferty turystycznej. Wszyscy respondenci wyrazili zgodę na udział w badaniu.

Selekcję czynników umieszczonych w kwestionariuszu umożliwiła analiza literatury przedmiotu oraz przeprowadzone w kwietniu i maju 2018 roku badanie pilotażowe - wywiady z grupą studentów i seniorów, którzy w lipcu i sierpniu 2018 wzięli następnie udział w badaniu sondażowym. Na tej podstawie wybrano przedstawiane w piśmiennictwie i wymieniane przez respondentów czynniki składowe oferty turystycznej.

Charakterystyka badanych

Badanie zostało przeprowadzone przy użyciu autorskiego kwestionariusza ankietowego rozpowszechnionego w wersji papierowej wśród studentów i seniorów korzystających z ofert turystyki dedykowanej określonym grupom społecznym. Zrezygnowano z elektronicznej wersji ankiety z uwagi na możliwość bezpośredniego kontaktu z respondentami oraz ograniczenia w dostępie do Internetu wśród osób starszych. Próbę dobrano w sposób nieprobabilistyczny - była to próba wybierana. Zastosowano dobór celowy, ponieważ istotne w kontekście badania było posiadanie przez respondentów doświadczenia turystycznego, w tym korzystanie przez nich z ofert „dedykowanych”. Badania miały miejsce w lipcu-sierpniu 2018, w Warszawie i Krakowie, respondenci pochodzili jednak z różnych regionów Polski (województwo mazowieckie - 34%, małopolskie - 29%, podlaskie - 15%, łódzkie - 9% dolnośląskie - 7%, pomorskie - 6%). Przeprowadzono je wśród grupy 50 studentów (na potrzeby badania zdefiniowano tak osoby studiujące pomiędzy 19 a 26 rokiem życia) oraz 50 seniorów (respondenci reprezentowali grupę pomiędzy 65 a 83 rokiem życia). Kobiety stanowiły 54%, a mężczyźni 46% badanej grupy. Pełne ankiety zwrotne otrzymano od 100% respondentów. Badani korzystali z usług turystycznych co najmniej dwa razy w roku, zarówno z ofert turystyki „dedykowanej”, jak i pozostałych.

Wyniki badań empirycznych

Przeprowadzone badanie empiryczne umożliwiło realizację celu szczegółowego - rozpoznanie elementów mających największy wpływ na wybór dedykowanej oferty turystycznej dla studentów i seniorów.

Zgodnie z literaturą przedmiotu i przeprowadzonym badaniem pilotażowym, analizowano elementy oferty „dedykowanej”, biorąc pod uwagę: jakość usług, jakość obsługi, jakość obszaru oraz aspekty emocjonalne (tab. 1).

Tabela 1.

Analizowane elementy oferty turystycznej

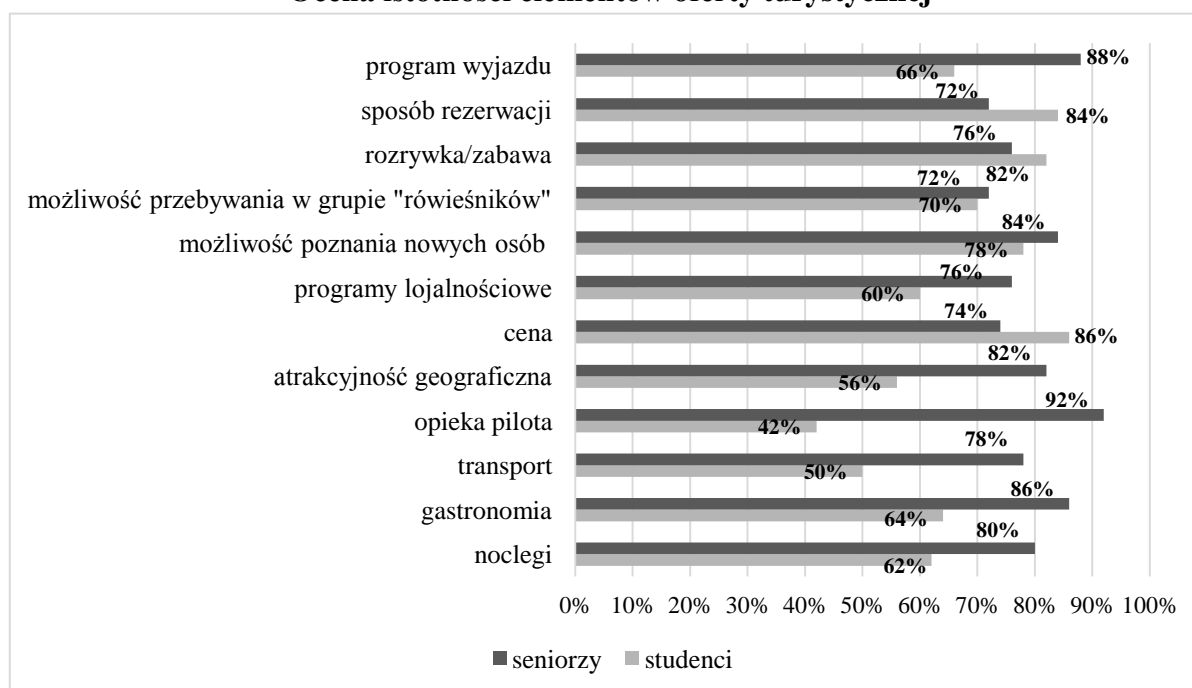
Jakość usług	Jakość obsługi	Jakość obszaru	Aspekty emocjonalne
noclegi	program wyjazdu	atrakcyjność geograficzna miejsc, których dotyczy oferta	rozrywka/zabawa
transport	sposób rezerwacji		możliwość przebywania w grupie „rówieśników”
gastronomia	programy lojalnościowe		możliwość poznania nowych osób
cena	opieka pilota/przewodnika		

Źródło: opracowanie własne

Poniższy wykres przedstawia ocenę istotności każdego z wymienionych elementów oferty „dedykowanej” przez badanych studentów i seniorów.

Wykres 1.

Ocena istotności elementów oferty turystycznej



Źródło: opracowanie własne

Wśród badanych studentów i seniorów w większości zauważono znaczące różnice w ocenie elementów składających się na ofertę turystyczną - hipoteza zerowa została potwierdzona.

Oceny czynników dotyczących jakości usług okazały się najbardziej zróżnicowane; kwestia noclegów i wyżywienia była istotna odpowiednio dla ponad 80% seniorów i około 60% studentów. Na rodzaj transportu szczególną uwagę zwróciło 78% seniorów i tylko połowa studentów. Wywiady przeprowadzone podczas badania pilotażowego wykazały, że fakt ten może wynikać z potrzeby większego komfortu wśród osób starszych oraz częstszych problemów zdrowotnych występujących w tej grupie społecznej.

Interesujące okazało się zestawienie czynnika ceny i programów lojalnościowych. Studenci przypisywali większe znaczenie kosztom danej oferty w porównaniu do seniorów (86% i 74%), możliwość uczestnictwa w programach lojalnościowych zainteresowała jednak tylko 60% z nich i aż 76% seniorów. Badanie wykazało, że ankietowani seniorzy są skłonni częściej korzystać z usług tego samego, sprawdzonego touroperatora. Grupa badanych osób w przedziale 19-26 lat wykazywała mniejsze przywiązanie do konkretnych podmiotów oferujących wyjazdy, co może być związane z ich bezpośrednim dostępem do większej ilości zdywersyfikowanych ofert (dostępnych w Internecie).

Analizując pozostałe aspekty dotyczące jakości obsługi, uwagę zwraca przede wszystkim element opieki pilota/przewodnika wskazany przez aż 92% osób starszych i tylko 42% studentów. Wiąże się to z potrzebą bezpieczeństwa i brakiem konieczności samodzielnego organizowania różnych form aktywności przez seniorów. Z wywiadów wynika ponadto, że ankietowani studenci chętniej organizują wyjazdy „na własną rękę” (poza korzystaniem z analizowanych w badaniu ofert „dedykowanych”), a programy „narzucane” przez organizatorów traktują jako pewnego rodzaju niepotrzebne ograniczenie. Z uwagi na ten fakt duża różnica w ocenach pojawia się również przy analizie czynnika, jakim jest program wyjazdu (istotny odpowiednio dla 88% seniorów i 66% studentów).

Metoda rezerwacji została określona jako istotna przez 72% seniorów i 84% studentów. Dla studentów najważniejsza była przede wszystkim możliwość wykupienia wyjazdu przez Internet oraz taki sam rodzaj płatności, stąd też wynika wysoki wskaźnik istotności tego czynnika. Seniorzy zwracali uwagę na większą dywersyfikację w kwestii rezerwacji. Ważna okazała się możliwość bezpośredniego, osobistego kontaktu z obsługą. W przypadku rezerwacji internetowych, często korzystali oni z pomocy osób z rodziny.

Pod kątem jakości obszaru, a więc atrakcyjności geograficznej miejsc, których dotyczy oferta, również pojawiła się znacząca różnica w ocenach obu badanych grup. Czynnikiem jako istotny określiło 56% studentów i 82% seniorów. Wynika to przede wszystkim z odmiennych motywacji podejmowania wyjazdów „dedykowanych”, co nie jest jednak celem niniejszego artykułu i zostanie rozwinięte w kolejnych opracowaniach.

Największe podobieństwa w ocenach zauważono w przypadku aspektów emocjonalnych związanych z ofertą. Możliwość przebywania w grupie „rówieśników” wskazało jako istotną 72% seniorów i 70% studentów. Szansę poznania nowych osób podczas wyjazdu wyróżniło 84% seniorów i 78% studentów - wartości również okazały się zbliżone. Podobne oceny charakteryzowały również aspekt wydarzeń rozrywkowych i zabawy z zaznaczeniem, że określenie to ma otwarty charakter, a w jego ramach mieszczą się zróżnicowane atrakcje. W wywiadach wśród studentów wskazywano głównie wieczorne wyjścia do klubu, dla seniorów rozrywka była kojarzona z ofertą kulturową: kinem, teatrem, muzeum, zwiedzaniem atrakcji turystycznych.

Zakończenie

Właściwe kształtowanie ofert turystycznych dedykowanych określonym grupom społecznym wymaga dogłębnej analizy potrzeb potencjalnych klientów. Przeprowadzone na potrzeby niniejszego opracowania badanie empiryczne pozwoliło zilustrować oceny tych ofert przez grupę studentów i seniorów, umożliwiając jednocześnie wybór ich kluczowych elementów składowych.

Odpowiadając na pierwsze pytanie badawcze, jedną z najważniejszych cech współczesnego rynku turystycznego jest jego innowacyjność. W największym stopniu sprzyja ona zainteresowaniu turystów określoną ofertą. Może przejawiać się zmianami w produktach, ulepszoną obsługą klientów, czy też stworzeniem oryginalnego produktu turystycznego. Za rozwiązanie innowacyjne uważane jest również zjawisko turystyki eventowej, zdrowotnej oraz, badane w niniejszym opracowaniu, dedykowanej określonym grupom społecznym [Brodziński, 2016, s. 146]. Istotną cechą innowacyjności na rynku turystycznym jest jej siła oddziaływania promocyjnego i udział w kreowaniu pozytywnego wizerunku firmy.

Turystyka dedykowana konkretnym grupom jest rodzajem innowacji produktowej. W ofertach kierowanych do seniorów i studentów innowacją są produkty adresowane do określonej grupy klientów, a więc zaspokajające ich wyjątkowe i specyficzne potrzeby. Charakterystyczne dla sektora usług turystycznych jest przenikanie się różnych typów innowacji [Olearnik i Pasek, 2014, s. 92-93]. W kontekście ofert dedykowanych studentom i seniorom oprócz wspomnianej innowacji produktowej, można zauważyć innowacje procesowe np. podczas dostosowanych do potrzeb tych grup systemów rezerwacyjnych, innowacje organizacyjne dotyczące szczegółów programu czy opieki przewodnika oraz innowacji marketingowej, np. nowych rodzajów atrakcji podczas wyjazdu.

W odpowiedzi na drugie pytanie badawcze, najbardziej znaczące elementy oferty turystycznej różniły się w ocenach studentów i seniorów. Wśród studentów jednym z najistotniejszych czynników okazała się cena (86%) i sposób rezerwacji (84%), przy którym zwracano uwagę przede wszystkim na możliwość wyboru oferty i opłaty przez Internet. Fakt ten jest znaczący również w nawiązaniu do pierwszego pytania badawczego, podkreśla bowiem konieczność stosowania innowacyjnych i nowoczesnych rozwiązań w branży turystycznej. Większość badanych seniorów zwróciło uwagę na opiekę pilota (92%), program wycieczki (88%) oraz wyżywienie (86%). Dla osób starszych ważne jest, by organizator zapewniał kompleksową opiekę i pełen pakiet usług, bez konieczności ich indywidualnego planowania.

W trzecim pytaniu badawczym zwrócono uwagę na najbardziej zróżnicowane w ocenach elementy oferty „dedykowanej”. Po pierwsze, była to wspomniana wyżej „opieka pilota” - wskazana przez 92% seniorów i tylko 42% studentów. Ponownie pojawił się również „program wyjazdu”, oceniony jako istotny przez 88% seniorów i 66% studentów. Przeanalizowanie najbardziej zróżnicowanych aspektów dla obu grup pozwoliło zauważyć, że znaczącą zmienną mającą wpływ na oceny była kwestia poczucia bezpieczeństwa i potrzeby samodzielności. Odmienne oceny pojawiły się także w przypadku „atrakcyjności geograficznej” miejsca, którego dotyczy oferta (podkreślonej przez 82% seniorów i 56% studentów). Może być to związane z większym przywiązaniem osób starszych do poznawczego i kulturowego charakteru turystyki.

Finalna ocena danej oferty jest sumą ocen jej poszczególnych elementów - jakości usług, obsługi, obszaru i aspektów emocjonalnych. Jest dokonywana nie tylko w fazie realizacji imprezy turystycznej, ale także na wszystkich jej etapach - w momencie porównywania ofert, podejmowania decyzji, dokonywania rezerwacji, a także w fazie wspomnień (tzw. „podróż zapamiętana”).

Wnioski

Analizowanie opinii odbiorców ofert dedykowanych jest istotne nie tylko w kręgu akademickim, ale przede wszystkim w praktyce biznesu. Usatysfakcjonowany klient jest skłonny rekomendować daną ofertę innym osobom, a nawet zapłacić wyższą cenę za określone usługi. Zrozumienie potrzeb i poznanie zachowań osób starszych i studentów podejmujących aktywność turystyczną pozwoli skuteczniej zarządzać podażą, planować rozwój produktów i komunikacji marketingowej oraz wprowadzać niezbędne innowacje.

Segmentacja rynkowa jest korzystna biorąc pod uwagę zarówno podaż jak i popyt. Konsumenci otrzymują bardziej „dopasowane” do swoich potrzeb oferty, a organizatorzy uzyskują informacje pozwalające zdobyć przewagę konkurencyjną i przygotować właściwe strategie marketingowe [Pałka-Łebek, 2015, s. 99]. Organizatorzy usług turystycznych, aby utrzymać przewagę konkurencyjną, muszą stale poszerzać swoją ofertę, analizować produkty oferowane przez inne jednostki funkcjonujące w branży i zastanawiać się nad możliwością wyróżnienia [Pierścionek, 2003, s. 131]. Oryginalność oferty jest w największym stopniu uzależniona od jej kompleksowego charakteru, warunków otoczenia (gospodarczego, społecznego czy politycznego) oraz subiektywnej oceny odbiorców [Świsłak i Tul-Krzyszczuk, 2013, s. 13-14].

Autorka zdaje sobie sprawę z pewnych ograniczeń badania w kontekście jego generalizacji. Prezentowane wyniki nie mogą być odnoszone do całej populacji studentów i seniorów, ponieważ wynikają one z ocen doświadczonych i regularnie korzystających z ofert turystycznych osób. Zaprezentowane badanie powinno być zatem asumptem do dalszych pogłębionych analiz.

Bibliografia:

- Altkorn J. (1994) *Marketing w turystyce*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Brodziński Z. (2016) *Innowacyjny charakter usług turystycznych*, <http://journals.pan.pl/Content/100635/PDF/13.pdf> [data dostępu: 30.10.2018].
- Gołembski G. (1976) *Segmentacja rynku turystycznego i jej wpływ na handlową obsługę turystów*, Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny.
- Gołembski G., Hołderna-Mielcarek B., Niezgoda A., Szmatuła P. (2002) *Model zachowań turystycznych w czasie wolnym polskiej młodzieży studiującej*, Problemy Turystyki, nr 1-2.
- Jurek Ł. (2012) *Ekonomia starzejącego się społeczeństwa*, Wydawnictwo Difin, Warszawa.
- Kamińska J. (2009) *Model wypoczynku wakacyjnego studentów Kielecczyny i jego determinanty*, Handel Wewnętrzny, nr 11.
- Kociszewski P. (2017) *Kształtowanie oferty na rynku turystyki kulturowej przez organizatorów turystyki*, Turystyka Kulturowa, nr 1.
- Kotler P. (1994) *Marketing. Analiza, planowanie, wdrażanie i kontrola*, Gebethner i S-ka, Warszawa.
- Niezgoda A., Zmyślony P. (2006) *Popyt turystyczny. Uwarunkowania i perspektywy rozwoju*, Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej w Poznaniu, Poznań.
- Nowacki M., Zmyślony P. (2012) *Segmentacja rynku turystycznego na podstawie pomiaru percepcji wizerunku miasta*, Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Ekonomiczne Problemy Usług, nr 84, Szczecin.

- Olearnik J., Pasek K. (2014) *Innowacyjność w turystyce i jej oddziaływanie promocyjne*, Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, nr 46, Wrocław.
- Oleksiuk A. (2007) *Marketing usług turystycznych*, Difin, Warszawa.
- Pałka-Łebek E. (2015) *Segmentacja rynku usług agroturystycznych na przykładzie regionu Gór Świętokrzyskich*, Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, nr 847, Ekonomiczne Problemy Turystyki, nr 1, Szczecin.
- Pierścionek Z. (2003) *Strategie konkurencji i rozwoju przedsiębiorstwa*, PWN, Warszawa.
- Świstak E., Tul-Krzyszczuk A. (2013) *Usługi w turystyce*, Wyd. SGGW, Warszawa.
- Walesiak M. (2000) *Segmentacja rynku. Kryteria i metody*, Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej im. Oskara Langego we Wrocławiu, Wrocław.

Streszczenie

Celem niniejszego artykułu było ukazanie złożoności i znaczenia procesu segmentacji rynkowej w sektorze turystyki na przykładzie ofert dedykowanych określonym grupom społecznym (studentom i seniorom), nazywanych w opracowaniu ofertami „dedykowanymi”. Celem szczegółowym określono rozpoznanie elementów mających największy wpływ na wybór dedykowanej oferty turystycznej dla studentów i seniorów. Rozważania podzielono na dwie części. Pierwsza oparta jest na przeglądzie literatury przedmiotu i zawiera przede wszystkim konceptualizację pojęć zawartych w tytule. W drugiej części opracowania rozważania teoretyczne zilustrowano przykładem, odniesiono się do konkretnych grup odbiorców ofert turystycznych - studentów i seniorów. Przedstawiono wyniki badań empirycznych - autorskiego kwestionariusza ankietowego przeprowadzonego wśród studentów (n=50) i seniorów (n=50) korzystających z ofert „dedykowanych”. W badaniach zastosowano metodę analizy porównawczej - zestawiono wyniki obu grup respondentów. Badania wykazały zróżnicowanie w ocenach istotności elementów składowych ofert wśród obu grup. Największe odmienności pojawiły się w obszarze jakości usług (kwestii noclegu, wyżywienia i transportu) oraz jakości obsługi (opieki pilota i systemu rezerwacji). Oceny studentów i seniorów okazały się zbliżone przy analizie elementów oferty związanych z aspektami emocjonalnymi. Na podobnym poziomie oceniono możliwość poznania nowych osób, a także przebywania w grupie rówieśników. Ponadto, jak wykazały wyniki przeprowadzonych badań, istotnym aspektem wpływającym na sektor turystyki jest jego innowacyjność, zauważalna na przykładzie zmian zachodzących w ofertach dedykowanych określonym grupom społecznym, jak również w turystyce zdrowotnej, czy eventowej.

Słowa kluczowe: segmentacja rynku turystycznego, oferta turystyczna, oferta dedykowana, senior, student

MARKET SEGMENTATION IN THE TOURIST TRADE - EXAMPLE OF SELECTED ASPECTS OF OFFERS DEDICATED TO STUDENTS AND SENIORS

Summary

The main aim of this paper is to show the complexity and significance of the market segmentation process in the tourist trade on the example of offers dedicated to specific social groups (students and seniors). An additional aim was to identify the elements that have the greatest impact on the selection of a dedicated tourist offer among students and seniors. The considerations were divided into two parts. The first one is based on the analysis of the source literature and contains mainly the explanation of the concepts contained in the title. In the second part of the study, theoretical considerations were illustrated by an example - reference was made to specific groups of tourist offers' customers - students and seniors. There where presented the results of empirical research - an original questionnaire which was conducted among students (n = 50) and seniors (n = 50) using "dedicated" offers. The research used the method of comparative analysis - the results of both groups of respondents were compared. The research showed differences in significance assessments of the offers' components among both groups. The greatest differences appeared in the area of quality of services (accommodation, alimention and transport issues) and quality of service (guide care and reservation system). The ratings of students and seniors turned out to be similar when analyzing the elements of the offer related to emotional aspects. The possibility of meeting new people and being among a group of peers was assessed at a similar level. Moreover, as shown by the results of the conducted research, an important aspect affecting the tourism sector is its innovativeness, noticeable on the example of changes taking place in offers dedicated to specific social groups, as well as health and event tourism.

Key words: market segmentation, tourist trade, dedicated offer, student, senior

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA ZAWODNIKÓW TRENUJĄCYCH PIŁKĘ NOŻNĄ W KATEGORII MŁODZIKA (12-13 LAT)

*dr Jerzy Franciszek Miller**, *dr Marta Remiszewska**, *dr Anna Brojek**

Wprowadzenie

Zaprezentowane badania poświęcone zostały jednemu z głównych problemów wychowania fizycznego i sportu jakim jest optymalizacja szkolenia w zespołowych grach sportowych. Aktualność tego tematu wynika ze wzrastających wymogów w zakresie przygotowania motorycznego, które w sposób zasadniczy wpływają na wyniki rywalizacji sportowej [Ljach, 2003; Sozański i in., 2015]. Genezę podejmowania badań nad sprawnością fizyczną wyznaczają przesłanki związane z uzyskaniem progresji skuteczności wykonywanych czynności ruchowych oraz podnoszeniem stopnia ich efektywności w rozwoju zawodnika [Chmura i in., 2008]. O słuszności podejmowania tego rodzaju tematu badań mogą świadczyć liczne prace badawcze w Polsce jak i za granicą, szukające wartości poziomu sprawności fizycznej oraz badające wybrane cechy somatyczne zawodników na różnym etapie zaawansowania sportowego, od najmłodszych adeptów szkolenia po seniorów w piłce nożnej [Mladenović, 2005, s. 97-99; Talovic i in., 2010, s. 41-45; Smolarz i in., 2013, s. 209-230; Klimczuk i in., 2013] jak i również w innych dyscyplinach sportu [Cosmin i in., 2014 s. 664-667; Remiszewska, 2017].

Piłka nożna jest jedną z najbardziej popularnych dyscyplin sportu zarówno w Polsce jak i na świecie. Cechuje ją przejrzystość zasad oraz duża widowiskowość. Głównym wyznacznikiem poziomu gry drużyny piłkarskiej są umiejętności zawodników - suma tych umiejętności nadaje drużynie rangę i świadczy o jej klasie. Im są one na wyższym poziomie, tym wyższy jest poziom gry [Smolarz i in., 2013, s. 209-230]. Nowoczesna piłka nożna wymaga od zawodnika wysokiego poziomu sprawności fizycznej, jak również umiejętności i różnorodnych działań taktyczno- technicznych podczas rywalizacji sportowej.

Sprawność fizyczna ogólna jest bardzo ważnym elementem gry w piłkę nożną. Stanowi zbiór zdolności motorycznych tj. siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość i zwinność tworząc treść przygotowania fizycznego dzieci i młodzieży [Jagiello, 2000]. Sozański [1985] twierdzi, że: „(...) *sprawność fizyczna to wyraz wysokiego stanu narządów i funkcji ustroju wyrażający się efektywnym rozwiązaniem wszechstronnych zadań ruchowych, a uwarunkowany stopniem ukształtowania cech motorycznych: siły, szybkości, wytrzymałości i koordynacji ruchowej*”. Zawodnik trenujący piłkę nożną powinien być silny, szybki oraz zwinny [Horn, 2001, s. 40-41; Mladenović, 2005, s. 97-99; Smolarz i in., 2013, s. 209-230].

Należy pamiętać, że istotną kwestią treningu jest odpowiednia kontrola rozwoju fizycznego młodego adepta, sprawdzająca poziom przygotowania motorycznego, dzięki któremu można ocenić czy zaszły zamierzone zmiany pod wpływem zastosowanych obciążeń treningowych [Płatonow, 1984; Talaga, 2006; Górniak, 2015; Sozański, 2015; Remiszewska, 2017]. Opierając się na wynikach uzyskanych podczas kontroli, można świadomie kierować rozwojem zdolności motorycznych młodego zawodnika poprzez odpowiedni dobór środków i metod treningowych [Talaga, 1999; Ljach, 2003; Sadowski i Gierczuk, 2015]. Na podstawie

* Wydział Nauk o Zdrowiu, Państwowa Wyższa Szkoła Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży

tak otrzymanych informacji trener w celu podniesienia sprawności fizycznej zawodników powinien stosować więcej ćwiczeń zwiększających ogólny poziom motoryczności, a szczególnie zwracać uwagę na te, które są na najniższym poziomie [Sozański, 2015].

Cel badań: Głównym celem pracy jest ocena wybranych wskaźników somatycznych oraz sprawność fizyczna chłopców trenujących piłkę nożną w Młodzieżowym Łomżyńskim Klubie Sportowym w wieku 12-13 lat.

Material i metody

Analizę przeprowadzono w grupie 15 chłopców w wieku 12-13 lat trenujących piłkę nożną w drużynie Młodzieżowego Łomżyńskiego Klubu Sportowego. Byli to młodzi adepci tej dyscypliny - średni staż treningowy wynosił 3 lata. W tabeli nr 1 przedstawiono charakterystykę badanej grupy. Badania i pomiary zrealizowano w okresie przejściowym rocznego makrocyklu szkolenia w 2018 roku. Do badań zastosowano osiem prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (MTSF) oraz dokonano pomiaru wybranych parametrów antropometrycznych takich jak wysokość i masę ciała, na podstawie których, następnie wyliczono wskaźnik BMI. Próby (PB) sprawności fizycznej wykonywano w kolejności takiej samej dla wszystkich badanych zawodników: PB 8 - skłon tułowia w przód w staniu, PB 4 - pomiar siły ręki, PB 2 - skok w dal z miejsca, PB 7 - siady z leżenia tyłem w czasie 30 sekund (s), PB 5 - zwisu na ugiętych rękach, PB 6 - bieg wahadłowy 4 x 10 metrów (m), PB 1 - bieg na dystansie 50 metrów (m) oraz PB 3 - bieg na dystansie 600 metrów (m), [Pilicz i Ulatowski, 2002; Pilicz i in., 2005; Przewęda i Dobosz, 2007]. Następnie zbadano wybrane parametry antropometryczne [Milicer, 1993; Szopa i in., 1996; Łaska-Mierzejewska, 1999]. Masę ciała oraz wysokość mierzono przy pomocy elektronicznej wagi lekarskiej wraz ze wzrostomierzem. Masę ciała mierzono w kilogramach (kg) z dokładnością do 0,1 kg, natomiast wysokość w centymetrach (cm) z dokładnością do 1 cm. Poszczególne badania (za wyjątkiem pomiaru masy i wysokości ciała) były wykonywane po rozgrzewce z pełnymi przerwami wypoczynkowymi między próbami (PB) w stroju sportowym. Badania przeprowadzono w ciągu jednego dnia: pierwsza część odbyła się na sali sportowej Akademii Sportu Medyk w Łomży dla prób 2,4,5,6,7,8, druga na przyszkolnym stadionie lekkoatletycznym Szkoły Podstawowej nr 9 w Łomży dla prób 1 i 3. Wyniki, jakie uzyskano w poszczególnych próbach (PB) przeliczono na wartości punktowe zgodnie z tabelami przeliczeniowymi dla wieku kalendarzowego [Pilicz i Ulatowski, 2002; Przewęda i Dobosz, 2007]. Na ich podstawie dokonano oceny poziomu wybranych zdolności motorycznych badanych zawodników piłki nożnej w kategorii młodzika.

W badaniach wykorzystano analizę statystyczną, dzięki której możliwe było wyznaczenie wielkości średniej arytmetycznej [\bar{x}], odchylenia standardowego [Sd] i wskaźnika zmienności [V] [Stupnicki, 2000; Wawrzynek, 2007].

Tabela 1.

Charakterystyka badanych zawodników

Lp.	Nazwisko i imię (inicjały)	Wiek (lat)	Staż treningowy (lata)	Wysokość (cm)	Masa (kg)	BMI (kg/m ²)
1.	G.M.	12	4	153	45,0	19,22
2.	Z.M.	12	3	156	41,4	17,01
3.	S.K.	12	3	150	43,0	19,11
4.	S.H.	12	4	155	40,5	16,85
5.	B.R.	12	3	152	38,0	16,44
6.	S.J.	12	4	156	47,5	19,51
7.	K.W.	12	3	149	36,6	16,48
8.	F.B.	13	2	143	35,0	16,64
9.	H.P.	12	2	160	57,0	22,26
10.	J.J.	12	3	157	45,0	18,02
11.	G.A.	13	4	154	44,3	18,67
12.	P.B.	12	3	148	39,0	17,80
13.	CH.J.	12	2	152	40,7	17,61
14.	K.K.	13	2	162	57,0	21,71
15.	W.D.	12	3	146	38,8	18,20
Średnia arytmetyczna \bar{x}		12,2	3	152,86	43,25	18,36
Odchylenie standardowe Sd		0,40	0,73	4,96	6,31	1,72
Wskaźnik zmienności V%		3,27	24,33	3,24	14,58	9,36

Źródło: opracowanie własne

Wyniki badań

Przeprowadzone badania Międzynarodowym Testem Sprawności Fizycznej (MTSF) określiły poziom ogólnej sprawności fizycznej badanych adeptów piłki nożnej w kategorii młodzika (12-13 lat) z drużyny Młodzieżowego Łomżyńskiego Klubu Sportowego. Zmierzona masa i wysokość ciała zawodników pozwoliła wyznaczyć wskaźniki BMI.

Charakterystyka wskaźników tj. wiek, staż treningowy, wysokość i masa ciała oraz BMI badanych zawodników trenujących piłkę nożną została zaprezentowana w tabeli nr 1. Wyniki osiągnięte przez zawodników w formie punktowej w ośmiu próbach oraz zbiorczy wynik Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (MTSF) zostały przedstawione w tabeli nr 2.

Średni wiek badanych zawodników trenujących piłkę nożną w kategorii młodzika odnotowano na poziomie \bar{x} - 12,2 lat przy odchyleniu standardowym Sd - 0,4 lata i wskaźniku zmienności V - 3,27%. Analizując wskaźniki wysokości i masy ciała stwierdzono, że średnia wysokość ciała to \bar{x} - 152,86 cm przy odchyleniu standardowym Sd - 4,96 cm i wskaźniku zmienności V - 3,24%. Średni wskaźnik BMI badanych zawodników został odnotowany na poziomie \bar{x} - 18,36 kg/m², przy odchyleniu standardowym Sd - 1,72 kg/m² i wskaźniku zmienności V - 9,36% (tab. 1). Zawodnicy ze wskaźnikiem BMI powyżej 20 kg/m² odnotowali w większości słabsze wyniki podczas badanych prób sprawności fizycznej Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (MTSF) od swoich szczuplejszych kolegów.

Tabela 2.

Wyniki punktowe w Międzynarodowym Teście Sprawności Fizycznej zawodników piłki nożnej w kategorii młodzika (pkt)

			PRÓBY								Suma punktów
			1	2	3	4	5	6	7	8	
Lp.	Badany	Lata	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na dystansie 600 m	Siła ręki	Zwis na ugiętych rękach	Bieg wahadłowy 4 x 10 m	Siady z leżenia tyłem	Skłon tułowia w przód	
1.	G.M.	12	62	53	59	51	59	59	50	51	444
2.	Z.M.	12	67	55	61	54	65	61	56	50	469
3.	S.K.	12	60	47	57	41	56	65	46	54	426
4.	S.H.	12	73	52	58	49	68	63	58	48	469
5.	B.R.	12	71	57	56	52	52	67	54	46	455
6.	S.J.	12	64	50	54	37	56	55	44	50	410
7.	K.W.	12	68	52	58	44	62	68	50	45	447
8.	F.B.	13	54	50	52	46	70	59	56	49	436
9.	H.P.	12	56	48	47	61	50	56	46	42	406
10.	J.J.	12	67	46	51	39	68	67	56	49	443
11.	G.A.	13	57	50	53	44	50	63	46	53	416
12.	P.B.	12	67	58	53	46	59	64	52	50	449
13.	CH.J.	12	73	60	52	42	68	57	42	51	445
14.	K.K.	13	55	41	46	50	46	52	42	45	377
15.	W.D.	12	69	50	58	36	62	67	60	50	452
\bar{x}		12,20	64,20	51,26	54,33	46,13	59,40	61,53	50,53	48,86	436,26
Sd		0,40	6,28	4,76	4,20	6,60	7,36	4,84	5,77	3,09	24,26
V%		3,27	9,78	9,28	7,73	14,30	12,39	7,86	11,41	6,32	5,56

Zródło: opracowanie własne

Wszyscy badani uzyskali średnią sprawność fizyczną wg norm sprawności fizycznej młodzieży polskiej (tab. 2). Największą liczbę punktów - 469 uzyskali jednocześnie zawodnicy nr 2 i 4, natomiast najniższą liczbę punktów - 377, uzyskał zawodnik nr 14. Co ciekawe, należy w tym miejscu zauważyć, że biorąc pod uwagę wszystkich badanych, najwyższe wartości punktowe uzyskali chłopcy dwunastoletni, zaś najniższe - trzynastoletni.

Zawodnicy z najlepszymi wynikami w poszczególnych grupach wiekowych (12-13 lat) posiadali stosunkowo krótki, bo 3 letni staż treningowy. Najwyższą średnią wartość punktową badani odnotowali w próbie szybkości biegu na 50 m, \bar{x} - 64,2 pkt, przy odchyleniu standardowym Sd - 6,28 pkt i wskaźniku zmienności V - 9,78%, oraz w biegu wahadłowym 4 x 10 m - 61,53 pkt, przy odchyleniu standardowym Sd - 4,84 pkt i wskaźniku zmienności V - 7,86%, (poziom zdolności koordynacyjnych). Wyższy średni poziom badani reprezentowali również w próbie mierzącej siłę kończyn górnych (zwis na ugiętych rękach) średnia wartość to \bar{x} - 59,4 pkt, przy odchyleniu standardowym Sd - 7,36 pkt i wskaźniku zmienności V - 12,39% oraz w biegu na dystansie 600 m, gdzie średnia wartość to \bar{x} - 54,33 pkt, przy standardowym odchyleniu Sd - 4,2 pkt i wskaźniku zmienności V - 7,73% (poziom zdolności wytrzymałościowych). Najniższe średnie wartości punktowe zawodnicy odnotowali w próbie gibkości (skłon tułowia w przód) \bar{x} - 48,86 pkt, przy standardowym

odchyleniu S_d - 3,09 pkt i wskaźniku zmienności V - 6,32% oraz w próbie siły ręki (próba 4) \bar{x} - 46,13 pkt, przy standardowym odchyleniu S_d - 6,6 pkt i wskaźniku zmienności V - 14,3%. Średnia wartość punktowa w ośmiu badanych próbach (PB) Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej została odnotowana na poziomie \bar{x} - 436,26 pkt, przy standardowym odchyleniu S_d - 24,26 pkt i wskaźnikowi zmienności V - 5,56%.

Zakończenie

Celem podjętych badań była ocena wybranych czynników somatycznych oraz motorycznych charakteryzujących zawodników drużyny piłki nożnej w kategorii młodzika (12-13 lat) z Młodzieżowego Łomżyńskiego Klubu Sportowego. Ewaluacja ta, została zrobiona na podstawie wyników osiągniętych w ośmiu próbach Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej [Pilicz i in., 2005] oraz wskaźnika BMI wyliczonego na podstawie zebranych pomiarów masy i wysokości ciała [Milicer, 1993; Szopa i in., Żak, 1996; Łaska-Mierzejewska, 1999; Tatarczuk i in., 2008].

Chociaż piłka nożna to sport zespołowy, każdy zawodnik na boisku działa indywidualnie i ma różne zadania do wykonania podczas gry. Zadania te, związane są głównie z pozycją i funkcją zajmowaną na boisku przez poszczególnych zawodników - inne będzie miał bramkarz, a inne napastnik czy obrońca. Tym samym, każdy zawodnik może reprezentować różny poziom poszczególnych zdolności motorycznych. Jednak założono, że tak jak wszyscy zawodnicy tworzą drużynę, tak i suma ich zdolności motorycznych określa poziom przygotowania całego zespołu.

Grupa badanych piłkarzy w kategorii młodzika charakteryzowała się średnią wysokością ciała 152,86 cm, zaś ich średnia masa ciała wynosiła 43,25 kg. Średnia wartość wskaźnika BMI badanych to 18,36 kg/m², co usytuowała ich w grupie osób o smukłej budowie ciała wg wskaźnika smukłości [Tatarczuk i in., 2008]. Masa ciała zawodnika trenującego piłkę nożną w wielu przypadkach może odgrywać znaczącą rolę, ponieważ ma ona wpływ na jego siłę, zwinność, a zwłaszcza na szybkość poruszania się po boisku. Wynik ten koresponduje z wynikami innych badaczy [Mladenović, 2005, s. 97-99; Smolarz i in., 2013, s. 209-230; Klimczuk i in., 2013].

Analiza zaprezentowanych wyników badań pozwala stwierdzić, że zdolności motoryczne zawodników kształtowały się na poziomie średnich wartości wg przyjętych norm sprawności fizycznej [Pilicz i Ulatowski, 2002]. Podobne wyniki otrzymali Klimczyk i in. [2013, s. 357-368] oraz Smolarz i in. [2013, s. 209-230]. Najwyższe średnie wartości punktowe badani zawodnicy odnotowali w próbie mierzącej zdolności szybkościowe oraz w próbie charakteryzującej poziom zwinności. Zwinność jest kompleksowym przejawem koordynacyjnych zdolności motorycznych (KZM). Jest zdolnością hybrydową łączącą komponent szybkości oraz komponent koordynacji ruchowej [Ljach, 2003]. Wielu autorów również zwraca uwagę jak ważny jest wysoki poziom szybkości oraz koordynacyjnych zdolności motorycznych (KZM) u piłkarzy nożnych [Assmus i in., 1994; Stuła, 1999; Chmura, 2001; Witkowski i Garguła, 2009, s. 93-108; Talovic i in., 2010, s. 41-45].

Otrzymany niski wskaźnik punktowy badanych zawodników w próbie gibkości, również znajduje swoje odniesienie w literaturze przedmiotu [Ambroży i Latinek, 2003, s. 53-59]. Często można spotkać się z określeniem, że piłkarze nożni są „związani”, a zatem jest to

często spotykany problem niskiego poziomu gibkości w tej dyscyplinie sportu. Tym bardziej wskazuje to na konieczność zwiększenia liczby środków treningowych kształtujących gibkość w procesie szkolenia motorycznego. Optymalny poziom gibkości jest niezbędny w piłce nożnej dla prawidłowego wykonywania elementów technicznych. Zakres ruchów w poszczególnych stawach powinien nieco przekraczać amplitudę ruchów specjalistycznych, umożliwiając wykonanie ruchu w pełnym zakresie, bez oporu mięśni antagonistów, zmniejszając prawdopodobieństwo wystąpienia kontuzji [Kurz, 1997; Sozański, 2015]. Ponadto, warto dodać, że przy niedostatecznej wartości tej zdolności motorycznej występują dodatkowe straty energii na rozciągnięcie mięśnia podczas ruchu [Kurz, 1997; Sozański i in., 2015].

Reasumując, zawodnicy trenujący piłkę nożną powinni reprezentować odpowiednio wysoki poziom szybkości, siły oraz koordynacyjnych zdolności motorycznych. Poziom tych zdolności będzie zapewne uzależniony od zadania pełnionej na boisku jak i od zaawansowania sportowego. Po powyższej ocenie sprawności fizycznej chłopców trenujących piłkę nożną w kategorii młodzika można wnioskować, że w treningu tych zawodników za mało uwagi zwraca się na kształtowanie siły (poziom siły eksplozywnej kończyn dolnych, mierzona za pomocą skoku w dal z miejsca, odpowiedzialny za siłę kopnięcia piłki, zdecydowanie jest za niski w porównaniu do innych zdolności wiodących takich jak szybkość czy koordynacyjne zdolności motoryczne) oraz gibkości.

Wnioski

Zgromadzony i opracowany materiał badań oraz jego teoretyczna interpretacja pozwala na sformułowanie następujących wniosków końcowych:

1. Badani zawodnicy drużyny piłki nożnej w kategorii młodzika charakteryzowali się smukłą budową ciała.
2. Najwyższe wartości punktowe zawodnicy uzyskali w próbach charakteryzujących zdolności szybkościowe i zwinność - na poziomie wysokiej sprawności wg badań Międzynarodowym Testem Sprawności Fizycznej.
3. Najniższe średnie wartości punktowe badani zawodnicy uzyskali w próbach charakteryzujących gibkość i siłę ręki na poziomie niskiej sprawności wg badań Międzynarodowym Testem Sprawności Fizycznej.
4. W treningu badanych zawodników piłki nożnej w kategorii młodzika jest za mało środków treningowych kształtujących siłę oraz gibkość.

Bibliografia:

- Ambroży T., Latinek K. (2003) *Rola treningu gibkości w szkoleniu piłkarzy*. Acta Scientifica Academiae Ostroviensis, nr 12.
- Assmus S., Hönl M., Piekarski V. (1994) *Fussballtraining für Kinder und Jugendliche*; Niederhausen.
- Chmura J. (2001) *Szybkość w piłce nożnej*; AWF, Katowice.
- Chmura J., Andrzejewski M., Stefaniak Z. (2008) *Akademia Piłkarska „REMES” - cele, zadania, formy i metody szkolenia*; Sport Wyczynowy, nr 4-6.
- Cosmin S. C., Mihaela R. A., Claudiu A. (2014) Anthropometric characteristics, body composition and physical performance of female cadet volleyball players, *Journal of Physical Education and Sport*, Art 106.
- Górniak K. (2015) *Właściwości rozwojowe dzieci i młodzieży - biologiczne uwarunkowania treningu sportowego*, [w:] Sozański H., Sadowski J., Czerwiński J., (red.) *Podstawy teorii i technologii treningu sportowego*, AWF Warszawa Filia w Białej Podlaskiej, t. 2.

- Horn J. (2001) *Worldwide review of science and football research*, Insight, No. 4.
- Jagiełło W. (2000) *Przygotowanie fizyczne młodego sportowca*, COS, Warszawa.
- Klimczyk M., Klimczyk A., Smolarz Ł., Zukow W. (2013) *Special and physical fitness of footballers at age of 13*, Journal of Health Sciences, Vol. 3, No. 9.
- Kurz T. (1997) *Stretching trening gibkości*, Biblioteka Trenera, RCMSzKFIS, Warszawa.
- Ljach W. (2003) *Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży. Podręcznik dla nauczycieli, trenerów i studentów*, COS, Warszawa.
- Łaska-Mierzejewska T. (1999) *Antropologia w sporcie i wychowaniu fizycznym*, COS, Warszawa.
- Milicer H. (red.) (1993) *Zarys antropologii dla studentów wychowania fizycznego*, AWF, Warszawa.
- Mladenović I. (2005) *Developing characteristics and functional abilities of top female football players*, Medicine and Biology, Vol. 12, No 2.
- Pilicz S., Przewęda R., Dobosz J., Nowacka-Dobosz S. (2005) *Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Kryteria pomiaru wydolności organizmu Testem Coopera*, Studia i Monografie, AWF, Warszawa.
- Pilicz S., Ulatowski T. (2002) *Testowanie sprawności fizycznej ogólnej*, [w:] Ulatowski T., (red.) *Zastosowanie metod naukowych na potrzeby sportu*, Biblioteka PTNKF, Warszawa.
- Płatonow W. N. (1984) *Teorija i metodika sportivnoj trenirovki*, Wiszcz Szkoła, Kijów.
- Przewęda R., Dobosz J. (2007) *Kondycja fizyczna polskiej młodzieży*, AWF, Warszawa.
- Remiszewska M. (2017) *Identyfikacja składowych stanu wytrenowania w taekwondo olimpijskim kobiet*, Rozprawa doktorska, AWF, Warszawa.
- Sankowski T. (1989) *Zdolności i uzdolnienia sportowe oraz ich wpływ na indywidualizację szkolenia sportowego*, Kultura Fizyczna, nr 7-8.
- Smolarz P., Napierała M., Cieślicka M. i in. (2013) *Stan cech somatycznych i sprawność ogólna trzynastoletnich piłkarzy z KS „Legia” Chelmska i GLZS „Start” Warlubie*, Journal of Health Sciences, Vol. 3, No. 6.
- Sozański H., Sadowski J., Czerwiński J. (2015) *Podstawy teorii i technologii treningu sportowego*, AWF Warszawa Filia w Białej Podlaskiej, t. 2.
- Stuła A. (1999) *Nowoczesna piłka nożna. Teoria i praktyka*, IWF, Gorzów Wielkopolski.
- Stupnicki R. (2000) *Biometria. Krótki zarys*, Wydawnictwo Margos, Warszawa.
- Szopa J., Mleczo E., Żak S. (1996) *Podstawy antropomotoryki*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa-Kraków.
- Talaga J. (1999) *Piłka nożna. Program szkolenia dzieci i młodzieży*, COS, Warszawa.
- Talaga J. (2006) *Sprawność fizyczna ogólna – testy*, Zysk i S-ka, Poznań.
- Talovic M., Jeleškovic E., Alić H. i in. (2010) *The influence of basic motor abilities of the situation motor skills football players age 13-15 year*, Scientific Journal of Sport and Physical Education, Homo Sporticus, Vol. 12, No. 2.
- Tatarczuk J., Asienkiewicz R., Wandycz A. [2008] *Charakterystyka wskaźnika smukłości populacji dzieci i młodzieży Ziemi lubuskiej w wieku 7 - 18 lat*, [w:] Olchowik G., (red.) *Dobrostan w różnych fazach życia*, Wydawnictwo Naukowe Neuro-Centrum, Lublin.
- Wawrzynek J. (2007) *Metody opisu i wnioskowania statystycznego*, Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej im. Oskara Langego we Wrocławiu.
- Witkowski Z., Garguła L. (2009) *Poziom zdolności dostosowania i przestawienia działań ruchowych u piłkarzy nożnych w wieku 7-17 lat z uwzględnieniem symetrii – asymetrii ruchów*, [w:] Stuła A., (red.) *Teoretyczne i praktyczne aspekty nowoczesnej gry w piłkę nożną*, Wyd. Politechnika Opolska.

Streszczenie

Celem badań była ocena sprawności fizycznej oraz analiza wybranych wskaźników somatycznych zawodników trenujących piłkę nożną w kategorii młodzika. Badania zostały przeprowadzone w 2018 roku i uczestniczyło w nich 15 chłopców w wieku 12-13 lat reprezentujących drużynę piłki nożnej Młodzieżowego Łomżyńskiego Klubu Sportowego. Wśród badanych przeważali chłopcy w wieku 12 lat, ze średnim stażem treningowym 3 lata. Do oceny poziomu wybranych czynników motorycznych badanej grupy, wykorzystano próby sprawności fizycznej z baterii Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej tj. skłon tułowia w przód w staniu, pomiaru siły ręki, skok w dal z miejsca, siady z leżenia tyłem w czasie 30 sekund, zwisu na ugiętych rękach, bieg wahadłowy 4 x 10 metrów, bieg na dystansie 50 metrów oraz bieg na dystansie 600 metrów oraz dokonano pomiaru wybranych parametrów antropometrycznych tj. wysokość i masa ciała, wyliczając wskaźnik BMI. W wyniku przeprowadzonej analizy okazało się, że badani zawodnicy trenujący piłkę nożną w kategorii młodzika charakteryzowali się smukłą budową ciała. Najwyższe wartości punktowe uzyskali w próbach charakteryzujących zdolności szybkościowe i zwinnościowe - na poziomie wysokiej sprawności wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Natomiast najniższe średnie wartości punktowe badani uzyskali w próbach charakteryzujących giętkość i siłę (ręki) - na poziomie niskiej sprawności wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej.

Słowa kluczowe: piłka nożna, sprawność fizyczna, charakterystyka somatyczna

ASSESSMENT OF PHYSICAL FITNESS OF FOOTBALL PLAYERS IN THE YOUNGSTER CATEGORY (12-13 YEAR OLD)

Summary

The aim of the study was to assess the physical fitness and analyze chosen somatic parameters of youngster football players. The research was conducted in 2018 and involved 15 footballers aged 12-13 from 'Młodzieżowy Łomżyński Klub Sportowy' (Youth Sports Club of Łomża). The studied boys were mostly 12 years old, with 3 years of experience in football on average. The assessment of the chosen motor parameters within the studied group was conducted using physical fitness trials from the battery of the International Physical Fitness Test, i.e. bend trunk, hand grip, standing broad jump, sit ups done within 30 seconds, bent arm hang, 4x10 m shuttle run, 50 m dash and 600 m long run. Moreover, chosen anthropometric parameters were also measured, such as height and body mass, including BMI. The analysis revealed that the youngster-category football players were characterized by slim physique. They scored the highest in speed and agility trials, achieving high level performance according to IPFT. The lowest scores of the studied group were observed in flexibility and strength (arm) trials, equal to low level performance according to IPFT.

Key words: football, physical fitness, somatic characteristics

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA SENIOREK – Kobiet PO 55 ROKU ŻYCIA

dr hab. Kazimierz Witkowski , prof. nadzw.,
dr Paweł Piepiora* , mgr Izabela Kowalska**

Wprowadzenie

Ewolucja cywilizacyjna i progres w medycynie przyczyniły się do wydłużenia życia człowieka. Nieznane kiedyś metody leczenia oraz nowoczesne środki farmaceutyczne zdecydowanie przedłużają zdolności osobnicze do zachowania sprawności fizycznej w zakresie układu krążenia, oddechowego i narządu ruchu. Zmiany te powodują zauważalną zmianę podejścia do życia, a także chęć aktywnego uczestniczenia w wielu zajęciach grupowych dla których wcześniej nie znajdowano czasu ze względu na obciążenie innymi obowiązkami zawodowymi. Można zaobserwować, że wielu ludzi realizację swoich postanowień i pasji zostawia na wiek emerytalny. Aby te plany mogły być realizowane trzeba być do tego odpowiednio przygotowanym, nie tylko mentalnie, ale i fizycznie. W dalszym etapie życia wykorzystujemy nabytą wcześniej wydolność. Niestety stan ten nie jest nam dany na całe życie. Tak jak w każdym żywym organizmie, tak po 21 roku życia rozpoczynają się procesy starzenia, które w początkowej fazie są cyklem niezauważalnym. Po piątej dekadzie życia odczuwalne są jego trudy [Wieczorkowska-Tobis, 2008, s. 63-69]. Obniża się wydolność fizyczna, stan psychiczny. Dokuczliwe są trudności z koncentracją oraz przyswajaniem nowych informacji. Dlatego należy dbać o kondycję fizyczną i psychiczną, ponieważ przedłuża to okres sprawności. Trend jakim jest aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na kondycję zdrowotną, regenerację sił fizycznych i psychicznych [Hallal i in., 2006, s. 1019-1030].

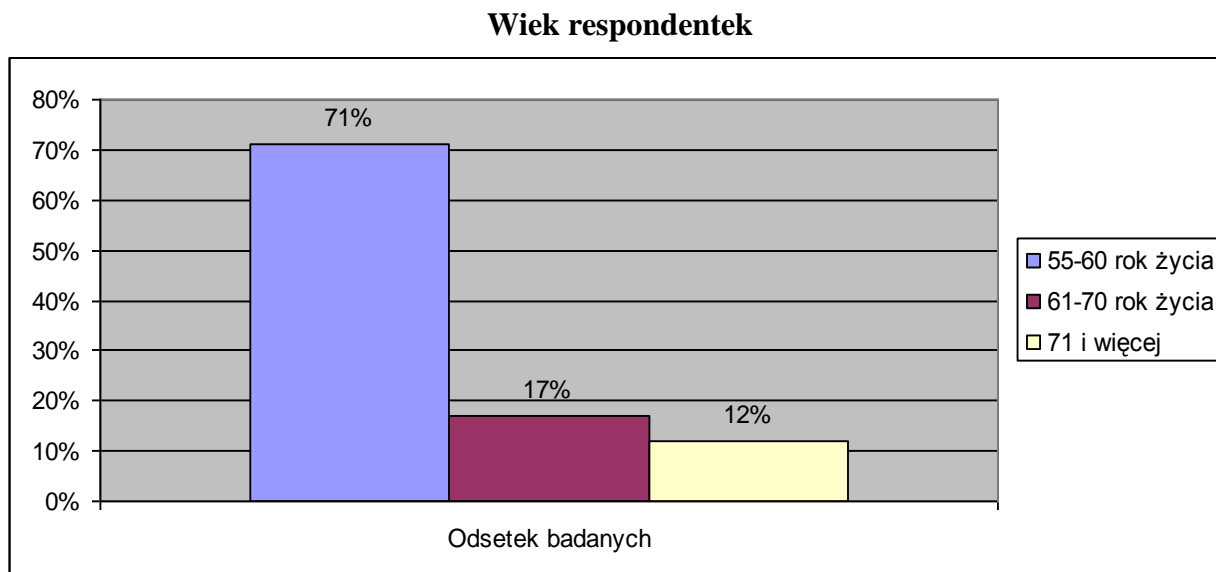
Celem badania było poznanie form aktywności fizycznej kobiet po 55 roku życia oraz subiektywna ocena poziomu jakości ich życia. Zbadanie wpływu aktywności fizycznej na jakość życia kobiet po 55 roku życia. Ogólna charakterystyka wybranych form aktywności ruchowej najczęściej wybieranych przez kobiety oraz ich wady i zalety.

Material i metody

Badaniami objęto sto dwadzieścia kobiet po 55 roku życia. Respondentki zostały dobrane losowo oraz zostały poinformowane o celu i przedmiocie badań. Wszystkie ankietowane są mieszkankami Wrocławia. Największą część badanych (85 osób) stanowiły kobiety w wieku 55-60 lat. Pozostałe badane to: 20 kobiet z przedziału 61-70 lat oraz 15 kobiet powyżej 70 roku życia (wyk. 1). Zdecydowana większość ankietowanych kobiet, bo aż 90 seniorek, to te z wykształceniem średnim. Niewielki odsetek przebadanych stanowiły osoby z wykształceniem zawodowym (10 kobiet), wyższym (10 kobiet) oraz podstawowym (10 kobiet) - wyk. 2. Do przeprowadzenia badania wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego. Narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety specjalnie opracowany na potrzeby tego badania. Badania realizowano w okresie wiosennym we wrocławskich klubach seniora. W badania zostały włączone kobiety, które dobrowolnie wyraziły zgodę na wypełnienie ankiety.

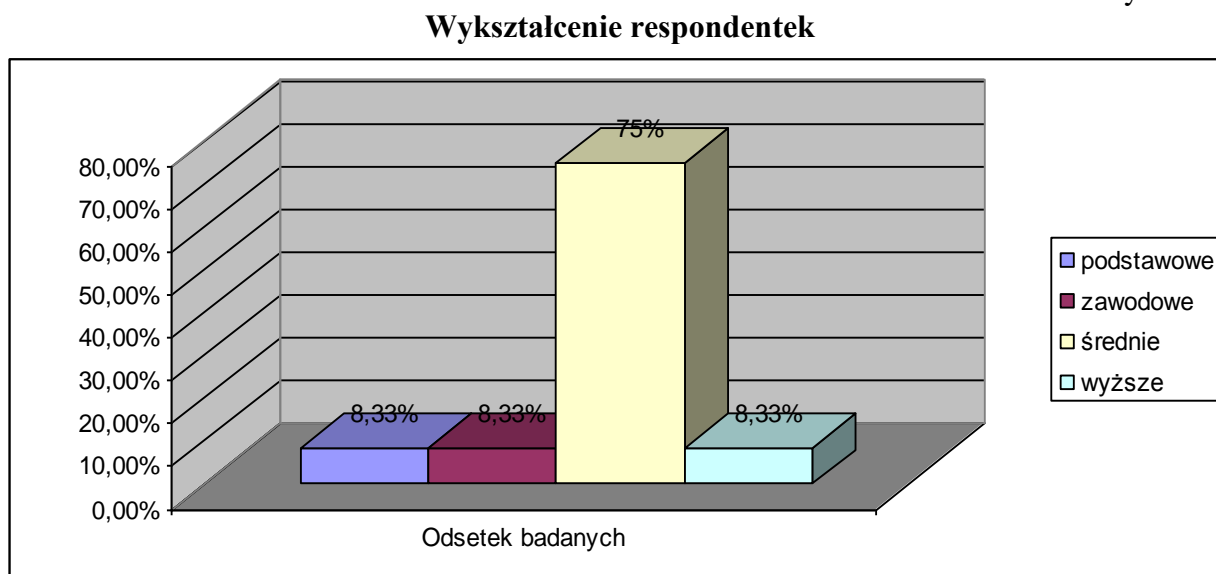
* *Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wydział Nauk o Sporcie*

Wykres 1.



Źródło: opracowanie własne

Wykres 2.



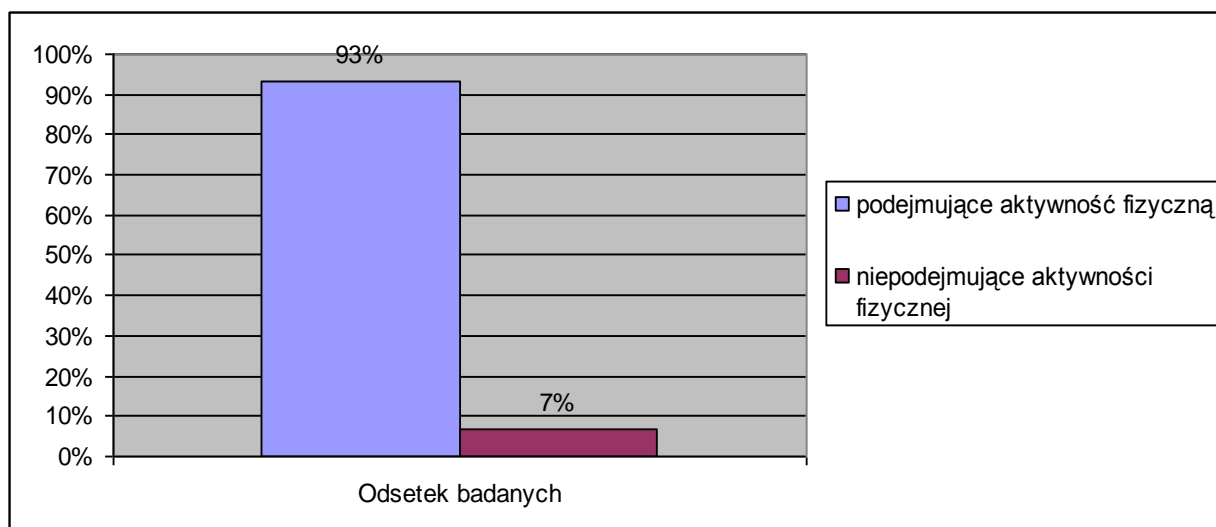
Źródło: opracowanie własne

Wyniki

Otrzymane wyniki wykazały, że zdecydowana większość badanych kobiet uprawia systematycznie jakąś formę aktywności fizycznej. Aż 111 (93%) respondentek udzieliło takiej odpowiedzi. Natomiast odsetek, zaledwie 9 osób (7%), nie podejmuje systematycznej aktywności fizycznej (wyk. 3). Przyczyn nie podejmowania aktywności fizycznej przez badane kobiety jest wiele. Ale analizując wszystkie wątki można stwierdzić, że główną barierę stanowi brak chęci, brak motywacji oraz choroba.

Wykres 3.

Systematyczne podejmowanie aktywności fizycznej przez badane kobiety

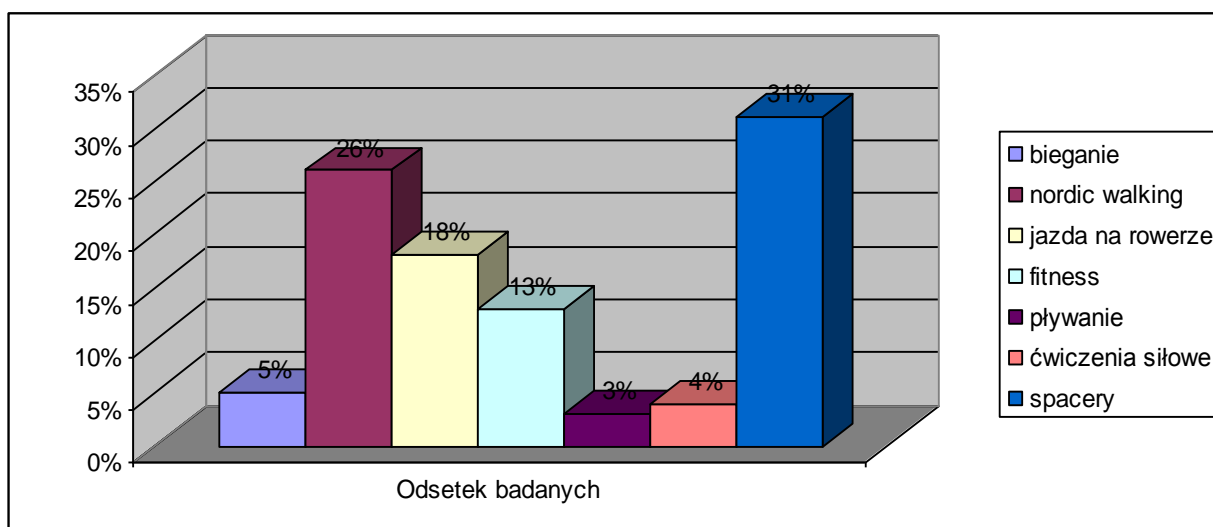


Źródło: opracowanie własne

Ankietowane kobiety, które zadeklarowały podejmowanie aktywności fizycznej miały dowolność w określeniu jej formy. Wytypowano kilka. Najpopularniejszą formę aktywności fizycznej stanowią spacery. Aż 38 kobiet (32%) udzieliło takiej odpowiedzi. Wśród senierek popularny jest także nordic walking – 31 kobiet (26%) odpowiedziało, że wybiera właśnie taką formę spędzania wolnego czasu. Mniejsza ilość respondentek wykazała, że najchętniej czas wolny przeznaczają na jazdę na rowerze (21 osób/ 18%) oraz na ćwiczenia fitness (16 osób / 13%). Coraz modniejsze staje się bieganie wśród kobiet. Tak wytypowało 6 senierek (5%). Ponadto ćwiczenia siłowe są podejmowane przez małą grupę ankietowanych. W tym przypadku jest to 5 odpowiedzi (4%). Przebadane kobiety także wskazały na pływanie (3 osoby / 3%). Wyniki zestawiono w wyk. 4.

Wykres 4.

Formy podejmowania aktywności fizycznej

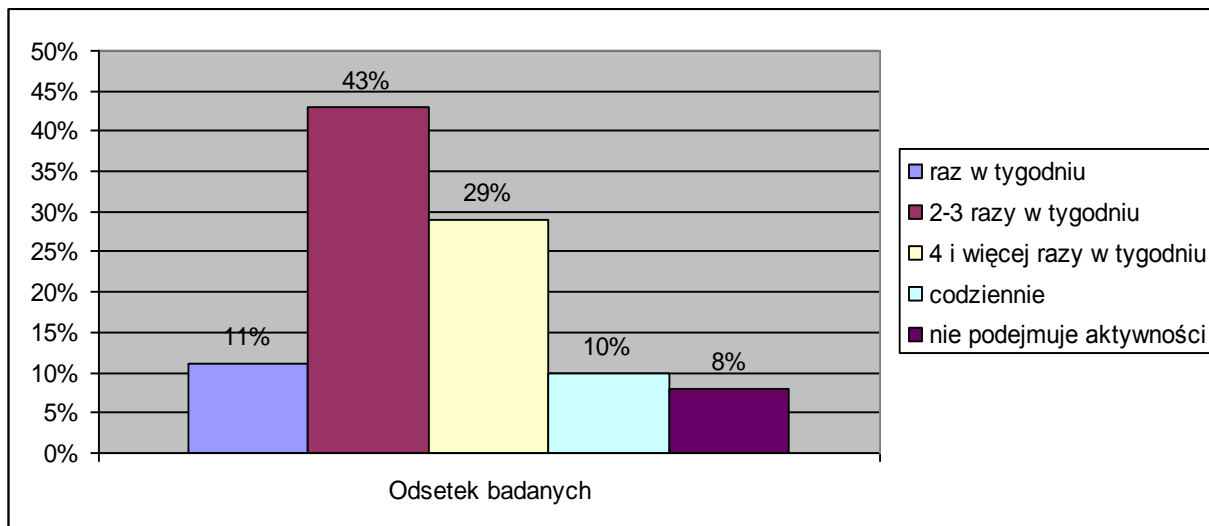


Źródło: opracowanie własne

W odpowiedzi na pytanie „Ile razy w tygodniu podejmujesz aktywność fizyczną?” większość kobiet (52 osoby/ 43%) wskazała na odpowiedź „2-3 razy w tygodniu”. Natomiast reszta respondentek podejmuje aktywność fizyczną więcej niż raz w tygodniu. Jedyne 9 osób nie podejmuje jej w ogóle (8%). Odpowiedzi te świadczą o coraz większym zaangażowaniu kobiet w aktywne spędzanie czasu wolnego (wyk. 5).

Wykres 5.

Częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej

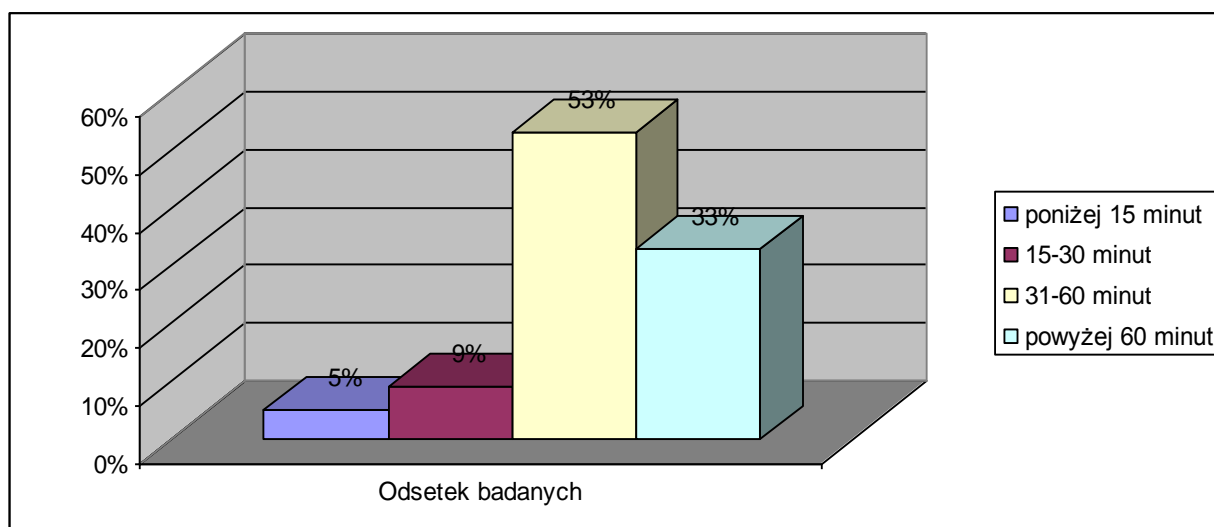


Źródło: opracowanie własne

Analizując przeciętny czas trwania wysiłku fizycznego kobiet po 55 roku życia przeważnie odpowiadało, że jest to 31 do 60 minut (64 odpowiedzi/ 53%). Natomiast powyżej 60 minut zadeklarowało 40 kobiet (33%). Zaś 10 kobiet potwierdziło, że ich średni czas trwania wysiłku wynosi od 15 do 30 minut (9%). A zaledwie u 6 kobiet (5%) przeciętny wysiłek wynosi mniej niż 15 minut. Odpowiedzi te świadczą o większej świadomości aktywnego wykorzystania czasu wolnego (wyk. 6).

Wykres 6.

Przeciętny czas trwania wysiłku fizycznego

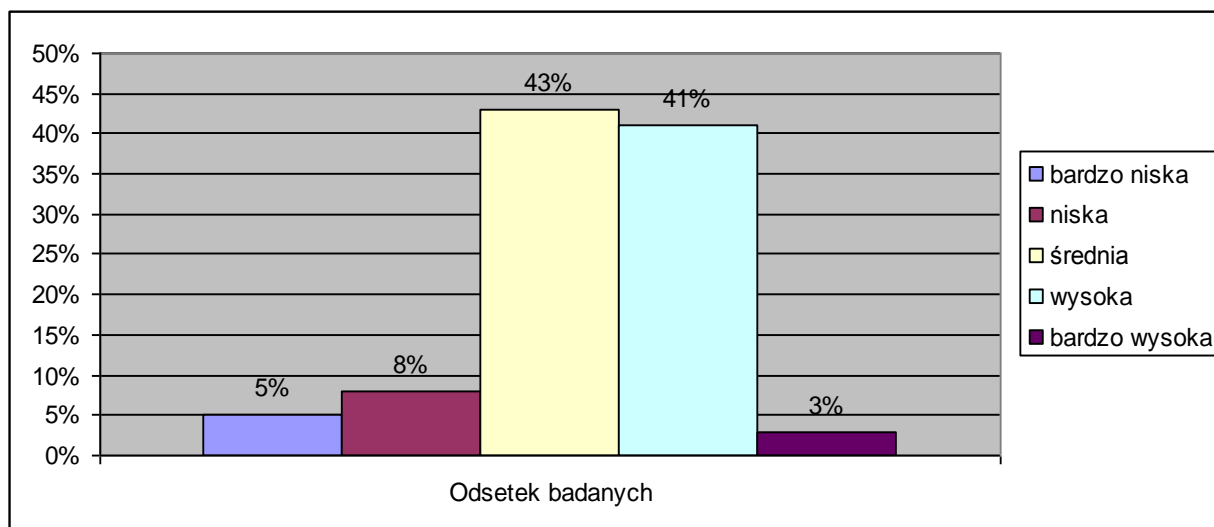


Źródło: opracowanie własne

Ankietowane kobiety pytano również jaka jest intensywność ich wysiłku fizycznego. Większość odpowiedziała, że jest to średnia intensywność (52 osoby/ 43%). Ale nie wiele osób mniej wskazało na wysoka intensywność wysiłku (49 ankietowanych / 41%). Bardzo pozytywnym aspektem jest to, że zaledwie 6 osób (5%) uważa intensywność swojego wysiłku za bardzo niską. Natomiast tylko 10 kobiet (8%) uznało swoją intensywność podejmowanego wysiłku za niską. Z kolei 3 kobiety (3%) wskazały na bardzo wysoką intensywność wysiłku fizycznego (wyk. 7).

Wykres 7.

Intensywność wysiłku fizycznego

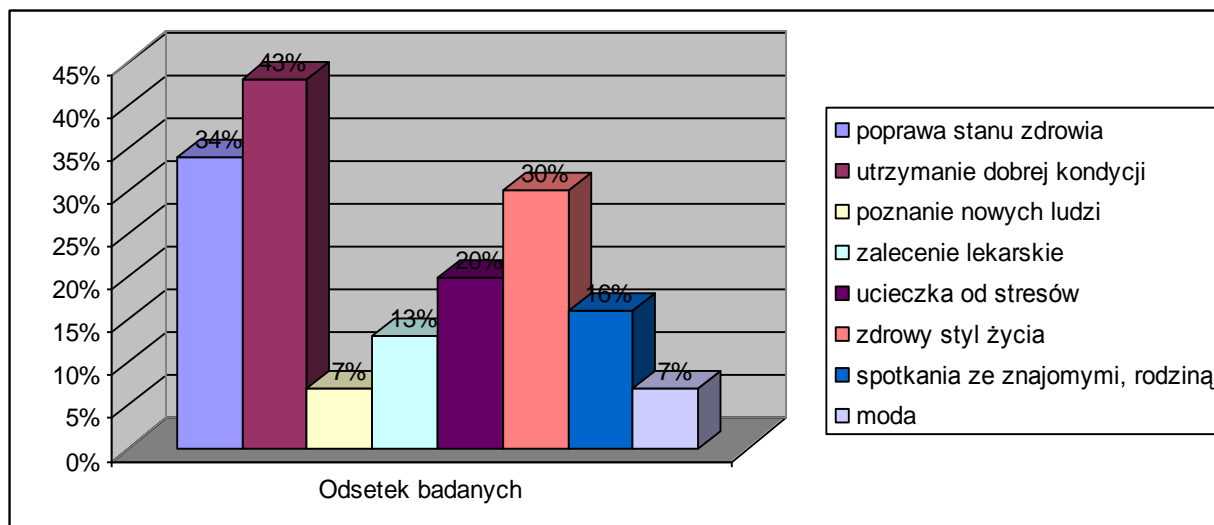


Źródło: opracowanie własne

Aby kobiety chętnie i regularnie podejmowały aktywność fizyczną potrzebna im jest odpowiednia motywacja. Z analizy danych wynika, że najlepszą motywacją jest utrzymanie dobrej kondycji. Uznały tak 52 respondentki (43%). Niewiele mniej kobiet, bo 41 (34%) uznało za najlepszy motyw poprawę stanu zdrowia. Zdrowy styl życia ostatnimi czasy staje się coraz bardziej rozpowszechniany i łatwiejszy do osiągnięcia. Stąd też 36 odpowiedzi (30%), że to właśnie zdrowy styl życia motywuje panie do podejmowania aktywności fizycznej. Ucieczka od codzienności i stresów to motyw dla 24 respondentek (20%). W dobie zabieganego społeczeństwa mało czasu znajduje się na spotkania ze znajomymi czy rodziną. Dlatego też podjęcie aktywności fizycznej jest motywacją do spotkań z ludźmi dla 19 badanych senierek (16%). Dla 16 kobiet (13%) motywację stanowi zalecenie od lekarza lub fizjoterapeuty. Inne panie traktują aktywność fizyczną jako motywację do zawarcia nowych znajomości (10 badanych osób/ 8%). Wygląd zewnętrzny także ma swój udział w motywowaniu do podejmowania aktywności fizycznej. Dla 10 ankietowanych (8%) ruch jest szansą na wypracowanie ładnej i zgrabnej sylwetki ciała na wiele lat. Natomiast dla 8 senierek (7%) do działania skłania osiągnięcie lepszych wyników i rozwijanie umiejętności w różnych dziedzinach. Pozostałym 8 kobietom (7%) zależy na tym, żeby dążyć za modą i się do niej dostosowywać. Zestawienie poszczególnych motywacji przedstawia wykres 8.

Wykres 8.

Motywy podejmowania aktywności fizycznej

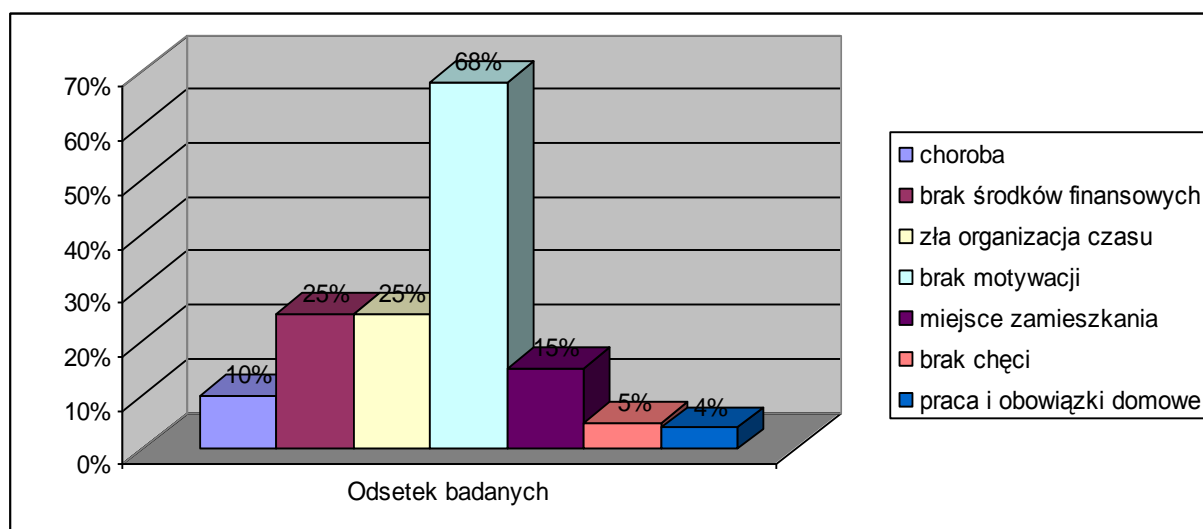


Źródło: opracowanie własne

Podejmowanie aktywności fizycznej ma też bariery, które utrudniają lub uniemożliwiają spędzanie wolnego czasu aktywnie. Jak wynika z przeprowadzonego sondażu, 68 kobiet (57%) uważa, że brak motywacji najbardziej utrudnia podejmowanie aktywności fizycznej. Natomiast 30 respondentek (25%) twierdzi, że zła organizacja czasu jest dużą przeszkodą. Dla 12 przebadanych kobiet (10%) to choroba jest główną, a niekiedy jedyną barierą do podjęcia aktywności. Brak środków finansowych jest przeszkodą dla 30 ankietowanych (25%). Ponadto dostępność klubów fitness może stanowić utrudnienie w podejmowaniu aktywności fizycznej przez kobiety po 55 roku życia. Tak odpowiedziało 18 osób (15%). Inne panie uznały, że brak chęci jest ich barierą do prowadzenia aktywnego trybu życia. W tym przypadku jest to 6 osób (5%). Praca w niewymiarowym trybie czasowym oraz obowiązki domowe u 5 osób (4%) stanowią przeszkodę do podjęcia jakiegokolwiek aktywności fizycznej (wyk. 9).

Wykres 9.

Bariery podejmowania aktywności fizycznej

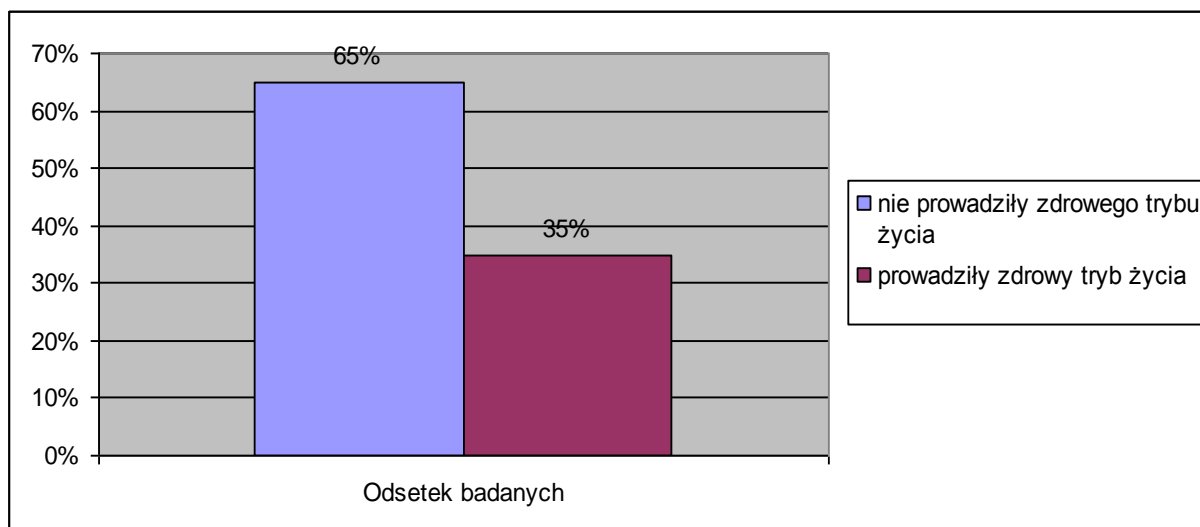


Źródło: opracowanie własne

Większość ankietowanych kobiet uznało, że błędy z przeszłości mają duży wpływ na aktualne podejście do aktywnego i zdrowego stylu życia. Wiele z nich odpowiedziało, że nie zwracało uwagi na prowadzenie prozdrowotnego trybu życia oraz nie stosowało poprawnej diety. Takiej odpowiedzi udzieliło 78 ankietowanych (65%). Natomiast 42 badane kobiety (35%) dbało w przeszłości o jakość swojego życia, co ma odbicie w terażniejszości (wyk. 10).

Wykres 10.

Prowadzenie zdrowego stylu życia w przeszłości

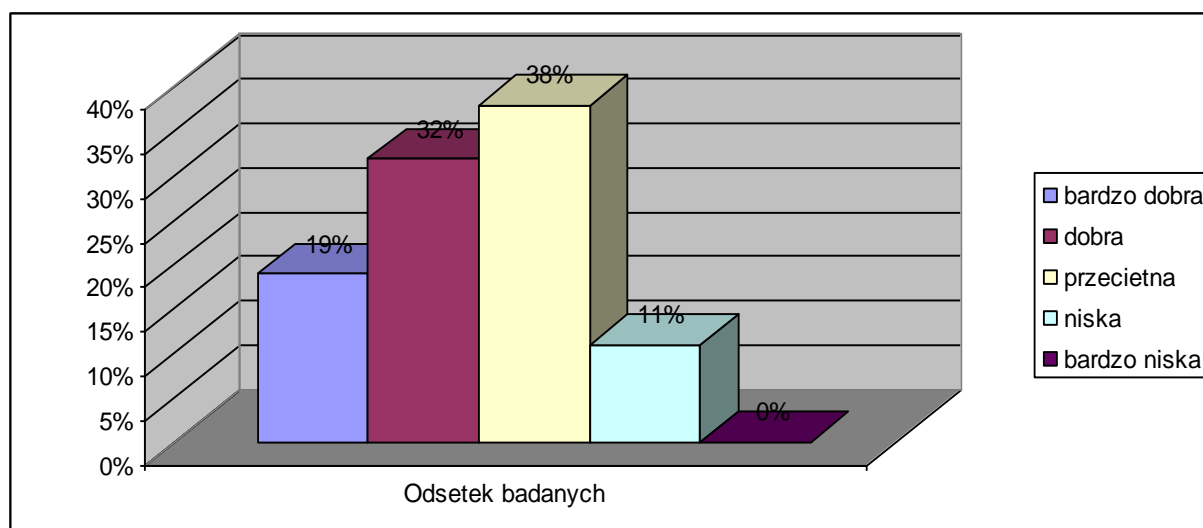


Źródło: opracowanie własne

Przeprowadzony sondaż diagnostyczny pozwolił sprawdzić jak kobiety po 55 roku życia oceniają własną sprawność fizyczną. Wynik przedstawiono na wykresie 11.

Wykres 11.

Ocena własnej sprawności fizycznej



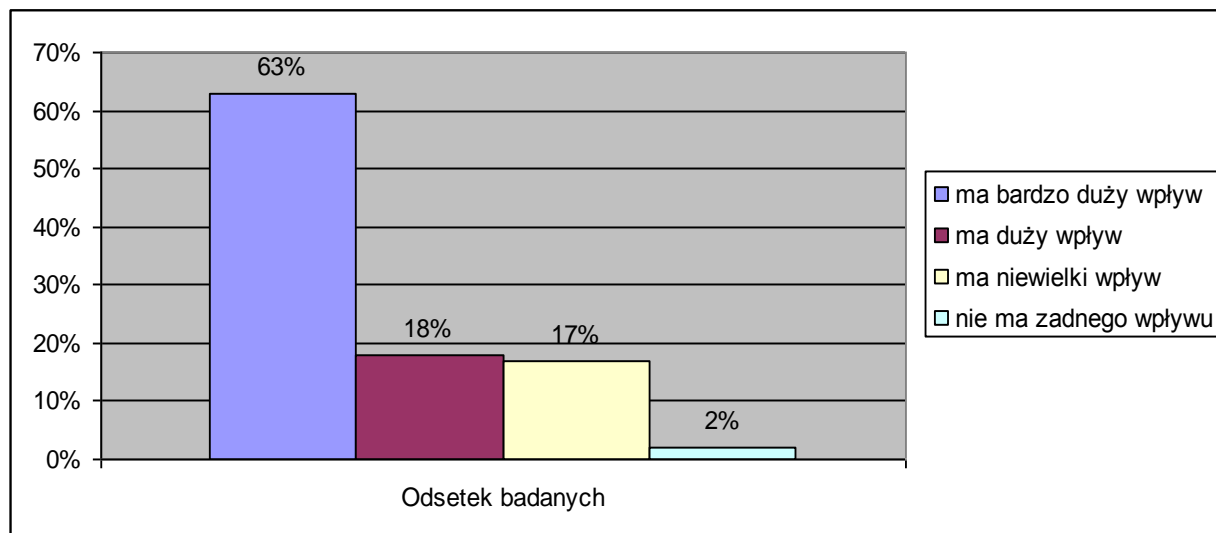
Źródło: opracowanie własne

Następnie kobiety miały za zadanie określić jaki wpływ ma aktywność fizyczna na organizm człowieka. Do wyboru były cztery stwierdzenia. Wśród ankietowanych kobiet, 20 z nich (17%) odpowiedziało, że aktywność fizyczna ma niewielki wpływ na organizm

człowieka. Dwie panie (2%) uznały, że nie ma żadnego wpływu na organizm człowieka. Zdecydowana większość badanych kobiet, bo aż 76 (63%) uznaje aktywność fizyczną za mającą bardzo duży wpływ na organizm człowieka. Pozostała grupa 22 badanych kobiet (18%) wskazała na duży wpływ aktywności fizycznej na byt człowieka (wyk. 12).

Wykres 12.

Ocena wpływu aktywności ruchowej na organizm człowieka



Źródło: opracowanie własne

Dyskusja

Rola aktywności fizycznej ma związek nie tylko z jej pozytywnym wpływem na zdrowie fizyczne i psychiczne, ale również z jej walorami wychowawczymi w kształtowaniu upodobań kulturalnego spędzania czasu wolnego [Sallis i Owen, 1999; Grzanka-Tykwińska i Kędziora-Kornatowska, 2010, s. 29-32]. Z uzyskanych wyników można przypuszczać, że grupa stu dwudziestu przebadanych kobiet należy do osób, które aktywnie spędzają czas wolny i maksymalnie wykorzystują energię na wszelkie formy ruchowe. Jest to bardzo dobra prognoza na rozwój trendów związanych z promowaniem aktywności fizycznej seniorów. Możliwie dobra promocja i zaangażowanie osób trzecich sprawią, że formy aktywności fizycznej dla osób starszych będą dostępne nie tylko w większych miastach, ale także w małych miejscowościach i wsiach. Wystarczy w należyty sposób wykorzystać wiejskie świetlice i zaangażować odpowiednie osoby do prowadzenia zajęć dla seniorów. Warto organizować bezpłatne warsztaty na temat korzyści jakie niesie ze sobą aktywność fizyczna. Wprowadzać bezpłatne programy, które będą zrzeszały grupy ludzi w starszym wieku i motywowały ich do aktywnego spędzania czasu wolnego. Dużym wsparciem będzie rozbudowa infrastruktury sportowej oraz samo zaangażowanie poszczególnych miast i wsi w rozwój kultury fizycznej. Jest wiele dyscyplin sportu i form aktywności fizycznej, które stwarzają możliwość ich podejmowania nawet mało sprawnym fizycznie osobom. Współczesny człowiek powinien wiedzieć, że ruch ze względów zdrowotnych i wychowawczych potrzebny jest każdemu, niezależnie od wieku [Taylor, 2000, s. 10-45; Gębka i Kędziora-Kornatowska, 2012, s. 256-259].

Uzyskane wyniki badań w zestawieniu z badaniami innych autorów [Conn i in., 2003, s. 1159-1168; Bensimhon i in., 2006, s. 598-603; Kozdroń, 2006, s. 174-182; Kaczmarczyk

i Trafiałek, 2007, s. 116-118; Landers i Arent, 2007, s. 469-491; Kozdroń i Leś, 2010, s. 49-57; Poczarska-Dec i Bergier, 2012, s. 23-38; Dziubek i in., 2014, s. 37-52; Kasperczyk, 2014, s. 8-15; Kozdroń, 2014, s. 75-84; Rottermund i in., 2015, s. 78-98; Zapała i in., 2015, s. 391-397; Lejzerowicz-Zajączkowska i Hajduk, 2017, s. 109-121] dowodzą, że zdrowotne korzyści wynikające z aktywności fizycznej wśród seniorów są coraz lepiej rozpoznawane i doceniane. Aby aktywność fizyczna była szeroko stosowana jako czynnik poprawiania zdrowia, musimy wiedzieć, jakie ćwiczenia i jaka ich ilość zapewni oczekiwane skutki zdrowotne. Osoby, które doradzają ludziom starszym jak należy ćwiczyć dla zdrowia muszą znać zasady i metody tego poradnictwa. Zdrowie to kondycja człowieka w wymiarze fizycznym, społecznym i psychicznym. Każdą z nich należy rozpatrywać jako kontinuum zarówno w zakresie pozytywnym, jak i negatywnym. Zdrowiu pozytywnemu towarzyszy zdolność cieszenia się życiem i zdolność do podejmowania zadań. Nie jest to więc brak choroby. Zdrowiu negatywnemu towarzyszy chorobowość, a w skrajnych przypadkach przedwczesna śmierć. Prozdrowotna aktywność fizyczna odnosi się do takich elementów sprawności fizycznej, które podlegają oddziaływaniu pozytywnemu lub negatywnemu codziennych form aktywności fizycznej, co wpływa na stan zdrowia. Aktywność fizyczna może podnosić sprawność i zdrowie równocześnie. Istnieje dość duże zróżnicowanie międzyosobnicze w większości reakcji na daną dawkę aktywności. Dozowanie ćwiczeń i specyficzne wyniki zdrowotne zależą od przyjętych założeń doboru ćwiczeń. Aby opracować godną zaufania receptę odczuwa się potrzebę uzyskania rzetelnych dowodów na efektywność i zastosowalność rekomendowanych ćwiczeń. Przepisywane ćwiczenia muszą być możliwe do wykonania i bezpieczne. Umiarkowana intensywność ćwiczeń jest skuteczna, więc jest możliwe osiągnięcie dobrych skutków. W świetle dzisiejszego stanu wiedzy uważa się, że ważniejsza jest ogólna suma aktywności fizycznej niż jej rodzaj, intensywność lub czas trwania [Kaźmierczak i in., 2015, s. 56-68; Kotarska i in., 2016, s. 465-485; McPhee i in., 2016, s. 567-580; Molesztak, 2016, s. 365-375].

Wnioski

Zdecydowana większość respondentek systematycznie poświęca czas na aktywność fizyczną. Najpopularniejsze formy aktywnego spędzania czasu wolnego to spacerowanie oraz nordic walking. Większość kobiet podejmuje ową aktywność więcej niż raz w tygodniu, w czasie od 31 do 60 minut o średniej lub wysokiej intensywności. Głównym motywem podejmowania aktywności fizycznej jest utrzymanie dobrej kondycji. Zaś główną barierą uniemożliwiającą aktywne spędzanie czasu jest brak motywacji. Błędy z przeszłości mają duży wpływ na aktualne podejście do aktywnego i zdrowego stylu życia badanych kobiet. Sprawność fizyczna kobiet po 55 roku życia jest na poziomie średnim. Większość respondentek wykazała, że aktywność fizyczna ma bardzo duży wpływ na organizm człowieka.

Bibliografia:

- Bensimhon D. R., Kraus W. E., Donahue M. P. (2006) *Obesity and physical activity: a review*, American Heart Journal, No. 151.
- Conn V. S., Minor M. A., Burks K. J., Rantz M. J., Pomeroy S. H. (2003) *Integrative review of physical activity intervention research with aging adult*, Journal of American Geriatric Society, No. 51.
- Dziubek W., Struck K., Rogowski Ł. (2014) *Ocena sprawności fizycznej w aspekcie aktywności fizycznej kobiet po 60. roku życia*, Rocznik Lubuski, nr 40.
- Gębka D., Kędziora-Kornatowska K. (2012) *Korzyści z treningu zdrowotnego u osób w starszym wieku*, Probl. Hig. Epidemiol., vol. 93, nr 2.
- Grzanka-Tykwińska A., Kędziora-Kornatowska K. (2010) *Znaczenie wybranych form aktywności w życiu osób w podeszłym wieku*, Gerontologia Polska, vol. 18, nr 1.
- Hallal P. C., Victoria C. G., Azavedo M. R., Wells J. C. K. (2006) *Adolescent physical activity and Health. A systematic review*, Sports Medicine, No. 36.
- Kaczmarczyk M., Trafiałek E. (2007) *Aktywizacja osób w starszym wieku jako szansa na pomyślne starzenie*, Gerontologia Polska, vol. 15, nr 4.
- Kasperczyk T. (2014) *Aktywność fizyczna seniorów warunkiem zdrowia i dobrej jakości życia*, Journal of Clinical Healthcare, No. 1.
- Kaźmierczak U., Radziwińska A., Dzierżanowski M. i in. (2015) *Korzyści z podejmowania regularnej aktywności fizycznej przez osoby starsze = The benefits of regular physical activity for the elderly*, Journal of Education, Health and Sport, Vol. 5, No. 1.
- Kotarska K., Drohomirecki A., Wilk K. (2016) *Ocena aktywności fizycznej i stylu życia osób po 50. roku życia*. Handel Wewnętrzny, vol. 365, nr 6.
- Kozdroń E. (2006) *Zorganizowana rekreacja ruchowa kobiet w starszym wieku w środowisku miejskim. Propozycja programu i analiza efektów prozdrowotnych*, AWF, Warszawa.
- Kozdroń E., Leś A. (2010) *Aktywność ruchowa w procesie pomyślnego starzenia się*, Postępy Rehabilitacji, vol. 24, nr 1.
- Kozdroń E. (2014) *Aktywność rekreacyjna w procesie pomyślnego starzenia się*, Zeszyty Naukowe WSKFiT, nr 9.
- Landers D. M., Arent S. M. (2007) *Physical activity and mental health*, [w:] Tenenbaum G., Eklund R. E., (red.) *Handbook of Sport Psychology*, NJ, Wiley: Hoboken.
- Lejzerowicz-Zajączkowska B., Hajduk P. (2017) *Aktywność fizyczna osób starszych jako działalność edukacyjno-interwencyjna*, Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie Kultura Fizyczna, vol. 16, nr 4.
- McPhee J. S., French D. P., Jackson D., Nazroo J., Pendleton N., Degens H. (2016) *Physical activity in older age: perspectives for healthy ageing and frailty*, Biogerontology, No. 17.
- Molesztak A. (2016) *Nordic walking jako współczesna forma aktywności seniorów = Nordic walking as a contemporary activity form of seniors*, Journal of Education, Health and Sport, Vol. 12, No. 6.
- Pocztarska-Dec A., Bergier J. (2012) *Aktywność ruchowa ludzi starszych w świetle dotychczasowych badań*, Człowiek i Zdrowie, vol. 6, nr 1.
- Rottermund J., Knapik A., Szyszka M. (2015) *Aktywność fizyczna a jakość życia osób starszych*, Społeczeństwo i Rodzina, vol. 42, nr 1.
- Sallis J. F., Owen N. (1999) *Physical activity and behavioral medicine*, Thousand Oaks, CA: Sage.
- Taylor A. (2000) *Physical activity, anxiety and stress*, [w:] Biddle S. J. H., Fox K. R., Boutcher S. H. (red.), *Physical activity and psychological well-being*, London: Routledge.
- Wieczorkowska-Tobis K. (2008) *Zmiany narządowe w procesie starzenia*, Pathophysiology, nr 1.
- Zapała M., Kowalczyk B., Lubińska-Żądło B. (2015) *Aktywność fizyczna a styl życia kobiet w wieku produkcyjnym*, Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu, vol. 21, nr 4.

Streszczenie

Cel: Celem badania było poznanie form aktywności fizycznej kobiet po 55 roku życia oraz subiektywna ocena poziomu jakości ich życia. **Material i metody:** Badaniami objęto sto dwadzieścia kobiet dobranych losowo w wieku między 55 a 75 rokiem życia. Do przeprowadzenia badania wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego. Narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety specjalnie opracowany na potrzeby tego badania. **Wyniki i wnioski:** Zdecydowana większość respondentek systematycznie poświęca czas na aktywność fizyczną. Najpopularniejsze formy aktywnego spędzania czasu wolnego to spacery oraz nordic walking. Większość kobiet podejmuje ową aktywność więcej niż raz w tygodniu, w czasie od 31 do 60 minut o średniej lub wysokiej intensywności. Głównym motywem podejmowania aktywności fizycznej jest utrzymanie dobrej kondycji. Zaś główną barierą uniemożliwiającą aktywne spędzanie czasu jest brak motywacji. Błędy z przeszłości mają duży wpływ na aktualne podejście do aktywnego i zdrowego stylu życia badanych kobiet. Sprawność fizyczna kobiet po 55 roku życia jest na poziomie średnim. Większość respondentek wykazała, że aktywność fizyczna ma bardzo duży wpływ na organizm człowieka.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, seniorzy, kobiety, jakość życia

PHYSICAL ACTIVITY OF SENIORS - A CASE STUDY OF WOMEN OVER 55 YEARS OLD*Summary*

Aim: The aim of the study was to get to know the forms of physical activity of women over 55 and a subjective assessment of their quality of life. **Material and methods:** The study included one hundred and twenty women chosen randomly aged 55-75 years. The diagnostic survey method was used to conduct the study. The research tool was a questionnaire specially designed for the needs of this study. **Results and conclusions:** The vast majority of respondents systematically devote time to physical activity. The most popular form of active leisure are walking and nordic walking. Most women take this activity more than once a week, in a time of 31 to 60 minutes of medium or high intensity. The main motive for physical activity is maintaining good condition. And the main barrier preventing active spending is lack of motivation. Mistakes from the past have a big impact on the current approach to the active and healthy lifestyle of the women surveyed. Physical fitness of women over 55 is at the secondary level. Most of the respondents indicated that physical activity has a very big impact on the human body.

Key words: physical activity, seniors, women, quality of life

RÓŻNICE W TEMPERAMENCIE WŚRÓD MŁODZIEŻOWYCH ZAWODNIKÓW TRENUJĄCYCH SPORT INDYWIDUALNY I ZESPOŁOWY

dr Paweł Piepiora^{}, mgr Ilona Ciężczyk^{*}, mgr Michał Krzesiński^{**}*

Wprowadzenie

Dawno temu Hipokrates i Galen, dwaj filozofowie i lekarze, zaproponowali typologię temperamentu, odwołując się do soków w organizmie, czyli do hormonów. Stąd mamy choleryka, flegmatyka, sangwinika i melancholika. Ta typologia rozwijana i dokumentowana w badaniach przez wieki przetrwała do dnia dzisiejszego [Strelau, 2009a]. Wyróżnia się cztery podstawowe właściwości układu nerwowego: siła procesu pobudzenia (komórka wytrzymuje przedłużające się lub krótkotrwałe, lecz niezwykle silne poburzenie bez przejścia w stan hamowania ochronnego); siła procesu hamowania (łatwość wytwarzania hamulcowych odruchów warunkowych); ruchliwość procesów nerwowych (szybkość zahamowania określonej reakcji na bodziec i dalsza reakcja na innych bodziec); równowaga procesów nerwowych (relacja siły procesu pobudzenia do siły procesu hamowania) [Strelau, 2009b, s. 231-243].

Odpowiednie kombinacje powyższych właściwości tworzą typy układu nerwowego uważane za fizjologiczne odpowiedniki temperamentu. Ze względu na siłę procesu pobudzenia wyodrębniony został typ słaby (odpowiednik melancholika). Typ ten, uwzględniając rozróżnienie dotyczące równowagi między siłami pobudzenia i hamowania, dzieli się na zrównoważony (odpowiednik choleryka) i silny. Ten z kolei możemy podzielić na ruchliwy (odpowiednik sangwinika) i powolny (odpowiednik flegmatyka) [Zellma, 2000, s. 18-21]. Koncepcja ta pokazała, że wymiary temperamentu są konstruktami hipotetycznymi, a pomimo tego znajdują swoje odzwierciedlenie w biologii czy neurofizjologii organizmu.

Zatem pojęciem temperamentu należy rozumieć cechy zachowania. Temperament ma podłoże biologiczne, choć w zależności od przyjętych koncepcji różne mechanizmy fizjologiczne i biochemiczne traktuje się jako podstawę temperamentu. Różnice indywidualne w cechach temperamentu są częściowo zdeterminowane genetycznie [Doliński i Szmajke, 1991, s. 113-152; Gracz, 2010, s. 43-68]. Ale czy temperament może być czynnikiem, który różnicuje sportowców indywidualnych od zespołowych? Celem niniejszego badania było sprawdzenie czy istnieją różnice w temperamencie wśród młodzieżowych zawodników trenujących sport indywidualny i sport zespołowy.

Material i metody

Do badania dobrano chłopców w wieku 16-18 lat trenujących pływanie (sport indywidualny – pierwsza próbka – N=31) i piłkę siatkową (sport zespołowy – druga próbka – N=30) w sekcjach sportowych Liceum Ogólnokształcącego i Mistrzostwa Sportowego nr 1 we Wrocławiu.

^{*} Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wydział Nauk o Sporcie

^{**} SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny, Wydział Zamiejscowy we Wrocławiu

W badaniu posłużono się Kwestionariuszem Temperamentu KT-134 [Strelau, 1995; Strelau i in., 1995, s. 9-48]. Kwestionariusz składa się z 134 twierdzeń, których prawdziwość w odniesieniu do własnej osoby respondenci ustosunkowywali się: „tak”, „nie” lub „nie wiem”. KT-134 sprawdza wśród badanych nasilenie trzech podstawowych cech: siła procesu pobudzenia (pobudzenie), siła procesu hamowania (hamowanie), ruchliwość procesów nerwowych (ruchliwość). Ponadto KT-134 określa równowagę procesów nerwowych, ujmowaną jako relację pobudzenia do hamowania. Kwestionariusz ten, poza określeniem temperamentu, pozwala prognozować funkcjonowanie badanych w trudnych sytuacjach. KT-134 jest rzetelny, stabilny i zgodny wewnętrznie. Jego autor, Jan Strelau wykazał, że narzędzie to jest trafne na podstawie korelacji wyników KT-134 i innych narzędzi do pomiaru temperamentu oraz osobowości, badań nad genetycznym uwarunkowaniem cech mierzonych KT-134 oraz analiz czynnikowych. Kwestionariusz KT-134 jest jedynym inwentarzem, który pozwala na pomiar cech układu nerwowego w ujęciu Pawłowa – przebieg procesów psychicznych i zachowanie człowieka zależy od czynności układu nerwowego, który spełnia kierowniczą rolę w organizmie. Różnice między jednostkami sprowadzają się do szeregu kombinacji właściwości tego układu [Strelau, Zawadzki, 1998; Strelau, 2001, 2002]. Jak dotąd najwięcej osób na Polsce zostało przebadanych KT-134, stąd zasadność i celowość wyboru tego kwestionariusza [Strelau, 2009a; Strelau, 2009b, s. 231-243; Piepiora, 2015, s. 46-51]. Wszystkie analizy statystyczne przeprowadzono z wykorzystaniem oprogramowania IBM SPSS Statistics 23. Za jego pomocą wykonano analizę podstawowych statystyk opisowych wraz z testami Shapiro-Wilka oraz test Manna-Whitney'a dla prób niezależnych. Za poziom istotności uznano klasyczny próg $\alpha = 0,05$, jednakże wyniki prawdopodobieństwa statystyki testu na poziomie $0,05 < p < 0,1$ interpretowano jako istotne na poziomie tendencji statystycznej. Wyniki interpretowano bezpośrednio (tzw. wynik surowy) i po przeliczeniu na steny (miara danych w psychologii).

Wyniki

W pierwszym kroku policzone zostały podstawowe statystyki opisowe zmiennych ilościowych dla występujących w badaniu zmiennych wraz z testem Shapiro-Wilka sprawdzającym normalność rozkładu tych zmiennych. Jak widać w tabeli pierwszej test ten wykazał, że rozkład większości uwzględnionych w pracy zmiennych nie odpowiada kryteriom dopasowania do rozkładu normalnego. Odmienną sytuację odnotowano jedynie w skalach hamowanie (wynik surowy), ruchliwość (wynik surowy) oraz ruchliwość (wynik w stenach). W takim wypadku należy jednak przeanalizować wartość skośności. W przypadku, gdy jej wartość bezwzględna nie przekracza 2, można przyjąć, że rozkład jest zbliżony do rozkładu normalnego. Taką sytuację odnotowano w przypadku wszystkich interesujących nas zmiennych ilościowych. Można zatem uznać, że badane rozkłady nie są znacząco asymetryczne względem średniej.

Tabela 1.

Podstawowe statystyki opisowe badanych zmiennych ilościowych

Wyszczególnienie	<i>M</i>	<i>Me</i>	<i>SD</i>	<i>Sk.</i>	<i>Kurt.</i>	<i>Min.</i>	<i>Maks.</i>	<i>S-W</i>	<i>p</i>
Pobudzenie (wynik surowy)	54,57	50,00	13,09	0,49	-0,68	34	87	0,949	0,013
Pobudzenie (wynik stenowy)	5,39	5,00	2,04	0,57	-0,64	2	10	0,921	0,001
Hamowanie (wynik surowy)	56,46	58,00	15,15	0,06	-0,57	20	86	0,976	0,273
Hamowanie (wynik stenowy)	4,87	5,00	2,14	0,58	-0,03	1	10	0,946	0,010
Ruchliwość (wynik surowy)	55,97	56,00	12,36	0,00	0,22	24	86	0,991	0,935
Ruchliwość (wynik stenowy)	5,25	5,00	2,11	0,27	-0,25	1	10	0,968	0,105
Równowaga (wynik surowy)	1,01	0,98	0,26	1,81	6,89	0,53	2,2	0,877	<0,001
Równowaga (wynik stenowy)	6,25	6,00	1,47	-0,64	0,78	2	9	0,933	0,002

Źródło: opracowanie własne

Legenda: *M* – średnia; *Me* – mediana; *SD* – odchylenie standardowe; *Sk.* – skośność; *Kurt.* – kurtoza; *Min* i *Maks.* – najniższa i najwyższa wartość rozkładu; *S-W* – wynik testu Shapiro-Wilka; *p* – istotność

Choć rozkłady nie odbiegają znacząco od krzywej Gaussa postanowiono porównać dwie grupy przy użyciu nieparametrycznego testu Manna-Whitney'a. Warto zauważyć, że wartość kurtozy również wskazuje na to, że rozkłady zmiennych nie odbiegają znacząco od rozkładu normalnego. Wyjątkiem jest wynik surowy dla wymiaru równowagi dla którego obserwuje się kurtozę powyżej 6. Mamy tym samym do czynienia w przypadku tej zmiennej z rozkładem leptokurtycznym. Pozostałe rozkłady można uznać za mezokurtyczne gdyż wartości kurtozy są bardzo bliskie 0.

Następnie przeprowadzono szereg analiz z wykorzystaniem testu Manna-Whitney'a dla grup niezależnych, porównując ze sobą pływaków i siatkarzy. W wyniku przeprowadzonych obliczeń okazało się, że tylko wynik stenowy dla ruchliwości jest zróżnicowany istotnie statystycznie na klasycznym poziomie $p < 0,05$. Siatkarze uzyskali rezultat istotnie statystycznie wyższy niż pływacy. Jest to różnica o umiarkowanej sile. Dla wszystkich pozostałych zmiennych zależnych brak jest wyników istotnych statystycznie. Nie ma tym samym podstaw do uznania różnic za nieprzypadkowe. Wyniki zestawiono w tabeli 2.

Tabela 2.

Zestawienie wskaźników temperamentu w zależności od dyscypliny sportu

Wyszczególnienie	pływacy (n = 31)			siatkarze (n = 30)			U	p	eta ²
	M	SD	Me	M	SD	Me			
Pobudzenie (wynik surowy)	51,06	11,79	50,00	58,2	13,57	55,50	332,5	0,055	0,06
Pobudzenie (wynik stenowy)	4,87	1,8	5,00	5,93	2,15	5,50	337,5	0,062	0,06
Hamowanie (wynik surowy)	53,29	14,88	52,00	59,73	14,96	59,50	371,5	0,177	0,03
Hamowanie (wynik stenowy)	4,42	1,93	4,00	5,33	2,28	5,00	368,0	0,157	0,03
Ruchliwość (wynik surowy)	53,06	13,23	54,00	58,97	10,82	60,00	334,5	0,059	0,06
Ruchliwość (wynik stenowy)	4,71	2,22	5,00	5,8	1,86	6,00	321,0	0,035	0,07
Równowaga (wynik surowy)	1,03	0,32	0,98	0,99	0,18	0,96	449,5	0,823	<0,01
Równowaga (wynik stenowy)	6,23	1,71	6,00	6,27	1,2	6,00	452,5	0,853	<0,01

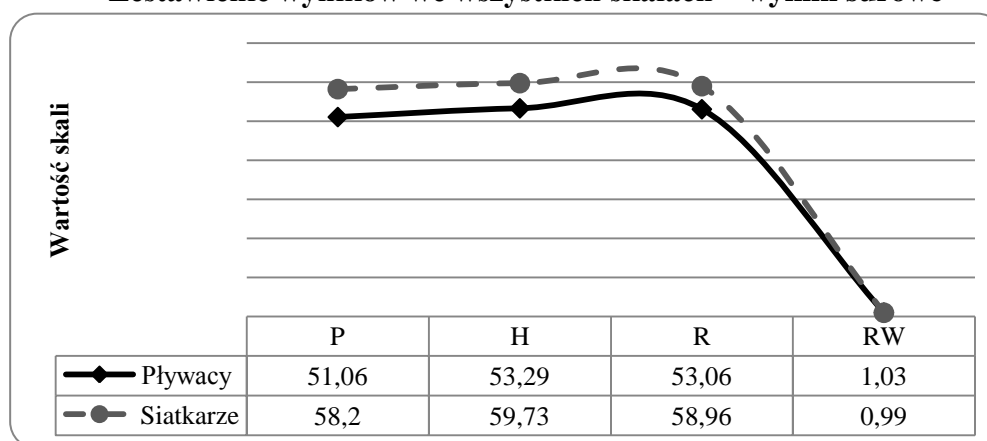
Źródło: opracowanie własne

Legenda: n – liczba obserwacji; M – średnia; SD – odchylenie standardowe; Me – mediana; U – statystyka testu Manna-Whitney'a; p – istotność statystyczna; eta2 – miara siły efektu

Dalej uzyskane wyniki surowe zobrazowano na wykresie 1.

Wykres 1.

Zestawienie wyników we wszystkich skalach – wyniki surowe

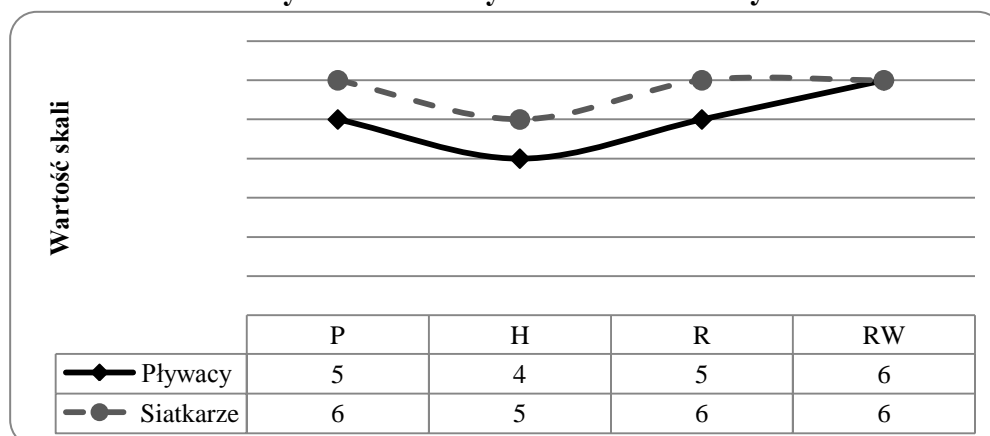


Źródło: opracowanie własne

Wyniki surowe badań wykazały, że siatkarzy cechowała wyższa siła procesu pobudzenia, siła procesu hamowania i ruchliwość procesów nerwowych w relacji do pływaków. Równowagę procesów nerwowych odnotowano u pływaków i siatkarzy na zbliżonym poziomie. Następnie zobrazowano na wykresie 2 wyniki po przeliczeniu na steny.

Wykres 2.

Zestawienie wyników we wszystkich skalach – wyniki w stenach



Źródło: opracowanie własne

Analiza wyników w skali stenowej również wykazała wyższe wartości wskaźników pobudzenia, hamowania, ruchliwości u siatkarzy niż u pływaków. Zaś równowaga procesów nerwowych była na takim samym poziomie.

Dyskusja

Uzyskane wyniki badań wykazały, że istnieją różnice w temperamencie wśród młodzieżowych zawodników trenujących sport indywidualny i zespołowy. Decydują o tym względnie trwałe właściwości osobnicze, które przejawiały się głównie w przebiegu szybkości i siły czynności ruchowo-emocjonalnych. Były to zatem główne formalne wymiary działania takie jak szybkość, intensywność i dynamika. To właśnie w nich wyrażał się temperament.

Temperament może być traktowany jako pewna dyspozycja, tj. trwała właściwość, dzięki której czynności psychiczne czy psychomotoryczne powstają łatwiej bądź trudniej, wolniej lub szybciej, są słabsze lub silniejsze. Dlatego też uzyskane wyniki mają znaczenie praktyczne. Odnosząc się do znanych badań w sporcie [Zawadzki, 1991, s. 85-112; Botwina, 2004, s. 41-47; Mroczkowska i Kownacka, 2004, s. 31-40; Gacek, 2005, s. 21-24; Bernatek i in., 2006, s. 50-57; Magier i Magier, 2015, s. 59-73; Piepiora, 2015, s. 46-51; Piepiora i in., 2015, s. 49-52] temperament zawodnika może być wykorzystany jako istotny element selekcji do danej dyscypliny sportu. Mając na uwadze, że badane osoby są młodzieżowymi sportowcami uzyskano dane mówiące o tym, jakie predyspozycje wykazuje potencjalny pływak i siatkarz. Jakie osoby mają większą przydatność do zajmowania się sportem indywidualnym a jakie zespołowym. Jest to związane z odpornością badanych osób na działanie bodźców silnych, szczególnie związanych z pobudzeniem emocjonalnym towarzyszącym zawodom sportowym, jak też bodźców długotrwałych, wynikających głównie z obciążeń treningowych.

W związku z powyższym należy rozbudować selekcję w sporcie o badana psychologiczne, w tym wypadku o badanie temperamentu. Początkowym etapem selekcji zawsze była budowa somatyczna zawodnika. Następnie brane pod uwagę były predyspozycje motoryczne i uzdolnienia techniczno-taktyczne. Młodzież rozpoczynając swoją przygodę ze

sportem była w ten sposób klasyfikowana. Część młodych sportowców podczas przebiegu swojej kariery rezygnowała z trenowanej dyscypliny sportowej na rzecz innej. Ta młodzież poszukiwała swojego sportu. Dlatego temperament powinien być pierwszym etapem selekcji sportowców. Wiedza o predyspozycjach temperamentu do trenowania danej dyscypliny sportu daje możliwość konkretnego wyboru „sportu dla siebie”, optymalnego ze względu na swoje uwarunkowania psychiczne. Dopiero później powinny nastąpić kolejne elementy selekcji: somatyczne, motoryczne, techniczne. W ten sposób czas, który młodzież poświęca na szukanie „swojej” dyscypliny sportu zostanie spożytkowany na trenowanie odpowiedniego sportu, co z kolei przełoży się na poziom wyszkolenia zawodnika.

Wnioski

Temperament istotnie różnicuje badane dyscypliny sportowe w danej próbie. Siatkarzy (dyscyplina zespołowa) cechowała wyższa siła procesu pobudzenia, siła procesu hamowania i ruchliwość procesów nerwowych w relacji do pływaków. Równowagę procesów nerwowych odnotowano u pływaków i siatkarzy na zbliżonym poziomie. W wynikach stenowych także siatkarze mają istotnie wyższe pobudzenie, hamowanie i ruchliwość niż pływacy. Równowaga jest na takim samym poziomie w obu grupach.

Badanie to, ze względu na wielkość próby należy traktować jako pilotażowe. Do kolejnego etapu badań należy zaangażować większą ilość młodzieży obu płci o większej różnorodności dyscyplin sportowych.

Bibliografia:

- Bernatek P., Cwyl S., Dudziak D., Szastarek I., Guszowska M. (2006) *Cechy temperamentu i osobowość zawodników sportów walki i zespołowych gier sportowych*, [w:] Parzelski D. (red.) *Psychologia w sporcie*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa.
- Botwina R. (2004) *Osobowościowo-temperamentalne uwarunkowania sukcesu w zapasach juniorów i seniorów* [w:] M. Mikołajczyk (red.) *Korelaty psychologiczne aktywności ruchowej i sukcesów w sporcie. Z badań nad osobowością sportowców i studentów uczelni wychowania fizycznego*. PTNKF, Warszawa.
- Doliński D., Szmajke A. (1991) *Psychologiczne reakcje na sytuację startową*, [w:] Tyszka T (red.), *Psychologia i sport*, AWF, Warszawa.
- Gacek M. (2005) *Typy temperamentu i osobowości studentów Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie*, „Kultura Fizyczna”, nr 7/8.
- Gracz J. (2010) *Wybrane elementy przygotowania psychologicznego w treningu młodego sportowca*, [w:] Krawczyński M. (red.), *Psychologia sportu dzieci i młodzieży – wybrane zagadnienia*, Pomorska Federacja Sportu, Gdańsk.
- Magier B., Magier P. (2015) *Temperamentalne uwarunkowania osiągnięcia celów sportowych*, *Roczniki Pedagogiczne*, vol. 43, nr 7.
- Mroczkowska H., Kownacka I. (2004) *Kulturowy wzorzec męskości a temperamentalne wskaźniki wydolności psychofizycznej w sportach walki*, [w:] Mikołajczyk M. (red.), *Korelaty psychologiczne aktywności ruchowej i sukcesów w sporcie. Z badań nad osobowością sportowców i studentów uczelni wychowania fizycznego*, PTNKF, Warszawa.
- Piepiora P. (2015) *Reaktywność emocjonalna zawodników karate startujących w odmiennych systemach walki sportowej kumite*, *Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku*, vol. 13, nr 3,
- Piepiora P., Supiński J., Witkowski K. (2015) *The temperament of karate competitors versus the systems of kumite sports fight*. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, vol. 6, nr 2.
- Strelau J. (1995) *Temperament, osobowość, działanie*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa.
- Strelau J. (2001) *Psychologia temperamentu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Strelau J. (2002) *Psychologia różnic indywidualnych*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa.

- Strelau J. (2009a) *Od badań podstawowych do zastosowań w praktyce psychologicznej: z perspektywy 50 lat badań nad temperamentem*, Czasopismo Psychologiczne, vol. 15, nr 2.
- Strelau J. (2009b) *Psychologia różnic indywidualnych. Seria: Wykłady z Psychologii. Wyd. drugie rozszerzone*. Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa, t. 10.
- Strelau J., Zawadzki B. (1998) *Kwestionariusz Temperamentu*. Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa.
- Strelau J., Zawadzki B., Angleitner A. (1995) *Kwestionariusz Temperamentu: próba psychologicznej interpretacji podstawowych cech układu nerwowego według Pawłowa*, Studia Psychologiczne, vol. 33, nr 1-2.
- Zawadzki B. (1991) *Temperament: selekcja czy kompensacja?*, [w:] Tyszka T. (red.), *Psychologia i sport*, AWF, Warszawa.
- Zellma A. (2000) *Temperament ucznia*, Wychowawca nr 6.

Streszczenie

Cel: Celem niniejszego badania było sprawdzenie czy istnieją różnice w temperamencie wśród młodzieżowych zawodników trenujących sport indywidualny i sport zespołowy. **Materiał i metody:** Do badania dobrano chłopców w wieku 16-18 lat trenujących pływanie (sport indywidualny – pierwsza próbka – N=31) i piłkę siatkową (sport zespołowy – druga próbka – N=30). W badaniu wykorzystano Kwestionariusz Temperamentu KT-134. Wszystkie analizy statystyczne przeprowadzono z wykorzystaniem oprogramowania IBM SPSS Statistics 23. Za poziom istotności uznano klasyczny próg $\alpha = 0,05$. **Wyniki:** Badania wykazały, że siatkarzy cechowała wyższa siła procesu pobudzenia, siła procesu hamowania i ruchliwość procesów nerwowych niż u pływaków. Równowagę procesów nerwowych odnotowano u pływaków i siatkarzy na zbliżonym poziomie, zaś w skali stenowej na takim samym poziomie. **Wnioski:** Temperament istotnie różnicuje badane dyscypliny sportowe: indywidualną od zespołowej.

Słowa kluczowe: psychologia sportu, temperament, młodzież, pływanie, piłka siatkowa

ARE THERE DIFFERENCES IN TEMPERAMENT AMONG YOUTH PLAYERS TRAINING INDIVIDUAL AND TEAM SPORTS?

Summary

Aim: The aim of this study was to check if there are differences in temperament among youth players practicing individual sport and team sport. **Material and methods:** Boys aged 16-18 training in swimming were selected for the study (individual sport - first sample - N = 31) and volleyball (team sport - second sample - N = 30). The study was used the KT-134 Temperament Questionnaire. All statistical analyzes were carried out using the IBM SPSS Statistics 23 software. The classical threshold of $\alpha = 0.05$ was considered the level of significance. **Results:** The research showed that the volleyball players had higher strength of the stimulation process, the strength of the inhibition process and the mobility of nervous processes than in swimmers. Balance of nervous processes was noted in swimmers and volleyball players at a similar level, while in the stenological scale at the same level. **Conclusions:** Temperament significantly differentiates the examined individual and team sport disciplines.

Key words: psychology of sport, temperament, youth, swimming, volleyball

ANALIZA TRWAŁEJ WSPÓŁPRACY – ANALIZA EKONOMICZNA NA PODSTAWIE TURNIEJÓW BRYDŻA SPORTOWEGO

*mgr Łukasz Witkowski**

Wprowadzenie

Od wielu lat, na wielu płaszczyznach intelektualnych toczy się dyskusja na temat losowości gier karcianych, z których najpopularniejszymi są poker oraz brydż. Jednakże tylko brydż doczekał się nazwy *brydż sportowy*, prężnie działającego Polskiego Związku Brydża Sportowego (PZBS), oficjalnej reprezentacji Polski i miejsca na liście sportów w Polsce. W brydżu w długim okresie kluczowe są umiejętności i predyspozycja graczy, które są nie mniej istotne niż w przypadku sportów kontaktowych czy też innych dziedzin życia zawodowego, w których możemy konkurować. Brydż jest grą czteroosobową z niepełną informacją oraz minimalnym elementem losowości. W brydża grają przeciwko sobie dwie pary, a wybór partnera jest jednym z najistotniejszych etapów, tak jak wybór zawodników do sztafety lekkoatletycznej. Jest to decyzja wiążąca graczy co najmniej na czas trwania turnieju, a często znacznie dłużej, a wtedy można mówić o *stałym partnerze*. Istotną rolę odgrywają, m.in. cechy charakteru i różnice w umiejętnościach, czyli technice gry w brydża.

Celem niniejszego opracowania jest ekonomiczna analiza opłacalności trwałej współpracy, czyli gry ze stałym partnerem. Na podstawie danych historycznych z turniejów brydża sportowego w Polsce i modelu ekonometrycznego przeanalizowano, jakie znaczenie ma wybór stałego partnera przy kontrolowaniu innych obserwowalnych czynników o potencjalnym wpływie na wynik, m.in. wskaźników mierzących umiejętności graczy. Przedstawiony problem badawczy jest ważny, ponieważ często występuje w środowisku brydżowym. Zawodnicy rozważają grę z przygodnym partnerem gdy ten może pochwalić się wyższymi umiejętnościami niż stały partner, jednakże ze względu na specyfikę gry sama technika to nie wszystko, a kluczowe mogą być inne cechy zawodników jak w sportach drużynowych.

Współczesna ekonomia nie zajmuje się wyłącznie analizą tradycyjnych zjawisk. Badacze coraz śmielej wkraczają w najróżniejsze obszary życia i sportu, a korzystając z ekonomicznych narzędzi dostarczają nowego spojrzenia na jedynie z pozoru nieekonomiczne zagadnienia. Wiele takich przypadków opisali Levitt i Dubner [2005], wykorzystując dostępne dane do zmierzenia efektu występującego w interesującym ich środowisku, który potrzebny jest do rozwiązania nietypowego problemu, m.in. z zakresu ekonomiki sportu. Ponadto, zgodnie z wiedzą autora nie powstała jeszcze żadna praca dotycząca ekonomicznej analizy brydża sportowego, a prace empiryczne ograniczają się jedynie do analizy statystycznej badanego zjawiska. W niniejszym opracowaniu zidentyfikowano czynniki wpływające na wynik turnieju, takie jak znaczenie wyboru stałego partnera.

* Akademia Leona Koźmińskiego w Warszawie

Zarys przebiegu gry w brydża

Brydż sportowy jest grą karcianą z niepełną informacją, której analiza jest skomplikowana. Przy stole grają przeciwko sobie dwie pary, a gra składa się z fazy licytacji oraz rozgrywki. Podczas licytacji karty przeciwników są zakryte, a każdy z graczy widzi jedynie swoich 13 kart. Licytacja jest najtrudniejszym elementem gry, ponieważ najmniej informacji jest pewnych. Zadaniem partnera jest przekazanie za pomocą legalnych sygnałów, czyli jednej z kilkunastu dozwolonych odzywek, informacji o swoich 13 kartach i podjęcia wspólnej decyzji o potencjale wspólnego układu kart w fazie rozgrywki.

Każda para posługuje się systemem licytacyjnym, jawnym dla przeciwników, na który składają się znaczenia odzywek w konkretnych sytuacjach, m.in. z uwzględnieniem interakcji przeciwników. Stworzenie systemu licytacyjnego jest czasochłonne i obciążające pamięć, więc stosują je jedynie *stałe pary*, które umawiają się na kilka turniejów, a najczęściej na cały sezon wspólnej gry. Należy zauważyć, że nie istnieje system doskonały, który sprawdziłby się we wszystkich możliwych pozycjach licytacyjnych, m.in. ze względu na elementy psychologii oraz mnogość strategii możliwych do zastosowania. Co jest potwierdzone w praktyce, jak i teoretycznie przez Ginsburga [2001], programy komputerowe nie radzą sobie z tym aspektem gry i przegrywają z zaawansowanymi brydżystami. Jednakże w fazie rozgrywki, która najczęściej sprowadza się do problemu analitycznego z elementami matematyki (rachunek prawdopodobieństwa, statystyka) komputer potrafi przeprowadzić lepszą analizę od człowieka.

Współpraca partnerów w turniejach brydża sportowego

Jak w każdym sporcie zespołowym dla dobra drużyny niezbędna jest ścisła współpraca graczy, tak i w grze w brydża niezbędna jest pomiędzy partnerami. Zdarza się, że w wyniku asymetrii informacji w trakcie pojedynczego rozdania, jeden z graczy dysponuje większą wiedzą i wtedy para powinna grać tak, aby finalną decyzję mógł podjąć zawodnik posiadający więcej danych. Współpraca polega na zaufaniu i wspólnym rozwiązywaniu problemów zgodnie z regułami gry, które określają legalny sposób przepływu informacji. Pojawia się pytanie, jak dobrać partnera, aby osiągnąć najlepszy wynik – czy wybrać takiego o największych umiejętnościach czy kierować się innymi względami? Przykładowo, w piłce nożnej wielokrotnie *post factum* analizowano, że drużyna zestawiona z zawodników o najwyższych umiejętnościach nie była optymalnym wyborem selekcjonera. Należy wziąć pod uwagę wspólne doświadczenie i zaufanie *stałego partnera*, z którym nie raz już usiedliśmy przy brydżowym stoliku. Levitt i Dubner [2005] twierdzą, że każde zachowanie człowieka oraz sposób myślenia są zależne od określonych czynników. Można interpretować to jako różnicę umiejętności graczy, ponieważ ich technika czy szybkość gry mogą się znacząco różnić, ale także jako doświadczenie we wspólnej grze, które z pozoru może wydawać się trudne do zmierzenia. Levitt i Dubner, pokazali, że odpowiednie podejście i narzędzia pozwalają na optymalizację decyzji podejmowanych w problemach z pozoru nieekonomicznych.

Celem ekonomicznej analizy trwałej współpracy partnerów w brydżu sportowym jest określenie czy istnieje mierzalna korzyść z gry ze stałym partnerem, przekładająca się na wyższe wyniki w turniejach. Postawiono pierwszą hipotezę (H_1):

H₁: Gra ze stałym partnerem w turniejach z cyklu Grand Prix Polski Par w brydżu sportowym wpływa dodatnio na osiągnięty wynik, *ceteris paribus*. Brak podstaw do odrzucenia hipotezy będzie oznaczał, że występuje mierzalna korzyść z gry w stałej parze. Będzie to dodatkowa premia, obserwowana w oczekiwanym wyniku, której istnienie jest możliwe do statystycznego zweryfikowania, a następnie porównanie do średniego przyrostu punktowego z gry z partnerem o wyższych umiejętnościach. Powinno to rozwiązać dylemat wyboru partnera na kolejny turniej, czy zagrać ze stałym partnerem, czy z przygodnym, ale o wyższych umiejętnościach od stałego partnera. W rzeczywistości brydżyści często stają przed takim wyborem, m.in. w ostatnim turnieju z cyklu Grand Prix Polski Par.

Każdy z graczy, sklasyfikowanych w okolicy 25 miejsca w punktacji długofalowej cyklu, zastanawia się z kim zagrać turniej, aby awansować do finału, więc dla takich zawodników występuje większa motywacja, która może być kluczowym czynnikiem. Postawiono drugą hipotezę (H₂):

H₂: W ostatnim turnieju występuje zwiększona motywacja zawodników z szerokiej czołówki, którzy zdobywają więcej punktów niż zawodnicy o wyższych umiejętnościach. Szeroką czołówką określono graczy, którzy byli sklasyfikowani w punktacji długofalowej na miejscach 18-36 przed ostatnim turniejem. Prawo dalszej gry otrzymuje 24 zawodników, z największą sumą punktów z siedmiu najlepszych turniejów. Celem każdego gracza jest wybór takiego partnera, aby zmaksymalizować liczbę punktów o jaką poprawi swój dotychczasowy wynik. Brak podstaw do odrzucenia H₂ będzie oznaczał, że motywacja jest istotna.

Material i metody

Do przeprowadzonego badania wykorzystano dane z wyników 14 turniejów brydżowych rozegranych w ramach cyklu Grand Prix Polski Par w 2016 roku, które każdy gracz może zagrać z dowolnym, wybranym przez siebie partnerem. Następnie dane ze strony Polskiego Związku Brydża Sportowego zostały poddane opracowaniu własnemu i przeliczone zgodnie z regulaminem cyklu. Do klasyfikacji długofalowej zaliczano siedem najlepszych wyników, a 24 najlepszych graczy, wraz z wybranymi przez nich partnerami (partner musiał rozegrać co najmniej trzy turnieje w całym cyklu) mogło wziąć udział w ścisłym finale. W całej punktacji zostało sklasyfikowanych 2084 zawodników, jednakże baza danych została ograniczona do 200 zawodników, gdyż na 200 miejscu sklasyfikowano ostatniego zawodnika, który rozegrał co najmniej siedem turniejów, co gwarantowało racjonalność wyboru jego partnerów. Następnie dane przekształcono do wymaganej formy, a także przetworzono wyniki innych turniejów do stworzenia wszystkich zmiennych w badaniu.

Można zaryzykować stwierdzenie, iż każdy brydżysta ma stałego partnera, a może to być gracz, z którym rozegrano najwięcej turniejów ogółem lub międzynarodowych czy Drużynowych Mistrzostw Polski, potocznie nazywanych ligą jak w innych sportach. Dla potrzeb niniejszej pracy za **stałego partnera określono gracza, z którym zawodnik rozegrał najwięcej turniejów, spośród wszystkich 14 turniejów eliminacyjnych Grand Prix Polski Par w 2016 roku**. W przypadku równej liczby gier z dwoma lub więcej zawodnikami, za stałego partnera uznawano zawodnika, z którym rozegrano najwięcej rozdań w drużynie ligowej. Podkreślano jak ważna jest współpraca w parze i dobre zrozumienie partnerów, szczególnie podczas fazy licytacji. Zatem wybór stałego partnera, rozegrane

turnieje, wspólne treningi i czas poświęcony na szczegółowe omawianie systemu licytacyjnego można określić jako *trwałą współpracę* brydżystów, a istnienie premii za długofalową grę jest konsekwencją faktu, iż brydż to gra z asymetrią informacji między partnerami. Z pomocą ekonomicznej analizy opłacalności trwałej współpracy, zbadanej na podstawie cyklu turniejów Grand Prix Polski Par w brydżu sportowym, będzie można określić czy ta współpraca przynosi mierzalne efekty, czyli lepsze wyniki w turniejach, a także czy kluczowym czynnikiem może okazać się zwiększona motywacja. W celu weryfikacji hipotez wykorzystano narzędzia ekonometryczne i Metodą Najmniejszych Kwadratów oraz Metodą Największej Wiarygodności oszacowano regresję liniową na danych przekrojowych oraz panelowych zgodnie z Mycielski [2014].

Wyniki badań i wnioski

Do wyjaśnienia czynników wpływających na wybór partnera dokonywany przez brydżystów skonstruowano zmienną objaśnianą (*pkt7*). Jej wartość oznaczała sumę punktów z siedmiu najlepszych turniejów, bez względu na to ile turniejów rozegrał dany zawodnik, zatem odpowiadała regulaminowi analizowanego Grand Prix. We wszystkich turniejach eliminacyjnych za każde z 50 zagranych rozdania można uzyskać od 0 do 2 punktów. Wyniki wahają się między 35 pkt. (średnia wyników osiągnięte przez pary z ostatniego miejsca) a 65 pkt. (wynik pozwalający na wygranie niemalże każdego turnieju). Najwyżej sklasyfikowany gracz zdobywał średnio ponad 60 pkt. w swoich siedmiu najlepszych turniejach, a ostatni wzięty pod uwagę w niniejszym badaniu miał średnią ok. 45 pkt. na turniej. Do wyjaśnienia hipotezy H_2 stworzono zmienną objaśnianą (*pkt14_i*) odpowiadającą liczbie punktów w każdym pojedynczym turnieju z całego cyklu, a interpretacji poddano oszacowania dla $i=14$, czyli ostatniego turnieju z cyklu. W badaniu wykorzystano następujące zmienne objaśniające:

- *tur* – liczba turniejów rozegranych przez zawodnika w całym cyklu,
- *tur_sp14* – liczba turniejów ze stałym partnerem w całym cyklu,
- *wk* – współczynnik klasyfikacyjny zawodnika,
- *wk_sp* – współczynnik klasyfikacyjny stałego partnera w całym cyklu,
- *wk_p14* – średni współczynnik partnerów w całym cyklu,
- *wk_p* – współczynnik klasyfikacyjny partnera w danym turnieju (tylko drugie badanie),
- *motywacja* – zmienna binarna, przyjmująca 1, gdy zawodnik ma dużą motywację do osiągnięcia wysokiego wyniku w ostatnim turnieju z cyklu, ponieważ tylko w takim przypadku awansuje do ścisłego finału dla 24 par (tylko drugie badanie),
- *stały* – zmienna binarna, przyjmująca 1, gdy dany turniej został rozegrany ze stałym partnerem (tylko drugie badanie).

Tabela 1.

Statystyki opisowe zmiennych

Zmienna	Średnia	Odchylenie standardowe	Minimum	Maximum	Kwantyle				
					1%	25%	50%	75%	99%
<i>pkt7</i>	373,27	23,43	315,22	423,81	321,18	358,30	373,66	391,68	417,31
<i>pkt14_i</i>	52,10	5,65	17,3	66,7	29,54	49,23	52,43	55,91	62,95
<i>tur</i>	9,17	1,96	6	14	6	8	9	11	14
<i>tur_sp14</i>	5,62	2,44	2	13	2	4	6	7,5	12
<i>wk</i>	9,88	5,92	0,5	24	1,25	4	7	15	21,5
<i>wk_sp</i>	9,65	6,11	0	24	1	4	7	14	24
<i>wk_p14</i>	9,41	5,08	1,13	23,14	1,38	5,5	8,24	12,96	20,62
<i>wk_p</i>	9,53	6,12	0	24	1	4	7	13	24

Źródło: opracowanie własne

W niniejszej pracy wykorzystano dwa odrębne modele ekonometryczne. Pierwszy, na danych przekrojowych objaśniał liczbę zdobytych punktów w całym roku w odniesieniu do różnych zawodników (*pkt7*). Do wyjaśnienia motywacji w poszczególnym turnieju niezbędne były dane panelowe, aby uchwycić te same obiekty (zawodników) w różnych momentach czasu (różnych turniejach). Takie rozwiązanie zwiększyło liczebność próby badawczej i pozwoliło uchwycić zmienność zjawiska w czasie, co wpłynęło pozytywnie na precyzję oszacowań.

W pierwszej przeprowadzonej regresji zmienną objaśnianą była *pkt7*. Każdy kolejny rozegrany turniej, czyli zwiększenie zmiennej objaśniającej *tur* o 1, wpływa dodatnio na zmienną *pkt7*, czyli sumę punktów z siedmiu najlepszych turniejów w całym cyklu. Jeżeli zawodnik rozegrał już co najmniej siedem turniejów, to przykładowo, jeśli ósmy będzie lepszy niż jeden z siedmiu wcześniejszych to zostanie zaliczony do siedmiu najlepszych. W takim przypadku suma punktów zawodnika zwiększy się o różnicę między wynikami w tym turnieju i najgorszym wcześniej zaliczanym. Podobną zmienną jest *tur_sp14*, czyli liczba turniejów ze stałym partnerem na przestrzeni całego cyklu. Można zakładać, że każda kolejna gra ze stałym partnerem powinna mieć większy wpływ na zmienną *pkt7* niż turniej z innym graczem, z powodu nabytego wcześniej doświadczenia. Współczynnik klasyfikacyjny gracza, czyli *wk* oraz jego stałego partnera, czyli *wk_sp* są proporcjonalne do umiejętności zawodników i ich doświadczenia w grze w brydża sportowego, więc im wyższe tym powinni zdobywać statystycznie więcej punktów w turniejach. Podobnie w przypadku zmiennej *wk_p14*, czyli średniego współczynnika partnerów w całym cyklu. Zatem od wszystkich ww. zmiennych można oczekiwać dodatniego wpływu na liczbę zdobytych punktów w siedmiu najlepszych turniejach. Oczekiwane kierunki zależności i oszacowania parametrów przedstawiono w tabeli 2.

Tabela 2.

Wyniki estymacji modelu objaśniającego sumę zdobytych punktów (pkt7)

Zmienna	Średnia	Oczekiwany kierunek zależności	Oszacowanie parametru
<i>tur</i>	9,17	dodatni	4,5355*** (0,6887)
<i>tur_sp14</i>	5,62	dodatni	1,5503*** (0,5492)
<i>wk</i>	9,88	dodatni	0,7855*** (0,2590)
<i>wk_sp</i>	9,65	dodatni	-0,5646 (0,5666)
<i>wk_p14</i>	9,41	dodatni	1,9468*** (0,7348)
Charakterystyka modelu			
Liczba obserwacji		200	
Statystyka F		34,74	
Współczynnik determinacji R ²		47,24%	
Zmienność wyjaśniona (liczba stopni swobody)		51 593,323 (5)	
Zmienność niewyjaśniona (liczba stopni swobody)		57 620,9086 (194)	
Zmienność całkowita (liczba stopni swobody)		109 214,232 (199)	

Źródło: *opracowanie własne*

Legenda: *, **, *** - oznaczają poziom istotności odpowiednio: 0,10; 0,05; 0,01.

Oszacowania wszystkich istotnych parametrów zmiennych są tożsame z oczekiwaniami. Wartość parametru równą 4,54 dla zmiennej *tur* można interpretować, że każdy kolejny rozegrany turniej (z dowolnym partnerem) podnosi średnio o 4,54 sumę punktów z siedmiu najlepszych turniejów. Z kolei kolejny turniej ze stałym partnerem (*tur_sp14*) również wpływa dodatnio na zmienną *pkt7* i oznacza średni przyrost o dodatkowe 1,55 punktu. Wzrost współczynnika klasyfikacyjnego gracza o 1, czyli podniesienie umiejętności zawodnika, przekłada się na wzrost jego sumy punktów w całym cyklu średnio o 0,79 pkt. Przyrost średniej współczynników klasyfikacyjnych wszystkich partnerów w cyklu oznacza średni przyrost sumy punktów z siedmiu najlepszych turniejów o 1,95 punktu. Zmienna odpowiadająca za różnicę wpływu współczynnika klasyfikacyjnego stałego partnera, względem przygodnego partnera, czyli *wk_sp*, okazała się nieistotna na każdym z zakładanych poziomów, a więc nie podlega interpretacji.

Pierwszą hipotezę zweryfikowano w oparciu o istotność oszacowania parametrów: dla zmiennej *tur_sp_14* w modelach dla danych przekrojowych oraz zmiennej *stały* w modelach dla danych panelowych (tab. 3). Oba oszacowania były zgodne z oczekiwaniami oraz istotne na zakładanym poziomie istotności α wynoszącym 5%. Dodatkowo oszacowanie zmiennej

oznaczającej liczbę rozegranych turniejów ze stałym partnerem w całym cyklu (*tur_sp_14*) świadczy o tym, że każdy kolejny turniej ze stałym partnerem powinien przynieść zysk w postaci poprawienia swojego dorobku punktowego w oficjalnej punktacji długofalowej, co implikuje istnienie premii za trwałą współpracę w turniejach z cyklu Grand Prix Polski Par w brydżu sportowym.

W celu weryfikacji drugiej hipotezy o zwiększonej motywacji zawodników z szerokiej czołówki w ostatnim turnieju z cyklu skonstruowano model na danych panelowych wyjaśniający liczbę punktów zdobytych w każdym z turniejów, czyli na przestrzeni czasu. Oszacowania parametrów wykonano dla każdego z czternastu rozgrywanych turniejów, jednakże jedynie wyniki ostatniego z nich ($i=14$) były interesujące z punktu widzenia badacza.

Wykorzystano zmienne objaśniające: *wk* oraz *wk_p*, czyli miarę umiejętności odpowiednio gracza i jego partnera, a także zmienne binarne *motywacja* i *stały*. Zmienna *motywacja* przyjmowała wartość 1 dla graczy sklasyfikowanych w punktacji długofalowej na miejscach 18-36 po 13 turniejach z cyklu, zatem oznaczała dużą motywację do osiągnięcia wysokiego wyniku w ostatnim turnieju ze względu na szanse wejścia do finału w takim przypadku. Zmienna *stały* przyjmowała wartość 1 gdy turniej był rozgrywany ze stałym partnerem. Wyniki przedstawiono poniżej w tabeli 3.

Tabela 3.

Wyniki estymacji modelu objaśniającego rezultaty graczy w 14 turnieju (*pkt14_i*)

Zmienna	Średnia	Oczekiwany kierunek zależności	Oszacowanie parametru
<i>wk</i>	9,5085	dodatni	-0,0111 (0,1262)
<i>wk_p</i>	10,6688	dodatni	0,2377** (0,1212)
<i>motywacja</i>	0,225	dodatni	4,8086*** (1,3548)
<i>stały</i>	0,4875	dodatni	1,6579*** (0,2772)
Charakterystyka modelu			
Liczba obserwacji		80	
Statystyka F		1332,99	
Współczynnik determinacji R ²		96,47%	
Zmienność wyjaśniona (liczba stopni swobody)		2 282 283,18 (4)	
Zmienność niewyjaśniona (liczba stopni swobody)		83 467,58 (195)	
Zmienność całkowita (liczba stopni swobody)		2 365 750,76 (199)	

Źródło: *opracowanie własne*

Legenda: *, **, *** - oznaczają poziom istotności odpowiednio: 0,10; 0,05; 0,01.

Z 200 zawodników, których wyniki są analizowane w niniejszej pracy, 80 wzięło udział w ostatnim turnieju z cyklu, a zgodnie z oczekiwaniami wszyscy zawodnicy sklasyfikowani na miejscach 18-36 po 13 turniejach z cyklu. Nieistotne okazało się oszacowanie dla zmiennej wk , co można tłumaczyć tak, że umiejętności zawodnika są mniej istotne od pozostałych zmiennych w krótkim dystansie jakim jest 50 rozdań podczas pojedynczego turnieju z cyklu Grand Prix Polski Par. Umiejętności partnerów (wk_p) okazały się istotne i 1 pkt współczynnika więcej przekładał się średnio na wynik o 0,24 pkt. większy. Należy zwrócić uwagę na wyższą średnią zmiennej wk_p w ostatnim turnieju aniżeli w całym cyklu, co oznacza, że brydżyści są skłonni do poszukiwania partnerów o wyższych umiejętnościach na decydujący turniej. Motywacja zawodników z miejsc 18-36 do zdobycia wysokiego wyniku w ostatnim turnieju (zajęcia miejsca w pierwszej dziesiątce), w celu awansu do ścisłego finału, została odzwierciedlona przy pomocy zmiennej *motywacja* i okazała się istotna. Dodatkowo oszacowanie parametru należy interpretować tak, że bardziej zmotywowani zawodnicy zdobywali średnio o 4,81 pkt. więcej niż pozostali zawodnicy, co oznacza brak podstaw do odrzucenia H_2 . Zmienna binarna *stały*, przyjmująca wartość 1 w przypadku, gdy turniej został rozegrany ze stałym partnerem była istotna. Stałe pary osiągały średnio o 1.66 pkt. wyższy wynik od par przygodnych, co dostrzegają również brydżyści, ponieważ niemal połowę par w tym turnieju stanowiły stałe. Estymowano modele również dla pozostałych turniejów i zmienna *stały* zachowywała się w każdym z nich podobnie, co świadczy o istnieniu premii za trwałą współpracę w parze.

Podsumowując wyniki badań, na podstawie istotnych oszacowań zmiennych *tur_sp_14* oraz *stały* stwierdzono brak podstaw do odrzucenia pierwszej hipotezy. Zatem występuje mierzalna korzyść z gry w stałej parze. Brydżyści powinni dążyć do gry w stałych parach i doskonalenia systemów licytacyjnych, mając na uwadze asymetrię informacji w brydżu sportowym. Gra ze stałym partnerem daje dodatkową premię obserwowaną w oczekiwanym wyniku, której istnienie jest możliwe do statystycznego zweryfikowania. Ponadto, zweryfikowano pozytywnie drugą hipotezę o zwiększonej motywacji zawodników z szerokiej czołówki w ostatnim turnieju, mających szansę na awans do finału. Zatem bardzo ważną rolę odgrywa motywacja, co jest także obserwowane w innych sportach.

Zakończenie

W niniejszej pracy przedstawiono problematykę opłacalności trwałej współpracy, badaną na podstawie turniejów brydża sportowego. Problem z pozoru nieekonomiczny, zgodnie z trendami współczesnej ekonomii, został przeanalizowany dzięki wykorzystaniu ekonometrii. Inspirując się dorobkiem rozwiązanych problemów przez Dubnera i Levitta [2005] zmierzono determinanty wyboru partnera w brydżu sportowym, które spora grupa ekonomistów uznałaby za niemożliwe do zmierzenia. Jako próbę wykorzystano bazę danych zawartych w punktacji długofalowej turniejów z cyklu Grand Prix Polski Par w brydżu sportowym w 2016 roku.

W celu wsparcia decyzji o wyborze partnera w turniejach brydża sportowego skonstruowano modele ekonometryczne wyjaśniające czy istnieje premia za grę ze stałym partnerem, będąca istotną składową końcowego wyniku. Postawiono pierwszą hipotezę, iż granie ze *stałym partnerem* w turniejach z cyklu Grand Prix Polski Par w brydżu sportowym wpływa dodatnio na osiągnięty wynik, *ceteris paribus*. Mianem stałego partnera określano

zawodnika, z którym rozegrano najwięcej turniejów w analizowanym cyklu. W pracy zastosowano zmienną odpowiadającą za liczbę turniejów ze stałym partnerem, wyjaśniającą liczbę zgromadzonych punktów w siedmiu najlepszych turniejach oraz zmienną mierzącą różnicę w zdobywanych punktach przez stałe pary w porównaniu do par stworzonych przez przygodnych partnerów. Ze względu na istotne oraz zgodne z oczekiwaniami oszacowania parametrów obu zmiennych **stwierdzono brak podstaw do odrzucenia hipotezy pierwszej** i tym samym **występowanie mierzalnej korzyści z gry w stałej parze**. Brydźści powinni dążyć do gry w stałych parach, doskonaląc systemy licytacyjne, dzięki którym można zdobyć dodatkowe punkty podczas fazy licytacji, mając na uwadze asymetrię informacji między partnerami.

W ostatnim turnieju z cyklu Grand Prix Polski Par decyzja o wyborze partnera jest często trudniejsza niż zwykle, ponieważ dla graczy sklasyfikowanych na miejscach 18-36 w punktacji długofalowej cyklu stawką jest awans do finału. Każdy gracz chce wybrać odpowiedniego partnera, aby zmaksymalizować liczbę punktów o jaką poprawi swój końcowy wynik. Na podstawie oszacowania zmiennej wyróżniającej zawodników zmotywowanych perspektywą awansu do finału zweryfikowano pozytywnie drugą hipotezę, że w ostatnim turnieju występuje zwiększona motywacja zawodników z *szerokiej czołówki*, którzy zdobywają więcej punktów niż zawodnicy o wyższych umiejętnościach. Prowadzi to do wniosku, iż **bardzo ważną rolę odgrywa motywacja, co jest także obserwowane w innych sportach**.

Pozytywna weryfikacja obu hipotez oraz wskazanie istotnych determinant wyniku łącznego powinny pomóc zawodnikom, których dotyczy problem wyboru partnera do gry w kolejnym turnieju, przedstawiony w niniejszej pracy jako problem badawczy. Brydźści powinni częściej wybierać do gry w kolejnym turnieju stałego partnera niż przygodnego, o ile nie jest to skompensowane odpowiednio wyższym współczynnikiem klasyfikacyjnym mierzącym umiejętności. Dopracowując system licytacyjny można uzyskiwać premię w końcowym wyniku, za grę w stałej parze. Za pomocą pozytywnej weryfikacji drugiej hipotezy dotyczącej istotnego i dodatniego wpływu motywacji na wynik w turniejach brydżowych podkreślono jak ważne jest nastawienie brydżystów do gry w turniejach brydża sportowego, w których nieodłącznym elementem jest rywalizacja z innymi parami.

Przedstawione w niniejszej pracy wnioski i sugestie mogą służyć brydżystom jako cenne źródło informacji, a głównym wnioskiem jest stwierdzenie, iż występuje korzyść z gry ze stałym partnerem, a zatem opłacalna jest trwała współpraca w parze.

Bibliografia:

- Dubner S., Levitt S., (2005) *Freakonomia. Świat od podszewki*, Wydawnictwo Helion.
- Mycielski J., *Ekonometria*, Wydział Nauk Ekonomicznych UW, Warszawa, 2014.
- Czajkowski M. (2015) *Poker gra szczęścia czy umiejętności?*, *Ekonomia*, nr 40.
- De Looze L., Downey J. (2007) *Bridge Bidding with Imperfect Information*, materiały z IEEE Symposium on Computational Intelligence and Games.
- Gamback B., Rayner M., Pell B. (1993) *Pragmatic Reasoning in Bridge*, University of Cambridge, Technical Report, No 29.
- Ginsburg M. (2001) *GIB: Imperfect Information in a Computationally Challenging Game*, *Journal of Artificial Intelligence Research*, No 14.
- Wyniki turniejów Polskiego Związku Brydża Sportowego z cyklu Grand Prix Polski Par w 2016 roku, <http://www.pzbs.pl/archiwum/wyniki-2016>

Streszczenie

W pracy poruszono zagadnienia należące do ekonomiki kultury fizycznej i sportu. Przeanalizowano problematykę ekonomicznej opłacalności trwałej współpracy na podstawie turniejów brydża sportowego. Celem badania była identyfikacja istotnych determinantów wyników turniejów brydża sportowego w cyklu Grand Prix Polski Par w 2016 roku, takich jak istnienie korzyści z gry ze stałym partnerem ze względu na zdobywane doświadczenie. Porównano wpływ umiejętności graczy do ich wspólnego doświadczenia na końcowy rezultat w turnieju, co ma również zastosowanie w innych sportach. Postawiono dwie hipotezy. H_1 o dodatnim wpływie gry ze stałym partnerem na osiągany wynik w turniejach z cyklu Grand Prix Polski Par w brydżu sportowym, *ceteris paribus*. Ekonomicznym uzasadnieniem tej hipotezy są korzyści możliwe do osiągnięcia ze względu na asymetrię informacji w jednej z faz gry, które niweluje wspólna gra w stałej parze, a jest trudne do osiągnięcia w inny sposób ze względu na istotne koszty transakcyjne. Przeanalizowano również problem wyboru partnera w kluczowym momencie cyklu, czyli w ostatnim turnieju dla zawodników walczących o awans do finału. Postawiono drugą hipotezę o motywacji jako kluczowym czynnikiem i przeanalizowano czy gracze bardziej zmotywowani zdobywają więcej punktów w decydującym, ostatnim turnieju z cyklu niż zawodnicy o wyższych umiejętnościach i pewnym awansie lub braku szans. Na podstawie wyników modeli ekonometrycznych skonstruowanych na danych przekrojowych oraz panelowych zweryfikowano obie postawione hipotezy pozytywnie.

Słowa kluczowe: analiza współpracy, brydż sportowy, wybór partnera, doświadczenie, motywacja, ekonometria

ECONOMIC ANALYSIS OF THE PROFITABILITY OF LONG - TERM COOPERATION BASED ON DUPLICATE BRIDGE TOURNAMENTS

Summary

This paper raises issues that belong to the economics of physical culture and sport. Economic analysis of the profitability of long-term cooperation based on contract bridge tournaments was compared and contrasted. The aim of this paper was identification of significant determinants of contract bridge tournaments' scores in Grand Prix Pairs of Poland in 2016. One of them was existing of the profitability of long-term cooperation based on teammate's experience. The author compared players' skills to their experience in playing together which occurs also in other sports. The first hypothesis was about positive impact of long-term cooperation on results in tournaments in Polish Grand Prix in contract bridge, *ceteris paribus*. One of economic reasons of this hypothesis could be benefits of experience based on asymmetry of information during the bidding which should be diminished by playing together in long-term. The paper also involves analysis of choice of teammate in crucial tournament, so for players who need to achieve good score in last tournament to get a promotion to the final of Grand Prix. The second hypothesis was about motivation as a more significant incentive than skills in crucial moment which is last tournament. Based on econometrics models founded on cross-sectional and panel data both hypotheses were verified positively.

Key words: analysis of cooperation, contract bridge, teammate choice, experience, motivation, econometrics

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

*dr Александр Журавский**

Актуальность

Индивидуализация спортивной подготовки в гребле на байдарках и каноэ обуславливается морфофункциональными, психологическими и многими другими особенностями, присущими конкретному спортсмену. И только исключительно индивидуальный подход при определении средств и методов тренировки, объёмов и интенсивности тренировочной нагрузки, может обеспечить достижение спортсменом планируемого результата. В настоящее время стремление к индивидуализации подготовки спортсменов связано с разработкой моделей построения подготовки в годичном и многолетнем тренировочных циклах [Войнар и др., 2001, с. 320]. Процесс создания моделей предусматривает интеграцию опыта построения тренировки, объёма средств и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле у спортсменов различной квалификации [Верхошанский, 1998, с. 41-54]. При управлении тренировочным процессом гребцов высокой квалификации очень важной и актуальной является проблема адекватности содержания тренирующих воздействий и их структурной организации в годичном цикле подготовки. Связано это с тем, что спортивная наука ещё не выявила чётких зависимостей между выполненной тренировочной нагрузкой и степенью адаптационных перестроек, происходящих в организме спортсмена [Авсиевич, 2016, с. 21-23; Бутова, 2011, с. 123-128; Губа, 2012, с. 260; Никитушкин, 2012, с. 208; Vaquet, 2006, с. 439-444].

Цель исследования - выявить условия и критерии эффективности основных направлений индивидуализации тренировочного процесса гребцов на этапах многолетней подготовки.

Объект исследования – содержание, педагогические условия и направленность индивидуализации тренировочной деятельности спортсменов, занимающихся греблей на байдарках и каноэ.

Предмет исследования – процесс индивидуализации специализированной подготовки спортсменов к соревновательной деятельности на этапах многолетней подготовки на основе данных антропологического и генетического изучения детей, подростков и взрослых в возрасте от 10 до 30 лет.

* *Высшая Школа Физического Воспитания и Туризма в Белостоке*

Задачи исследования:

1. Выявить перспективы решения проблемы индивидуализации тренировочного процесса гребцов.
2. Разработать концепцию индивидуализации подготовки гребцов, основанную на учёте их индивидуальных особенностей.
3. Выявить продуктивную технологию моделирования индивидуальной тренировочной деятельности гребцов на байдарках и каноэ.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогическое тестирование, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, моделирование и прогнозирование, методы статистической обработки полученного материала.

Организация исследования

Исследование было проведено в период 2013-2016 гг. и условно разделено на четыре этапа:

- 1-й этап (ноябрь 2013 - март 2014) - Обобщение передового опыта отечественных и зарубежных авторов по вопросам отбора и индивидуализации подготовки гребцов, изучение научно - методической зарубежной и отечественной литературы. Формулировка цели, задач и гипотезы исследования и определение объекта, предмета и методов исследования;
- 2-й этап (май - сентябрь 2014) - Подбор и апробирование контрольных упражнений, анкетирования, экспертных оценок, психологических, социологических, статистических и математических методов исследования. Разработка программы педагогического эксперимента. Проведение констатирующего педагогического эксперимента;
- 3-й этап (сентябрь 2014 – октябрь 2015) - Проведение формирующего педагогического эксперимента. Осуществление анализа и обобщения результатов исследования. Коррекция эксперимента.
- 4-й этап (ноябрь 2015 - октябрь 2016) Внедрение результатов научных исследований в практику.

В результате исследований, проведенных на спортсменах обоего пола с 8 до 30 лет, занимающихся греблей на байдарках и каноэ, было обследовано 527 человек, по квалификации от новичка до заслуженного мастера спорта.

Анализ научно-методической литературы и проведенные предварительные исследования позволили определить направления индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов в гребле на байдарках и каноэ:

1. моделирование соревновательной структуры и уровня специальной подготовленности;
2. адекватность содержания тренировочных и соревновательных нагрузок по морфофункциональным, возрастным и половым особенностям спортсменов;
3. коррекция тренировочных, соревновательных и не тренировочных воздействий в соответствии с индивидуальными особенностями гребцов.

Данные приоритетные направления индивидуализации подготовки спортсменов предполагают реализацию на практике продекларированных в теории и методике спортивной тренировки принципов цикличности и волнообразности, оздоровительной направленности тренировочного процесса [Столяров, 2017, с. 510].

Были выявлены основные положения, которых следует придерживаться при организации тренировочных нагрузок в мезоциклах тренировки спортсменов.

Эти положения выглядят следующим образом:

1. В гребле на байдарках и каноэ основные задачи годичного цикла подготовки сводятся к воспитанию скорости, специальной выносливости и силы, совершенствованию технического мастерства. Однако специфика гребли (короткие, средние и длинные соревновательные дистанции) вносит определенные различия как в долевой вклад объемов той или иной тренирующей направленности, так и в выбор средств для выполнения каждого вида нагрузки.
2. Структура процесса подготовки высококвалифицированных гребцов, как мужчин, так и женщин не имеет существенных различий (за исключением суммарных тренировочных нагрузок по отдельным средствам подготовки). При этом в организации тренировочного процесса спортсменок необходимо учитывать специфические биологические особенности женского организма.
3. Уровень проявления основных двигательных способностей спортсменок, определяющих результат на различных соревновательных дистанциях, изменяется на протяжении овуляционно-менструального цикла. В частности, выполнение больших и интенсивных объемов во время менструальной, овуляторной и предменструальной фаз, нежелательно, т.к. может привести к нарушениям репродуктивной системы женщин-спортсменок [Врублейский, 2008, с. 363].

Была установлена последовательность принятия решений при индивидуализации подготовки высококвалифицированных спортсменов в гребле на байдарках и каноэ, которая представляла собой систему логических предпосылок, преимущественно определяющих организацию реального процесса подготовки конкретного гребца. На основе вышеперечисленных направлений и последовательности принятия решений при индивидуализации подготовки были разработаны модели организации подготовки, проверенные в серии педагогических экспериментов на квалифицированных спортсменах, специализирующихся в гребле на различных соревновательных дистанциях. При разработке моделей учитывался тот факт, чтобы на данном этапе спортивного мастерства все гребцы тренировались не по единому плану, а с учётом их индивидуальных особенностей. Тем не менее, создание данных моделей должно основываться на общих принципах, определяющих наиболее рациональные формы построения тренировки.

Эффективность данных моделей оценивалась с точки зрения повышения спортивного мастерства спортсменов, улучшения их самочувствия и психологической стабильности. Для этого каждый педагогический эксперимент, где участвовали квалифицированные гребцы, специализирующиеся на различных соревновательных дистанциях, проводился в два этапа. На первом, в течение года (с сентября по август),

с помощью методики для оценки основных проявлений мышц и соревновательных тестов определялась взаимосвязь между величиной задаваемой тренировочной нагрузки и функциональным состоянием спортсмена. Регистрировались выполняемая тренировочная нагрузка по группам основных средств, применяемых в определённом виде гребли, и индивидуализированное воздействие её на организм спортсмена. Тестирования проводились два, а на отдельных этапах три раза в месяц, без вмешательства в ход подготовки.

Обсуждение результатов исследований

Исследования показали, что форма взаимосвязи между состоянием отдельного гребца и тренировочной нагрузкой неоднозначна и чрезвычайно сложна. Между тем принятие решений, направленных на выбор оптимального варианта организации тренировки для достижения заданного уровня специальной работоспособности отдельного гребца, требует знания особенностей динамики его морфофункционального состояния. Именно последнее выступает в качестве центрального понятийного и содержательного звена концепции индивидуализации подготовки, а также главного фактора определяющего содержание, объём и распределение тренирующих воздействий в структурных образованиях годичного цикла и является ключом к научному решению проблемы индивидуализации тренировки, а также управлению её ходом [Врублевский, 2008, с. 437].

По окончании первого этапа эксперимента, вместе с тренером конкретного гребца, анализировались полученные результаты, и на их основе, а также исходя из календаря соревнований и задач подготовки на следующий год, разрабатывалась перспективная индивидуальная модель динамики состояния спортсмена и система тренирующих воздействий для её реализации. При этом подготовка планировалась с расчётом, прежде всего, на вполне конкретную (и заранее предполагаемую) ориентацию в индивидуальной динамике уровня специальной подготовленности того или иного спортсмена и была организована таким образом, чтобы достичь желаемого уровня соответствующих показателей к моменту наиболее ответственных соревнований в предстоящем сезоне.

Целью второго (формирующего) этапа педагогического эксперимента было увеличение мощности работы организма спортсменов в специализированном двигательном режиме, что интегративно обеспечивало прирост результата на различных соревновательных дистанциях. При этом стратегическая линия тренировочного процесса предусматривала приоритетное повышение моторного потенциала спортсменов и совершенствование умения его эффективно использовать на соревновательных дистанциях 200м, 500м и 1000м. Основная методологическая направленность индивидуализации подготовки гребцов на втором этапе педагогического эксперимента заключалась в организации работы над преимущественным повышением специфической мощности гребли. При этом она должна быть детерминирована его индивидуальными морфофункциональными особенностями и адекватна текущему состоянию организма.

В качестве основных временных форм организации тренировочного процесса нами были выделены: годичный цикл, отдельный период годичного цикла

и мезоциклы. Динамика тренировочных средств и методов в этих структурных единицах годового цикла обусловлена целевой направленностью тренировочного процесса, «максимум приоритета» которого определяется компонентами предстоящей индивидуальной соревновательной деятельности и календарем спортивных состязаний.

Организация этапа подготовки, как монолитного и структурно- целостного фрагмента тренировочного процесса, имела в качестве главной целевой задачи выведение спортсменов на новый уровень специальной работоспособности. Такая форма построения тренировки предпочтительна для гребцов высокой квалификации. Связано это с тем, что высокий уровень специальной подготовленности спортсменов требует развития сильных и глубоко концентрированных тренирующих воздействий [Верхошанский, 1998, с. 41-54).

Целевые задачи этапов предусматривали изменение состояния гребцов в необходимом направлении и на должную величину. Последнее достигалось с помощью определённой тренировочной программы, основными критериями эффективности которой выступали: объём, интенсивность, содержание и организация тренировочного процесса. Руководствуясь индивидуальными особенностями организма отдельного спортсмена, учитывая уровень его подготовленности и зная реально освоенные в прошлом общие объёмы нагрузок, представлялось возможным довольно чётко определить требуемый объём тренирующих воздействий для мезоцикла подготовки и порядок его распределения в микроциклах. В свою очередь, задача определения общего объёма тренировочной нагрузки на этапе облегчалась, так как уже имелся опыт реализации динамики состояния спортсмена в прошедшем году. Применительно к конкретному спортсмену индивидуализация его подготовки предполагала использование средств и методов и такого распределения их в рамках того или иного этапа или мезоцикла, чтобы достичь требуемого повышения моторного потенциала при минимизированном (до оптимального предела) количестве тренировочной работы.

Исходя из этого, тренировочные микроциклы строились так, чтобы у каждого спортсмена «разгрузочная» неделя совпадала с теми днями, когда его физическая работоспособность находится на относительно низком уровне. Это требовало строгой индивидуализации тренировочного процесса конкретного спортсмена и, в свою очередь, меняло требования к построению микроциклов, которые обретают функцию рабочей коррекции для упорядочения той доли тренировочной нагрузки, которая им отводится. Кроме того, на структуру микроциклов влияют специфические задачи каждого этапа годового цикла тренировки, состояние тренированности и индивидуальная способность спортсменов к восстановлению.

Известно, что микроцикл состоит из занятий, которые отличаются друг от друга по направленности тренировочных занятий, основным методам и средствам тренировки, величине нагрузки, отношению объема нагрузки к общему объёму в мезоцикле. Кроме того, имеются различия в количестве тренировочных дней в микроцикле. Таким образом, мезоциклы являются необходимой формой индивидуализации подготовки, прежде всего, потому, что они позволяют целесообразно управлять кумулятивным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивая при этом высокие темпы развития тренированности

и предупреждая нарушения приспособительных процессов, возможных в результате хронического «наслаивания» эффекта тренировочных нагрузок [Платонов 2004, с. 808].

Каждый отдельный микроцикл, входящий в состав мезоцикла, решает при этом конкретные задачи и основывается на оптимальном соотношении величин тренировочной нагрузки, определяемых восстановительными процессами. Все эти различия в построении микроциклов основаны на результатах проведенных исследований, показавших динамику функционального состояния и работоспособности спортсменов на протяжении мезоцикла.

В первом микроцикле тренировочные нагрузки планировались малыми или средними по объему и интенсивности. Они составляли примерно 8-9% общей месячной нагрузки. Метод тренировки здесь предпочтителен равномерный и игровой с увеличением интервалов отдыха. Можно в небольшом объеме давать локальные упражнения на развитие силы мышц верхних конечностей. Основное тренировочное занятие проводится без создания соревновательной обстановки, а дополнительное направлено на активизацию процессов восстановления.

Во втором микроцикле квалифицированные спортсмены могут выполнять большую по объему и интенсивности тренировочную нагрузку. Здесь целесообразно планировать тренирующие воздействия, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и специальной выносливости. Повышение последней объясняется возрастанием скорости возбуждения ЦНС и содержания в крови эстрогенов.

В третьем микроцикле, согласно принципу доминанты, все виды деятельности становятся второстепенными. В этот период возможна небольшая по объему скоростная работа.

В четвертом микроцикле спортсмены могут выполнять самые большие по объему и интенсивности нагрузки (40-42% от общего объема за месяц).

В пятом микроцикле, в случаях, когда ухудшается работоспособность, нарушается координация движений, снижается проявление силы и быстроты. Поэтому выполнение силовых и скоростно-силовых упражнений с большой интенсивностью необходимо ограничивать до минимума.

Подобное построение тренировочного процесса с учётом биологических особенностей занимающихся, позволит обеспечить более высокую суммарную работоспособность и создаст предпосылки для должного уровня их специальной подготовленности. При этом мониторинг индивидуальной динамики функциональных показателей спортсменов в различных фазах биологического цикла и направленность тренировочного процесса с учётом биоритмики организма во многом оптимизируют стратегические подходы при подготовке к основным соревнованиям сезона.

Следование данной модели построения тренировочного процесса гребцов способствует тому, что ритмическим волнообразным изменениям функционального состояния организма конкретного спортсмена соответствует такая же динамика тренировочных воздействий. Указанная структура нагрузок преимущественно использовалась в мезоциклах общего подготовительного и специально-подготовительного этапов. Что касается соревновательного периода, то здесь содержание и объём нагрузок у спортсменов (не имеющих отклонений в состоянии здоровья) были несколько изменены в соответствии со сроками проведения наиболее

ответственных соревнований. В соответствии с этой концепцией была разработана программа тренировки, учитывающая современные представления о рациональной динамике тренировочных нагрузок по направленности и объёму на различных этапах годового цикла.

И, если практическая реализация данной программы предусматривала единую стратегию в распределении нагрузок по мезоциклам (например, в процентах), то объём тренировочной нагрузки определялся индивидуально, в соответствии с задачами специальной силовой или скоростной подготовки, особенностями протекания восстановительных процессов, уровнем подготовленности и т. д.

Эффективность реализации программы тренировки обеспечивалась системой обратной связи, функция которой заключалась в регулярной (2-3 раза в месяц) контрольной оценке текущего состояния спортсменов. А также сопоставления её реальных характеристик с модельными и коррекции, в случае необходимости, программы тренировки. При этом программа тренировки выступала в качестве главной технологической основы превращения целевой установки в реальность.

Также учитывался тот факт, что в организации подготовки на том или ином этапе следует предусматривать ориентацию на устранение или сведение к минимуму негативных отношений между тренировочными эффектами нагрузок различной направленности. При этом сохранение тренирующего воздействия нагрузки возможно за счёт определённой системы последовательного введения в тренировку более эффективных средств. Причём последняя должна исходить из условия, что функциональные изменения в организме, произошедшие в результате применения одних средств, создают благоприятные условия для реализации последующих. Поэтому предусматривалось планомерное повышение силы и специфичности тренирующих воздействий на организм спортсмена по мере повышения его работоспособности, а также их сочетание, которое обеспечивает положительную последовательность кумуляции различных тренировочных эффектов. При этом средства, последовательно вводимые в тренировку, не отделены во времени, а постоянно заменяются, «вытесняя» друг друга.

На базовом этапе макроцикла стояла главная задача – повышение моторного двигательного потенциала спортсмена с учётом его последующего эффективного использования в соревновательном упражнении.

Для этого осуществлялась активизация механизмов адаптационного процесса, ориентация его на морфофункциональную специализацию организма в направлении, необходимом для целенаправленной деятельности в специфическом двигательном режиме. Уровень специальной работоспособности на протяжении определенного периода времени на этапе снижается, причем это индивидуально планируется, так как ориентирует на создание массированного тренирующего воздействия на организм гребца с целью затем существенного повышения уровня его специальной подготовленности.

Основной объём тренирующих нагрузок выполнялся на оптимальной мощности. Использовались специализированные средства специальной силовой подготовки: упражнения с отягощением, различного рода тренажёрные устройства, задающие дозированные сопротивления с целью развития, как силы мышц, так и различных форм

её проявления, в том или ином режиме работы. Причём в первом и втором подготовительном периодах последовательность использования средств специальной подготовки была различной. Работа для гребцов, специализирующихся на различных соревновательных дистанциях, осуществлялась, как правило, в аэробном и смешанном режимах энергообеспечения.

Задачей специально-подготовительного этапа явилось овладение умением эффективно использовать растущий моторный потенциал в условиях постепенно повышающейся мощности (скорости) выполнения соревновательного упражнения. Для этого целесообразно выполнение тренирующих воздействий на субмаксимальной мощности (с учётом соответствующего индивидуального состояния тренированности), без чрезмерного перенапряжения функций организма и искажения структуры движений.

Применялись различные методы повышения интенсивности выполнения соревновательного упражнения или вспомогательных упражнений, адекватных ему по режиму работы мышц, с целью развития мощности (скорости) механизмов энергообеспечения специальной работоспособности организма спортсмена.

В соревновательном периоде ставилась основная задача – овладение умением реализовать моторный потенциал с максимальным эффектом в условиях соревнований. На этапе предусматривался выход организма на предельный уровень мощности работы в специфическом двигательном режиме к моменту основных соревнований. Для этого в тренировочном процессе моделировались соревновательные условия (например, интервалы отдыха между отрезками, их количество, различные тактические варианты и т.п.), а сами соревнования и непосредственная подготовка к ним включены в непрерывный процесс морфофункционального совершенствования организма.

При этом тренировочные и соревновательные нагрузки, разные по силе и специфичности воздействия на организм спортсмена, связаны вполне конкретной последовательностью и логической преемственностью. Первые обеспечивают глубокую функциональную перестройку организма, вторые способствуют интенсификации тех физиологических процессов, которые лежат в основе повышения определённого уровня. Таким образом, индивидуализация тренировочной программы предусматривала необходимость реализации главной методической концепции подготовки с учётом индивидуальных особенностей гребцов.

Выводы

1. Практическая реализация модели в педагогическом эксперименте позволила существенно сократить суммарные годовые объёмы тренировочной нагрузки различной направленности, так как её организация была более эффективной и индивидуализированной.
2. Разработанное содержание и распределение тренирующих воздействий позволило упорядочить и облегчить текущий и этапный контроль. Так, при текущем контроле происходит выявление и последующая коррекция (в случае необходимости) характеристик, отражающих реакцию на доминирующую в данный момент нагрузку.

3. Поэтапное тестирование спортсменов более органично вписывается в завершение конкретного этапа подготовки, на основании которого можно судить о перманентном состоянии, в котором находится конкретный гребец.

Литература:

- Авсиевич В. Н. (2016) *Модель системы управления учебно-тренировочным процессом юношей, занимающихся пауэрлифтингом, на основе учёта биологического возраста спортсменов*, Авсиевич В. Н., Актуальные задачи педагогики: материалы VII междунар. науч. конф., Чита, 15-16 апреля 2016 - Чита: Молодой учёный.
- Бутова О. А. (2011) *Адаптация к физическим нагрузкам : аэробный метаболизм мышечной ткани*, Бутова О. А., Масалов С. В., Вестник Нижегородского ун-та им, Лобачевского Н. И., Нижний Новгород, №1.
- Войнар Ю. (2001) *Теория спорта – методология программирования*, Войнар Ю., Бойченко С., Барташ В., Минск: Харвест.
- Верхошанский Ю. В. (1998) *Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки*, Верхошанский Ю. В., Теория и практика физической культуры, № 7.
- Врублевский Е. П. (2008) *Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах лёгкой атлетики*: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04, Врублевский Е. П., Волгоград, 437 л.
- Губа В. П. (2012) *Интегральные основы спортивной тренировки (методы оценки и прогнозирования)*, Губа В. П., LAP LAMBERT; Academic Publishing.
- Никитушкин В. Г. (2013) *Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов*, Физическая культура.
- Столяров В. (2017) *Современная система физического воспитания (понятие, структура, методы)*: монография, Столяров В.
- Платонов В. Н. (2004) *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения*, Платонов В. Н., Киев: Олимпийская литература.
- Vaquet, G. (2006) *Longitudinal follow-up of fitness during childhood: interaction with physical activity*, Vaquet G., Twisk J. W., Kemper H. C., Van Praagh E., Berthoin S., Am. J. Hum. Biol., Vol. 18, No. 1.

Аннотация

Статья посвящена проблемам индивидуализации тренировочного процесса гребцов на байдарках и каноэ. Рассмотрены основные положения при планировании тренировочных в различные периоды и циклы подготовки спортсменов.

Ключевые слова: гребля на байдарках и каноэ, индивидуализация, подготовка спортсменов