

ny w Czestochowa na zakładzie operacného právom štátu a miestnych právnych predpisov, ktoré sa týkajú rekreácii.

Ключові слова: право, статистické analýzy, prieskum, rekreácia.

Отримано: 8.08.2014

УДК 796.071.2:616-001]:159.9

Piotr Winczewski, Jakub Szostak

PODOBIENSTWA I ODMIENNOŚCI TRENINGU NARCIARSKIEGO OSÓB PEŁNOSPRAWNYCH I NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Poniżej zaprezentowano badania nad podobieństwami i odmiennościami treningu stosowanego w narciarstwie biegowym osób niepełnosprawnych i pełnosprawnych. W oparciu o ankietowanie respondentów oceniono formy aktywności sportowców w pełnym rocznym cyklu treningowym. Badaniami objęto reprezentantów: Polski, Czech, Szwecji Niemiec, Francji, Wielkiej Brytanii, Słowacji, Stanów Zjednoczonych Ameryki Północnej, Norwegii, Japonii, Ukrainy oraz Austrii.

Słowa kluczowe: Trening sportowy, niepełnosprawność, narciarstwo biegowe

Wprowadzenie. Choć do pierwszego biegu żołnierzy na nartach doszło w 1767 r., to inauguracyjny bieg otwarty odbył się dopiero kilkadziesiąt lat później – w 1843 r¹. Pionierskie zawody w narciarskim biegu na orientację rozegrano z kolei 13 maja 1897 r. w norweskim Bergen².

Pierwszą światową imprezę z masowym udziałem niepełnosprawnych narciarzy biegowych rozegrano w 1976 r. w Szwecji (Örnsköldsvik)³. Oznacza to, że od zaprezentowania światu narciarstwa biegowego musiało minąć ponad dwieście lat do pojawienia się dużej grupy sportowców niepełnosprawnych w imprezie o największym zasięgu.

Współcześnie za pożądane uważa się proponowanie osobom niepełnosprawnym form zachowań typowych dla pełnosprawnych⁴. W związku z tym adaptuje się do potrzeb zawodników o ograniczonej sprawności liczne konkurencje i dyscypliny sportowe. W ten sposób dąży się do wszechstronnego aktywizowania osób niepełnospraw-

¹ G. Sadowski, Drogi rozwoju narciarstwa biegowego na świecie i w Polsce, GOLDRUK, Nowy Sącz 2012, s. 9-13.

² B. Koc, Bieg na orientację, SiT, 1985, Warszawa.

³ N. Morgulec-Adamowicz, M. Monika-Iwaniszewska, Narciarstwo Klasyczne i alpejskie, s. 288-312 w: A. Kosmol (red.), Teoria i praktyka sportu niepełnosprawnych, AWF, Warszawa 2008, s. 306.

⁴ E. Rutkowska, Wsparcie jako element rehabilitacji kompleksowej osób z niepełnosprawnością, «Niepełnosprawność- zagadnienia, problemy, rozwiązania», nr III/2012(4), s. 39-52; P. Winczewski, Trail – orienteering jako forma aktywności osób niepełnosprawnych ruchowo, Forum Edukacyjne Fizjoterapii i Kosmetologii 1/2012, s. 27-33.

nych¹. Tym samym przeciwdziała się profilaktycznie ich marginalizowaniu². Działania takie wpisują się w ideę rehabilitacji społecznej³. Dzięki niej osoby z ograniczoną sprawnością niejednokrotnie odzyskują wiarę w możliwość samodzielnego funkcjonowania i czynnego uczestniczenia w życiu populacji swoich rówieśników⁴. Dlatego planuje się aktywizowanie osób niepełnosprawnych już w wieku dziecięcym inspirując je do uczestniczenia w zróżnicowanych formach wysiłków fizycznych⁵.

Zauważamy jednak, że zaktywizowanie osób niepełnosprawnych nie zawsze jest łatwe. By osoba o ograniczonej sprawności mogła uczestniczyć w rywalizacji sportowej, niejednokrotnie niezbędne są zaawansowane adaptacje używanego przez nią sprzętu⁶. Należy także w szczególności sposób zindywidualizować jej trening. Na zagadnieniu dostosowania treningu do specyficznych potrzeb osób niepełnosprawnych skoncentrujemy się w niniejszym artykule.

Poniżej przeprowadzono próbę porównania wyczynowego treningu narciarskiego sportowców pełnosprawnych i niepełnosprawnych. W oparciu o ich zestawienie ze sobą można ocenić podobieństw i różnic pomiędzy przygotowywaniem się do udziału w imprezach sportowych obu tych grup zawodników.

1. Cel badań

W badaniach zamierzano porównać wybrane aspekty treningu w pełni zdrowych profesjonalistów trenujących narciarstwo biegowe z treningiem osób niepełnosprawnych także wyczynowo parających się tą dyscypliną sportu.

2. Materiał badawczy

Ocenie poddano zachowania treningowe 60 zawodników w wieku powyżej 18 lat uprawiających narciarstwo biegowe na poziomie

¹ A. Smith, N. Thomas, The politics and policy of inclusion and technology in Paralympic sport: beyond Pistorius, «International Journal of Sport Policy and Politics» Volume 4, Issue 3, 2012, Special Issue: Olympic and Paralympic Policy, s. 397-410; C. Capio, G. Mascolo, C. Sit, Methods and Technologies for Leisure, Recreation, and an Accessible Sport, w: S. Federici, M. Scherer (red.), Assistive Technology Assessment Handbook, CRC Press, Boca Raton 2012, s. 421-432.

² S. Gibb, Equality of opportunity and anti-discriminatory practice [w:] Miller J. (red.) Care in practice for Higher Still, Hodder Arnold, London 2005, s. 34-82.

³ S. Kowalik, Psychologia rehabilitacji, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2007, s. 143-147.

⁴ K. Milanowska, M. Stachowska, Rehabilitacja społeczna [w:] Dega W., Milanowska K. (red.), Rehabilitacja medyczna, PZWL, Warszawa 1993, s. 123-125; J. T. Ptacek, G. R. Pierce, Issues in the study of stress and coping in rehabilitation settings, «Rehabilitation Psychology», May 2003, Nr 48 (2), s. 113-124.

⁵ P. Winczewski, Zabawy ruchowe dla dzieci poruszających się na wózkach inwalidzkich, Jedność, Kielce 2013.

⁶ B. Burkett, Technology in Paralympic sport: performance enhancement or essential for performance?, «British Journal of Sports Medicine» 2010, Nr 44(3), s. 215-220; B. Dyer, S. Naroozi, S. Redwood, P. Sewell, The design of lower-limb sports prostheses: fair inclusion in disability sport, «Disability & Society», Volume 25, Issue 5, 2010, s. 593-602.

międzynarodowym. W badaniach wzięło udział po 30 sportowców pełnosprawnych i niepełnosprawnych. Wszyscy zawodnicy niepełnosprawni byli reprezentantami swoich państw na igrzyska paraolimpijskie w 2014 r. w Soczi.

Badaniami objęto losowo dobranych zawodników z: Polski, Czech, Szwecji Niemiec, Francji, Wielkiej Brytanii, Słowacji, Stanów Zjednoczonych Ameryki Północnej, Norwegii, Japonii, Ukrainy oraz Austrii. Średnia wieku sportowców pełnosprawnych wynosiła 23 lata, zaś niepełnosprawnych 32 lata.

3. Metody i techniki

Opinie respondentów uzyskano z wykorzystaniem standaryzowanego kwestionariusza ankiety¹. Ich wypowiedzi poddano elementarnej obróbce statystycznej.

4. Hipotezy badawcze

W badaniach postawiono następujące zasadnicze pytanie badawcze:

P: Jak dalece podobne jest wyczynowe trenowanie narciarstwa biegowego w przypadku osób pełnosprawnych i niepełnosprawnych?

W związku z powyższym pytaniem postawiono następującą hipotezę badawczą:

H: Trening wyczynowy pełnosprawnych i niepełnosprawnych narciarzy biegowych nie różni się zasadniczo.

Hipotezie badawczej towarzyszyło siedem hipotez szczegółowych:

H₁: Czas trwania treningów odbywanych przez sportowców pełnosprawnych i niepełnosprawnych w poszczególnych częściach roku jest identyczny.

H₂: Częstość odbywania treningów w różnych warunkach przez obie grupy jest taka sama.

H₃: Przebieg treningów w obu grupach planowany jest przez trenerów.

H₄: Zawodnicy obu grup z identycznym wyprzedzeniem dowiadują się o oczekujących ich zadaniach treningowych.

H₅: Sportowcy pełnosprawni i niepełnosprawni uczestniczą podobnie często w zawodach.

H₆: Wyczynowcy z obu grup mają jednakową możliwość korzystania ze środków odnowy biologicznej.

H₇: Zawodnicy każdej z grup w ten sam sposób kontrolują przebieg własnych treningów.

5. Wskaźniki

W celu udzielenia odpowiedzi na pytanie badawcze oraz podanie próbie weryfikacji hipotezy głównej i hipotez szczegółowych uwzględniono następujące wskaźniki: czas trwania i miejsca odbywania treningów, pomoc i zaangażowanie trenerów, sposób planowa-

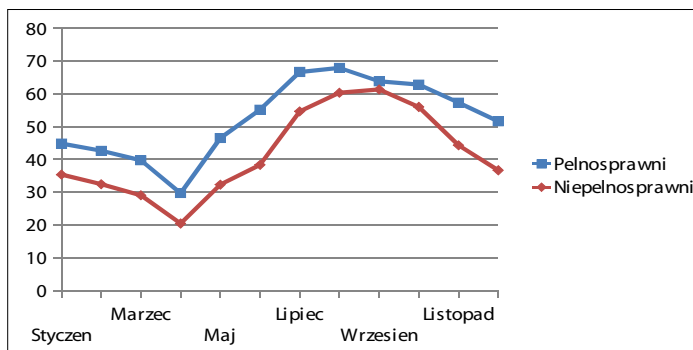
¹ Por.: R. Newell, Questionnaires, s. 94-115 w: Gilbert N. (red.), Researching Social Life, Sage Publications, London 1996; D. De Vaus, Surveys in Social Research, University College London, London 1996, s. 80-105.

nia treningów, liczbę startów w sezonie, dostępność środków odnowy biologicznej, sposoby kontrolowania przebiegu i skutków treningu.

6. Prezentacja wyników badań

6.1. Próba weryfikacji H_1

Badanych zapytano o czas przeznaczany na treningi w poszczególnych miesiącach roku poprzedzającego badanie. Rozkład ich odpowiedzi prezentuje poniższy wykres nr 1.



Wykres nr 1. Czas poświęcany na treningi [w godzinach miesięcznie]

Zdrowi zawodnicy w każdym miesiącu odbywali dłuższe treningi niż niepełnosprawni. Zarazem jednak krzywa obrazująca zmiany średniego czasu trwania treningów w godzinach na miesiąc pokazuje podobne zmienianie się miesięcznych obciążeń treningowych w obu grupach. Jak można sądzić, ograniczenia objętości treningu osób niepełnosprawnych mogą wynikać z uszkodzenia w ich przypadku funkcji układu sympatycznego.

W związku z powyższym uznajemy H_1 za odrzuconą. Okazało się, iż sportowcy pełnosprawni poświęcają więcej czasu na treningi w każdym miesiącu (etapie przygotowań do startów) niż niepełnosprawni.

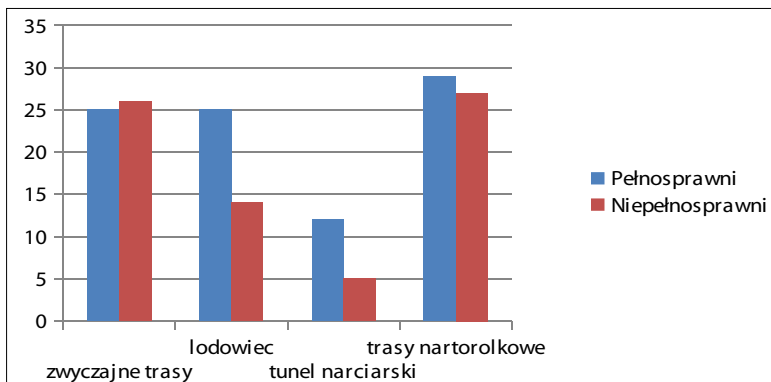
6.2. Próba weryfikacji H_2

Respondenci udzielali odpowiedzi na pytanie o miejsca, w których odbywali treningi. W ten sposób zamierzano ujawnić zróżnicowanie warunków ich przeprowadzania. Rozkład uzyskanych odpowiedzi przedstawiono na wykresie nr 2.

Obie grupy odbywały treningi w każdym z miejsc typowych dla wyczynowego szkolenia w narciarstwie biegowym. Zarazem jednak częstość korzystania z nich była w obu przypadkach różna. Zawodnicy zdrowi częściej niż zawodnicy niepełnosprawni odbywali treningi na lodowcu, w tunelu narciarskim i na trasach nartorolkowych. Z kolei zawodnicy niepełnosprawni nieznacznie częściej korzystali ze zwyczajnych tras.

W związku z powyższym zauważamy, że zawodnicy niepełnosprawni rzadziej odbywali trening wysokospecjalistyczny.

W następstwie powyższego uznajemy H_2 za odrzuconą. Sportowcy pełnosprawni częściej odbywają treningi w miejscach wysokospecjalistycznych.



Wykres 2. Miejsca odbywania treningów przez badanych

6.3. Próba weryfikacji H_3

Zawodników obu grup zapytano o to, czy ich zajęcia przygotuje trener. Odpowiedzi respondentów zestawiono w tabeli nr 1.

Tabela nr 1. Planowanie treningu przez trenera

Rodzaj odpowiedzi	Grupa zawodników	
	pełnosprawni	niepełnosprawni
Trening był planowany	30	23
Trening nie był planowany	0	7

Jak zauważamy, sportowcy niepełnosprawni częściej samodzielnie planowali przebieg treningu. Oznacza to, iż zawodnicy ci nie mogli otrzymywać merytorycznego wsparcia ze strony specjalistów.

W związku z tym uznajemy H_3 za odrzuconą. Obie grupy różnią się pod względem sposobu planowania treningów. Nie w każdym przypadku w trakcie trenowania osób niepełnosprawnych prowadzi się planowanie typowe dla sportu wysokokwalifikowanego.

6.4. Próba weryfikacji H_4

Zawodników poproszono o wyrażenie opinii na temat tego, z jakim wyprzedzeniem dowiadują się o treści oczekującego ich treningu. Uzyskane od nich informacje przedstawiono w tabeli nr 2.

Tabela nr 2. Wyprzedzenie informacji o rodzaju treningu oczekującego zawodnika

Rodzaj odpowiedzi	Grupa zawodników	
	pełnosprawni	niepełnosprawni
Brak informacji aż do początku treningu	0	5
Bezpośrednio przed treningiem	6	8
Dzień przed treningiem	8	6
Kilka dni przed treningiem	9	9
Miesiąc przed treningiem	7	2

Jak wynika z powyższego zestawienia, w sporcie osób pełnosprawnych zawodnicy przygotowują się na rodzaj oczekującego ich treningu ze znacznym wyprzedzeniem. Liczba przypadków doraźnego informowania ich o treści zbliżającego się treningu w sporcie pełno-

sprawnych jest zdecydowanie większa. Ponadto zauważamy, że osoby niepełnosprawne rzadziej w świadomy sposób uczestniczą w planowaniu bodźców treningowych. Prowadzi to do wniosku o pewnego rodzaju chaotyczności szkolenia w sporcie osób niepełnosprawnych.

Zgodnie z opisanym rozkładem obserwacji uznajemy H_4 za odrzuconą. Zawodnicy obu grup z różnym wyprzedzeniem dowiadują się o oczekującym ich treningu. Trening osób niepełnosprawnych częściej przygotowuje się doraźnie.

6.5. Próba weryfikacji H_5

Uczestników badań zapytano o liczbę startów, w których brali udział w roku poprzedzającym badanie. Ich odpowiedzi zestawiono w tabeli nr 3.

Tabela nr 3. Liczba startów w roku.

Rodzaj odpowiedzi	Grupa zawodników	
	pełnosprawni	niepełnosprawni
Mniej niż 15	0	20
15–20	4	7
21–30	13	2
31–40	11	1
41–50	2	0
Więcej niż 50	0	0

Zawodnicy niepełnosprawni najczęściej startowali mniej niż 15 razy w roku. Z kolei sportowcy zdrowi najczęściej startowali w tym okresie 31-40 razy. Najczęściej podawana przez zdrowych zawodników liczba startów to «21–30», zaś niepełnosprawnych «mniej niż 15». W związku z tym oceniamy, że zdrowi narciarze biegowi brali udział w zawodach częściej niż zawodnicy niepełnosprawni.

Jak zauważamy, sportowcy pełnosprawni z większą częstotliwością biorą udział w rywalizacji. Przyczyną tego stanu rzeczy jest przede wszystkim organizowanie mniejszej liczby zawodów dla osób niepełnosprawnych. Wynika ona m. in. z trudności przygotowania wysokospecjalistycznych tras biegowych na ich potrzeby. Ponadto, jak zauważamy, pewne rodzaje niepełnosprawności nie pozwalają na intensywniejszy wysiłek, a co za tym idzie i większą częstotliwość startów w roku.

W związku z powyższym uznajemy H_5 za odrzuconą. Niepełnosprawni biegacze na nartach startują w zawodach zdecydowanie rzadziej niż pełnosprawni.

6.6. Próba weryfikacji H_6

Obie grupy zawodników diagnozowano pod kątem możliwości korzystania ze środków odnowy biologicznej. Rozkład ich opinii na ten temat ilustruje poniższa tabela nr 4.

Jak wynika z rozkładu odpowiedzi respondentów, sportowcy niepełnosprawni wskazują, że mają zdecydowanie mniejszy dostęp do środków odnowy biologicznej niż pełnosprawni. Napotykać oni w tym zakresie na liczne utrudnienia. Wskutek tego możliwości ich regenerowania się po treningu są zdecydowanie mniejsze niż wycynowców pełnosprawnych.

Tabela nr 4. Dostępność środków odnowy biologicznej

Rodzaj odpowiedzi	Grupa zawodników	
	pełnosprawni	niepełnosprawni
Zdecydowanie niewystarczająca, nie pozwala na przyspieszenie regeneracji	4	2
Słaba, pozwala na przyspieszenie regeneracji tylko w niektórych okresach	6	10
Przeciętna, pozwala na przyspieszenie regeneracji w wybranych okresach	5	6
Z niewielkimi ograniczeniami	5	6
Bez ograniczeń	9	5

Większy dostęp do środków odnowy biologicznej pozwala pełnosprawnym biegaczom na nartach na przyspieszenie regeneracji w wybranych okresach, więc i na zintensyfikowanie treningu. Zauważamy przy tym, że dostęp do środków odnowy biologicznej uwarunkowany jest m. in. zasobami finansowymi oraz możliwością korzystania ze specjalistycznych ośrodków, w których łatwo jest wykonywać zabiegi odnowy biologicznej.

Sportowcy niepełnosprawni mają ograniczone możliwości finansowe i często charakteryzuje ich brak możliwości trenowania w miejscach, gdzie można korzystać z wybranych środków odnowy biologicznej. Różnica w dostępie do odnowy biologicznej w istotny sposób utrudnia planowanie dobierania obciążeń w sporcie osób niepełnosprawnych.

W związku z powyższym uznajemy H_6 za odrzuconą. Sportowcy niepełnosprawni wykazują się mniejszą możliwością korzystania z odnowy biologicznej.

6.7. Próba weryfikacji H_7

Obie grupy określiły sposób, w który monitorują przebieg własnego treningu. Prezentuje go tabela nr 5.

Tabela nr 5. Sposób monitorowania przebiegu procesu treningowego

Rodzaj odpowiedzi	Grupa zawodników	
	pełnosprawni	niepełnosprawni
Brak kontroli	0	4
Dziennik treningowy	27	24
Dane z pulsometru gromadzone we własnym zakresie	20	12
Dane z pulsometru gromadzone przez trenera	13	7
Inne	3	1

Sposób kontrolowania przebiegu treningów w obu grupach różni się. W przypadku każdej z form monitorowania wysiłków i obciążeń odnotowano większe zaangażowanie zawodników pełnosprawnych.

W związku z powyższym uznajemy H_7 za odrzuconą. Sportowcy niepełnosprawni z mniejszym zaangażowaniem monitorują przebieg realizowanego treningu.

6.8. Próba całościowej weryfikacji hipotezy

W związku z zaprezentowanym rozkładem opinii respondentów hipotezę odrzucono w całości. Trening sportowców pełnosprawnych i niepełnosprawnych różni się w każdym z ocenionych przejawów.

7. Wnioski

1. Sportowcy pełnosprawni poświęcają więcej czasu na treningi.
2. Odbywają oni częściej treningi w miejscach wysokospecjalistycznych.
3. Obie grupy różnią się pod względem sposobu planowania treningów.
4. Tylko pełnosprawnych informuje się z wyprzedzeniem o oczekującym ich treningu.
5. Niepełnosprawni startują w zawodach zdecydowanie rzadziej niż pełnosprawni.
6. Pełnosprawni wykazują większą możliwość korzystania z odnowy biologicznej.
7. Wyczynowcy niepełnosprawni w mniejszym stopniu monitorują przebieg treningu.

8. Podsumowanie i dyskusja

Zgodnie z opisanymi wynikami badań stwierdzamy, iż wyczynowy trening narciarstwa biegowego osób pełnosprawnych i niepełnosprawnych różnią się znacznie.

Każdorazowo odnotowaliśmy, że osoby o ograniczonej sprawności rzadziej stosują w swym treningu rozwiązania wysokospecjalistyczne. To podkreśla odrębność obu form wyczynowego uprawiania sportu przez obie grupy.

Jak przyjmujemy, odmienności treningu wyczynowego obu grup sportowców niejednokrotnie znajdują uzasadnienie w różnym stanie ich szerokokorozumianego zdrowia.

9. Konkluzja

Sport osób pełnosprawnych i niepełnosprawnych wykazują się wieloma podobieństwami. Zarazem jednak znacznie różnią się na poziomie detali.

Bibliografia:

1. Burkett B., Technology in Paralympic sport: performance enhancement or essential for performance?, «British Journal of Sports Medicine» 2010, Nr 44(3), s. 215-220.
1. Capio C., Mascolo G., Sit C., Methods and Technologies for Leisure, Recreation, and an Accessible Sport, w: S. Federici, M. Scherer (red.), Assistive Technology Assessment Handbook, CRC Press, Boca Raton 2012.
2. Dyer B., Naroozi S., Redwood S., Sewell P., The design of lower limb sports prostheses: fair inclusion in disability sport, «Disability & Society», Volume 25, Issue 5, 2010, s. 593-602.
3. Gibb S., Equality of opportunity and anti-discriminatory practice [w:] Miller J. (red.) Care in practice for Higher Still, Hodder Arnold, London 2005.
4. Koc B., Bieg na orientację, SiT, 1985, Warszawa.
5. Kowalik S., Psychologia rehabilitacji, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2007.

6. Milanowska K., Stachowska M., Rehabilitacja społeczna [w:] Dega W., Milanowska K. (red.), Rehabilitacja medyczna, PZWL, Warszawa 1993.
7. Morgulec-Adamowicz N., Monika-Iwaniszewska M., Narciarstwo Klasyczne i alpejskie, s. 288-312 w: A. Kosmol (red.), Teoria i praktyka sportu niepełnosprawnych, AWF, Warszawa 2008.
8. Newell R., Questionnaires, s. 94-115 w: Gilbert N. (red.), Researching Social Life, Sage Publications, London 1996; D. De Vaus, Surveys in Social Research, University College London, London 1996.
9. Ptacek J. T., Pierce G. R., Issues in the study of stress and coping in rehabilitation settings, «Rehabilitation Psychology», May 2003, Nr 48 (2), s. 113-124.
10. Rutkowska E., Wsparcie jako element rehabilitacji kompleksowej osób z niepełnosprawnością, «Niepełnosprawność- zagadnienia, problemy, rozwiązania», nr III/2012(4), s. 39-52.
11. Sadowski G., Drogi rozwoju narciarstwa biegowego na świecie i w Polsce, GOLDRUK, Nowy Sącz 2012.
12. Smith A., Thomas N., The politics and policy of inclusion and technology in Paralympic sport: beyond Pistorius, «International Journal of Sport Policy and Politics» Volume 4, Issue 3, 2012, Special Issue: Olympic and Paralympic Policy, s. 397-410.
13. Winczewski P., Trail – orienteering jako forma aktywności osób niepełnosprawnych ruchowo, Forum Edukacyjne Fizjoterapii i Kosmetologii 1/2012, s. 27-33.
14. Winczewski P., Zabawy ruchowe dla dzieci poruszających się na wózkach inwalidzkich, Jedność, Kielce 2013.

Below, the research on similarities and differences in cross-country skiing training of the abled and the disabled, was presented. On basis of the surveys of the respondents, the forms of athletes' activity in the full annual training cycle were rated. The study included the representatives from Poland, Czech Republic, Sweden, Germany, France, Great Britain, Slovakia, the USA, Norway, Japan, Ukraine and Austria. Among other things there compeered duration and the place of training, support and commitment of coaches, the way of planning training sessions, the number of starts in the season, an access to wellness, methods of controlling the course and the effects of training. It turned out that in each of these categories, the training of the disabled can be characterized as showing a lower level of professionalism.

Key words: Sports training, disability, cross country skiing.

Отримано: 12.10.2014