


BIBLIOTEKA POLSKIEGO TOWARZYSTWA NAUKOWEGO  
KULTURY FIZYCZNEJ  
TOM VIII

**SPORT DLA WSZYSTKICH**  
**WYBRANE DYSCYPLINY**

Opracowanie zbiorowe pod redakcją:  
Teresy Wolańskiej i Jolanty Lisowskiej



Warszawa 1997

*Ryszard Błacha, Marek Nowacki*

## ŻEGLARSTWO W REKREACJI

Żeglarstwo jest jedną z najpopularniejszych form aktywności rekreacyjnej. Według szacunków Polskiego Związku Żeglarskiego, żeglarstwem jako formą turystyki i rekreacji zajmuje się w Polsce co roku ponad 2 mln osób. Również na świecie preferencje wobec żeglarstwa są bardzo wysokie i wynoszą 29,3%, co sytuuje je pod tym względem znacznie wyżej od wielu innych popularnych form aktywności fizycznej np. narciarstwa, kajakarstwa, joggingu (7). W takich krajach jak Australia czy Francja, posiadanie własnego jachtu jest dość popularne. Przeciętnie zarabiający człowiek może pozwolić sobie na zakup łodzi i spędza na niej wolny od zajęć zawodowych czas. Żeglarstwo stało się sportem masowym, w którym decydujące znaczenie mają walory rekreacyjno-sportowe (13). Popularność żeglarstwa w Polsce zmienia się na przestrzeni lat. W okresie lat 70- tych przeżywałismy prawdziwy „boom” w tej dziedzinie. W znacznym stopniu zostało to spowodowane wprowadzeniem tworzyw sztucznych do produkcji łodzi żaglowych, co zaowocowało masową produkcją i dużym obniżeniem kosztów sprzętu żeglarskiego. Powstawały nowe kluby żeglarskie, a żeglarstwo uprawiane było w różnych formach. W latach późniejszych nastąpił powolny regres. W środowisku wrocławskim z 55 klubów turystycznych działających w latach 70-tych i 80-tych, obecnie pozostało 22, zaś z 7 klubów regatowych pozostały 3. Obecnie przeżywamy kolejny olbrzymi wzrost zainteresowania żeglarstwem, który związany jest ze zmianą modelu uprawiania żeglarstwa w Polsce, gdzie zaczyna przeważać model rodzinny nad klubowym. Wiele osób stać jest już na kupno i utrzymanie własnego jachtu. W żeglowaniu rodzinnym swoboda w wyborze miejsca i czasu żeglowania ma decydujące znaczenie. Dlatego ten typ żeglarstwa ma największą szansę rozwoju w najbliższych latach. Trendowi temu towarzyszy ogromny wzrost aktywności polskich stoczni jachtowych i polskich konstruktorów, którzy w dziedzinie jachtów śródlądowych zaczynają stanowić coraz poważniejszą konkurencję na rynku europejskim. Jachting stał się częścią olbrzymiego biznesu turystyczno-sportowego dającego zatrudnienie dziesiątkom ludzi. Troska producentów o komfort i bezpieczeństwo żeglugi owocuje dużym postępem technologicznym. Wciąż udoskonalane jachtowe urządzenia elektroniczne w połączeniu z wysoko wydajnymi źródłami energii (baterie słoneczne, agregaty prądotwórcze, generatory wiatrowe) zapewniają coraz większy komfort i bezpieczeństwo żeglugi.

Współczesny jacht charakteryzuje się:

- nowoczesną konstrukcją zapewniającą bezpieczne pływanie w najtrudniejszych warunkach atmosferycznych,
- zapewnia wygodną i komfortową żeglugę,
- wyposażony jest w aparaturę elektroniczną ułatwiającą prowadzenie jachtu, oraz nowoczesne środki ratowania życia i wzywania pomocy.

Osoby chcące uprawiać żeglarstwo powinny legitymować się uprawnieniami, które wystawia Polski Związek Żeglarski. PZZ przeprowadza egzaminy na poszczególne

stopnie żeglarskie oraz prowadzi rejestr jachtów śródlądowych i przybrzeżnych jachtów morskich. Dokonuje też ich przeglądów technicznych. Komisja Turystyki i Ekologii PZZ jest współorganizatorem wielu imprez turystycznych, np. Mazurska Opcja Żagiel, Regaty Jachtów Turystycznych itp.

W 1969 r. powstała International Sailing Schools Association (Międzynarodowy Związek Szkół Żeglarskich) którego celem było nawiązanie współpracy między nauczycielami żeglarstwa z różnych krajów. Działalność ta miała przyczynić się do rozwoju aktywności turystycznej w krajach członkowskich ISSA. Inna organizacja European Boating Association (Europejski Związek Wodniaków) ma na celu reprezentację interesów wszystkich użytkowników jednostek służących do celów przyjemnościowych. Zajmuje się ona sprawami nawigacyjnymi, radiokomunikacyjnymi, ratowniczymi, ale i ekonomicznymi oraz ochroną środowiska. EBA nawiązała też współpracę z producentami sprzętu pływającego (11).

Popularność, jaką cieszy się żeglarstwo wynika z kilku powodów:

1. jest to sport „całego życia”, pozwalający na aktywność fizyczną już w wieku kilku lat, bez praktycznie określonego górnego limitu wieku;
2. Zawiera w sobie elementy zarówno rekreacji, jak i turystyki, co w znacznym stopniu podnosi jego atrakcyjność;
3. Niesie ze sobą bogatą sferę „sacrum” (etykieta żeglarska, zwyczaje, specyficzne nazewnictwo), która w silny sposób oddziałuje na osoby uprawiające żeglarstwo (2).

Aktywności żeglarskiej towarzyszy umiarkowany wysiłek fizyczny, który w powiązaniu z bodźcowym klimatem powoduje określone pozytywne zmiany w organizmie człowieka. Kozłowski (6) podaje, że uprawianie żeglarstwa wiąże się z wydatkiem energii w granicach od 9 do 20 kJ/min i jest porównywalne z grą w siatkówkę lub tenisa stołowego. W trakcie żeglowania wielkość obciążeń jakim jest poddawany organizm człowieka, zależy od czynników atmosferycznych oraz od kursu jakim płynie jacht. Balastowanie stanowi podstawowy element działalności motorycznej żeglarza, w którą zaangażowane są mięśnie przedniej strony tułowia i kończyn dolnych. Wysiłek startowy ma charakter statyczny, wytrzymałościowo-siłowy, anaerobowy, a sprawność działania motorycznego w czasie żeglugi uzależniona jest od lokalnej wytrzymałości mięśni. W czasie żeglugi istnieje znaczna mobilizacja ośrodkowego układu nerwowego w celu optymalnego prowadzenia jachtu. Zbadano też wpływ żeglugi na dużych żagłowcach na kondycję fizyczną żeglarzy (12). W trakcie rejsu „Szkoly pod żaglami” na Pogorii stwierdzono u młodzieży: wzrost masy i siły mięśni kończyn górnych, zmniejszenie warstwy podskórnej tkanki tłuszczowej i dwukrotnie większy przyrost wysokości ciała w porównaniu z populacją kontrolną. Dorośli żeglarze tracili w trakcie żeglugi na wadze średnio 7 kg, przy czym największy ubytek masy ciała dotyczył osób z tendencją do nadwagi. Podczas żeglugi w strefie tropikalnej zaobserwowano pogorszenie się ogólnej wydolności fizycznej oraz przyspieszenie tętna spoczynkowego (średnio o 12ud./min). Badania te były wykonywane podczas rejsu oceanicznego, prowadzonego przez różne strefy klimatyczne.

Wszechstronny wpływ na żeglarzy wywiera środowisko, w jakim przebiega żegluga. Są to przede wszystkim czynniki meteorologiczne (14): burzliwy przepływ powietrza powodujący znaczne ochładzanie ciała, duża intensywność energii słonecznej (promieniowanie bezpośrednie i odbite od wody), duża wilgotność powietrza, więk-

sza zawartość ozonu, jodu, chlorków sodu i magnezu, mniejsze zanieczyszczenie powietrza. Czynniki te oddziałują na organizm wywołując aklimatyzację i adaptację. Pozytywnymi skutkami tego są: wzrost aktywności niektórych enzymów, korzystne zmiany składu krwi (wzrost liczby czerwonych ciałek i ilości hemoglobiny, zawartości wapnia, fosforu i potasu w surowicy), zwolnienie i pogłębienie oddechu, przyspieszenie metabolizmu (szczególnie spalania tłuszczów, wzrost apetytu, związany ze zwiększeniem wydzielania soków trawiennych, wzrost ogólnej odporności na zakażenia, zmiany w funkcjonowaniu układu nerwowego (lepszy sen, mobilizacja procesów myślowych, dobre samopoczucie) (4, 9, 14).

Żeglarstwo posiada duże walory wychowawcze. Stymuluje rozwój intelektualny wymuszając zdobywanie określonej wiedzy, która niezbędna jest do prawidłowego i bezpiecznego prowadzenia jachtu. Obejmuje ona szereg dziedzin, które wymagają dużego zaangażowania umysłowego i fizycznego. Następuje więc rozwój umysłowy powiązany z wykorzystaniem zdobytej wiedzy w praktyce (3). Do określonej aktywności zmusza też konieczność konserwacji sprzętu w okresie zimowym oraz przygotowanie go do wypłynięcia przed każdym rejsiem. W pływaniach morskich żeglarz pełni wielogodzinne wachty pokładowe zarówno w dzień, jak i w nocy. Gotuje, sprząta, a w przypadku awarii naprawia uszkodzony sprzęt. Wszystkie prace muszą być wykonywane solidnie, gdyż każde brakorobstwo może spowodować bezpośrednie zagrożenie życia ludzi pływających na jachcie. Uczy się więc przez to solidności i zaangażowania oraz odpowiedzialności za wykonaną pracę.

W załogowych rejsach śródlądowych i długich rejsach morskich, załoga zmuszona jest do stałego przebywania ze sobą. Śpiąc w ciasnych pomieszczeniach na małej przestrzeni, pojedyncze jednostki stopniowo zaczynają tworzyć zwartą grupę (12). Uczą się umiejętności wspólnego życia i pracy w warunkach, gdzie brak jest miejsca na postawy egoistyczne i agresywne w stosunku do innych członków załogi. Trudy żeglowania związane z warunkami atmosferycznymi stanowią najlepszy sprawdzian odporności psychofizycznej człowieka. Żeglarz musi walczyć ze słabościami swojego charakteru wyrabiając w sobie siłę, odpowiedzialność, zaradność, hart ducha, umiejętność współdziałania w zespole, szybkość podejmowania decyzji, oraz zdolność kierowania ludźmi w grupie. Przeżycia natury estetycznej towarzyszące żegludze znakomicie rozładują stresy i napięcia spowodowane codziennym życiem (15).

Żeglarstwo wydaje się być jednak czymś więcej niż tylko formą sportu, turystyki czy rekreacji. Jest ono elementem, w znacznym stopniu modyfikującym styl życia (10). Według Csikszentmihajli'ego (1) pewne rodzaje aktywności mają w dużym stopniu charakter instrumentalny (np. sport wyczynowy), zaś inne autoteliczny (alpinizm, zajęcia artystyczne). Prowadząc badania wśród żeglarzy amerykańskich stwierdzono u cruisers<sup>1</sup> (żeglarzy turystów) podejście autoteliczne do żeglarstwa, zaś u żeglarzy regatowych (klasa Soling<sup>2</sup>, żeglarze oceaniczni<sup>3</sup>) instrumentalne (8). Wiele czynników decyduje o formie uprawianego żeglarstwa, oraz o pozycji, jaką zajmu-

<sup>1</sup> Cruisers - żeglarze turyści uprawiający rodzaj niespiesznej „włóczęgi” pod żaglami, w gronie rodziny lub przyjaciół, przez dłuższy okres czasu.

<sup>2</sup> Klasa jachtów, w której regaty rozgrywane są w strefie przybrzeżnej po trójkacie olimpijskim.

<sup>3</sup> Mamy tu na myśli żeglarzy uczestniczących w długodystansowych regatach pełnomorskich.

je żeglarstwo w życiu uprawiających je osób. Są to m.in. sposób rozpoczynania żeglowania, osobowość, motywy jakimi kieruje się osoba żeglująca oraz system wartości.

Z badań przeprowadzonych wśród osób odbywających rejsy po Morzu Bałtyckim wynika dominacja mężczyzn wśród żeglarzy (85% – badania własne). Najliczniejszą grupę stanowią osoby z wykształceniem średnim 44% (w tym 22% studentów), oraz wyższym – 33%. Świadczy to o wysokim stopniu wykształcenia, jaki cechuje osoby uprawiające żeglarstwo morskie, co może się wiązać z dużym nasyceniem treściami technicznymi żeglarstwa i z wysokim poziomem kwalifikacji, jakie potrzebne są do jego uprawiania.

Najczęstszym sposobem rozpoczynania żeglowania jest zapisanie się do klubu żeglarskiego i zdobywanie umiejętności żeglarskich w ramach jego działalności (41% badanych). Nieco mniej osób rozpoczyna edukację żeglarską na ogólnodostępnym kursie lub obozie szkoleniowym. Pozostałe sposoby to pływanie z rodziną, oraz w organizacjach społecznych (harcerstwo). Wiek, w którym rozpoczyna się żeglować to w ponad połowie przypadków 15-19 lat. Wiele jest też osób, które rozpoczynały żeglować przed 14 rokiem życia.

Zdecydowaną większość osób traktuje żeglarstwo przede wszystkim jako formę aktywności rekreacyjnej. Rozpoczęcie uprawiania żeglarstwa jest dla nich znalezieniem własnego sposobu aktywności rekreacyjnej. Dla wielu żeglowanie wiąże się z szansą na znalezienie ciekawego, innego towarzystwa – środowiska, np. poprzez udział w życiu klubowym.

Szczególną uwagę zwracają żeglarze na etykę, etykietę żeglarską i tradycję. Często podkreśla się dyscyplinę i gotowość niesienia pomocy w każdych warunkach. Świadczy to o wysokim stopniu identyfikacji z grupą i poczuciu więzi grupowej, jaka istnieje wśród żeglarzy. Zwracano się też uwagę na negatywną stronę zachowań żeglarzy: pijaństwo i wulgarne słownictwo, jakim się posługują.

Porównując żeglarzy polskich z innymi grupami żeglarskimi (żeglarze regatowi klasy Soling i klas oceanicznych oraz cruisers (8), zauważamy zasadniczą różnicę w podejściu do żeglarstwa. Dla cruisers żeglowanie jest stylem życia, prezentują oni niezależność, samowystarczalności, opanowanie techniki i naturalny rytm. Nie oczekują aplauzu (nagrody zewnętrznej), nie jest dla nich ważne współzawodnictwo. Z kolei u żeglarzy oceanicznych wysoką wartość posiada samowystarczalność i niezależność. Żeglarstwo traktują jako aktywność rekreacyjną, a nie jako styl życia. Występuje tu element sprawdzenia się raczej względem przyrody niż współzawodnictwo z innymi (jachty w trakcie wyścigu oceanicznego wzajemnie się nie widzą). Innej natury jest aktywność żeglarzy regatowych klasy Soling. Wartością dominującą jest współzawodnictwo. Inne instrumentalne wartości, jak prestiż, szacunek, splendor, są nisko oceniane przez wszystkie grupy.

Natura aktywności polskich żeglarzy morskich sytuuje ich pomiędzy cruisers a żeglarzami oceanicznymi. Jako najważniejsze wartości uznają oni *rozwijanie własnych umiejętności, zdobywanie nowych kwalifikacji* („...samokształcenie, praca nad sobą...”), również często *zdobywanie nowych doświadczeń, oraz cele towarzyskie* („...najlepiej poznaje się ludzkie charaktery podczas przebywania na małych przestrzeniach i w ciężkich warunkach”), może to wynikać z dominacji rejsów tzw. szkoleniowo- stażowych, których głównym celem jest szkolenie i zdobywanie sta-

żu potrzebnego do zdobycia wyższych stopni żeglarskich (stwierdzono, że 61% ankietowanych chce zdobywać stopnie żeglarskie). Znaczna część czasu w rejsach przeznaczona jest na pracę przy jachcie, prowadzenie nawigacji, sterowanie, współdziałanie przy manewrach, co powoduje konsolidację i zgranie załogi. Często podkreślano chęć sprawdzenia samego siebie, zmagania się z przyrodą, a nie z innymi, pozbycie się stresu, odreagowanie.

Dla różnych osób żeglarstwo posiada różną wartość i jest uprawiane z rozmaitych pobudek i motywów. Dla cruisers jest stylem życia – całkowitą ucieczką od industrialnego społeczeństwa, drogą prowadzącą do uzyskania całkowitej wolności. Dla pozostałych grup jest aktywnością rekreacyjną lub sportową. Wartości instrumentalne dominują u żeglarzy regatowych i w znacznej mierze wśród żeglarzy oceanicznych. Dla polskich żeglarzy morskich posiada ono w znacznym stopniu charakter autoteliczny (jest celem samym w sobie), zaś dla wszystkich jest możliwością ucieczki i odreagowania od codziennego życia, stanowiąc element kompensacji dla stosunków w pracy zawodowej i w społeczeństwie.

### Piśmiennictwo

1. Csikszentmihalyi M.: *Flow: Studies of Enjoyment*. University of Chicago, 1974.
2. Demel M.: *O trzech wersjach teorii wychowania fizycznego*. Kraków 1990, AWF.
3. Godlewski M.: *Pedagogika*. Warszawa 1978, PWN.
4. Kielczewski B., Bogucki J.: *Zarys biometeorologii sportu*. Warszawa 1972, Sport i Turystyka.
5. Kostański L.: *Obciążenia startowe w żeglarstwie regatowym. Aktualny stan wiedzy*. „Zeszyty Naukowe AWF Gdańsk”, 1991, Nr 12.
6. Kozłowski S., Nazar K.: *Wprowadzenie do fizjologii klinicznej*. Warszawa 1995, PZWL.
7. Krzymowska-Kostrowicka A.: *Zarys geoekologii rekreacji*. Warszawa 1995, UW, T.II.
8. Macbeth J.: *Studies of Flow: Activity vs. Life Style in Sailing*. [w:] *Proceedings of the VII Commonwealth and International Conference, volume 9, Socio- historical Perspectives*. Brisbane 1982.
9. Martyńska A.: *Znaczenie wybranych bodźców solanych dla organizmu człowieka*. „Gazeta Obserwatora IMGW”, 1981, nr 7.
10. Nowacki M.: *Żeglarstwo – styl życia czy aktywność rekreacyjna?* [w:] *Sport, rekreacja ruchowa, turystyka*. Poznań 1996, Ławica.
11. Petryński W.: *Integracyjne funkcje europejskich organizacji żeglarskich*. [w:] *Turystyka i rekreacja jako czynnik integracji europejskiej*. Poznań 1994, AWF.
12. Stańkowska K.: *Sportowo-medyczne aspekty dalekich wypraw żeglarskich*. [w:] „Zeszyty Naukowe AWF Gdańsk” 1991, Nr 12.
13. Sydow J.J.: *Żeglowanie po wodach śródlądowych*. Szczecin 1991, Wydawnictwo „Glob”.
14. Tromp S.W.: *Medical biometeorology*. Amsterdam/ London/ N.Y. 1963, Elsevier Publishing Company.
15. Wróblewska K., Mazurkiewicz B.: *Wychowawcze wartości żeglarstwa*. „Zeszyty Naukowe AWF Gdańsk” 1990, nr 12.