

SECURITY, ECONOMY & LAW
Nr 2/2017 (XV), (44–60)
DOI 10.24356/SEL/15/3

TRENING SIŁOWY KOBIEŃ JAKO BEZPIECZNA FORMA REKREACJI RUCHOWEJ

STRENGTH TRAINING FOR WOMEN AS A SAFE FORM
OF PHYSICAL EXERCISE

KRZYSZTOF KAGANEK

Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

DAWID KISIEL

Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

JANINA BROŻYNA

Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

ABSTRACT

The subject of the following work is safe strength training for women, the purpose, motivation and the benefits of performing this type of physical exercise.

The issues undertaken by the author include a number of themes and questions, with a focus on safely achieving a specific figure, physical fitness, muscle strength, and a firmer and modeled silhouette, improving quality of life, relaxation and reducing the stress of everyday life.

The research also shows what rules, methods, as well as alternative and safe forms of strength training are most commonly used by women.

KEYWORDS:

women's strength training, goal, benefits, motivation, safe and alternative forms of strength training, research surveys

ABSTRAKT

Przedmiotem pracy jest bezpieczny trening siłowy kobiet, cel, motywacja i korzyści z uprawiania tego typu rekreacji ruchowej.

Problematyka badań zawiera liczne wątki i pytania kładąc główny nacisk na bezpieczne osiągnięcie określonej sylwetki, sprawności fizycznej, siły mięśniowej oraz uzyskania jędrnej i wymodelowanej sylwetki, polepszenie jakości życia, relaksu i zmniejszenie stresu życia codziennego.

Badania mają również ukazać jakie zasady, metody oraz alternatywne i bezpieczne formy treningu siłowego stosowane są najczęściej przez kobiety.

SŁOWA KLUCZOWE:

bezpieczny trening siłowy kobiet, cel, korzyści, motywacja, bezpieczne i alternatywne formy treningu siłowego, ankiety badawcze

WPROWADZENIE

Przedmiotem naszych rozważań jest bezpieczny trening siłowy kobiet jako forma rekreacji ruchowej¹. Celem badań jest: określenie motywacji kobiet

¹ O rekreacji w czasie wolnym pisali: G. Bielec, Póltorak i W., Warchoń K., [w] *Zarysie teorii i metodyce rekreacji ruchowej*, Proksenia, Kraków 2011, s. 46-47; S. Toczek-Werner (red.), [w] *Podstawach rekreacji i turystyki*, AWF Wrocław, Wrocław 2008, s. 9; R. Winiarski, [w] *Wstępie do teorii rekreacji*, AWF Kraków, Kraków 1989, s. 10; T. Wolańska, [w] *Leksykonie. Sport dla wszystkich – rekreacja ruchowa*, AWF Warszawa, Warszawa 1997, s. 17; M. Lipowski, [w] *Rekreacji ruchowej kobiet. Motywy zachowań prozdrowotnych*, AWF Gdańsk, Gdańsk 2005, s. 14; W. Siwiński, B. Pluta (red.), [w] *Teorii i metodyce rekreacji*, AWF Poznań, Poznań 2010, s. 9; W. Siwiński, B. Pluta (red.), [w] *Teorii i metodyce rekreacji*, AWF Poznań, Poznań 2010, s. 9; R. Winiarski (red.), [w] *Rekreacji i czasie wolnym. Studia humanistyczne*, Oficyna Wydawnicza Łośgraf, Warszawa 2011, s. 13; M. Kwilecka, [w] *Bezpośrednich funkcjach rekreacji*, WSE, Warszawa 2006, s. 9; A. Dąbrowski, [w] *Zarysie teorii rekreacji ruchowej*, WSE, Warszawa 2006, s. 11; E. Kozdroń, T. Łobożewicz, J. Mogiła-Lisowska, K. Piłat, H. Piotrowska, [w] *Sporcie dla wszystkich. Rekreacja dla każdego*, cz. I, TKKF Zarząd Główny, Warszawa 1994, s. 10; M. Demel, W. Humen, [w] *Wprowadzeniu do rekreacji fizycznej*, SiT, Warszawa 1970, s. 11; M. Napierała, R. Muszkiewicz, W. Żukow, A. Sikorska, [w] *Wybranych zagadnieniach z podstaw rekreacji i turystyki*, Edited by, Bydgoszcz 2009, s. 49; B. Ciućmański, L. Stanek, [w] *Podstawowych metodach i środkach dydaktycznych stosowanych w metodyce rekreacji ruchowej*, Zeszyty Naukowe Małopolskiej Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Tarnowie, nr 3 (14)/2009, s. 186; I. Kielbasiewicz-Drozdowska, [w] *Teorii i metodyce rekreacji (Zagadnienia podstawowe)*, AWF Poznań, Poznań 2001, s. 234; Z. Jeton, *Ekologia człowieka w wychowaniu fizycznym i sporcie*, AWF Wrocław, Wrocław 1994, s. 72.

do podjęcia treningu siłowego, korzyści z uprawiania tego typu rekreacji ruchowej i określenie celu bezpiecznego treningu siłowego.

Problematyka badań zawiera pytania: czy kobiety kładą główny nacisk na osiągnięcie określonej sylwetki, czy ważniejsza jest dla nich sprawność fizyczna, czy ważniejsza jest dla nich siła mięśniowa oraz jakie mogą być inne oczekiwania w stosunku do treningu siłowego.

PROBLEMY BADAWCZE

Głównym problemem badawczym w niniejszej pracy jest pytanie: czym kierowały się badane kobiety podczas wyboru bezpiecznego treningu siłowego jako formy rekreacji ruchowej, jakie cele zamierzały osiągnąć i czy zostały one zrealizowane.

Problemy szczegółowe zawierały pytania: jakie są korzyści dla kobiet z uprawiania treningu siłowego, jak trening siłowy wpływa na ich organizm, jakie metody stosują podczas treningu siłowego i jakie zasady i alternatywne formy stosują podczas treningu siłowego.

METODY, TECHNIKI I NARZĘDZIA BADAWCZE

Dla potrzeb pracy została zastosowana metoda sondażu diagnostycznego, która w literaturze metodologicznej jest definiowana jako „metoda badań, której podstawową funkcją jest gromadzenie informacji o interesujących badacza problemach w wyniku relacji słownych osób badanych, nazywanych respondentami”². Technika badawcza to ankieta, a w niej kwestionariusz z listą pytań³.

Kwestionariusz ankiety zastosowanej dla potrzeb niniejszej pracy zawierał 18 pytań, wśród których znalazły się pytania zamknięte, półotwarte oraz otwarte.

OPIS GRUPY BADAWCZEJ

Badanie zostało przeprowadzone wśród 131 kobiet, zajmujących się treningiem siłowym w formie rekreacji ruchowej powyżej jednego roku, z których najmłodsza respondentka miała 17 lat, natomiast najstarsza była w wieku 50 lat. Największą grupę – 80% – stanowiły kobiety znajdujące

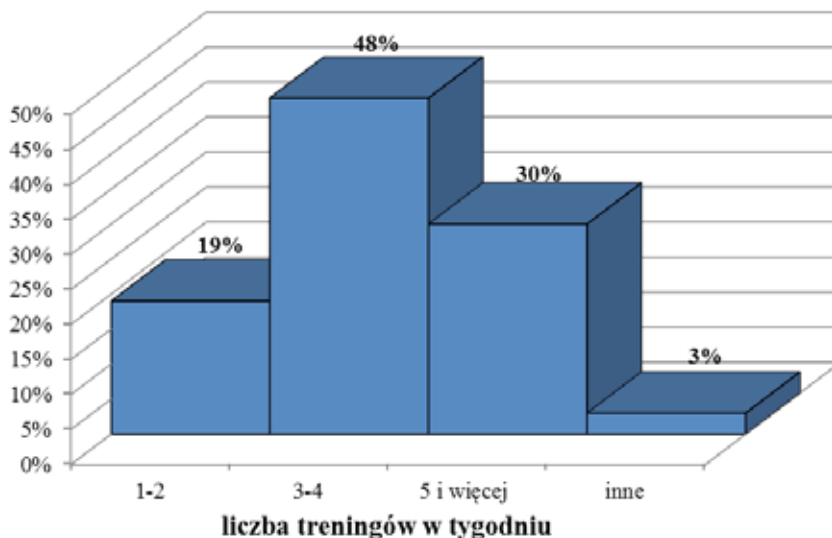
² M. Łobocki, *Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych*, Wyd. Impuls, Kraków 2007, s. 27.

³ W. Zaczyński, *Praca badawcza...*, *op. cit.*, s. 147.

się w przedziale wiekowym od 21 do 30 roku życia, a najmniejszą – 2% – w przedziale od 41 do 50 roku życia.

Prawie połowa – 44% – oświadczyła, iż aktualnie uczy się lub studiuje, 30% oświadczyło, że obecnie posiada status pracownika umysłowego, a 21% badanych pracownika fizycznego, 5% należy do osób bezrobotnych, 80% to panny, 19% mężatkami 1% rozwiedzione.

Warunkiem przystąpienia do badań było uczęszczanie na treningi siłowe powyżej jednego roku, 95% deklaroowało stosowanie treningu siłowego od jednego do pięciu lat, a 5% od pięciu do dziesięciu lat, 48% – ankietowanych odwiedza kluby fitness od trzech do czterech razy w tygodniu, 30% – deklaruje częstotliwość na poziomie 5 razy w tygodniu, 19% robi to od jeden do dwóch razy, natomiast 3% podaje, że „ćwiczy w domu”.



Ryc. 1: Podział respondentek ze względu na częstotliwość uczęszczania do klubu fitness

Źródło: opracowanie własne

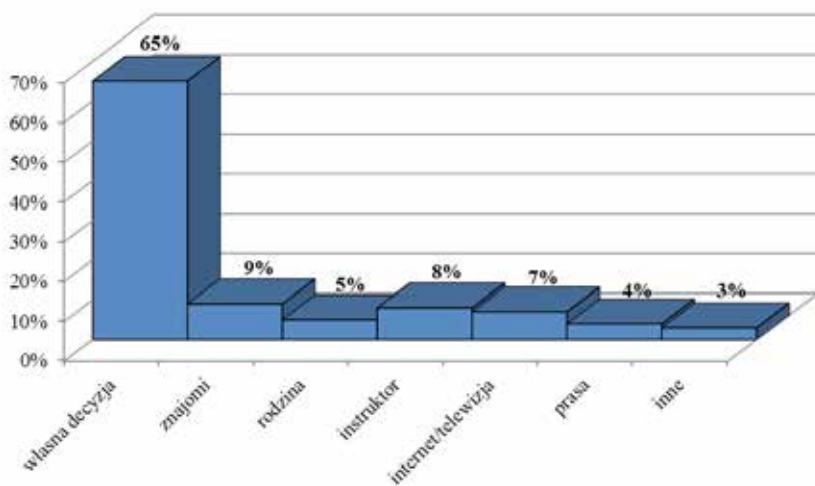
35% badanych przeznaczają na trening siłowy od trzech do czterech godzin w tygodniu, 28% spędza tygodniowo od pięciu do sześciu godzin a 21% od jednej do dwóch godzin, 9% od siedmiu do ośmiu a 7% od dziewięciu do dziesięciu godzin.

Z powyższych danych wynika, iż w grupie badawczej przeważają kobiety w wieku od 21 do 30 roku życia, posiadające wykształcenie wyższe

oraz status cywilny „panna”. Większość respondentek bierze udział w treningu siłowym od jednego roku do pięciu lat, uczęszczając do klubu fitness od trzech do czterech razy tygodniowo, poświęcając od 3 do 4 godzin na trening w tygodniu.

WYNIKI BADAŃ

Na pytanie półotwarte: „Co spowodowało, że rozpoczęła Pani stosowanie treningu siłowego?”, większość ankietowanych zaznaczała, iż była to własna decyzja – 65% ankietowanych, 9% znajomi, 8% instruktor, 7% Internet/telewizja, 5% rodzina oraz 4% prasa i 3% inne okoliczności.



Ryc. 2: Powód respondentek do rozpoczęcia treningu siłowego

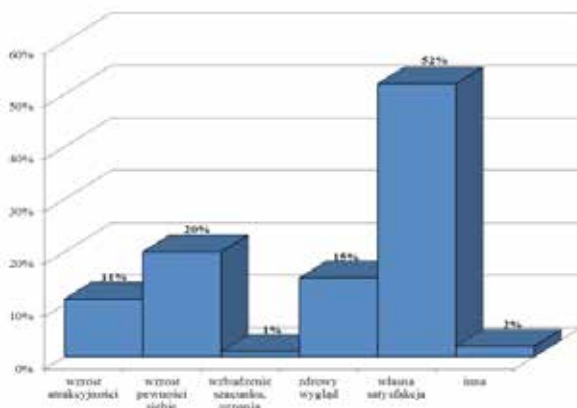
Źródło: opracowanie własne

Na pytanie: „Jak wyglądała Pani sylwetka przed zastosowaniem treningu siłowego, a jak obecnie?”, 35% ankietowanych oświadczyło, iż ich sylwetka przed podjęciem treningu była normalna/typowa a obecnie postrzegają ją na poziomie tylko 13%, sylwetkę wysportowaną postrzegano wstępnie 9% a obecnie aż 31%, zaś poziom masy mięśniowej wcześniej widziało 17% a obecnie aż 33%.

Kolejne pytanie dotyczyło celu, jaki przyświecał rozpoczęciu treningu siłowego. Najczęściej badane kobiety zaznaczały poprawę sprawności fizycznej – 21%, polepszenie samopoczucia psychofizycznego – 19%, utrata

wagi – 15%, zwiększenie siły fizycznej – 15%, masy mięśniowej – 14%, przeciwdziałanie procesom starzenia się – 5%, względy zdrowotne – 5% oraz chęć poznania nowych ludzi – 2%.

Na pytanie jaka jest korzyść dla ankietowanych z osiągnięcia zamierzonej sylwetki. 52% odpowiedziało, iż jest dla nich własna satysfakcja, 20% deklarowało wzrost pewności siebie, 15% zdrowy wygląd, 11% wzrost atrakcyjności, 1% wzbudzenie szacunku i uznania i 2%.



Ryc. 3: Korzyści z osiągnięcia zamierzonej sylwetki według respondentek

Źródło: opracowanie własne

Następne pytanie dotyczyło celów, jakie respondentki zamierzają osiągnąć stosując trening siłowy.

Polepszenie jakości życia 45% ankietowanych określiło jako cel ważny a 38% jako cel bardzo ważny, zaś bycie modną 92% ankietowanych określiło jako cel mało ważny; 44% ankietowanych uważa relaks i zmniejszenie stresu za cel ważny, a 42% za bardzo ważny, dla 54% wyrzeźbiona sylwetka jest bardzo ważna, a dla 44% ważna.

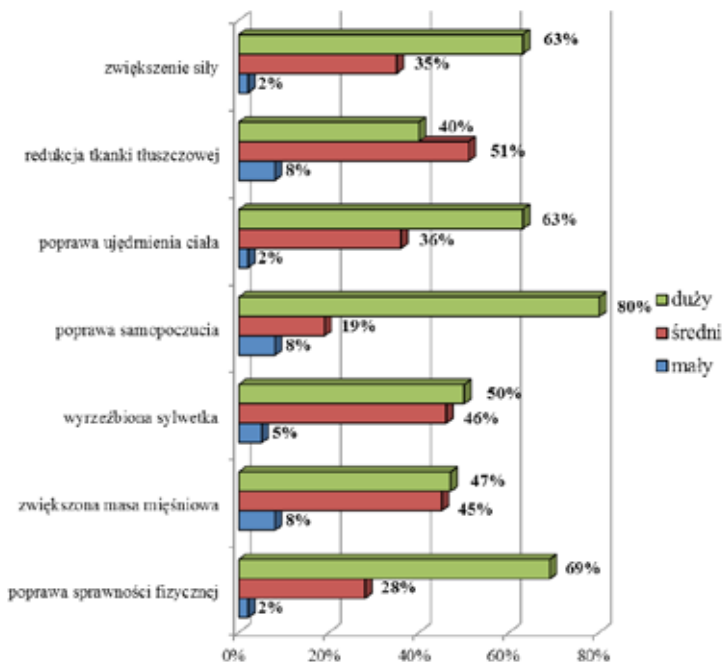
W przypadku budowania masy mięśniowej 52% określiło to jako cel ważny, a 31% za cel bardzo ważny. Poprawa sprawności fizycznej jest dla 60% badanych kobiet stało się celem bardzo ważnym, a 37% ważnym. Zdecydowana większość respondentek (77%) podała, że ujędrnienie i wymodelowanie sylwetki jest bardzo ważne, 23% uznało to za cel ważny. Spadek tkanki tłuszczowej dla 56% respondentek stanowi cel bardzo ważny, dla 40% ważny. Spadek wagi dla większości ankietowanych

(44%) należy do celów mało ważnych, 35% podało, że jest dla nich ważny, a 21% bardzo ważny.

Dla większości badanych respondentek bardzo ważnym celem jest ujędrnienie i wymodelowanie sylwetki. Na poziomie celów ważnych jest zbudowanie masy mięśniowej, polepszenie jakości życia, wyrzeźbienie sylwetki, relaks i zmniejszenie stresu.

Następnie pytanie dotyczyło wpływu treningu siłowego na organizm ankietowanych. Wg 63% kobiet poddanych badaniu trening siłowy w dużym stopniu wpływa na zwiększenie ich siły, 35% uważa, że jest to wpływ średni, a 2%, że mały.

Na redukcję tkanki tłuszczowej dla 51% respondentek trening siłowy ma średni wpływ, 40% zaznaczyło, iż wpływ jest duży, a 8% stwierdziło, że jest mały.



Ryc. 4: Wpływ treningu siłowego na organizm respondentek

Źródło: opracowanie własne

Ponad połowa ankietowanych – 63% stwierdziło, że oddziaływanie treningu siłowego na poprawę ujędrnienia ciała jest duże, 36%, że średnie, a 2%, że małe.

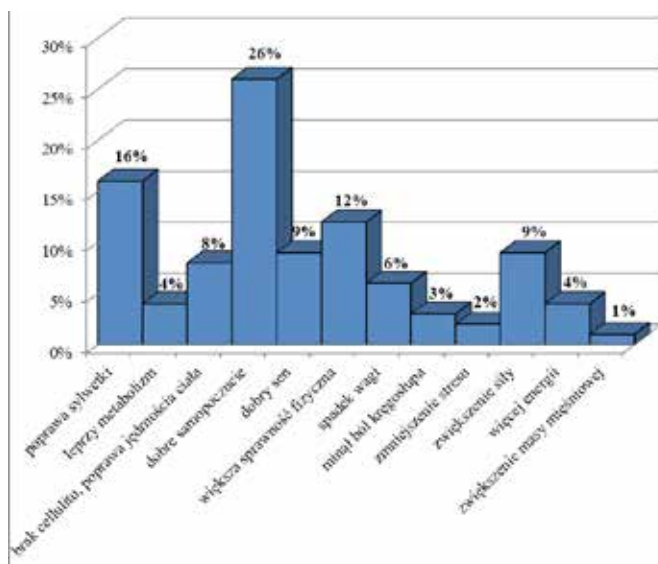
Zdecydowana większość – 80% stwierdziło, że ćwiczenia siłowe w dużym stopniu poprawiają ich samopoczucie, 19% uważało, że poprawa jest średnia, a 1%, że jest mała.

Połowa respondentek – 50% upatruje wpływ treningu siłowego na wyrzeźbienie sylwetki jako duży, 46% stwierdziła, że jest on średni, a 5%, że jest mały.

Porównywalna liczba respondentek zadeklarowała, że trening siłowy na zwiększenie ich masy mięśniowej ma wpływ duży w 47%, średni w 45%, a mały w 8%. Wpływ ćwiczeń siłowych na poprawę sprawności fizycznej jest następujący: 69% uznało za duży, 28% za średni, a 2% na mały.

Powyższe dane pokazują, iż w stopniu dużym trening siłowy wpływa na poprawę samopoczucia respondentek, jak również na poprawę sprawności fizycznej, ujędrnienia ciała oraz na zwiększenie siły. Średnie oddziaływanie ćwiczeń siłowych respondentki głównie upatrują w redukcji tkanki tłuszczowej.

Na pytanie „Jakie pozytywne zmiany zauważyła Pani w swoim organizmie stosując trening siłowy?”



Ryc. 5: Pozytywne zmiany w organizmie respondentek po zastosowaniu treningu siłowego

Źródło: opracowanie własne

Dzięki stosowaniu ćwiczeń siłowych nastąpiła: poprawa samopoczucia w 26% badanych, w 16% nastąpiła poprawa sylwetki, w 12% nastąpiło

zwiększenie sprawności fizycznej, w 9% zwiększenie siły ankietowanych, w 8% poprawa jędrności ciała i brak cellulitu, w 6% spadek wagi.

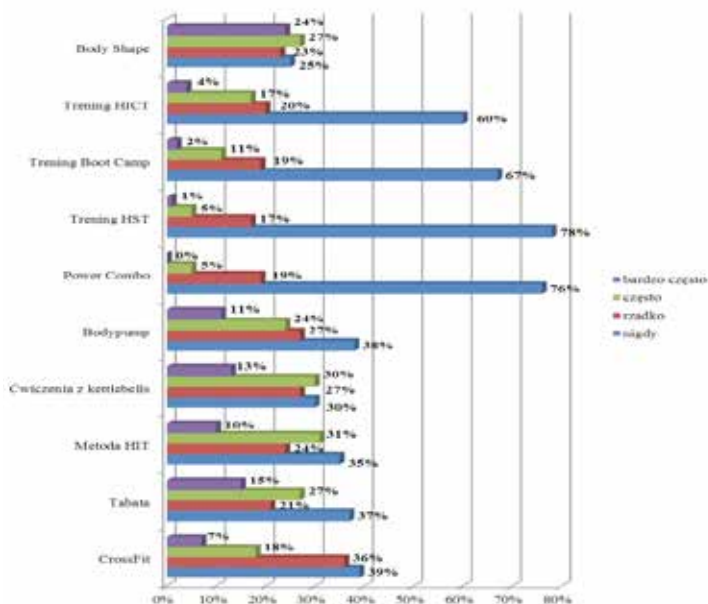
Badane kobiety przede wszystkim od treningu siłowego oczekują polepszenia jędrności ciała, ujędrnienia pośladków, wyrzeźbienia sylwetki, uzyskania płaskiego brzucha, ujędrnienia ud, poprawy wyglądu dolnych partii ciała oraz redukcji cellulitu.

Ostatnie pytanie w kwestionariuszu ankiety dotyczyło zastosowania alternatywnych form treningu siłowego. CrossFit, 39% respondentek nigdy nie trenowało, 36% robi to rzadko, 18% często, a 7% bardzo często.

Tabata, 37% nigdy nie było na takim treningu, 21% rzadko, 27% często, a tylko 15% często stosuje tę formę treningu.

Metoda HIT, również nie jest powszechnie stosowana przez badane kobiety, aż 35% ankietowanych nigdy jej nie stosowało, 24% miała z nią styczność rzadko, 31% często i tylko 10% bardzo często.

Ćwiczenia z kettlebells 30% jest stosowana często, 27% ćwiczenia z odważnikami wykonuje rzadko, a 13% bardzo często.



Ryc. 6: Ocena częstotliwość stosowania przez respondentki alternatywnych form bezpiecznego treningu siłowego

Źródło: opracowanie własne

Bodypump dla większości respondentek w 38% jest formą nieznaną, 27% stosuje ją rzadko, 24% często, a 11% bardzo często.

Alternatywa treningu siłowego jaką jest Power Combo, cieszy się małą popularnością wśród badanych kobiet, bo aż 76% zadeklarowało, że nigdy nie podjęło takiej formy treningu, 19% stosuje ją rzadko, zaledwie 5% często.

Podobnie wygląda sytuacja z treningiem HST, znaczna większość respondentek w 78% zadeklarowała, że nigdy nie brała w nim udziału, 17%, że stosuje rzadko, 5% często.

Trening Boot Camp i HICT otrzymały bardzo podobne notowania. Boot Camp nie stosuje 67% ankietowanych, rzadko go stosuje 19%, często 11% a bardzo często zaledwie 2%. Z treningiem HICT jest bardzo podobnie, 60% nigdy się nie podjęło udziału, 20% ma styczność rzadko, 17% często, a 3% bardzo często.

Jako ostatnią formę wymieniono Body Shape, który przez 24% badanych kobiet jest bardzo często stosowany, 27% wykonuje go często, 23% rzadko, a 25% deklaruje, że nigdy nie wzięła w nim udziału 1% deklaruje, że prawie nigdy.

Z powyższych danych wynika, iż jeżeli już ankietowane stosują alternatywną formę do tradycyjnego treningu siłowego, to jest to Body Shape, natomiast najmniej znane to trening HST, Power Combo oraz Boot Camp⁴.

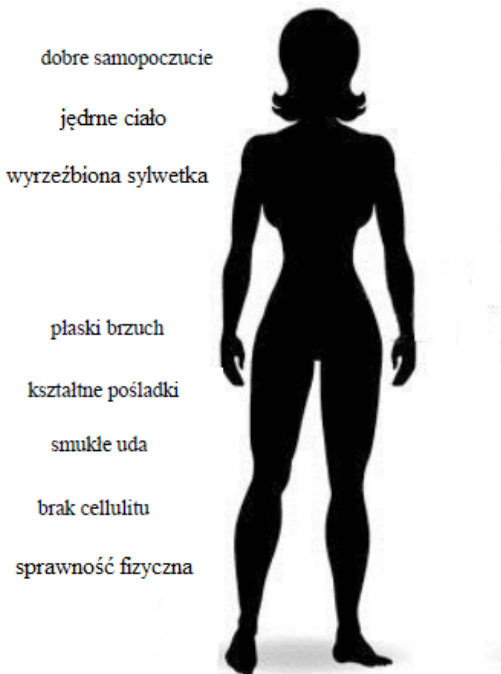
WNIOSKI Z BADAŃ

Niniejsza praca powstała, aby zbadać, czym obecnie kierują się kobiety podejmując udział w bezpiecznym treningu siłowym stanowiącym jedną z form rekreacji ruchowej⁵. Najbardziej znaczące dla niniejszego opracowania było ustalenie w jakim celu wybierają taką a nie inną formę aktywności, co chcą dzięki temu osiągnąć, a także jaki zauważają wpływ treningu na swój organizm oraz jakie korzyści się z tym wiążą. Przy okazji również ustalono, jakie metody i zasady treningowe stosują respondentki oraz, czy uczestniczą w alternatywnych formach treningu siłowego.

⁴ Porównaj, M. Kruszewski, *Metody treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych*, COS, Warszawa 2007, s. 64-69; H. Sozański, *Podstawy teorii treningu...*, op. cit., s. 99-100; M. Kruszewski, G. Kępa, W. Merda, *Trening kulturyistyczny w okresie przygotowawczym*, AWF Warszawa, Warszawa 1997, s. 28-30; L. Demeilles, M. Kruszewski, *Kulturyistyka dla każdego*, Siedmioróg, Wrocław 2010, s. 29-34; M. Jasiukowicz, *Kulturyistyka*, op. cit., s. 12; T. Ambroży, K. Kaganek, M. Kost, W. Pilch, *Ćwiczenia siłowe i odżywianie...*, op. cit., s. 33-34.

⁵ Porównaj, D. Opoka, *Fitness: sposób na życie*, TKKF, Warszawa 2002, s. 23-27.

- Z analizy danych przeprowadzonych badań wynika, że:
- kobiety, decydujące się na udział w bezpiecznym treningu siłowym głównie za sprawą własnej decyzji, jako najistotniejsze cele stawiały sobie poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia^{6,7},
 - według ankietowanych kobiet bezpieczny trening siłowy ma korzystny wpływ na ich organizm jak i na psychikę.
 - największe znaczenie dla respondentek podczas stosowania bezpiecznego treningu siłowego, ma poprawa wyglądu poszczególnych części ciała:



Ryc. 7: Oczekiwania respondentek względem bezpiecznego treningu siłowego

Źródło: opracowanie własne

⁶ Porównaj, W. Osiński, *Antropomotoryka*, AWF Poznań, Poznań 2003, s. 19; J. Szopa, E. Młeczko, S. Żak, *Podstawy antropomotoryki*, PWN, Warszawa – Kraków 1996, s. 42; R. Przewęda, *Rozwój somatyczny i motoryczny*, WSiP, Warszawa 1973, s. 180; N. Wolański, J. Parizkova, *Sprawność fizyczna a rozwój człowieka*, SiT, Warszawa 1976, s. 501; H. Grabowski, *Teoria fizycznej edukacji*, WSiP, Warszawa 1997, s. 76.

⁷ Porównaj, J. Grymanowski, K. Szeremeta, *Zdrowie i rekreacja ruchowa w systemie aksjologicznym studentów turystyki i rekreacji Uniwersytetu Rzeszowskiego*, w: E. Zadarko, Z. Barabasz (red.), *Akademicka kultura fizyczna na przełomie stuleci, Tom II – Uwarunkowania historyczno-socjologiczne*, PWSZ, Krosno 2009, s. 331.

- zastosowanie metod treningowych wśród respondentek jest dość różnorodne, głównie jednak wprowadzają do swoich treningów metody, które znacznie słabiej wpływają na hipertrofię mięśni^{8,9}.
- respondentki wybierają i wdrażają do treningu siłowego zasady treningowe ćwiczeń w seriach, seriach łączonych, czy stopniowego zwiększania obciążenia.
- alternatywne formy treningu siłowego wśród respondentek są mało rozpowszechnione.

Analiza danych pokazała, iż kobiety podejmują aktywność w formie bezpiecznego treningu siłowego świadomie i stawiają przed sobą cele, które taka a nie inna forma aktywności pozwala uzyskać im określony cel. Wypowiedzi ankietowanych kobiet jednoznacznie wskazują, że osiągają one wymierne korzyści, a trening siłowy pozytywnie wpływa na ich wygląd i dobre samopoczucie psychofizyczne.

PODSUMOWANIE

Współczesne społeczeństwo cechuje znaczne zwiększenie czasu wolnego, który staje się dobrem konsumpcyjnym, a wartość i rangę życiu nadaje sposób jego zagospodarowania. Jednym z nich jest przeznaczanie czasu wolnego na rekreację ruchową. Wiąże się to z obecnie panującą modą na zdrowy i bezpieczny styl życia, który przejawia się w sposobie ubierania, odżywiania i oczywiście dbania o wygląd swojego ciała w postaci wzmoczonej aktywności fizycznej. Społeczeństwo podejmuje aktywność na własną rękę lub przez udział w zajęciach prowadzonych przez różnego rodzaju kluby sportowe, które oferują coraz to większy wachlarz możliwości aktywnego wykorzystania czasu wolnego takie jak: biegi długodystansowe, jazda na rowerach, fitness, sporty walki oraz szeroko rozumiany trening siłowy, który zyskuje coraz większą popularność, że względu na panujący aktualnie trend – wysportowana, atletyczna sylwetka, a także z uwagi na powstające coraz to nowsze i ciekawsze, alternatywne formy bezpiecznego treningu. Wszystko to powoduje, że trening siłowy nie jest

⁸ Porównaj, J. Orzech, *Podstawy treningu siły mięśniowej*, Sport i Rehabilitacja, Tarnów 2004, s. 84.

⁹ Porównaj, Z. Naglak, *Trening sportowy. Teoria i Praktyka*, PWN, Warszawa – Wrocław 1979, s. 136-137; M. Jasiukowicz, *Kulturystyka*, Oficyna Wydawnicza „Złoty Klucz”, Wrocław 1990, s. 10-12; J. Wierchoszanski, *Osnovy specjalnoj siłowej podgotowki w sportie*, Fizkultura i Sport, Moskwa 1997, s. 176.

już zarezerwowany tylko i wyłącznie dla mężczyzn, coraz częściej również kobiety wybierają właśnie ten rodzaj bezpiecznej aktywności fizycznej.

Do niedawna panujący wśród kobiet mit, że ćwiczenia z ciężarami powodują, iż sylwetka traci swoją kobiecość i nabiera zbyt dużego umięśnienia, przestaje mieć już realne uzasadnienie¹⁰. Kobiety uświadomiły sobie, że odpowiednio dobrany trening pod bezpiecznym i fachowym okiem trenera personalnego nie zrobi z nich typowych atletycznych kulturystek ale świetnie wymodeluje ich sylwetkę^{11, 12}.

Mało jest literatury naukowej i popularno-naukowej które dotyczyłyby bezpiecznego treningu siłowego ściśle dla kobiet, brakuje również badań dotyczących udziału kobiet w tego typu treningach siłowych. Stąd należałoby propagować i rozpowszechniać za sprawą między innymi literatury, czy mediów ideę bezpiecznego i zdrowego treningu siłowego.

Dr hab. Krzysztof Kaganek

Pracownik naukowo-dydaktyczny w Katedrze Turystyki i Rekreacji Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, kierownik Zakładu Alpinizmu i Turystyki Kwalifikowanej.

Ukończył szereg szkoleń z zakresu turystyki, m.in. w ramach programu Phare i Komisji Wspólnot Europejskich nt.: Rozwój turystyki w Polsce – Kierunki rozwoju przemysłu turystycznego, w zakresie: marketing w turystyce oraz turystyka w regionach poza miejskich organizowanych przez University of Bedfordshire w Luton, szkolenia: planowanie, standaryzacja i wdrażanie produktu turystycznego oraz planowanie w turystyce i marketing miejscowości turystycznej organizowane przez Stowarzyszenie Wolontariuszy dla Misji Międzynarodowych w Bolonii. Jest również absolwentem szkoleń w zakresie turystyki aktywnej, rekreacyjnej i specjalistycznej oraz z zakresu marketingowych systemów obsługi klienta w turystyce. Konsultant i współpracownik Resortowego Instytutu Turystyki

¹⁰ Porównaj, J. Orzech, *Podstawy treningu...*, *op. cit.*, s. 94-95; A. Zając, M. Wilk, S. Poprzącki, B. Bacik, *Współczesny trening...*, *op. cit.*, s. 220-224; M. Kruszewski, *Metody treningu i podstawy żywienia...*, *op. cit.*, s. 60-64; H. Sozański, *Podstawy teorii treningu...*, *op. cit.*, s. 94-96; M. Kruszewski, G. Kępa, W. Merda, *Trening kulturystyczny...*, *op. cit.*, s. 31-32.

¹¹ Porównaj, D. Ambroży, *Wartości gimnastyki*, EAS, Kraków 2009, s. 37.

¹² Porównaj, T. Ambroży, K. Kaganek, *Fitness – ćwiczenia siłowe. Podręcznik dla instruktorów rekreacji ruchowej*, TKKF, Warszawa 2002, s. 7-8.

Oddział w Krakowie oraz Instytutu Turystyki sp. z o.o. w Krakowie. Absolwent studiów podyplomowych w zakresie korekcji wad postawy oraz organizacji i zarządzania w kulturze fizycznej (menedżer sportu), instruktor rekreacji ze specjalnością: kajakarstwo, kulturystyka, fitness, narciarstwo, survival, strzelectwo i pływanie.

Dawid Kisiel

Doktorant Krakowskiej Akademii Wychowania Fizycznego; dyplomowany trener personalny oraz trener kulturystyki, Kick-boxingu i All style karate. Od dzieciństwa zamiłowany w sztukach i sportach walki. System Ju-jitsu karate uprawia ponad 20 lat (4 dan w Ju-jitsu i 1 dan w karate); 8-krotny złoty medalista MŚ i kilkakrotny ME w 6 federacjach w karate sportowym (w walkach Semi, Light i kata z bronią).

Od kilku lat profesjonalnie zajmuje się treningiem siłowym – modelowanie własnej sylwetki; trzykrotny medalista UMP.

Prowadzi działalność gospodarczą o nazwie Akademia Zdrowego i Aktywnego Stylu Życia; jako trener oraz doradca w sprawach żywieniowych. Obecnie w trakcie realizacji eksperymentalnego programu naukowego nad metamorfozą sylwetki. Specjalista od dietytyki i treningu personalnego oraz modelowania sylwetki.

Janina Brożyna

Mgr AWF w Krakowie, pracę pt. „Trening siłowy jako forma rekreacji ruchowej kobiet” pod patronatem naukowym promotora dr. hab. Krzysztofa Kaganeka obroniła w 2015 roku w Katedrze Rekreacji i Odnowy Biologicznej w Zakładzie Odnowy Biologicznej.

BIBLIOGRAFIA

1. Ambroży D., *Wartości gimnastyki*, EAS, Kraków 2009.
2. Ambroży T., Kaganek K., *Fitness – ćwiczenia siłowe. Podręcznik dla instruktorów rekreacji ruchowej*, TKKF, Warszawa 2002.
3. Ambroży T., Kaganek K., Kost M., Pilch W., *Ćwiczenia siłowe i odżywianie w treningu fitness*, EAS, Kraków 2008.
4. Ambroży T., *Trening holistyczny metodą kompleksowej uprawy ciała*, EAS, Kraków 2004.
5. Bielec G., Półtorak W., Warchoń K., *Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej*, Proksenia, Kraków 2011.

6. Ciućmański B., Stanek L., *Podstawowe metody i środki dydaktyczne stosowane w metodyce rekreacji ruchowej*, Zeszyty Naukowe Małopolskiej Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Tarnowie, nr 3 (14)/2009.
7. Dąbrowski A., *Zarys teorii rekreacji ruchowej*, WSE, Warszawa 2006.
8. Demeilles L., Kruszewski M., *Kulturystyka dla każdego*, Siedmioróg, Wrocław 2010.
9. Demel M., Humen W., *Wprowadzenie do rekreacji fizycznej*, SiT, Warszawa 1970.
10. Grymanowski J., Szeremeta K., *Zdrowie i rekreacja ruchowa w systemie aksjologicznym studentów turystyki i rekreacji Uniwersytetu Rzeszowskiego*, w: Zadarko E., Barabasz Z. (red.), *Akademicka kultura fizyczna na przełomie stuleci, Tom II – Uwarunkowania historyczno-socjologiczne*, PWSZ, Krosno 2009.
11. Haycock B., *Czy CrossFit jest optymalny do wzrostu mięśni*, „Perfect Body” 2012, nr. 16
12. Jasiak H., *Tajemnice ciała. Kulturystyka dla wszystkich*, Oficyna Wydawnicza „Maj”, Warszawa 1991.
13. Jasiukowicz M., *Kulturystyka*, Oficyna Wydawnicza „Złoty Klucz”, Wrocław 1990.
14. Jeton Z., *Ekologia człowieka w wychowaniu fizycznym i sporcie*, AWF, Wrocław 1994.
15. Kiełbasiewicz-Drozdowska I., *Teoria i metodyka rekreacji (Zagadnienia podstawowe)*, AWF, Poznań 2001.
16. Kozdroń E., Łobożewicz T., Mogiła-Lisowska J., Piłat K., Piotrowska H., *Sport dla wszystkich. Rekreacja dla każdego, cz. I*, TKKF Zarząd Główny, Warszawa 1994.
17. Kruszewski M., Kępa G., Merda W., *Trening kulturystyczny w okresie przygotowawczym*, AWF, Warszawa 1997.
18. Kruszewski M., *Metody treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych*, COS, Warszawa 2007.
19. Kwilecka M., *Bezpośrednie funkcje rekreacji*, WSE, Warszawa 2006.
20. Lipowski M., *Rekreacja ruchowa kobiet jako zachowanie prozdrowotne – uwarunkowania a motywy uczestnictwa*, AWF, Gdańsk 2006.
21. Lipowski M., *Rekreacja ruchowa kobiet. Motywy zachowań prozdrowotnych*, AWF, Gdańsk 2005.
22. Makowski P., *Atuty Tabaty*, „Men’s Health” 2012, nr. 4.
23. Mizieliński S., *Kulturystyka*, Sport i Turystyka, Warszawa 1987.

24. Morszczyński W., *Rola założeń aksjologicznych w empirycznych badaniach systemów wartości*, w: Olbrycht K. (red.), *Edukacja aksjologiczna. Wymiary – kierunki – uwarunkowania*, tom I, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 1994.
25. Naglak Z., *Trening sportowy. Teoria i Praktyka*, PWN, Warszawa-Wrocław 1979.
26. Napierała M., Muszkiewicz R., Żukow W., Sikorska A., *Wybrane zagadnienia z podstaw rekreacji i turystyki*, Edited by, Bydgoszcz 2009.
27. Opoka D., *Fitness: sposób na życie*, TKKF, Warszawa 2002.
28. Orzech J., *Monografia treningu siły mięśniowej. Siła mięśni człowieka*, Tom II, SiR, Tarnów 2002.
29. Orzech J., *Podstawy treningu siły mięśniowej*, Sport i Rehabilitacja, Tarnów 2004.
30. Osiński W., *Antropomotoryka*, AWF, Poznań 2003.
31. Piotrowski P., *Metoda Treningowa HIT – część I (teoria)*, „FiF Sport” 2014, nr. 1.
32. Przewęda R., *Rozwój somatyczny i motoryczny*, WSiP, Warszawa 1973.
33. Siwiński W., Pluta B. (red.), *Teoria i metodyka rekreacji*, AWF, Poznań 2010.
34. Sozański H., *Podstawy teorii treningu sportowego*, COS, Warszawa 1999.
35. Strzyżewski S., *Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej*, WSiP, Warszawa 1996.
36. Szopa J., Mleczko E., Żak S., *Podstawy antropomotoryki*, PWN, Warszawa-Kraków 1996.
37. Toczek-Werner S. (red.), *Podstawy rekreacji i turystyki*, AWF, Wrocław 2008.
38. Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł., *Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców*, COS, Warszawa 2001.
39. Ważny Z. (red.), *Teoretyczne podstawy treningu sportowego*, Polska Federacja Sportu, Warszawa 1975.
40. Ważny Z., *Trening siły mięśniowej*, SiT, Warszawa 1977.
41. Weider J., *Kulturystyka*, COMES, Warszawa 1993.
42. Wierchoszanski J., *Osnovy specjalnoj siłowej podgotowki w sportie*, Fizkultura i Sport, Moskwa 1997.
43. Winiarski R. (red.), *Rekreacja i czas wolny. Studia humanistyczne*, Oficyna Wydawnicza Łośgraf, Warszawa 2011.
44. Winiarski R., *Wstęp do teorii rekreacji*, AWF, Kraków 1989.

45. Wolańska T., *Leksykon. Sport dla wszystkich – rekreacja ruchowa*, AWF, Warszawa 1997.
46. Wolański N., Parizkova J., *Sprawność fizyczna a rozwój człowieka*, SiT, Warszawa 1976.
47. Wolff B., *Zasady treningowe Weidera – ewolucja klasycznych prawideł*, „Muscle and Fitness” 1993, nr. 5, nr. 6.
48. Zając A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B., *Współczesny trening siły mięśniowej*, AWF, Katowice 2009.