

RAJMUND TOMIK*

Turystyka aktywna - pojęcie, rodzaje i formy

Streszczenie. Turystyka aktywna uznawana jest w literaturze angielskojęzycznej, obok turystyki widowisk sportowych i nostalgicznej turystyki sportowej, za jedną z form turystyki sportowej. Cechą turystyki aktywnej jest podróżowanie w celu uprawiania różnego rodzaju sportów, bycia aktywnym fizycznie. Formami turystyki aktywnej są: turystyka kwalifikowana, ekstremalna i przygodowa. Turystyka aktywna może być uprawiana w różnych środowiskach: lądowym, wodnym i powietrznym, zarówno w okresie letnim, jak i zimowym, w formie wyjazdów jednodniowych, weekendowych i wielodniowych. Celem pracy jest autorska próba zdefiniowania pojęcia „turystyka aktywna”, z uwzględnieniem jej podstawowych form i rodzajów, na podstawie literatury światowej i opisów tej formy turystyki w literaturze krajowej.

Słowa kluczowe: turystyka, turystyka aktywna, rekreacja ruchowa

1. Wprowadzenie

Pojęcie „turystyka aktywna” zaczęto w rodzimej literaturze upowszechniać w latach 70. XX w. Zdaniem Janusza Merskiego i Joanny Wareckiej „nazwa ta była od dawna używana w praktyce dla określenia tych form uprawiania turystyki, które nie są biernym, pasywnym uczestnictwem w turystyce, lecz jeszcze niezbyt doskonałym, aby mogły nosić nazwę turystyki kwalifikowanej” (Merski i Warecka 2009: 20). Człon nazwy „aktywna” najczęściej utożsamiany jest w Polsce z aktywnością fizyczną, pojęciem powszechnie stosowanym w anglojęzycznej, a coraz częściej także krajowej literaturze, związaną z zachowaniami rekreacyjnymi

* Akademia Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki w Katowicach, Wydział Wychowania Fizycznego, e-mail: r.tomik@awf.katowice.pl, tel. 32 207 51 69.

i prozdrowotnymi. Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia „aktywność fizyczna” (*physical activity*) to każdy ruch ciała wykonywany dzięki pracy mięśni szkieletowych wymagający wydatku energetycznego¹. Może on być związany zarówno z wysiłkiem fizycznym w trakcie wykonywania pracy zawodowej, prac domowych, z przemieszczaniem się, jak i z zachowaniami rekreacyjnymi oraz uprawianiem sportu w czasie wolnym. Turystyka aktywna jest jedną z najdynamiczniej rozwijających się form turystyki. Wzrost zainteresowania wysokiej jakości ofertą turystyki aktywnej i specjalistycznej, przeznaczonej dla wszystkich grup wiekowych, wskazano jako jedną z głównych tendencji rozwojowych w turystyce światowej w rządowym dokumencie „Kierunki rozwoju turystyki do 2015 roku” (s. 9). Według Ireny Jędrzejczyk i Władysława Mynarskiego: „Turystyka z przewagą wysiłku fizycznego, tzw. turystyka aktywna, jest najczęstszą formą rekreacji ruchowej ludzi w wieku produkcyjnym i emerytalnym” (Jędrzejczyk i Mynarski 2008: 34). Charakterystyczną cechą turystyki aktywnej jest długi czas i mała intensywność aktywności fizycznej podejmowanej w trakcie uprawiania tej formy turystyki. Wysiłek o takich cechach jest szczególnie istotny w prewencji chorób cywilizacyjnych, szczególnie układu krążeniowo-oddechowego.

Źródła turystyki aktywnej można upatrywać w indywidualnej turystyce (zwłaszcza górskiej), która rozwinęła się w XIX w., działalności takich stowarzyszeń, jak: The Alpine Club (1857), Club Alpino Italiano (1863), Beskiden-Verein (1893), Towarzystwo Tatrzańskie (1873), Warszawskie Towarzystwo Wioślarskie (1878), Warszawskie Towarzystwo Cyklistów (1886), oraz w programie wychowawczym angielskiego skautingu i rozwiniętych na tym gruncie koncepcji kształcenia i wychowania dzieci i młodzieży w warunkach środowiska naturalnego, określanym terminem *outdoor education* (kształcenie i wychowanie plenerowe) (Dougherty 1998; Gilbertson, Bates, McLoughlin i Ewert 2006; Martin, Cashel, Wagstaf i Breuning 2006). W wielu krajach ważnym elementem tego nurtu jest *adventure education* (edukacja przygodowa). W XX w. stała się ona podstawowym elementem specyficznych systemów wychowania, zwłaszcza w USA i Wielkiej Brytanii (Morlock 1994; Prouty, Panicucci i Collinson 2007; Stremba i Bisson 2009). O początkach rozwoju wybranych rodzajów turystyki kwalifikowanej na ziemiach polskich na tle jej początków na świecie pisze obszernie Barbara Pisarska (2015).

Celem opracowania jest autorska próba zdefiniowania pojęcia „turystyka aktywna”, z uwzględnieniem jej podstawowych form i rodzajów, na podstawie literatury światowej i opisów tej formy turystyki w literaturze krajowej. Opracowanie oparto na publikacjach czasopism angielskojęzycznych, szczególnie poglądów na ten temat Heather J. Gibson z lat 90., książce Thomasa Hincha i Jamesa

¹ www.who.int/topics/physical_activity/en [21.06.2013].

Highama *Sport Tourism Development* (2011) oraz dyskusji i prezentacji w trakcie II Międzynarodowej Konferencji Naukowej „Sport Tourism: New Challenges in a Globalized World” zorganizowanej w Coimbrze (Portugalia) w 2013 r. przez The International Research Network in Sport Tourism (IRNIST)² (Melo 2015).

2. Turystyka aktywna w literaturze zagranicznej

Turystyka aktywna (*active sport tourism*) uznawana jest w literaturze angielskojęzycznej, obok turystyki widowisk sportowych (*event sport tourism*) i nostalgicznej turystyki sportowej (*nostalgia sport tourism*), za jedną z form turystyki sportowej (*sport tourism*). Cechą turystyki aktywnej jest podróżowanie w celu uprawiania różnego rodzaju sportów, bycia aktywnym fizycznie (Hall 1992; Gibson 1998). Definiując ten rodzaj turystyki, niektórzy autorzy podkreślają, że odnosi się on do aktywnego uprawiania sportu przez turystów podczas urlopu (de Knop 1990; Nogawa, Yamguchi i Hagi 1996; Gibson, Attle i Yiannakis 1998). Słowo „sport” w powyższych charakterystykach należy rozumieć inaczej niż powszechnie rozumie się je w Polsce. Sport w anglojęzycznej terminologii utożsamiany jest z różnego rodzaju aktywnością fizyczną³. Główne rodzaje turystyki aktywnej to wędrowniaki piesze, turystyka rowerowa, spływy kajakowe, rejsy żeglarskie, turystyka jeździecka, wyjazdy na narty i inne rodzaje aktywności wymagające wysiłku fizycznego w plenerze, związane z wykorzystywaniem specjalnych walorów środowiska naturalnego. W literaturze światowej uwzględnia się również wyjazdy wakacyjne, w trakcie których turyści grają w golfa i tenisa ziemnego (Pedersen, Parks, Quarterman i Thibault 2010; Hinch i Higham 2011).

Na podstawie takiego rozumienia turystyki sportowej, a w jej ramach turystyki aktywnej, funkcjonuje IRNIST – Międzynarodowa Sieć Badawcza Turystyki Sportowej (The International Research Network in Sport Tourism), z siedzibą na uniwersytecie w Lille i przewodniczącym Claude’em Sobry. Kolejne konferencje (Lille 2013, Coimbra 2014 i Zagrzeb 2016) związane są z wymianą doświadczeń badawczych w zakresie różnych form turystyki sportowej. Doniesienia dotyczą najczęściej aktywnych form turystyki⁴ (Melo 2015).

² www.esec.pt/pagina/stc2014/index.php [24.12.2015].

³ https://d1dmfej9n5lgmh.cloudfront.net/msport/files/Downloads/20130103151557/BIALA_KSIEGA_NA_TEMAT_SPORTU.pdf?1357226159 [24.12.2015].

⁴ <http://irnist.com> [24.12.2015].

3. Turystyka aktywna w literaturze krajowej

W krajowej literaturze przedmiotu występują kontrowersje i nieścisłości terminologiczne związane ze stosowaniem pojęć „turystyka aktywna”, „turystyka kwalifikowana”, „turystyka specjalistyczna” (Durywidka 2006; Adamczyk 2011; Bończak 2013; Mokras-Grabowska 2015). W publikacji Wydawnictwa Naukowego PWN z 2008 r. pt. *Turystyka* (red. W. Kurek) autorzy rozdziału *Rodzaje i formy turystyki*, klasyfikując ruch turystyczny według kryterium motywacji do wyjazdów turystycznych, wymieniają „turystykę kwalifikowaną, określaną także jako specjalistyczna” obok takich rodzajów, jak: turystyka poznawcza, wypoczynkowa, zdrowotna, religijna i biznesowa (s. 197). Jednocześnie dostrzegają, że „coraz częściej w stosunku do turystyki kwalifikowanej używa się terminu »turystyka aktywna«, jednakże pojęcia te mają różne zakresy znaczeniowe i nie powinny być stosowane zamiennie” (s. 257).

Według geografii turystyki i innych subdyscyplin turystyka kwalifikowana związana jest z „walorami specjalistycznymi”, na które „składają się te cechy i elementy środowiska przyrodniczego, które umożliwiają uprawianie żeglarstwa, myślistwa, jeździectwa, wędkarstwa, taternictwa itp.” (Lijewski, Mikułowski i Wyrzykowski 2008: 16). W związku z tym omawiany rodzaj turystyki określany jest też jako turystyka specjalistyczna. Znajduje to odzwierciedlenie w rządowym dokumencie z 2008 r. „Kierunki rozwoju turystyki do 2015 roku”, w którym jednym z celów operacyjnych jest rozwój wiodących typów turystyki, m.in. „Wspieranie rozwoju turystyki aktywnej i specjalistycznej” (s. 70). W opracowaniu tym w wielu miejscach występują jednak niekonsekwencje terminologiczne, świadczące o niezrozumieniu zakresu takich pojęć, jak: turystyka aktywna, kwalifikowana i specjalistyczna. W „Strategii rozwoju turystyki w województwie śląskim na lata 2004-2013” (2004) jako jeden z celów strategicznych wymienia się natomiast „Rozwój produktu markowego – turystyka rekreacyjna, aktywna i specjalistyczna” (s. 88).

J. Merski i J. Warecka (2009) próbują wyjaśnić część kontrowersji pojęciowych, podkreślając, że turystyka aktywna nie stawia osobom uprawiającym ją tak wielu wymagań jak turystyka kwalifikowana, dotyczy zatem szerszego kręgu odbiorców. Turystykę aktywną można więc traktować jako pierwszy etap turystyki kwalifikowanej, na tyle nieskomplikowany pod względem wymaganych umiejętności i sprawności psychofizycznej, by mógł być dostępny dla wszystkich chętnych niezależnie od ich predyspozycji i stanu zdrowia. Trafnie i precyzyjnie zakres pojęcia „turystyka aktywna” zdefiniował również Jerzy Wyrzykowski (Wyrzykowski i Marak 2010). Uznał on, że jest to pojęcie używane coraz częściej w lite-

raturze turystycznej, w niektórych regionach odnoszące się nawet do markowych produktów turystycznych, i „obejmuje różne formy aktywnego wypoczynku w środowisku naturalnym, takie jak: kąpiele i sporty wodne, wycieczki piesze, rowerowe, kajakowe, rekreacja jeździecka (konna), różne gry terenowe, narciarstwo zjazdowe i biegowe, saneczkarstwo, łyżwiarstwo, a także zachowania rekreacyjno-turystyczne określane mianem turystyki specjalistycznej lub kwalifikowanej, takie jak: żeglarstwo, taternictwo, wspinaczka skałkowa, speleologia, sporty lotnicze. Przedmiotem zainteresowania uczestników są odpowiednio przystosowane walory wypoczynkowe i specjalistyczne” (Wyrzykowski i Marak 2010: 25).

Zagadnienia terminologiczne dotyczące turystyki aktywnej były również przedmiotem kilku wystąpień w trakcie konferencji pt. „Wczoraj, dziś i jutro turystyki aktywnej i specjalistycznej”, zorganizowanej w dniach 7-9 października 2015 r. w Karpaczu przez ZG PTTK i Instytut Geografii Miast i Turyzmu Uniwersytetu Łódzkiego. Znalazły też odzwierciedlenie w pracach Justyny Mokras-Grabowskiej (2015), Krzysztofa Kaganka (2015) oraz Andrzeja Stasiaka i Bogdana Włodarczyka (2015).

4. Pojęcie turystyki aktywnej w działalności promocyjnej

Kilkanaście lat temu, pod koniec XX w., Tadeusz Łobożewicz zauważył, że „turystyka aktywna jest czymś, co dawniej nazywano turystyką kwalifikowaną”, i postulował, „aby nie tylko uporządkować nazewnictwo, ale aby zapobiec śmierci najdoskonalszej z turystyk, turystyki kwalifikowanej” (Łobożewicz 1999: 5).

Wydaje się, że pojęcie „turystyka kwalifikowana” coraz częściej jest wypierane i zastępowane określeniem „turystyka aktywna”, które jest bardziej nośne, a więc i bardziej użyteczne w działaniach promocyjnych. Potwierdzają to również wyniki badań Joanny Adamczyk (2011), która analizowała ofertę biur podróży i wykazała upowszechnienie się pojęcia „turystyka aktywna” przy jednoczesnym zanikaniu pojęcia „turystyka kwalifikowana”. Hasło „turystyka kwalifikowana” zostało odnalezione w ofercie „jedynie 9 polskich biur podróży i dotyczyło dyscyplin definiowanych od lat jako formy turystyki kwalifikowanej. Tendencja do wyróżniania biura podróży przez włączenie do nazwy tego hasła jest jeszcze mniejsza – znaleziono jedynie 3 takie działające biura. Zupełnie inaczej wyglądały wyniki wyszukiwania w odniesieniu do hasła »turystyka aktywna«. W ofertach biur turystyki aktywnej znaleziono cały zakres rodzajów aktywności, które tradycyjnie pojmowane są zarówno jako należące do turystyki kwalifikowanej, aktywnej, jak i ekstremalnej. Szeroka była również oferta sportów i gier grupowych. Tak szeroki zakres dyscyplin oferowany przez każde z tych biur spowodował konieczność

wprowadzenia podziału na turystykę aktywną i ekstremalną [...]. Hasło »turystyka aktywna« znaleziono w ofertach aż 74 biur podróży, a 25 z nich włączyło to określenie do swojej nazwy” (Adamczyk 2011: 65). Podobną tendencję można zauważyć, analizując internetowy katalog Centralna Ewidencja i Wykazy w Turystyce Ministerstwa Sportu i Turystyki⁵. Sformułowanie „turystyka aktywna” znalazło się w nazwie 32 podmiotów, a „turystyka kwalifikowana” – w nazwie zaledwie 9 (Tomik, Hadzik i Cholewa 2012). O tendencji tej świadczy również zawartość strony internetowej Polskiego Towarzystwa Krajoznawczo-Turystycznego, głównego propagatora turystyki kwalifikowanej w Polsce od lat 50. XX w. Wśród odnośników na stronie głównej⁶ oprócz m.in. krajoznawstwa znajduje się turystyka aktywna (a nie kwalifikowana).

O rosnącym znaczeniu turystyki aktywnej w działalności promocyjnej jednostek samorządu terytorialnego świadczą także wyniki konkursu „Polska pięknieje – 7 cudów funduszy europejskich”, organizowanego przez Ministerstwo Rozwoju Regionalnego od 2008 r. Jego celem było wyłonienie i nagrodzenie najlepszych przedsięwzięć współfinansowanych z funduszy europejskich dotyczących rozwoju turystyki, infrastruktury sportowej i rekreacyjnej, zagospodarowania przestrzeni publicznej i rewitalizacji. Jedną z 7 ocenianych kategorii jest turystyka aktywna⁷.

Interesujących wyników na temat preferowanych motywów wyjazdów turystycznych dostarczają badania europejskie ze stycznia 2013 r. „Postawy Europejczyków wobec turystyki”. Badania sondażowe przeprowadzono w 34 państwach europejskich, objęto nimi 30 628 respondentów z różnych grup społecznych i demograficznych. Ankietowanych, którzy w 2012 r. wyjechali na wakacje, zapytano, jakie były główne powody ich wyjazdu. „Aktywność sportowa” znalazła się na 7. miejscu – zaledwie 10% respondentów (11% w Polsce) wskazało na ten motyw. Można mieć jednak wątpliwości co do trafności pytania, w którym jako jeden z przykładów „aktywności sportowej” podano nurkowanie – bardzo specjalistyczną formę aktywności turystycznej (*Attitudes of Europeans Towards Tourism* 2013).

5. Pojęcie turystyki aktywnej w koncepcji własnej

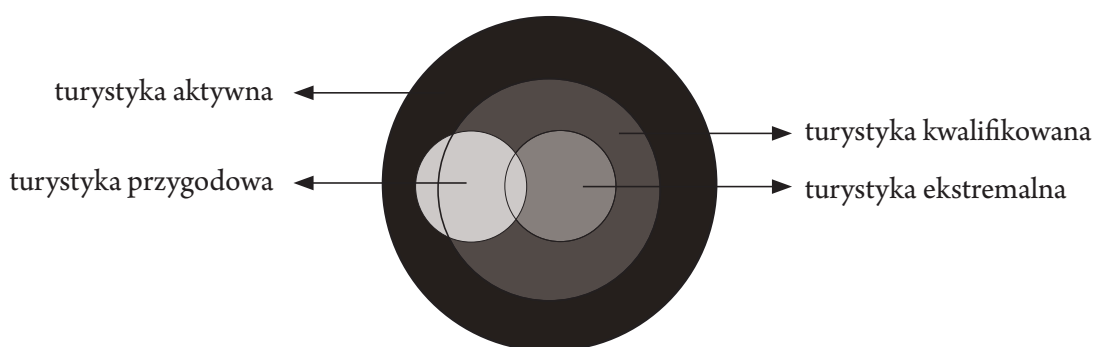
Zdaniem autora turystyka aktywna związana jest z różnego rodzaju wyjazdami dwu- lub wielodniowymi, których głównym celem jest podejmowanie aktyw-

⁵ www.turystyka.gov.pl/CRZ.aspx [2.12.2015].

⁶ www.pttk.pl [2.12.2015].

⁷ www.funduszeuropejskie.gov.pl/strony/wiadomosci/konkurs-polska-pieknieje-2015-rozpoczynamy-glosowanie-internautow/ [2.12.2015].

ności fizycznej (uprawianie różnych form rekreacji ruchowej). Cechą odróżniającą turystykę aktywną od rekreacji ruchowej jest opuszczenie miejsca stałego zamieszkania i wejście w interakcję ze środowiskiem naturalnym i jego specjalistycznymi walorami. Podstawowymi formami turystyki aktywnej są: turystyka kwalifikowana, turystyka przygodowa i turystyka ekstremalna. Główne rodzaje turystyki aktywnej to wszelkiego rodzaju wędrówki piesze, turystyka rowerowa, spływy kajakowe, rejsy żeglarskie, turystyka jeździecka, wyjazdy na narty i inne rodzaje aktywności wymagające wysiłku fizycznego w plenerze, związane z wykorzystywaniem specjalistycznych walorów środowiska naturalnego (rys. 1).



Rys. 1. Formy turystyki aktywnej

Źródło: opracowanie własne.

Charakterystycznymi cechami turystyki kwalifikowanej są:

- konieczność wykazywania się przez jej uczestników specjalistycznymi umiejętnościami ruchowymi i/lub zdolnościami motorycznymi i/lub cechami psychicznymi,
- potrzeba osiągnięć w związku z działalnością turystyczną (odznaki, dyplomy, wypełnianie książeczek, zdobywanie punktów),
- posiadanie formalnych uprawnień (patenty, certyfikaty),
- umiejętność posługiwania się specjalistycznym sprzętem.

Turystykę ekstremalną z kolei cechują:

- konieczność wykazywania się przez jej uczestników ponadprzeciętnymi umiejętnościami ruchowymi i/lub zdolnościami motorycznymi i/lub cechami psychicznymi (odwaga, wytrwałość),
- motywami ambicjonalnymi popychającymi turystów do działania,
- występowaniem realnego ryzyka, a nierzadko zagrożenia życia,
- koniecznością posługiwania się specjalistycznym sprzętem.

Turystyka przygodowa związana jest najczęściej z:

- brakiem pewności osiągnięcia zamierzonego celu podróży,
- elementami nowości, spotkania z nieznanym,
- występowaniem zagrożenia (ryzyko nie jest jednak przesadne),

- interakcją ze środowiskiem naturalnym (głusza),
- odosobnieniem, oddaleniem od tłumu, brakiem masowości,
- podnieceniem (napięciem) psychicznym,
- magią miejsca, chwili (*genius loci*).

Turystyka aktywna może być uprawiana w różnych środowiskach: lądowym, wodnym i powietrznym, zarówno w okresie letnim, jak i zimowym, w formie wyjazdów dwudniowych, weekendowych i wakacyjnych.

Najpopularniejszymi rodzajami turystyki aktywnej uprawianymi na lądzie lub w głębi ziemi są:

- turystyka piesza nizinna,
- turystyka piesza górską,
- turystyka wspinaczkowa,
- turystyka speleologiczna,
- turystyka rowerowa,
- turystyka narciarska (narcciarstwo zjazdowe, biegowe, snowboard i ski touring),
- turystyka jeździecka,
- myśliwstwo.

Najpopularniejszymi rodzajami turystyki aktywnej uprawianej w środowisku wodnym są:

- turystyka żeglarska (żeglarstwo śródlądowe, morskie, windsurfing, kitesurfing, bojery, kite na lodzie),
- turystyka kajakowa (kajakarstwo, kanu, rafting),
- turystyka podwodna,
- turystyka motorowodna,
- wędkarstwo (śródlądowe, morskie).

Turystyka aktywna realizowana w powietrzu związana jest z szybownictwem, lotniarstwem, motolotniarstwem, paraglidingiem, motoglidingiem itp.

Powszechnym błędem występującym zarówno w materiałach drukowanych, jak i na stronach internetowych województw w Polsce jest tłumaczenie na język angielski „turystyki aktywnej” jako *active tourism*. Przegląd literatury anglojęzycznej, zwłaszcza pozycji związanych z turystyką sportową, wskazuje bowiem, że o wiele właściwsze i bardziej zrozumiałe dla osób anglojęzycznych będzie wyrażenie *active sport tourism*. Słowo „sport” w tym przypadku wyraźnie wskazuje, że chodzi o aktywność fizyczną, w odróżnieniu od aktywności turysty związanej np. z gromadzeniem pamiątek czy zbieraniem informacji o odwiedzanych miejscach. W tłumaczeniu pojęcia „turystyka aktywna” nie należy się sugerować zawartością Internetu. Portal internetowy o adresie www.active-tourism.com jest prowadzony przez organizację meksykańską, a strona o adresie www.activetourism.org związana jest z unijnym projektem, którego liderem jest bułgarska organizacja pozarządowa.

6. Podsumowanie

Zdaniem Ryszarda Winiarskiego i Janusza Zdebskiego jednym z czynników wpływających na rozwój turystyki jest „zmiana stylu życia, wyrażająca się zmianą stosunku do pracy i czasu wolnego. Coraz więcej ludzi będzie żyć nie tylko po to, aby pracować, ale pracować po to, aby móc realizować swoje marzenia w czasie wolnym” (Winiarski i Zdebski 2008: 25). Wydaje się, że w świadomości społecznej konieczność podejmowania aktywności fizycznej w celu zachowania zdrowia staje się powszechna. Przekłada się to na motywy podejmowania aktywności turystycznej. Z badań „Barometr Providenta”, przeprowadzonych w 2012 r. w formie wywiadu telefonicznego, opublikowanych na portalu eGospodarka.pl, wynika, że Polacy podczas urlopu najczęściej zamierzają wolny czas wykorzystać aktywnie, uprawiając sport i spacerując. Takiej odpowiedzi na pytanie „Jak najchętniej spędza Pan/Pani czas podczas wakacji” udzieliło 48% badanych; była to najczęściej podawana odpowiedź. Inne, znacznie mniej popularne sposoby spędzania wolnego czasu na wakacjach to „opalanie się i nic nierobienie” oraz „zwiedzanie ciekawych miejsc”, wymieniane przez 17% uczestników badania⁸.

Wiele doniesień potwierdza, że głównym motywem podejmowania rekreacji ruchowej w czasie wolnym jest zdrowie (Baker, Brennan, Brownson i Houseman 2000; Marcus i Forsyth 2003; Sallis i in. 2006), a powszechna staje się świadomość, że warunkiem zdrowia jest ruch (aktywność fizyczna), zwłaszcza na świeżym powietrzu. Stąd też turystyka aktywna może stać się jedną z najdynamiczniej rozwijających się form turystyki, gdyż cechuje ją podejmowanie różnego rodzaju aktywności fizycznej ukierunkowanej na rozwój sprawności fizycznej oraz poprawę zdrowia. Kontakt z naturą, jako istotny element turystyki aktywnej, ma pozytywny wpływ na ciało turysty; działają tu bowiem takie czynniki, jak: światło słoneczne, zmienne ciśnienie atmosferyczne, wysoka lub niska temperatura oraz zróżnicowana wilgotność powietrza. Czynniki te sprzyjają hartowaniu się organizmu, szczególnie współczesnego człowieka, który coraz więcej pracuje, częściej przemieszcza się i odpoczywa w zamkniętej (zwykle klimatyzowanej lub ogrzewanej) przestrzeni. Istotne znaczenie dla psychiki turysty ma także bezpośredni kontakt z walorami przyrody, takimi jak: cechy estetyczne i kulturowe krajobrazu, unikalna roślinność, obserwowanie zwierząt. Pozwala to na odprężenie, a także może zapobiegać depresji i innym chorobom duszy wynikającym z postępu cywilizacji. Wielu autorów prac empirycznych dostrzegło, że aktywność fizyczna w plenerze umożliwia doznawanie działania bodźców zarówno o charakterze biologicznym (których źródłem mogą być powietrze, słońce, woda), jak i psychicznym, wzmacniających efekty aktywności fizycznej. Służą one ak-

⁸ www.egospodarka.pl/81405,Plany-wakacyjne-Polakow-2012,1,39,1.html [9.08.2013].

tywizacji naturalnych mechanizmów adaptacyjnych, zwiększając odporność organizmu na czynniki termiczne, mechaniczne i świetlne, przeciwdziałają upowszechniającemu się wydelikaceniowi i nadwrażliwości na bodźce natury fizycznej i psychicznej (Ferguson 2007; Kozuchowski 2005; Pańczyk 1999). Kontakt ze środowiskiem przyrodniczym jest bowiem także źródłem niezapomnianych wrażeń estetycznych budzących szacunek do natury, służących nabieraniu dystansu do spraw codziennych. Uczestnictwo w turystyce aktywnej jest zgodne z ideą powrotu do natury w aktywności rekreacyjnej (Hodań i Dohnal 2005; Jethon 1994; Toczek-Werner 2005).

Literatura

- Adamczyk J. (2011), Od turystyki aktywnej do ekstremalnej – miejsce turystyki kwalifikowanej na współczesnym rynku, w: I. Ozimek (red.), *Funkcjonowanie i rozwój współczesnej turystyki – wybrane zagadnienia*, Warszawa: SGGW.
- Attitudes of Europeans Towards Tourism. Flash Eurobarometer 370* (2013), TNS Political & Social.
- Baker E., Brennan L., Brownson R., Houseman R. (2000), Measuring the determinants of physical activity in the community: Current and future directions, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, nr 71: 146-158.
- Bończak B. (2013), Aktywne formy turystyki – problemy terminologiczne, w: R. Wiluś, J. Wojciechowska (red.), *Nowe-stare formy turystyki w przestrzeni*, Łódź: Wyd. Uniwersytetu Łódzkiego.
- Dougherty N. (red.) (1998), *Outdoor recreation safety*, Champaign: Human Kinetics.
- Durywidka M. (2006), Turystyka aktywna a turystyka kwalifikowana. Dylematy terminologiczne, w: A. Świeca, K. Kałamucki (red.), *Turystyka aktywna i jej rozwój na roztoczu – regionie pogranicza*, Lublin: Kartpol.
- Ferguson N. (2007), *Imperium. Jak Wielka Brytania zbudowała nowoczesny świat*, Warszawa: Sprawy Polityczne.
- Gibson H.J. (1998), Sport Tourism: A Critical Analysis of Research, *Sport Management Review*, nr 1: 45-76.
- Gibson H., Attle S., Yiannakis A. (1998), Segmenting the sport tourist market: A lifespan perspective, *Journal of Vacation Marketing*, nr 4: 52-64.
- Gilbertson K., Bates T., McLoughlin T., Ewert K. (2006), *Outdoor education. Methods and strategies*, Champaign: Human Kinetics.
- Hall C. (1992), *Adventure, Sport and health tourism*, w: B. Weiler, C. Hall (red.), *Special Interest Tourism*, London: Belhaven.
- Hinch T., Higham J. (2011), *Sport Tourism Development*, Bristol – Buffalo – Toronto: Channel View Publications.
- Hodań B., Dohnal T. (2005), *Rekreologie*, Olomouc: Hanex.
- <http://irnist.com> [24.12.2015].
- https://d1dmfej9n5lgmh.cloudfront.net/msport/files/Downloads/20130103151557/BIALA_KSIEGA_NA_TEMAT_SPORTU.pdf?1357226159 [24.12.2015].

- Jethon Z. (1994), *Ekologia człowieka w wychowaniu fizycznym i sporcie*, Wrocław: Wyd. AWF.
- Jędrzejczyk I., Mynarski W. (2008), Trendy rozwojowe w światowej i krajowej turystyce, w: W. Mynarski (red.), *Teoretyczne i empiryczne zagadnienia rekreacji i turystyki*, Katowice: Wyd. AWF.
- Kaganek K. (2015), Różnorodność pojęć w zakresie aktywnego uprawiania turystyki, w: A. Stasiak, J. Śledzińska, B. Włodarczyk (red.), *Wczoraj, dziś i jutro turystyki aktywnej i specjalistycznej*, Warszawa: PTTK.
- Kierunki rozwoju turystyki do 2015 roku* (2008), Warszawa: Ministerstwo Sportu i Turystyki.
- Knop P. de (1990), Sport for all and active tourism, *World Leisure and Recreation*, nr 32: 30-36.
- Kozuchowski J. (2005), *Walory przyrodnicze w turystyce i rekreacji*, Poznań: Kurpisz.
- Kurek W. (2008), *Turystyka*, Warszawa: WN PWN.
- Kwilecka M. (red.) (2006), *Bezpośrednie funkcje rekreacji ruchowej*, Warszawa: Almamer.
- Lijewski T., Mikułowski B., Wyrzykowski J. (2008), *Geografia turystyki Polski*, Warszawa: PWE.
- Łobożewicz T. (1999), Wstęp, w: T. Łobożewicz, R. Kogut (red.), *Turystyka aktywna, turystyka kwalifikowana*, I Ogólnopolska Konferencja Naukowo-Metodyczna Iława 23-24 października 1998 r., Warszawa.
- Marcus B.H., Forsyth L.H. (2003), *Motivating people to be physically active*, Champaign: Human Kinetics.
- Martin B., Cashel C., Wagstaf M., Breuning M. (2006), *Outdoor leadership. Theory and practice*, Champaign: Human Kinetics.
- Melo R. (red.) (2015), *New Challenges in a Globalized World. Proceedings E-Book*, Coimbra: Coimbra College of Education.
- Merski J., Warecka J. (2009), *Turystyka kwalifikowana. Turystyka aktywna*, Warszawa: Almamer.
- Mokras-Grabowska J. (2015), Turystyka aktywna – zagadnienia terminologiczne i klasyfikacje, w: A. Stasiak, J. Śledzińska, B. Włodarczyk (red.), *Wczoraj, dziś i jutro turystyki aktywnej i specjalistycznej*, Warszawa: PTTK.
- Morlock C. (1994), *The Adventure Alternative*, Umbria: Cicerone Press.
- Nogawa H., Yamguchi Y., Hagi Y. (1996), An empirical research study on Japanese sport tourism in Sport-for-All Events: Case studies of a single-night event and a multiple-night event, *Journal of Travel Research*, nr 35: 46-54.
- Pańczyk W. (1999), *Biologiczno-zdrowotne i wychowawcze efekty lekcji wychowania fizycznego w terenie i w sali*, Zamość: ODN.
- Pedersen P.M., Parks J.B., Quarterman J., Thibault L. (2010), *Contemporary Sport Management*, Champaign: Human Kinetics.
- Pisarska B. (2015), Znaczenie i zakres turystyki kwalifikowanej i aktywnej w ujęciu historycznym, w: A. Stasiak, J. Śledzińska, B. Włodarczyk (red.), *Wczoraj, dziś i jutro turystyki aktywnej i specjalistycznej*, Warszawa: PTTK.
- Prouty D., Panicucci J., Collinson R. (red.) (2007), *Adventure Education. Theory and Applications*, Champaign: Human Kinetics.

- Sallis J.F. i in. (2006), An ecological approach to creating active living communities, *Annual Review of Public Health*, nr 27: 297-322.
- Stasiak A., Włodarczyk B. (2015), Czy turystyka może nie być aktywna? O potrzebie podziałów i klasyfikacji turystyki, w: A. Stasiak, J. Śledzińska, B. Włodarczyk (red.), *Wczoraj, dziś i jutro turystyki aktywnej i specjalistycznej*, Warszawa: PTTK.
- Strategia rozwoju turystyki w województwie śląskim na lata 2004-2013 (2004), Katowice: Sejmik Województwa Śląskiego.
- Stremba B., Bisson Ch.A. (2009), *Teaching adventure education theory. Best practices*, Champaign: Human Kinetics.
- Toczek-Werner S. (2005), *Podstawy rekreacji i turystyki*, Wrocław: Wyd. AWF.
- Tomik R., Hadzik A., Cholewa J. (2012), Turystyka aktywna w materiałach promocyjnych województw w Polsce, w: A. Rapacz (red.), *Wyzwania współczesnej polityki turystycznej. Problemy funkcjonowania rynku turystycznego*, Wrocław: Wyd. Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu.
- Winiarski R., Zdebski J. (2008), *Psychologia turystyki*, Warszawa: Wyd. Akademickie i Profesjonalne.
- Wyrzykowski J., Marak J. (red.) (2010), *Turystyka w ujęciu interdyscyplinarnym*, Wrocław: Wyd. WSH.
- www.egospodarka.pl/81405,Plany-wakacyjne-Polakow-2012,1,39,1.html [9.08.2013].
- www.esec.pt/pagina/stc2014/index.php [24.12.2015].
- www.funduszeuropejskie.gov.pl/strony/wiadomosci/konkurs-polska-pieknieje-2015-rozpoczynamy-glosowanie-internautow/ [2.12.2015].
- www.pttk.pl [2.12.2015].
- www.turystyka.gov.pl/CRZ.aspx [2.12.2015].
- www.who.int/topics/physical_activity/en [21.06.2013].

Active sport tourism – understanding and classifications

Abstract. English language literature on tourism perceives active sport tourism, event sport tourism and nostalgia sport tourism as three forms of sport tourism. The primary aim of active sport tourism is travelling to participate in different sport activities, ie. to be physically active. Active sport tourism is further divided into qualified, extreme, and adventure tourism. Active sport tourism can be practiced in different environments, ie. on land or water, as well as, in the air, in summer and winter, and in the form of one-day, weekend-, or multi-day trips. The paper presents the author's definition and classification of active sport tourism and discusses its significance for the contemporary theory and practice of tourism.

Keywords: tourism, active sport tourism, movement recreation