

PRZEMYSŁAW ŁANIA

Wyższa Szkoła Turystyki i Języków Obcych w Warszawie

MAŁGORZATA PASŁAWSKA

Wyższa Szkoła Turystyki i Języków Obcych w Warszawie

WPŁYW MOBILNYCH APLIKACJI SPORTOWYCH NA ZAINTERESOWANIE AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ WŚRÓD DOROSŁYCH POLAKÓW

**INFLUENCE OF THE MOBILE SPORTS APPLICATIONS ON THE INTEREST
IN PHYSICAL ACTIVITY AMONG ADULT POLES**

Wstęp

Przedmiotem opracowania są mobilne aplikacje sportowe oraz ich wpływ na poziom aktywności fizycznej społeczeństwa.

Sport rekreacyjny/powszechny, zwany też sportem dla wszystkich, jest aktywnością ruchową, w której mogą uczestniczyć przedstawiciele wszystkich grup społecznych, niezależnie od wieku i sprawności fizycznej. Głównymi celami uprawiania sportu, mając oczywiście na myśli powszechną, różnorodną aktywność fizyczną, są osiągnięcie dobrego samopoczucia i świadoma dbałość o swoje zdrowie¹.

Popularność aktywnego stylu życia zyskuje na znaczeniu. Wystarczy zauważyć coraz większą liczbę powstających wydarzeń i miejsc sportowo-rekreacyjnych, czego przykładem niech będzie projekt „Orlik”, który zapewnił społeczeństwu dostęp do bogatej infrastruktury sportowo-rekreacyjnej. Kolejnym przykładem mogą być masowo powstające siłownie ple-nerowe lub też sieć stacji rowerowych Veturilo, pozwalających na szybkie wypożyczenie pojazdu i korzystanie z przyjemności, jaką daje jazda rowerem miejskim.

Aktywny udział człowieka w uprawianiu różnych form rekreacji wiąże się z możliwością zaspokojenia wielu potrzeb, także tych natury emocjonalnej, jak:

- potrzeba ucieczki od bezbarwnego życia codziennego,
- potrzeba realizacji marzeń i aspiracji,
- potrzeba rozrywki i zabawy,
- potrzeba świadomości dbałości o zdrowie,
- potrzeba uznania i szacunku².

¹ A. Goldys et al., *Sport dla wszystkich. Zdrowie dla każdego. Poradnik animatora sportu*, Krajowe Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe, Warszawa 2012, s. 8.

² L. Wojtasik, R.D. Tauber, *Nowoczesna turystyka i rekreacja*, Wyd. WSHiG, Poznań 2007, s. 14.

Sportowe aplikacje mobilne wydają się być współczesną formą dopingu dla osób decydujących się na systematyczną aktywność fizyczną. Współczesny człowiek, żyjący w społeczeństwie informacyjnym, ma silnie rozwiniętą potrzebę notowania i dokumentowania swoich osiągnięć oraz dzielenia się nimi z innymi ludźmi. W dobie Internetu i portali społecznościowych jest to wyjątkowo ułatwione. Chęć dzielenia się własnymi osiągnięciami jest wynikiem wielu ważnych potrzeb, które przejawia współczesny człowiek. Niemal każdy z nas odczuwa chęć samorealizacji, jak również uznania, szacunku. Wszystkie te potrzeby mogą być zaspokojone podczas uprawiania rekreacji ruchowej³. Skuteczność ich zaspokajania wyraźnie wzrasta w wyniku pozytywnych reakcji otoczenia, z którym dzielimy się rezultatami naszej aktywności. Pozytywny *feedback* od znajomych, czy nawet obcych ludzi, motywuje do jeszcze większego nakładu pracy na rzecz rozwoju fizycznego i osiągnięć sportowych.

W literaturze przedmiotu można odnaleźć typologizację osób uprawiających aktywność fizyczną. Jednym z wyróżnionych typów, szczególnie istotnych z punktu widzenia niniejszych rozważań, jest typ ambicjonalny. Należą do niego osoby, które w rekreacji poszukują możliwości sprawdzenia się i dowartościowania; często uprawiają rekreację „na pokaz” – w celu uzyskania aplauzu społecznego⁴. Bez wątpienia jednym z narzędzi osiągnięcia tego aplauzu jest sportowa aplikacja mobilna, umożliwiająca rejestrację osiągnięć (przebyty dystans, czas treningu, ilość spalonych kalorii), a następnie ich publikację na wybranym portalu społecznościowym.

Można uznać, że zdobycze współczesnej cywilizacji, w tym sportowe aplikacje mobilne, stały się narzędziem do określania własnego miejsca w społeczeństwie, jak również wyrażania swojej indywidualności i wyjątkowości.

Rola cyberprzestrzeni we współczesnym społeczeństwie

Nasze społeczeństwo ulega ciągłej przemianie, w tym i współczesny sport dla wszystkich. Dzisiaj samo uprawianie sportu już nie wystarczy, aby odczuć pełną satysfakcję, nie wystarczy również rozmowa z najbliższymi i dzielenie się wrażeniami podczas „niedzielnego obiadu”. Dziś ważne miejsce w świecie zajmuje cyberprzestrzeń. Pozwala ona nie tylko na dzielenie się swoimi wrażeniami ze znajomymi, ale także umożliwia dzielenie się swoim życiem z niemal całym światem, np. poprzez pisanie/czytanie poradników, nagrywanie i komentowanie nagrań na popularnych serwisach wideo. Stanowi to dziś dla wielu osób inspirację i chęć dzielenia się swoimi doświadczeniami z większym gronem. Dzięki temu można podtrzymywać element wspólnoty i współzawodnictwa. Takie rozwiązanie pozwala łączyć przyjemne z pożytecznym i pozwala wszystkim chętnym cieszyć się z piękna, jakim jest sport, który można określić jako swoiste antidotum na dzisiejsze zagrożenia oraz sposób podnoszenia jakości życia⁵.

³ *Podstawy teorii i metodyki rekreacji ruchowej*, red. E. Kozdroń, TKKF, Warszawa 2008, s. 39–44.

⁴ M. Napierała, R. Muszkieta, *Wstęp do teorii rekreacji*, Wyd. UKW, Bydgoszcz 2011, s. 79–83.

⁵ J. Mogiła-Lisowska, *Rekreacyjna aktywność ruchowa dorosłych Polaków: uwarunkowania i styl uczestnictwa*, Wyd. AWF, Warszawa 2010, s. 10.

Ogromne możliwości w tym zakresie dają współczesne telefony komórkowe, zwane smartfonami. Szybko i skutecznie wyparły one mniej skomplikowane technicznie urządzenia. Dzięki smartfonom można błyskawicznie połączyć się z Internetem i mieć na bieżąco wszelkie potrzebne informacje – czy to do pracy, czy dla celów rozrywki. Najbardziej trafne wydaje się stwierdzenie, że smartfonem należy określać nowoczesne urządzenie telefonyczne, z dostępem do Internetu, które mieści się w dłoni, posiada własny system operacyjny i jest bogato wyposażone w funkcje zbliżone do tych znanych nam z komputerów osobistych. Najważniejszą cechą wspólną wszystkich smartfonów jest ich nowoczesność. Dziś urządzenia te informują nas na bieżąco o wielu interesujących wydarzeniach, np. o notowaniach giełdowych, e-mailach, wynikach sportowych. Obecnie najbardziej popularnymi systemami operacyjnymi używanymi przez smartfony są: Android, iOS, Windows Phone, BlackBerry OS, Symbian. Na pierwszym miejscu nie bez powodu znajduje się system o nazwie Android, za który odpowiada znany wszystkim przedsiębiorca Google. Jest to najmłodszy ze wszystkich wymienionych mobilny system operacyjny, który – dzięki swoim możliwościom – jest najbardziej rozbudowanym i wielofunkcyjnym systemem.

Kluczem do wykorzystania smartfonów podczas uprawiania aktywności rekreacyjnej jest odbiornik GPS, czyli Global Positioning System. Pomaga dziś wielu osobom korzystającym z niego prywatnie i służbowo jako nawigacja lądowa, powietrzna, wodna, pomaga służbom ratunkowym, przy wydobywaniu surowców i w wielu innych dziedzinach⁶. System ten opracowano w latach 1982–1994 i początkowo miał służyć tylko celom wojskowym, ale ze względu na jego walory użytkowe został także udostępniony cywilom. Umożliwia określenie pozycji w prawie każdym miejscu na Ziemi, przy niemalże wszystkich warunkach atmosferycznych i o każdej porze dnia. Cały system tworzą satelity poruszające się po orbitach okołoziemskich, emitując bez przerwy sygnały, które są odbierane i przetwarzane przez odbiorniki naziemne. Segment satelitarny tworzy około 25–30 satelitów, z czego mniej więcej pięć jest zapasowych i gotowych do pracy w razie awarii któregoś z podstawowych nadajników. Poruszają się po sześciu orbitach dookoła Ziemi na wysokości około 20 tys. km nad powierzchnią. Do określenia pozycji wystarczą nam już trzy satelity, a wyznaczenie pozycji opiera się na pomiarze czasu dotarcia sygnału z satelity do odbiornika. Współczesne odbiorniki, nawet te montowane w smartfonach, potrafią określić naszą pozycję z dokładnością nawet do kilku centymetrów.

Dzięki szybkiemu postępowi technologicznemu i łatwo dostępnym odbiornikom GPS w telefonach możemy w prosty sposób kontrolować nasze dokonania sportowe i rekordy. Możemy rejestrować przebyte kilometry, spalone kalorie, a nawet poziom odwodnienia w ciągu tygodnia, miesiąca czy roku. Smartfon wyposażony w taki odbiornik, w połączeniu z odpowiednią aplikacją mobilną, pozwala na szeroki zakres monitorowania postępów. Dodatkowo, jeśli mamy integrację danej aplikacji sportowej z Facebookiem, znajomi na pewno zostaną poinformowani o naszym treningu wpisem w postaci mapki z przebytą trasą

⁶ W. Graszka, E.J. Lipiński, *AB lokalizacji satelitarnej GPS w sporcie, turystyce i rekreacji*, Horyzonty, Warszawa 2001, s. 3–7, 69–72.

i czasem treningu. Dzięki takiemu zabiegowi znajomi mogą chcieć rywalizować z nami na danej trasie, skomentować ten wpis jakimś wspierającym słowem lub po prostu polubić go, co jest także dodatkową motywacją do realizacji dalszych treningów. Wszystko to odbywa się oczywiście automatycznie, zaraz po zakończonym treningu pojawia się wpis na Facebooku⁷.

Osoby uprawiające aktywność fizyczną w wymiarze rekreacyjnym doskonale wiedzą, że w pewnym momencie może zabraknąć motywacji do działania z bardzo wielu powodów. Na szczęście dziś rolę takiego motywatora pełnią sportowe aplikacje mobilne, które w pewnym stopniu pełnią rolę osobistego trenera⁸. Wszystkie aplikacje tego typu, które w łatwy sposób można zainstalować na smartfonie, opierają się na połączeniu satelitarnym, dzięki któremu mamy dostęp do informacji o pokonanej trasie, znamy prędkość, tempo itp. Kolejnym połączeniem, które też ma wiele ciekawych funkcji, jest połączenie z Internetem mobilnym. Dzięki niemu i specjalnym obliczeniom wykonywanym przez naszą aplikację wiemy, ile spaliliśmy kalorii, jaki mamy poziom odwodnienia, czy ktoś ze znajomych pobił nasz rekord, mamy dostęp do całej historii swoich treningów itp. „Nic tak nie motywuje do działania, jak świadomość, że to, co robimy, przynosi efekty”⁹.

Kolejnym motywującym współcześnie czynnikiem jest świadomość faktu, że po treningu z tego typu aplikacją nasza aktywność wyświetli się na Facebooku do wiadomości naszych znajomych, którzy widząc efekty naszych starań, mogą chcieć do nas dołączyć lub też z nami rywalizować¹⁰. Bez różnicy, jaka będzie informacja zwrotna, każdy z wpisów jest na swój sposób motywujący do dalszego uprawiania sportu. Teraz nasuwa się tylko pytanie, która aplikacja sportowa będzie właściwym wyborem. Poniżej zostały omówione najważniejsze zalety i wady obecnie najbardziej popularnych aplikacji sportowych, dostępnych na trzy główne systemy mobilne, tj. Android, iOS, Windows Phone.

Bodaj najbardziej popularna aplikacja to Endomondo, która w wersji bezpłatnej oferuje dużo funkcji przydatnych do tego, aby częściej zacząć uprawiać daną dyscyplinę, a wybór w bazie tej aplikacji jest olbrzymi. Aplikacja ma bardzo przyjazną dla oka szatę graficzną i jest mocno zintegrowana z Facebookiem, dzięki czemu otoczenie będzie na bieżąco informowane o naszych postępach i kolejnych sukcesach, a także o większych wydarzeniach sportowych, w jakich bierzemy udział, jak np. popularne dziś maratony miejskie. Nasz profil w Endomondo jest wizytówką sportową, każdy w danej chwili może przejrzeć nasze aktywności sportowe albo rzucić nam wyzwanie. Kolejną ciekawą opcją jest ręczne dodawanie treningu w przypadku dyscyplin, gdzie ciężko zabrać ze sobą smartfon, np. na pływalnię. Niestety, aby móc skorzystać z planów treningowych, mieć dane z pulsometru, pozbyć się wszelkich reklam czy też mieć funkcję trenera audio, trzeba wykupić odpowiedni abonament, który może się okazać zbyt kosztowny.

⁷ O. Berezowski, *Rewolucja czy ewolucja?*, <http://www.magazylnbieganie.pl/rewolucja-czy-ewolucja-cz-2/> [1.11.2013].

⁸ G. Kosson, *Smart Trener*, „*Runner's World*” 2011, nr 1 (20), s. 26.

⁹ M. Mynarski, *Smartfony i motywacja – czy aplikacja może być naszym trenerem?*, <http://komorkomania.pl/2013/03/22/smartfony-i-motywacja-czy-aplikacja-moze-byc-naszym-trenerem/smartfon-jako-trener/top> [1.11.2013].

¹⁰ P. Parsons, P. Pfliegel, *Era Avatara*, „*Men's Health*” 2011, nr 2 (77), s. 73.

Kolejną popularną sportową aplikacją jest RunKeeper, który oferuje podobne funkcje, jak jego poprzednik, różni się natomiast wyglądem, integracją z wieloma innymi portalami, aplikacjami z kręgu sportu i zdrowego odżywiania, umożliwiając jeszcze lepszą kontrolę osiągnięć, stanu wytrenowania oraz zdrowia. Poza tym aplikacja powiadamia nas za każdym razem, gdy pobijamy swój aktualny rekord. Możemy wyznaczać sobie plany treningowe, pomocne będą także wskazówki głosowe, które mają na celu motywowanie do większego wysiłku. Do minusów należy na pewno zaliczyć opłatę za dodatkowe opcje, które w wersji darmowej aplikacji są zablokowane. Jest to jednak jednorazowa opłata, nie zaś abonamentowa, jak w przypadku Endomondo.

Kolejnym przykładem świetnie działającej aplikacji sportowej jest Runtastic. Działa na podobnej zasadzie, jak pozostałe aplikacje, oferuje także mnóstwo dyscyplin, wyróżnia go natomiast świetna integracja z odtwarzaczem muzycznym oraz dostęp do gotowych, odpowiednio motywujących playlist muzycznych, oferowanych z poziomu aplikacji. Oczywiście, aby móc ich odsłuchać podczas treningu, potrzebne będzie połączenie internetowe. Interesującą opcją jest też nasz osobisty dziennik treningowy oraz przydatne wykresy i podsumowania tygodnia, miesiąca i roku naszych wszystkich treningów ogólnie bądź z podziałem na konkretne dyscypliny. Tak samo jak w przypadku poprzedników, występuje tutaj także wersja płatna, dzięki której mamy możliwość skorzystania z funkcji komunikatów głosowych, możemy w czasie rzeczywistym udostępnić swoją trasę naszym znajomym, otrzymamy pomiary tętna, wyłączymy wszystkie wewnętrzne reklamy.

Ostatnią aplikacją w tym zestawieniu jest Sports Tracker. Jest to aplikacja, od której najprawdopodobniej zaczęła się moda na mobilnego asystenta sportowego.

Podobnie jak u poprzedników, Sports Tracker tworzy statystyki treningów, śledzi postępy, pomaga tworzyć plany treningowe, jest także zintegrowany z Facebookiem. Nie ma przymusu logowania się do wersji przeglądarkowej w celu przejrzania szczegółowych danych, wszystko jest dostępne z poziomu mobilnego. Ciekawa jest możliwość przeglądania tras udostępnianych przez innych użytkowników, aby móc sobie zaplanować kolejny trening bądź pobić najlepszy rekord danej trasy. Dodatkowym atutem jest także internetowy sklep z różnego rodzaju akcesoriami, aczkolwiek minusem są ceny i koszty przesyłki. Minusem jest mała ilość dyscyplin do wyboru, dlatego że brak jest wersji płatnej i abonamentowej¹¹. Jest jeszcze wiele tego typu aplikacji, które są określane mianem *sport trackerów*, tzn. urządzeń śledzących nasze postępy – wszystkie są do siebie dość podobne, jeśli chodzi o bogate funkcje danej aplikacji. Różnią się najczęściej szatą graficzną, sposobem integracji z portalami społecznościowymi i serwisami o tematyce prozdrowotnej, kosztem dodatkowych funkcji, które są zablokowane przy bezpłatnej wersji aplikacji oraz autorskimi opcjami, dostępnymi tylko na konkretną aplikację. Wszystkie *sport trackery* są dość rozpowszechnione na rynku smartfonów i dzięki temu są już na tyle dobrze rozbudowane

¹¹ M. Majewska, *Aplikacje na smartfony dla biegaczy. 9 najlepszych aplikacji motywujących do biegania*, http://www.poradnikzdrowie.pl/odchudzanie/cwiczenia/aplikacje-na-smartfony-dla-biegaczy-9-najlepszych-aplikacji_41767.html [1.11.2013].

i funkcjonalne, że nawet mało zaznajomiony użytkownik smartfonów da sobie z nimi radę i znacznie bardziej świadomie trenować swoje ulubione dyscypliny.

Jedną z coraz bardziej popularnych dyscyplin jest narciarstwo zjazdowe. Jest to wprawdzie sport sezonowy, ale jednocześnie jeden z tych, gdzie wcześniejsza wiedza na temat warunków pogodowych i śniegowych jest niezwykle istotna, nie tylko z punktu widzenia bezpieczeństwa, ale także komfortu jazdy. W związku z powyższym, wydaje się wysoce uzasadnione używanie sportowych aplikacji mobilnych przez narciarzy.

Na rynku dostępnych jest już kilka aplikacji dedykowanych narciarzom i snowboardzistom, m.in.: AlpineReplay Ski & Snowboard, Ski & Snow Report, Ski Pursuit, Ski Report. Aplikacje te umożliwiają użytkownikowi kontrolę własnych osiągnięć narciarskich lub snowboardowych. Na przykład AlpineReplay Ski & Snowboard daje możliwość weryfikacji m.in. prędkości zjazdów, pokonanego dystansu, liczby spalonych kalorii, a nawet ilości wykonanych skoków. Po zalogowaniu się na oficjalnej stronie aplikacji możemy obserwować nasze postępy z całego sezonu i dzielić się nimi ze znajomymi na Facebooku. Program został wyróżniony przez jeden z najpopularniejszych magazynów sportowych – „Men’s Health”.

Warto zatrzymać się przy aplikacji Ski Report, ponieważ jest ona stworzona specjalnie z myślą o narciarzach korzystających z dobrodziejstw polskich stoków. Program oferuje kompleksowe dane na temat czynnych wyciągów, dostarcza informacji pogodowych, a także szczegółowych map stoków i tras. Z aplikacji można się również dowiedzieć, gdzie znajduje się najbliższa czynna wypożyczalnia sprzętu lub też szkoła narciarska. Aplikacja ta ma charakter głównie informacyjny. Najnowsza wersja aplikacji dostępna jest tylko dla systemu Android.

Kolejną aplikacją o charakterze informacyjnym dla narciarzy/snowboardzistów jest Ski & Snow Report. Daje ona możliwość zapoznania się z warunkami narciarskimi w ponad 2 tys. ośrodków z całego świata, również z Polski. Dużą jej zaletą jest dostęp do widoku z kamer umieszczonych na stokach, które dają obraz warunków śniegowych w czasie rzeczywistym.

Aplikacja Ski Pursuit to propozycja dla bardziej ekstremalnych narciarzy, którzy cenią sobie wyczyn, silne wrażenia oraz wyzwania. Aplikacja daje bowiem możliwość dokonania pomiaru maksymalnej i średniej prędkości, czasu zjazdu oraz pokonanego dystansu. Co istotne, można sprawdzić poziom prędkości zjazdu na wybranym odcinku trasy, zaznaczając go na mapie. Funkcja „autostop” automatycznie wyłącza pomiar prędkości, gdy ta ulegnie zmniejszeniu poniżej 1 km/h¹².

Rola nowoczesnych aplikacji mobilnych w aktywizacji Polaków

Najważniejszą rolą, jaką pełnią mobilne aplikacje sportowe, jest motywacja do rozpoczęcia uprawiania nowej dyscypliny bądź motywacja do kontynuowania dotychczas uprawianej aktywności fizycznej. Działa to m.in. w ten sposób, że dana aplikacja ma na celu

¹² <http://mobileclick.pl/mobilny-niezbudnik-narciarza-5-aplikacji-dla-milosnikow-bialego-szalenstwa/> [1.05.2015].

przypominanie o treningach, a będzie to robić tylko we wskazane przez nas dni i godziny, w których mamy możliwość trenowania. Kolejnym sposobem motywowania z poziomu aplikacji są wszelkiego rodzaju nagrody w postaci wirtualnych medali, pochwał, drobnych podpowiedzi o brakujących kilometrach do pobicia indywidualnego rekordu naszego lub znajomego, z którym podjęliśmy wyzwanie. Wszystkie te aplikacje są tak stworzone, abyśmy cały czas byli świadomi swoich osiągnięć i nie zapominali o treningach. Mają one też na celu podniesienie ogólnego poziomu aktywności fizycznej i pomoc w utrzymaniu regularności treningów¹³. Współczesne aplikacje mobilne są tylko wierzchołkiem góry lodowej w procesie poznawania tajników poprawnego uprawiania sportów – dzisiaj nie są one w stanie zweryfikować, czy ciało jest dobrze przygotowane do danego ćwiczenia, nie są w stanie nikogo przypilnować, aby właściwie wykonywał dane ćwiczenie. Takie minusy mogą być zredukowane jedynie przez chęć poznania bardziej szczegółowych zagadnień danej dyscypliny – studiowanie poradników, książek, współpracę z trenerem, instruktorem czy też dzięki kursom. Podstawową rolą takich aplikacji jest pobudzenie naszej wyobraźni i chęci poznania większej ilości informacji na temat danej dyscypliny, a co za tym idzie, utrwalenia odpowiednich nawyków poprzez dobre podejście do sportu.

Według danych z raportów GUS i CBOS Polacy z roku na rok coraz chętniej podejmują aktywność fizyczną. Z deklaracji badanych w raporcie GUS z 2013 r. wynika, że prawie połowa Polaków (45,9%) w okresie 1.10.2011–30.09.2012 uczestniczyła w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, z czego 20,3% ćwiczyło regularnie, a pozostała część (25,6%) sporadycznie. Jak łatwo można przewidzieć, najbardziej aktywną grupę stanowiły dzieci i młodzież, a im starsza była grupa badanych, tym mniejszy był odsetek ćwiczących; najbardziej popularnym sportem okazała jazda na rowerze (66%) i pływanie (39,9%)¹⁴.

Analizując wyniki drugiego aktualnego raportu CBOS, opracowanego także w 2013 r., gdzie badanie przypada na okres pomiędzy 1.08.2013 a 12.08.2013, zauważyć można znaczącą poprawę. Z raportu wynika, że aż 66% badanych deklaruje uprawianie ćwiczeń fizycznych, z czego 40% podejmowało aktywność fizyczną regularnie, natomiast 26% sporadycznie. Podobnie jak w przypadku poprzedniego badania, największą aktywnością wykazali się ludzie młodzi w wieku 18–24 lat, a najbardziej popularną formą aktywności są cały czas jazda na rowerze (51%) oraz pływanie (28%)¹⁵ (wykres 1). To właśnie dla entuzjastów tych form aktywności pierwotnie przeznaczono sportowe aplikacje mobilne dostępne w smartfonach.

Smartfony odgrywają dość ważną rolę we współczesnym życiu. Pełnią mnóstwo funkcji ułatwiających nam komunikowanie się, zarówno prywatnie, jak i służbowo, przemieszczanie się oraz zdobywanie informacji o interesujących formach wypoczynku.

¹³ M. Mynarski, op. cit.

¹⁴ P. Łysoń, *Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2012 r.*, Zakład Wydawnictw Statystycznych, Warszawa 2013, <http://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/kultura-turystyka-sport/sport/uczestnictwo-polakow-w-sporcie-i-rekreacji-ruchowej,4,2.html> [9.06.2014].

¹⁵ M. Omyła-Rudzka, *Aktywność fizyczna Polaków*, <http://badanie.cbos.pl/details.asp?q=a1&id=4887> [9.06.2014].

Rola portalu społecznościowego Facebook w kreowaniu mody na aktywny styl życia

Facebook jako portal społecznościowy zaczął funkcjonować na początku 2004 r. i obejmował 30 wyższych szkół na terenie USA. Do końca tego samego roku zarejestrowało się na nim ponad 1 mln użytkowników. Początkowo serwis miał służyć jako forma podtrzymywania znajomości ze studiów wśród zarejestrowanych tam osób i pomóc w nawiązywaniu nowych kontaktów z osobami z pozostałych członkowskich uczelni. Obecnie jest to największy międzynarodowy portal społecznościowy, w którym na początku bieżącego roku zarejestrowało się ponad 1 mld osób z całego świata. Od 2008 r. działa polska wersja językowa portalu, która została przetłumaczona przez polskojęzycznych użytkowników portalu. Aktualnie istnieje ponad 70 wersji językowych serwisu, a w tłumaczeniu pomagało ponad 300 tys. osób. Cały serwis zrzesza ponad 1 mln programistów i przedsiębiorców, dzięki czemu rozwija się on w tak błyskawicznym tempie. Wszystkie większe firmy posiadają na swojej stronie internetowej funkcję rejestracji poprzez konto Facebook, dzięki czemu cały proces rejestracji trwa kilka sekund i daje pełen dostęp do zasobów danej strony, np. sklepu on-line, archiwalnych artykułów itp.

Pod koniec 2007 r. Facebook we współpracy z Microsoft uruchomił wersję mobilną na telefon komórkowy. Przydatną funkcją na portalu jest możliwość utworzenia grupy, której celem jest zebranie ludzi o tych samych zainteresowaniach, potrzebach itp. Grupy tworzone są najczęściej na skalę lokalną, zrzeszają osoby z danej miejscowości, szkoły, klubu itp. W takiej grupie na Facebooku zbierają się bardzo często osoby zainteresowane uprawianiem jakiejś konkretnej dyscypliny sportowej lub o podobnym, aktywnym stylu życia, w celu umówienia się na wspólny trening, podzielenia się osiągnięciami, doświadczeniami. Dużą popularnością cieszą się takie grupy wśród uprawiających sporty miejskie, jak np. grupa „Sportowy Tryb Życia – Motywacja Do Treningu”, która zrzesza osoby z całej Polski zainteresowane dietetyką, prawidłowym odżywianiem się, ćwiczeniami siłowymi. Grupa działa bardzo prężnie i zrzesza już prawie 28 tys. osób, które chcą się dzielić swoimi doświadczeniami i zdobywać nowe poprzez ciągłą wymianę opinii, zdjęć, filmów o tematyce sportowej, motywacyjnej. Osoby w obrębie tej grupy motywują się nawzajem – zawsze znajdzie się ktoś, kto wesprze dobrą radą, czy chociaż motywującym słowem¹⁶. Kolejną wartą uwagi grupą jest „Warszawa trenuje”, zrzeszająca już prawie 1 tys. członków, gdzie dołączają osoby zainteresowane treningiem na świeżym powietrzu, chcące pobiegać w towarzystwie, pojeździć na rowerze, poboksować się, wybrać na siłownię pod chmurką, czy nawet potrenować *parkour*. Jest to świetny przykład grupy, która działa prężnie na terenie jednego miasta, gdzie nie liczy się doświadczenie, a chęć wspólnego treningu. Ostatnim przykładem jest grupa, która działa na terenie jednej dzielnicy miasta Warszawy i zrzesza tylko osoby zainteresowane wspólną grą w piłkę nożną. Grupa „Ochota Football” liczy

¹⁶ A. Chwiałkowska, *Rola aplikacji o charakterze społecznościowym w promocji aktywności fizycznej*, „Journal of Health Science” 2013, t. 3, z. 10, s. 759–760.

niece ponad 500 osób. Każda osoba w grupie może zaproponować *sparing* na wybranym boisku na terenie dzielnicy Ochota i zaprosić inne osoby z grupy. Wszyscy pozostali członkowie w łatwy sposób mogą dołączyć do utworzonego wydarzenia, przyjść na umówione spotkanie i cieszyć się pozytywnymi skutkami wspólnego uprawiania sportu. Dość ważne jest, aby w takiej grupie zarządzali administratorzy, którzy czuwają nad właściwym jej funkcjonowaniem, aby regulamin grupy był przestrzegany, a członkowie porozumiewali się między sobą bez zbędnych konfliktów¹⁷.

Z powyższych rozważań wynika, że sportowe aplikacje mobilne w połączeniu z portalami społecznościowymi oraz szeroko pojętym Internetem z powodzeniem mogą się stać sprzymierzeńcem na drodze do aktywności fizycznej oraz podczas jej realizowania. Dzięki tym narzędziom treningi na pewno zyskają nową jakość i wyższy poziom skuteczności. Atutem jest możliwość połączenia świata rzeczywistego, tj. treningu na świeżym powietrzu, ze światem wirtualnym, czyli możliwość niemal natychmiastowego podzielenia się rezultatami swoich działań na portalu społecznościowym. Znajomi na pewno będą chcieli dołączyć do wspólnego trenowania, zdrowej rywalizacji, czy nawet dyskusji o aktywnym stylu życia. Kolejną ważną zaletą korzystania z aplikacji sportowych jest dodatkowy bodziec, bo tylko dzięki dobrej motywacji szybciej osiągniemy założony cel, aby móc świętować wymarzony sukces.

Reasumując, mobilne aplikacje sportowe z pewnością odgrywają znaczącą rolę w społeczeństwie ponowoczesnym, ponieważ pomagają zachować regularność w treningach i stanowią silną motywację do ich kontynuowania. Ludzie coraz częściej wykorzystują smartfony do uprawiania sportu, aby zachować zdrowie fizyczne i psychiczne oraz dobrą sylwetkę. Czytelny interfejs aplikacji sprawia, że analiza i porównanie wyników są łatwe, nawet dla osób starszych. Dzięki takim inicjatywom i zdobyczom współczesnej techniki istnieje duża szansa rozwoju jednostki oraz szansa utrzymania mody na zdrowie i długą młodość w społeczeństwie.

Bibliografia

- Chwiałkowska A., *Rola aplikacji o charakterze społecznościowym w promocji aktywności fizycznej*, „Journal of Health Science” 2013, t. 3, nr 10.
- Goldys A. et al., *Sport dla wszystkich. Zdrowie dla każdego. Poradnik animatora sportu*, Krajowe Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe, Warszawa 2012.
- Graszka W., Lipiński E.J., *AB lokalizacji satelitarnej GPS w sporcie, turystyce i rekreacji*, Horyzonty, Warszawa 2001.
- Kosson G., *Smart Trener*, „Runner’s World” 2011, nr 1 (20).
- Mogila-Lisowska J., *Rekreacyjna aktywność ruchowa dorosłych Polaków: uwarunkowania i styl uczestnictwa*, Wyd. AWF, Warszawa 2010.
- Napierała M., Muszkieta R., *Wstęp do teorii rekreacji*, Wyd. UKW, Bydgoszcz 2011.
- Parsons P., Pflęgel P., *Era Awatara*, „Men’s Health” 2011, nr 2 (77).

¹⁷ Ibidem, s. 762–764.

Podstawy teorii i metodyki rekreacji ruchowej, red. E. Kozdroń, TKKF, Warszawa 2008.
Wojtasik L., Tauber R.D., *Nowoczesna turystyka i rekreacja*, Wyd. WSHiG, Poznań 2007.

Dokumenty prawne

Łysoń P., *Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2012 r.* Zakład Wydawnictw Statystycznych, Warszawa 2013, <http://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/kultura-turystyka-sport/sport/uczestnictwo-polakow-w-sporcie-i-rekreacji-ruchowej,4,2.html> [9.06.2014].
Omyła-Rudzka M., *Aktywność fizyczna Polaków*, <http://badanie.cbos.pl/details.asp?q=a1&id=4887> [9.06.2014].

Strony internetowe

Berezowski O., *Revolucja czy ewolucja?*, <http://www.magazynbieganie.pl/rewolucja-czy-ewolucja-cz-1/>, <http://www.magazynbieganie.pl/rewolucja-czy-ewolucja-cz-2/> [1.11.2013].
<http://mobileclick.pl/mobilny-niezbednik-narciarza-5-aplikacji-dla-milosnikow-bialego-szalenstwa/> [1.05.2015].
Majewska M., *Aplikacje na smartfony dla biegaczy. 9 najlepszych aplikacji motywujących do biegania*, http://www.poradnikzdrowie.pl/odchudzanie/cwiczenia/aplikacje-na-smartfony-dla-biegaczy-9-najlepszych-aplikacji_41767.html [1.11.2013].
Mynarski M., *Smartfony i motywacja – czy aplikacja może być naszym trenerem?*, <http://komorkomania.pl/2013/03/22/smartfony-i-motywacja-czy-aplikacja-moze-byc-naszym-trenerem/smartfon-jako-trener/top> [1.11.2013].

Streszczenie

Przedmiotem opracowania są mobilne aplikacje sportowe oraz ich wpływ na poziom aktywności fizycznej w społeczeństwie ponowoczesnym. Są one współczesną formą dopingu dla osób decydujących się na systematyczny udział w aktywności fizycznej, są również jednym z narzędzi osiągania satysfakcji społecznej oraz własnego zadowolenia z udziału w aktywności fizycznej. Mobilna aplikacja sportowa pozwala bowiem na rejestrację osiągnięć, a następnie ich publikację na wybranym portalu społecznościowym, np. Facebooku. Taka funkcja motywuje do podejmowania jeszcze większych wysiłków oraz do stawiania sobie nowych wyzwań i celów sportowych. Nasze społeczeństwo, a także współczesny sport ulegają ciągłej przemianie. Dzisiaj samo uprawianie sportu już nie wystarczy. Aby odczuć pełną satysfakcję, dzielimy się swoimi osiągnięciami z szerokim gronem znajomych i innych odbiorców. Dzięki aplikacji mobilnej można podtrzymywać poczucie wspólnoty i element współzawodnictwa w poczynaniach sportowych. Najważniejszą rolą, jaką pełnią mobilne aplikacje sportowe, jest motywacja do rozpoczęcia uprawiania nowej dyscypliny bądź motywacja do kontynuowania dotychczas uprawianej aktywności fizycznej. Ważną funkcją takich aplikacji jest system nagradzania w postaci wirtualnych medali, pochwał i podpowiedzi o brakujących kilometrach do ustanowienia nowego rekordu. Kluczem do ich wykorzystania podczas uprawiania aktywności rekreacyjnej jest odbiornik GPS.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, mobilna aplikacja sportowa, Facebook, motywacja

Abstract

The subject of this publication is the impact of mobile sports application on the level of physical activity in the postmodern society. Mobile sport applications are a modern form of doping for people opting for regular participation in physical activity, are also one of the tools for achieving social applause and satisfaction with participation in physical activity. Sports mobile application allows registration of achievements, and then publishing them on selected social network such as Facebook. This feature motivates us to make even greater efforts and to set new challenges and sports aims. Our society is constantly undergoing transformation, including the modern sport for all. Today, the sport itself is not enough. To feel complete satisfaction, we share our achievements with a wide range of friends and other people. With the mobile application you can maintain an element of community and compete in sporting doings. The greatest role of the mobile applications is motivation to start practicing a new discipline, or motivation to continue the already practiced physical activity. An important function of such applications is the reward system in the form of virtual medals, compliments or suggestions about the missing kilometers to a new record. All applications are so designed that we are always aware of our achievements and trainings. The technical key to use mobile app during sporting recreational activity is a GPS receiver. Sports mobile applications play a significant role among the representatives of post-modern society, helping them to maintain regularity and consistency in training.

Keywords: physical activity, sports mobile application, Facebook, motivation

NOTKA O AUTORACH

Mgr Przemysław Łania, absolwent Wyższej Szkoły Turystyki i Języków Obcych, ukończone studia I stopnia na kierunku: turystyka i rekreacja, ze specjalnością: komunikacja medialna w turystyce; od kilku lat promotor aktywności sportowej wśród mieszkańców Warszawy (klub sportowy „Ochota na Sport”, skupiający ludzi zainteresowanych uprawianiem sportu, niezależnie od poziomu zaawansowania); zainteresowania: piłka nożna, piłka koszykowa oraz siatkowa.

Dr Małgorzata Paślawska, adiunkt w Wyższej Szkole Turystyki i Języków Obcych w Warszawie, stopień doktora nauk o kulturze fizycznej uzyskany w roku 2010 w Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie; od 10 lat instruktor narciarstwa; uprawnienia z zakresu pływania oraz nordic-walking; autorka szeregu publikacji, w tym publikacji o charakterze międzynarodowym, oraz współautorka dwóch poradników dla amatorów narciarstwa zjazdowego; współpraca z prof. Christianem Raschnerem (Institut für Sportwissenschaft der Universität Innsbruck) – wspólne badania naukowe oraz publikacje z zakresu narciarstwa, w tym prawidłowego przygotowania kondycyjnego do sezonu zimowego; amatorka joggingu, tenisa i windsurfingu.