

**Jakub Ryszard Stempień\***

## **KU ŹRÓDŁOM POLSKIEJ MODY NA BIEGANIE – PERSPEKTYWA NIETZSCHEAŃSKA<sup>1</sup>**

**Abstrakt.** Artykuł dotyczy współczesnego fenomenu polskiej mody na bieganie. Zaproponowana jest tu próba syntetycznego opisu sekwencji przemian stosunku biegaczy-amatorów do swojego ciała w toku kariery biegowej. Zebrany materiał empiryczny (badania własne oraz przegląd dostępnej literatury) wskazuje, że u źródeł „przygody z bieganiem” leży troska o własne ciało i chęć zadbania o zdrowie. W miarę postępów treningu biegowego pierwotna prozdrowotna motywacja często ustępuje jednak motywacji sportowej. Pojawiająca się potrzeba testowania możliwości własnego ciała – w konfrontacji z innymi zawodnikami-amatorami oraz własnymi wcześniejszymi rekordami życiowymi – może być opisywana w kategoriach filozofii nietzscheańskiej. W artykule wykorzystywane są m.in. wyniki własnych badań ankietowych, wykonanych wśród uczestników DOZ Maraton Łódź z PZU. **Prezentowane wyniki są syntetyzowane w postaci sekwencyjnego ujęcia przemian stosunku biegaczy-amatorów do własnego ciała.**

**Słowa kluczowe:** moda na bieganie, rekreacja ruchowa, sport czasu wolnego, zdrowie, ciało, nietzscheanizm.

### **1. Zamiast wprowadzenia – o polskiej modzie na bieganie**

Bieganie staje się dziś niezwykle lubianą dyscypliną rekreacji ruchowej, ustępując pod względem popularności jedynie jeździe na rowerze i pływaniu (Omyła-Rudzka 2013). Jak pisze Tomasz Sahaj:

[...] jogging najwyraźniej przeżywa obecnie renesans. Biegacze niezależnie od warunków pogodowych widoczni są przez cały rok (wczesnym rankiem i późno wieczorem), w mieście i poza nim. Biegają rodzice z małymi dziećmi ulokowanymi w specjalnych wózkach oraz osoby niepełnosprawne na różnego typu wózkach. Przyczyn popularności jogingu można doszukać się wielu: jest jedną z najtańszych i łatwo dostępnych (bez specjalistycznego sprzętu) dyscyplin sportowych, można go uprawiać dosłownie wszędzie, powszechnie kojarzony jest ze zdrowiem (2013: 166).

\* Dr, Zakład Socjologii, Katedra Nauk Humanistycznych, Uniwersytet Medyczny w Łodzi, ul. Lindleya 6, 90-131 Łódź; e-mail: j.r.stempien@wp.pl

<sup>1</sup> Praca finansowana przez Uniwersytet Medyczny w Łodzi z zadania badawczego nr 502-03/6-074-02/502-64-080.

Popularne jest nie tylko samo bieganie, lecz także udział w otwartych dla amatorów zawodach (impresach) biegowych, których liczba stale rośnie. W 2013 r. w całym kraju odbyło się aż 2700 takich *eventów*, dziesięć lat wcześniej – 518 (Stempień 2015c; zob. też Poczta 2015). Zwiększa się liczba imprez oraz liczba ich uczestników. Jak donosi Zygmunt Waśkowski (2014b: 12–13), „analiza porównawcza liczby uczestników 12 największych w Polsce biegów na 10 kilometrów ukazuje wyraźną tendencję wzrostową. W ciągu zaledwie trzech lat [w okresie 2011–2013 – przyp. J.R.S.] liczba startujących w tych biegach wzrosła blisko sześciokrotnie”<sup>2</sup>. Zawody biegowe w Polsce przyjmują nierzadko charakter faktycznie masowy, gromadząc na linii startu tysiące uczestników (Dróżdż, Olszewski-Strzyżowski 2015; Poczta 2015; Stempień 2015c).

Moda na bieganie nie jest zjawiskiem obserwowanym wyłącznie w Polsce. W 2014 r. w stolicy każdego z krajów członkowskich Unii Europejskiej (za wyjątkiem Nikozji) zorganizowano przynajmniej jedną imprezę biegową na dystansie maratońskim (42,195 km). Zsumowanie liczebności uczestników tych 27 imprez daje wynik: niespełna 244 tysiące osób (Stempień 2015b). Z kolei Remigiusz Dróżdż i Jacek Olszewski-Strzyżowski (2015: 471) przypominają, że w USA liczba uczestników imprez maratońskich w 2012 r. wyniosła 500 tysięcy osób, w porównaniu z 350 tysiącami w 2000 r., 290 tysiącami w 1995 r. i 150 tysiącami w 1980 r. Dane te można podsumować statystyką: w 2013 r. na całym świecie zorganizowano 3900 imprez biegowych rozgrywanych na dystansie maratońskim. Wzięło w nich udział 1,6 miliona osób (Scheerder i in. 2015: 8–9).

Co skłania ludzi do uprawiania biegania? Czy znaczenie mają tu jedynie – nasuwające się na zasadzie oczywistości – przesłanki zdrowotne? Jaki jest stosunek biegaczy do własnego ciała i czy zmienia się on w toku „kariery biegowej”? Dlaczego biegacze nie poprzestają na swobodnym (spontanicznym lub zorganizowanym) trenowaniu biegania, lecz masowo decydują się na start w zawodach (innymi słowy: dlaczego bieganie nie jest tylko domeną rekreacji ruchowej<sup>3</sup>, ale staje się również atrakcyjną dyscypliną sportu czasu wolnego<sup>4</sup>)?

<sup>2</sup> Z kolei Ewa i Mirosław Kasperscy informują – niestety bez podawania źródła – że „rosnące zainteresowanie uczestnictwem w biegach masowych zaowocowało z kolei lawinowym wręcz zwiększaniem się liczby imprez biegowych w Polsce. Na przestrzeni 12 lat liczba uczestników biegów masowych w Polsce wzrosła 8-krotnie, zaś liczba imprez 6,5-krotnie” (2015: 223).

<sup>3</sup> Termin „rekreacja ruchowa” jest tu rozumiany jako „te wszystkie zajęcia o treści ruchowo-sportowej lub turystycznej, którym człowiek oddaje się z własnych chęci w czasie wolnym od obowiązków, dla wypoczynku, rozrywki i dla rozwoju własnej osobowości” (Wolańska 1971: 11). Przyjmuje się, że aktywności, zaliczane do domeny rekreacji ruchowej, zapewniają jednostce biologiczną sprawność organizmu oraz poprawiają jej psychiczne i społeczne funkcjonowanie (Toczek-Werner 2008: 39)

<sup>4</sup> Sport czasu wolnego (inaczej: sport dla wszystkich, sport rekreacyjny, sport powszechny; ang. *leisure-time sport*) to segment rekreacji ruchowej, w przypadku którego uwidacznia się – fundamentalny dla fenomenu sportu – element agonistyczny. Rywalizacja sportowa przebiega wedle określonych dla danej dyscypliny reguł (Krawczyk 2000: 91–92; Nowak 2010: 129).

Przedstawione w dalszej części tekstu dane empiryczne – w tym wyniki badań własnych – pozwolą na sformułowanie, przynajmniej częściowej, odpowiedzi na powyższe pytania.

## 2. Materiał i metody

W artykule wykorzystane zostaną opublikowane i dostępne rezultaty przedsięwzięć badawczych, dotyczących polskiej mody na bieganie (wymiar przeglądkowy pracy). Szczególnie wartościowe i zajmujące okażą się niewątpliwie wyniki Narodowego Spisu Biegaczy z 2014 r. (dalej: NSB 2014), przeprowadzonego na zlecenie firmy Agora S.A. W spisie (realizowanym w formule ankiety *on-line*) wzięły udział 60 853 osoby (*Raport Polska Biega* – NSB 2014). Wykorzystane zostaną także rezultaty badań ankietowych wykonanych w 2014 r. na Uniwersytecie Ekonomicznym w Poznaniu, dotyczące profili polskich biegaczy. W ich przypadku ankietę internetową wypełniło 4406 maratończyków-amatorów (Wąskowski 2014a). Istotne będą też antydopingowe badania ankietowe, przeprowadzone na Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu w latach 2010 i 2012, wśród uczestników maratonów w Poznaniu i Warszawie (ankietę rozdawaną wypełniło 2773 zawodników) (Balcerek i in. 2014).

Zaprezentowane zostaną również wyniki projektu badawczego, który jest realizowany w Zakładzie Socjologii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi od 2013 r. (badania własne). Projekt ma na celu możliwie dokładne i wszechstronne rozpoznanie zjawiska mody na bieganie (w tym jego źródeł i rozpowszechnienia wśród reprezentantów różnych kategorii społecznych). W projekcie wykorzystywana jest tradycyjna technika papierowej ankiety rozdawanej. W badaniach biorą udział pełnoletni i polskojęzyczni uczestnicy DOZ Maraton Łódź z PZU (wcześniej: Łódź Maraton Dbam o Zdrowie). Respondentami są zarówno uczestnicy biegu głównego (na dystansie maratońskim: 42,195 km), jak i osoby biorące udział w towarzyszącym biegu dziesięciokilometrowym. W ciągu czterech lat realizacji projektu (2013–2016) w badaniach wzięły udział w sumie 3992 osoby:

- N = 865 w 2013 r. (33% uczestników);
- N = 1078 w 2014 r. (26% uczestników);
- N = 1086 w 2015 r. (29% uczestników);
- N = 963 w 2016 r. (22% uczestników).

Część z wykorzystanych w tekście wyników tego projektu była już publikowana wcześniej (w takim przypadku będą one podawane z przywołaniem odpowiednich źródeł), część zaś nie była dotychczas publikowana (oryginalny wymiar pracy). Wyniki wszystkich powyższych badań zostaną zestawione w autorskiej propozycji teoretycznego modelu przemian stosunku biegaczy-amatorów do swojego ciała w toku kariery biegowej.

### 3. Rozpoczęcie przygody z bieganiem – z troski o zdrowie

Bieganie jest powszechnie kojarzone ze zdrowiem i tzw. zdrowym stylem życia. Organizatorzy zawodów biegowych wśród celów tych przedsięwzięć (określanych w regulaminach imprez) – oprócz np. promocji regionu – bardzo chętnie i często wskazują właśnie na upowszechnianie zdrowego stylu życia (Stempień 2014: 206–209; zob. też Nowak 2010: 130). Można by więc zakładać, że to motywacja zdrowotna skłania ludzi do podejmowania treningu biegowego.

Na zadane w badaniu własnym (edycja 2014) pytanie o powody rozpoczęcia „przygody z bieganiem” prawie połowa respondentów (48%) odpowiedziała: „z chęci zadbania o własne zdrowie”. Była to, spośród przedstawionych w kwestionariuszu, odpowiedź najczęściej wybierana. Dodać do tego należy fakt, że 27% ankietowanych przyznało, że zaczęło biegać, aby zmniejszyć wagę ciała. W sumie troska o ciało, jako motywacja do rozpoczęcia biegania (rozumiana jako albo chęć zadbania o zdrowie, albo nadzieja schudnięcia, bądź jednocześnie każda z tych opcji), była zgłaszana przez dokładnie 60% uczestników badania.

**Tabela 1.** Początkowe i aktualne powody uprawiania biegania (N = 4406; w %)

Wyszczególnienie	Motywacja	
	początkowa	obecna
Chęć poprawy formy	72	67
Odczuwana przyjemność	49	74
Chęć sprawdzenia się	43	48
Relaks	36	53
Walka z nadwagą	35	17
Poprawianie własnych wyników	31	64
Potrzeba rywalizacji	16	26
Namowa innych	11	2
Rywalizacja ze znajomymi biegaczami	11	23
Popularność biegania	8	6
Walka z nałogiem	7	2
Inne	8	4

Źródło: Waśkowski 2014a.

Interesujące są tu również wyniki badań ankietowych zespołu Zygmunta Waśkowskiego (2014a). Zestawiono początkowe i aktualne przesłanki dla uprawiania biegania (patrz tabela 1). Okazało się, że u źródeł rozpoczęcia „przygody z bieganiem” leży przede wszystkim chęć poprawy formy, wskazana przez prawie trzy czwarte (72%) uczestników badania. Dodać do tego należy walkę z nadwagą (35%) oraz walkę z nałogiem (7%). Wszystkie te przyczyny – związane

z troską o zdrowie i własne ciało – tracą na znaczeniu w trakcie „kariery biegowej”. Jako bieżące powody trenowania biegania były wskazywane rzadziej o odpowiednio: 5 pkt. proc., 18 pkt. proc. i 5 pkt. proc. Zyskują natomiast z czasem aspekty eudajmoniczne („odczuwana przyjemność” wskazywana częściej w porównaniu z motywacją początkową o 25 pkt. proc.; „relaks” – wzrost o 17 pkt. proc.). Istotniejsze stają się także – i to wydaje się szczególnie zajmujące – kwestie związane z testowaniem możliwości własnego ciała („chęć sprawdzenia się” wskazywana jako aktualny powód biegania o 5 pkt. proc. częściej w porównaniu z motywacją początkową; „poprawianie własnych wyników” – wzrost o 33 pkt. proc.). Zwiększa się też rola agonistycznych aspektów biegania („potrzeba rywalizacji” – wzrost o 10 pkt. proc.; „rywalizacja ze znajomymi biegaczami” – wzrost o 12 pkt. proc.).

Podsumowując, zebrane dane wskazują, że bieganie jest traktowane, przez osoby dopiero decydujące się na uprawianie tej dyscypliny rekreacji ruchowej, jako prosty środek zadbania o własne zdrowie, kondycję oraz sylwetkę. W miarę postępów treningu biegowego i angażowania się w ten trening (a więc w miarę rozwoju biegowej kariery) motywacje początkowe, których wspólnym mianownikiem jest troska o ciało, zostają zastąpione przez motywacje związane z rozwijaniem i testowaniem możliwości własnego ciała (poprawa wyników, rywalizacja z innymi biegaczami). To zaś mogłoby być opisywane w kategoriach proponowanych przez filozofię nietscheańską.

#### 4. Perspektywa nietscheańska

Kompletna charakterystyka filozofii Fryderyka Nietzschego nie wydaje się w tym miejscu ani możliwa, ani konieczna. Wystarczające będzie przypomnienie najważniejszych tez tego, powszechnie znanego, teoretycznego układu, odnoszących się do kondycji oraz aktywności człowieka i nadczłowieka. Echa tych stwierdzeń **zostaną potem, być może, odnalezione w pewnych praktykach lub deklaracjach osób amatorsko uprawiających biegi długodystansowe.**

Kluczowymi kategoriami dla Nietzschego pozostają życie oraz wola mocy. Życie jest tu wartością prymarną i bezwzględną (T a t a r k i e w i c z 1970: 167; K a s z y Ń s k i 2002: 92–93). Jak piszą Coreth i współpracownicy:

Nietzsche walczy o życie, o przyrost życia. Życie jest dla niego najwyższą wartością. Dobre jest to, co służy przyrostowi i rozwojowi życia; a to, co przeszkadza temu jest złe. Nietzsche przedstawia witalistyczne, aczkolwiek nie biologiczne pojęcie życia. To, co duchowe jest tylko instrumentem życia cielesnego (...) Życie cielesne widzi Nietzsche w rozwoju (C o r e t h i i n. 2006: 135)<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup> Władysław T a t a r k i e w i c z, **rekapitułując filozofię Nietzschego, pisał:** „Podstawą wszystkiego jest ciało, życie jest przede wszystkim sprawą cielesną, duch jest jedynie nadbudową nad nim” (1970: 166).

Ludzkość, według Nietzschego, dzieli się na nielicznych silnych (rasa<sup>6</sup> „panów”, nadludzi) oraz licznych słabych (rasa „niewolników”). Ci drudzy, z racji swojej liczebnościowej dominacji, są dziś w stanie narzucać silniejszym swoje normy moralne. „Silni z natury rzeczy cenią dostojność i godność osobistą, stanowczość, sprawność, pewność działania, bezwzględność w przeprowadzaniu swych zamierzeń: to są dla nich zalety istotne” (Tatarkiewicz 1970: 165). Tymczasem moralność niewolników – której przewyżczenie postulował Nietzsche – docenia te cechy i dyspozycje do działania, które pozwalają duchowo i fizycznie słabym na przetrwanie, a więc: litość, miłość, altruizm, współczucie, równość itd. (Tatarkiewicz 1970: 165; Kaszyński 2002: 92)<sup>7</sup>.

Nadczłowiek jest zawsze wyjątkowy i swoją kondycję zawdzięcza pracy nad sobą, własnemu wysiłkowi oraz własnej aktywności. Rozwój jednostki w stronę nadczłowieka jest więc wywalczony i zdobyty w „woli mocy”; jest procesem autokreacji (Coreth i in. 2006: 135; Tatarkiewicz 1970: 165–168; Kaszyński 2002: 93–94). Pojęcie „woli mocy” można w pewien sposób przybliżyć, odwołując się do słów samego Nietzschego z traktatu pt. *Antychryst*:

Co jest dobre? – Wszystko, co uczucie mocy, wolę mocy, samą moc w człowieku podnosi. Co jest złe? – Wszystko, co ze słabości pochodzi. Co jest szczęściem? – Uczucie, że moc rośnie, że przewyżcza się opór. Nie zadowolenie, ale więcej mocy; nie pokój w ogóle, ale wojna; nie cnota, ale dzielność. Słabi i nieudani niech szczeną: pierwsza zasada naszej miłości do ludzi. I pomoc należy im jeszcze do tego. Co jest szkodliwsze niż jakikolwiek występki? – Litość czynna dla wszystkiego, co nieudane i słabe (za: Coreth i in. 2006: 136).

Powyższe stwierdzenia można podsumować w następujący sposób. Nietzsche wyraźnie rozgranicza i przeciwstawia sobie dwie zbiorowości: nadludzi i niewolników. Ci pierwsi – dzielni, silni, sprawni (także, choć oczywiście nie tylko, w wymiarze cielesnym, fizycznym) oraz zdeterminowani w dążeniu do celu – zawdzięczają swoją pozycję wyteżonej pracy nad sobą. Chodziłoby tu więc o świadome, celowe, wymagające wysiłku tworzenie siebie. Słabość – duchowa i fizyczna – pozostaje właściwa niewolnikom i jest godna potępienia (nie zaś: litości); godne szacunku są natomiast rozwój i wzmacnianie siebie. Ta charakterystyka wydaje się na tyle rzeczowa, że spełnia wymogi empirycznej weryfikowalności. Innymi słowy, powyższe stwierdzenia są na tyle konkretne, że możliwe jest przetestowanie, w jakim stopniu biegaczy-amatorów, w sferze ich biegowej aktywności, można uznać za hołdujących – świadomie bądź nieświadomie – filozofii Nietzschego.

<sup>6</sup> Rasistowska interpretacja filozofii Nietzschego wydaje się nadużyciem i jest – jak pisze Krzysztof Kaszyński – „sprzeczna z ideą nadczłowieka Nietzschego; uznawał on, że nadczłowiek realizuje się w sferze kultury, a nie polityki [...]; pojęcia rasy nie należy opierać na cechach antropologicznych determinujących wartość człowieka, a samo dziedziczenie cech biologicznych nie gwarantuje automatycznie przynależności do elity nadludzi” (2002: 94).

<sup>7</sup> Nietzsche, jak przypomina Kaszyński, „współczesną «moralność niewolników» wywodził od Sokratesa, Platona, chrześcijaństwa i demokratycznych zasad sprawiedliwości i równości” (2002: 92).

#### 4.1. „Co jest dobre? – Wszystko, co uczucie mocy, wolę mocy, samą moc w człowieku podnosi”

Użyte w śródtytułach hasło z *Antychrysta* oznacza pozytywną ocenę wszystkich zabiegów i praktyk, które pozwalają na budowanie odpowiedniej kondycji fizycznej (w odniesieniu do, pozostającej w centrum zainteresowania, aktywności biegowej). Ważne i aprobowane byłyby również te działania, które umacniałyby jednostkę w jej staraniach o kreowanie tej kondycji („podnosiłyby wolę mocy”). Biegacze realizują wiele takich „zadań”, a bieganie okazuje się niezwykle absorbującą dyscypliną rekreacji ruchowej. Wpływa ono istotnie na codzienne życie jednostek, np. poprzez zmianę nawyków i podejmowanie różnych dodatkowych aktywności. Wszystko to służy „karierze biegowej” i wspiera biegową tożsamość. Wskazać tu można treningi, diety oraz włączanie się w życie – tradycyjnych i wirtualnych – zbiorowości, skupiających biegaczy. Można by stwierdzić, że biegacze są „bardzo zajęci” bieganiem, nawet jeśli aktualnie nie biegają.

Przede wszystkim, jak pokazał NSB 2014, aż 93% biegaczy trenuje raz w tygodniu lub częściej (w tym: 11% – raz w tygodniu; 59% – 2–3 razy, 23% – cztery razy lub częściej). Spośród tych 93%, prawie połowa (44%) przebiega tygodniowo przynajmniej 20 km (w tym 13% – więcej niż 40 km) (*Raport Polska Biega – Narodowy Spis Biegaczy 2014: 23–26*)<sup>8</sup>. Oznacza to dość poważne zaangażowanie i zmiany w sferze codziennego życia jednostki (należy pamiętać, że pokonanie 10 km zajmuje przeciętnemu biegaczowi około godziny, nie licząc rozgrzewki, ćwiczeń rozciągających po treningu itd.).

Istotna jest również kwestia diety sportowej. W badaniach własnych (edycja 2014) 25% respondentów zadeklarowało, że w związku z uprawianiem biegania i przygotowaniem do zawodów stosuje specjalną dietę (Stempień 2015a). W przypadku NSB 2014 – wykorzystano mniej kategorię pytania – odsetki wskazań były nawet wyższe. I tak 69% uczestników spisu zadeklarowało, że „dba o to, co i jak je”, dwie trzecie (66%) przyznało, że bieganie wpłynęło na ich nawyki żywieniowe, a prawie połowa (48%) stwierdziła, że zawsze sprawdza skład i/lub wartości odżywcze konsumowanych produktów (*Raport Polska Biega – Narodowy Spis Biegaczy 2014: 77*).

Dodać do tego należy aktywności biegowe bezpośrednio niezwiązane z bieganiem, lecz wynikające – jak się zdaje – z nabywania tożsamości biegowej i wzmacniającej tę tożsamość. Co czwarty biegacz-amator (25%) należy do klubu biegacza, a co trzeci (37%) dyskutuje na forum internetowym poświęconym bieganiu (w tym 10% – często) (Stempień 2016: 105 i nast.). W pełni tożsame wyniki uzyskał zespół Waśkowski (2014a), który dodatkowo ustalił, że

<sup>8</sup> Badania zespołu Waśkowskiego pokazały, że miesięczny kilometraż prawie połowy (46%) maratończyków przekracza 100 km (Waśkowski 2014a), co – uśredniając – dawałoby ponad 25 km tygodniowo. Byłby to wynik porównywalny z ustaleniami NSB 2014.

42% polskich maratończyków-amatorów przynależy do przynajmniej jednej grupy społecznościowej, skupiającej biegaczy w Internecie.

Przytoczone tu informacje wskazują, że rozpoczęcie przygody z bieganiem oznacza istotne zmiany w życiu jednostki. Bieganie jest aktywnością angażującą oraz „inwazyjną”. Wymaga poświęcania odpowiedniej ilości czasu na trening i wpływa na pozabiegowe sfery życia (*vide*: nawyki żywieniowe). Staje się na tyle istotne, że biegacze przystępują do swoistej społeczności biegowej (stowarzyszenia, fora internetowe etc.), najwyraźniej silnie identyfikując się ze swoją nową pasją. Bieganie – początkowo swoiste *instrumentum*, będące środkiem do zadbania o własne zdrowie i ciało – nabiera dodatkowych walorów, dostarczając (nieoczekiwanych, jak się zdaje) satysfakcji, związanych z doświadczaniem możliwości własnego ciała. Satysfakcje te wymagają dalszych inwestycji czasu i energii, aby utrzymać i rozwijać raz zbudowaną kondycję fizyczną.

#### 4.2. „Co jest szczęściem? – Uczucie, że moc rośnie, że przezwycięża się opór”

Co oznacza „uczucie, że moc rośnie” i co oznacza przezwyciężanie oporu? W odniesieniu do aktywności biegowych można stwierdzić, że niezbędna jest jakaś bariera – czasowa lub przestrzenna. Konieczne jest wyzwanie, któremu wcześniej nie można było sprostać, a które obecnie można już podjąć. Przykładowo, może to być pokonanie maratońskiego dystansu, a gdy to się już uda – poprawa własnych wyników, a więc pobicie własnego życiowego rekordu. Może to być sportowa rywalizacja z innymi biegaczami. W grę wchodzi jeszcze inne aktywności i praktyki, które pozwalają na sprawdzenie siebie i zweryfikowanie przyrostu określonych biegowych kompetencji. Jednak najbardziej odpowiedni wydaje się tu niewątpliwie udział w otwartych dla amatorów, licznie organizowanych, zawodach (impresach) biegowych.

Jak pokazał NSB 2014, ponad połowa biegaczy (58%) posiada doświadczenie w postaci startu (przynajmniej raz w życiu) w zawodach. Można by więc powiedzieć, że mniej więcej trzy piąte amatorów, uprawiających omawianą dyscyplinę rekreacji ruchowej, odczuwa potrzebę konfrontacji własnej formy z innymi lub z określonym dystansem. Nie jest to jednak ujęcie w pełni adekwatne, a powyższej statystyki nie należy traktować jako swoistej „fotografii”, lecz raczej jako „kadr z filmu”. Otóż w miarę rozwoju kariery biegowej, gotowość i potrzeba udziału w imprezach biegowych wyraźnie wzrastają. Wśród osób o stażu biegowym nieprzekraczającym roku, jedna trzecia (32%) brała kiedyś udział w zawodach. Wśród osób o stażu 1–2 lata analogiczny odsetek wynosi już 59%, zaś w gronie najbardziej doświadczonych (uprawiających bieganie od co najmniej trzech lat) jest on równy 77% (*Raport Polska Biega – Narodowy Spis Biegaczy 2014*: 56).

W badaniach własnych wykazano, że biegacze uczestniczą przeciętnie w około siedmiu–ośmiu imprezach biegowych rocznie. Wyłączając miesiące zimowe



(gdy zawody organizuje się rzadziej), można by przyjąć, że biegacze startują w jakiejś imprezie mniej więcej raz w miesiącu. Czasem pokonują w tym celu nawet znaczne odległości (w 2013 roku 49% ankietowanych startowało w zawodach zlokalizowanych poza województwem zamieszkania). Za granicę wyjechało na zawody biegowe (w roku poprzedzającym pomiar) 10% ankietowanych w 2015 r. i 16% respondentów z 2014 r. (Stempień 2015a).

Zwyczajowo każdy uczestnik zawodów długodystansowych (ultramaraton, maraton, półmaraton etc.) otrzymuje na mecie pamiątkowy medal, co jest – jak się zdaje – swoistym symbolicznym uhonorowaniem biegowego trudu<sup>9</sup>. Badania własne pokazały, że w 2014 r. co trzeci biegacz (37%) miał w swojej kolekcji powyżej 10 takich medali (z tego 12% to rekordziści – powyżej 30 krążków). Pozostali posiadali po kilka sztuk tego typu pamiątek-trofeów, zaś tylko co jedenasty (9%) – ani jednego. Udział w trudnych, prestiżowych lub odległych zawodach (i powiększanie kolekcji medali) powinny kreować poczucie dumy z możliwości własnego ciała.

W badaniach własnych (edycja 2014) poproszono respondentów o dokończenie zdania: *Moje osiągnięcie biegowe, z którego jestem najbardziej dumna/dumny, to...* Istotne jest, że spośród 1078 ankietowanych tylko 48 stwierdziło, że nie ma żadnych osiągnięć biegowych, którymi mogliby się pochwalić. Gdyby dodać do tego 106 respondentów, którzy nie odpowiedzieli na to pytanie i gdyby – nie bez wątpliwości – założyć, iż uważają oni, że nie mają żadnych istotnych dla siebie biegowych osiągnięć, to dałoby to odsetek stanowiący 14% badanego zbioru. Innymi słowy, co najmniej 86% biegaczy biorących udział w badaniu potrafiło wskazać swoje mniej lub bardziej konkretne i wymierne długodystansowe dokonanie, które stanowi przedmiot ich szczególnej satysfakcji. Zaznaczyć też trzeba, że spośród wspomnianych 48 respondentów deklarujących brak biegowych osiągnięć, 33 określiło ten stan jako tymczasowy, wynikający z pozostawania w początkowym stadium biegowej kariery. Oto kilka charakterystycznych wypowiedzi z tej kategorii:

– R241<sup>10</sup>: [Biegowe osiągnięcia – przyp. J. R. S.] *jeszcze przede mną, jestem obecnie na „starcie” mojej przygody z bieganiami.*

– R674: *Jestem początkującym biegaczem, to mój pierwszy start i jeszcze nie mam osiągnięć.*

<sup>9</sup> Jak pisze Paweł Nowak, „Sport w rekreacyjnym kształcie jest silnie zorientowany na sukces. Oczywiście sukces na miarę własnych indywidualnych możliwości, który jest dostępny dla każdego. Poczucie osiągnięcia sukcesu jest dopełnione przez organizatorów imprez bogatą symboliką. Medale, dyplomy, certyfikaty dla każdego uczestnika występują dziś niemal na każdej profesjonalnie zorganizowanej imprezie biegowej. Ważny jest każdy, nawet ostatni zawodnik (często gorąco nagradzany oklaskami) [...] Najważniejsze, że pokona trudną, długą trasę, że pokona samego siebie” (2010: 131).

<sup>10</sup> Zastosowano numerację ciągłą ankiet zakodowanych do bazy danych i włączonych do analizy. Przykładowo, kod R241 oznacza wypowiedź respondenta (R), którego ankiecie nadano numer kolejny 241 w bazie danych.

– R771: *Mam nadzieję, że takie [biegowe osiągnięcie – przyp. J. R. S.] dopiero będzie.*

– R964: *Wszystko dopiero przede mną.*

Do absolutnych wyjątków należały osoby, które deklarowały, że nie są zainteresowane biegowymi osiągnięciami. Śladowy udział w próbie badawczej takich deklaracji wydaje się zrozumiały, gdyż ankietowano uczestników imprezy biegowej, a więc uczestników zawodów sportowych, którzy niejako z natury rzeczy wydają się zorientowani na wypracowywanie pewnych wyników, rekordów, dokonań:

– R169: *Nie biegam po to, żeby być dumny.*

– R362: *Nie biegam dla osiągnięć.*

– R523: *Biegam, bo lubię, a nie z powodów do dumy.*

Pozostałe wypowiedzi zostały najczęściej (28%) zaliczone do kategorii: „duma z pokonania określonego dystansu (w tym: z ukończenia trudnych zawodów)” (patrz rys. 1). Należy podkreślić treściową różnorodność wypowiedzi, wskazującą na zróżnicowany poziom zaawansowania, stażu biegowego i sportowych dokonań. Część z respondentów przywoływała tu swój udział w ekstremalnych zawodach (w tym na dystansie ultramaratońskim<sup>11</sup>), inni zaś wspominali o swoim sukcesie w postaci ukończenia półmaratonu (21 km) lub biegu na dystansie 10 km. Wspólne wszystkim zaliczonym tu wypowiedziom jest samozadowolenie biegacza z powodu pokonania określonej trasy (subiektywnie traktowanej jako istotne, w danej chwili, wyzwanie). Oto kilka najbardziej charakterystycznych wypowiedzi z tej grupy:

– R356: *Ukończenie pierwszego maratonu (to było w Katowicach cztery lata temu, było zimno i na dodatek pojechałam tam sama).*

– R456: *Przebiegnięcie maratonu i łamanie moich granic w tym biegu.*

– R737: *Pokonanie dystansu półmaratońskiego, na kolejne przyjdzie czas.*

– R878: *Dobiegnięcie do mety na 10 km.*

– R1004: *Udział w Biegu Rzeźnika<sup>12</sup>.*

– R1076: *Ukończenie biegu na 100 km.*

Nieco rzadziej (22%) ankietowani wskazywali na swoje rekordy życiowe (na określonym dystansie), z których są szczególnie zadowoleni. Co ciekawe, respondenci – opisując swoje „życiówki” – w większości spontanicznie i precyzyjnie przytaczali (z pamięci) czasy (z dokładnością do sekundy), daty i miejsca.

<sup>11</sup> Terminem „ultramaraton” nazywane są zwyczajowo imprezy na dystansie dłuższym od maratońskiego (42,195 km).

<sup>12</sup> Organizatorzy Biegu Rzeźnika tak charakteryzują te zawody: „Bieg Rzeźnika jest towarzyskim rajdem miłośników biegania i Bieszczadów. Blisko osiemdziesięciokilometrowa trasa wiedzie bieszczadzkiem czerwonym szlakiem z Komańczy przez Cisną, góry Jasło i Fereczatą, Smerek oraz połoniny do Ustrzyk Górnych. Limit czasu wynosi 16 godzin. [...] Bieg ma charakter drużynowy. Startują wyłącznie dwuosobowe drużyny, które w tym samym składzie muszą przebyć całą trasę biegu”, <http://www.biegrzeznika.pl/bieg-rzeznika/> [dostęp: 3.07.2016].

Ponownie, w wymiarze sportowym, osiągnięcia te są bardzo różne – przykładowo niektórzy cieszyli się ze „złamania” bariery trzech godzin w biegu maratońskim; inni zaś – z pokonania tego dystansu w czasie krótszym niż cztery godziny. Do tej kategorii zaliczono też wypowiedzi respondentów, którzy są dumni ze swojego dobrego wyniku w zawodach na określonym dystansie, nawet jeśli ich „życiówka” (uzyskana na innej imprezie, np. o łatwiejszym, „szybszym” przebiegu trasy) jest jeszcze lepsza.

- R97: *Złamanie trzech godzin w maratonie.*
- R178: *Półmaraton w Pabianicach poniżej dwóch godzin.*
- R282: *Przebiegnięcie 10 km na Biegu [ulicą – przyp. J. R. S.] Piotrkowską w czasie 48 minut.*
- R468: *Pobicie rekordu życiowego na półmaratonie w Żywcu.*
- R862: *3:57 [3 godz., 57 min. – przyp. J. R. S.] w maratonie.*



**Rysunek 1.** Osiągnięcia biegowe polskich długodystansowców-amatorów (N = 1078; w %)

Źródło: badanie własne (edycja 2014)

Co dziesiąty respondent (10%) jest dumny z ogółu swojego „biegowego” dorobku. Wypowiedzi zaliczone do tej kategorii zawierały informacje o liczbie ukończonych maratonów lub ekstremalnych imprez biegowych, wygranych zawodach, stażu biegowym lub doświadczeniu w organizacji zawodów sportowych. Niektórzy uczestnicy badania wspominali prestiżowe imprezy zagraniczne,

w których mieli okazję uczestniczyć. Wszystkie te wypowiedzi pokazują, jak istotną rolę pełni bieganie w życiu wielu osób. Rola ta oznacza duże zaangażowanie, poświęcanie czasu i uwagi, a przede wszystkim przywiązywanie wagi do biegania, które – jak na rozrywkę i aktywność czasu wolnego – traktowane jest niezwykle poważnie. Oto kilka charakterystycznych wypowiedzi:

- R14: *Ukończenie wszystkich 51 maratonów.*
- R55: [Jestem dumny – przyp. J. R. S.], że posiadam Koronę Maratonów<sup>13</sup> *i jest to mój już 16 maraton.*
- R89: *III m. MP w biegu 24H* [Trzecie miejsce w mistrzostwach Polski w biegu dwudziestoczworgodzinny – przyp. J. R. S.].
- R142: *Przebiegnięcie kolejnego maratonu w Rzymie.*
- R147: *Trzykrotne ukończenie maratonu mimo bólu, też i zmęczenia.*
- R213: *Ukończenie kilku maratonów poniżej 3:40.*
- R437: *25 lat biegania i udziału w maratonach.*
- R589: *Zbyt dużo [osiągnięć – przyp. J. R. S.] by wymienić, 78 [ukończonych – przyp. J. R. S.] maratonów.*
- R1043: [Ukończenie – przyp. J. R. S.] *New York City Marathon.*

Co dziesiąty ankietowany (10%) przyznał też, że jest dumny po prostu z własnej aktywności fizycznej. Respondenci, których wypowiedzi zostały zaliczone do tej kategorii, często przeciwstawiali swój aktualny aktywny styl życia, swojej wcześniejszej bierności fizycznej lub bierności, jaka jest typowa innym ludziom. Wielu deklarowało zadowolenie z własnej samodyscypliny i determinacji w realizowaniu systematycznego treningu (wplatanego w porządek codziennego dnia, np. kosztem wcześniejszego wstawania rano). Przykładowe wypowiedzi z tej kategorii zamieszczono niżej.

- R17: [Jestem dumny – przyp. J. R. S.], *że w ogóle biegam, bo mam kolano po czterech operacjach!*
- R78: *Biegam, żyję. Łączę bieganie z pracą i wychowywaniem dziecka.*
- R183: [Jestem dumny – przyp. J. R. S.], *że chce mi się biegać, ja nie siedzę przed TV.*
- R323: [Powodem do dumy jest – przyp. J. R. S.] *to, że w ogóle biegam; należałam do ludzi, którzy prowadzili osiadły tryb życia.*
- R442: *Trenowanie biegania jako styl życia.*
- R447: *Potrafię wyjść z domu wcześniej, zwlec się z łóżka, żeby pobiegać i to regularnie.*
- R453: *Bieganie w ogóle :) Wcześniej nienawidziłam tej aktywności fizycznej (uraz z liceum) zawsze uważałam, że to nie dla mnie, że nie dam rady biec non stop przez 15 minut, a co dopiero pokonywać większe dystanse.*

<sup>13</sup> Tzw. Korona Maratonów Polski to odznaka dla osób, które w ciągu 24 miesięcy ukończą pięć następujących imprez na dystansie 42,195 km: Maraton w Dębnie, Cracovia Maraton, Wrocław Maraton, Maraton Warszawski, Poznań Maraton.

– R658: [Powodem do dumy jest – przyp. J. R. S.] *to, że wstałem z kanapy i Korona Maratonów zdobyta.*

– R813: *Wstawanie 2–3 razy w tygodniu o 4.15 by biegać :)*

– R879: *Samo systematyczne bieganie.*

Część spośród uczestników badania (7%) zadeklarowała, że dla nich źródłem szczególnej satysfakcji, związanej z bieganiami, są **kolejne osiągnięcia i uzyskiwanie coraz lepszych wyników**. Satysfakcja ta nie polegałaby więc na wypracowaniu konkretnych wyników – mniej czy bardziej mierzalnych – lecz na fakcie stałego rozwoju i doskonalenia biegowej formy. Bezpośrednio odnosi się to do, użytego w śródtytuł niniejszej części, fragmentu z *Antychrysta*. Oto kilka przykładowych wypowiedzi zakwalifikowanych do tej kategorii:

– R48: *Przekraczanie swoich własnych możliwości.*

– R105: *Pokonanie z coraz lepszym czasem 10 km.*

– R201: *Z każdego [osiągnięcia – przyp. J. R. S.] jestem dumna; zawsze zmagam się z samą sobą.*

– R214: *Przebiegam coraz dłuższe dystanse.*

– R378: *Pokonać siebie i zdążyć w wymierzonym czasie.*

– R407: [Jestem dumna – przyp. J. R. S.], *że za każdym razem pokonuję samą siebie i ustalam lepszy czas. Najbardziej mnie cieszy to, że ćwiczę dzięki bieganiu nawyk samodyscypliny.*

– R592: *Ciągle poprawianie życiówek.*

– R947: *Samo bieganie. Wciąż chcę biegać więcej i więcej.*

– R953: *Podczas każdego biegu poprawiam swoje rekordy życiowe.*

Najbardziej (6%) respondenci stwierdzali, że są bardzo zadowoleni ze swojej kondycji, sylwetki i stanu zdrowia. Ankietowani manifestowali tu swoje pozytywne zaskoczenie możliwościami własnego ciała, zestawiając je z (niewielkimi) możliwościami osób biernych fizycznie. Chętnie porównywali też swoją aktualną kondycję (lub wagę) ze stanem sprzed rozpoczęcia „przygody z bieganiami”. Zaznaczali również, że określony wysiłek fizyczny (np. półgodzinny bieg) nie jest obecnie dla nich żadnym wyzwaniem (domyślnie wskazując, że jest takim dla „zwykłego człowieka” lub byłby dla nich kiedyś):

– R2: *Przebiegnięcie przystanku tramwajowego szybciej niż tramwaj (zdążyłem na niego).*

– R65: *Przebiegnięcie maratonu bez zatrzymywania się, bez postojów.*

– R117: *Schudłem 20 kg.*

– R140: *Lepsze samopoczucie i mniejszy brzuch.*

– R148: *Sportowy wygląd i dobre samopoczucie.*

– R247: *Biegi po Bieszczadach na własną rękę.*

– R372: *Codziennie dziwię się, że jestem w stanie przebiec chociaż 1 km; mój najlepszy wynik to 8 km w 50 minut.*

– R405: *Samo to że biegam 10 km bez zadyszki.*

- R773: *Bieganie na poziomie konwersacyjnym*<sup>14</sup>.
- R881: *Bieganie po górach, ot tak dla przyjemności*.
- R903: *Osiągnięcie formy ponad normę*.

W tym miejscu należy podkreślić, że właściwie wszystkie wyróżnione kategorie odpowiedzi na omawiane pytanie ankietowe wpisują się w logikę narracji nietscheańskiej. Biegacze są dumni ze swoich biegowych osiągnięć, a więc uważają je za jakość wyróżniającą, specyficzne. Ta specyfika może uwydatniać się w odniesieniu do innych biegaczy (wybitne rezultaty, wyniki sportowe bliższe profesjonalistom niż amatorom), do osób nieuprawiających biegania (kondycja i możliwości pozwalające na to, co nieosiągalne dla „zwykłych” ludzi) lub do siebie samego sprzed rozpoczęcia „przygody z bieganiem” (zmiana sylwetki, nabranie formy, możliwość podejmowania wyzwań wcześniej definiowanych jako zdecydowanie zbyt trudne). Zarazem osiągnięcia te zostały wypracowane w systematycznym trudzie, poprzez pokonywanie własnych słabości („przewycięzanie oporu” – *vide*: Nietzsche), poprzez kształtowanie siebie. Biegacze oceniają więc, że dzięki własnym wysiłkom wyrastają ponad (mizerną) przeciętność, która była kiedyś ich udziałem, a dziś jest udziałem ogółu.

Wydaje się, że dobrym podsumowaniem powyższych rozważań mogą być słowa Pawła Nowaka:

Każdy sukces, który jest pozytywnym doświadczeniem (może to być np. rekord życiowy na dystansie 10 km), staje się krokiem do kolejnego sukcesu (pobicia rekordu życiowego), a wszystko to wiąże się ze wzrastającą motywacją do obciążeń psychofizycznych, często przekraczających aktualne możliwości. Po pewnym czasie można mówić o nałogu związanym z ciągłym samopotwierdzaniem się. [...] Biegacze ci poszukują satysfakcji, którą daje im poczucie kontroli nad swoim organizmem – silnie rozwinięta potrzeba samoaktualizacji, samorealizacji. Oczywiście, o kolejny sukces (rekord życiowy) coraz trudniej, a przygotowanie staje się coraz bardziej wymagające [...] Taka sytuacja często wywołuje depresję lub kontuzję, która może być wynikiem przetrenowania (2010: 132).

Z jednej strony biegacze doświadczają więc poczucia dumy z możliwości własnego ciała; z drugiej jednak pojawiać się może frustracja, gdy ciało zaczyna zawodzić i przestaje spełniać (rozrastające się z czasem) oczekiwania.

### 4.3. „Co jest złe? – Wszystko, co ze słabości pochodzi”

Bieganie jest dyscypliną kontuzjogenną. Z takim stwierdzeniem zgadzają się dwie trzecie (65%) polskich biegaczy-amatorów (*Raport Polska Biega – Narodowy Spis Biegaczy 2014*). Badania własne (edycja 2014) pokazały natomiast, że co trzeci biegacz (35%) cierpiał, w roku poprzedzającym pomiar, z powodu

<sup>14</sup> Chodzi tu o kondycję biegową pozwalającą na jednoczesne kontynuowanie biegu i prowadzenie dłuższej rozmowy z innym biegaczem.

kontuzji<sup>15</sup>. Należy tu podkreślić dwie kwestie. Po pierwsze, pytanie dotyczyło kontuzji biegowych, a więc urazów powstałych w związku z trenowaniem biegania, startem w zawodach (nie zaś przydarzających się biegaczom urazów związanych z innymi uprawianymi dyscyplinami rekreacji ruchowej). Po drugie, kontuzje wymagają przerwania treningów i rozpoczęcia rehabilitacji. Co trzeci biegacz doświadczył więc w 2013 r. urazu spowodowanego zaprawą biegową, w efekcie czego najpewniej na jakiś czas zaprzestał treningów. Biegowa pasja doprowadziła zatem do czasowej niesprawności i niemożności dalszego ćwiczenia możliwości własnego ciała (wskazując jednoznacznie na jego ograniczenia).

Biegacze reagują na kontuzje w sposób zdecydowany (lub może nawet: nerwowo). Tylko co piąty (20%) przyznał się do bierności, stwierdzając, że „czekał, aż samo przejdzie”. Inni natomiast (50%) udawali się do lekarzy-specjalistów (np. ortopedzi, lekarze medycyny sportowej), szukali informacji na stronach internetowych poświęconych bieganiu (37%), poszukiwali porady na forach internetowych dla biegaczy (35%) lub po prostu stosowali już wcześniej wykorzystywane przez siebie – w podobnych sytuacjach – leki (35%). To ostatnie pokazuje, być może, pewną determinację: biegacze nie rezygnują pomimo nawracających kontuzji. Co trzeci kontuzjowany (30%) pytał o radę bliskich/znajomych, którzy również uprawiają bieganie.

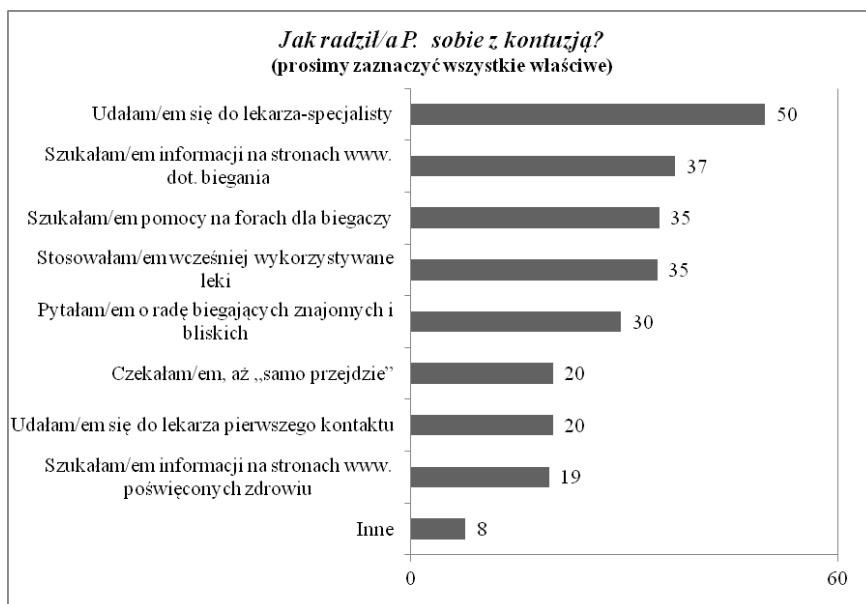
Na podkreślenie zasługują tu dwa fakty. Po pierwsze, biegacze nie lekceważą swoich kontuzji, lecz traktują je jako poważne wyzwanie. Z listy zaproponowanych sposobów radzenia sobie z kontuzją (patrz rys. 2), tylko 42% ankietowanych wskazało jeden sposób, podczas gdy pozostali radzili sobie poprzez swoją „kumulację” działań: 2–3 metody wskazało 28%, a 29% – 4–8 metod. Dowodzi to pewnej determinacji działania. Po drugie, popularnością cieszą się te sposoby, które wzmacniają biegową tożsamość. Pomocy szuka się u innych biegaczy (fora internetowe, konsultacje ze znajomymi biegaczami) czy u lekarzy-specjalistów, ale wyraźnie mniej chętnie – u lekarza pierwszego kontaktu (20%) czy na stronach internetowych ogólnie poświęconych zdrowiu (19%).

Kontuzje i/lub brak oczekiwanych, pożądaných postępów w zakresie formy biegowej mogą skłaniać biegaczy-amatorów do stosowania substancji dodatkowo wspierających ich ciała podczas fizycznego wysiłku. Nie chodzi tu jedynie o suplementy diety, lecz o doping, rozumiany – w odniesieniu do sportu masowego – za Aleksandrą Leszczyńską (2015: 246), jako „świadome przyjmowanie substancji lub stosowanie metod, mających na celu sztuczne podwyższenie sprawności fizycznej”. Jak pisze dalej autorka:

---

<sup>15</sup> Badania Pawła F. Nowaka i Jana Supińskiego, obejmujące 869 biegaczy-amatorów o przynajmniej rocznym stażu biegowym, pokazały, że tylko połowa (51%) początkujących (staż biegowy 1–3 lata) nigdy nie doświadczyła urazu sportowego. Większość (57%) dłużej trenujących (od 3 do 10 lat) doznała kiedyś przynajmniej jednej kontuzji. Natomiast wśród biegaczy z co najmniej kilkunastoletnim stażem tylko 32% nigdy nie odniosło kontuzji (Nowak, Supiński 2014: 44).

[...] w ostatnich latach szczególną popularność zyskują imprezy masowe, skierowane do osób uprawiających sport rekreacyjnie, co pozwala przypuszczać, że jednym z powodów sięgania po środki dopingujące może być pragnienie odniesienia zwycięstwa i bycia lepszym od innych w rywalizacji sportu powszechnego. Z drugiej strony, motywem sięgania po doping przez uczestników takich zawodów może być nie tyle dążenie do wygranej i chęć pokonania rywali, co przełamanie własnych barier i słabości oraz zrealizowanie założonych celów (Leszczyńska 2015: 249)<sup>16</sup>.



**Rysunek 2.** Sposoby radzenia sobie z kontuzją biegową (N = 355; w %)

Źródło: badanie własne (edycja 2014)

Interesujące są w tym kontekście wyniki antydopingowych badań ankietowych, przeprowadzonych wśród uczestników maratonów w Poznaniu i Warszawie (N = 2773). Otóż między 2010 i 2012 r. zmalał aż o 13 pkt. proc. (z 96% do 83%) odsetek tych biegaczy-amatorów, którzy deklarują, że **nigdy nie myśleli o stosowaniu dopingu**. W tym samym czasie o 22 pkt. proc. (z 52% do 30%) zmniejszył się udział przekonanych o tym, że w biegu, w którym właśnie uczestniczą, nie ma osób stosujących doping. Wzrosła natomiast o 21 pkt. proc. powszechność

<sup>16</sup> Wśród pozostałych przyczyn doping w sporcie masowym, Leszczyńska (2015: 247–249) wymienia: 1) społeczną presję na pielęgnowanie ciała (substancje farmakologiczne powinny to ułatwić i przyspieszyć osiągnięcie efektów); 2) pragnienie sportowców-amatorów przeżywania emocji podobnych do tych, jakie odczuwają podczas treningów czy startów sportowcy wyczynowi; 3) współczesny etos doskonałości i dążenie do perfekcji oraz sukcesu za wszelką cenę (przy ignorowaniu potencjalnego ryzyka); 4) stosunkową dostępność i przystępną cenę środków dopingujących.



przeświadczenia (z 71% do 92%), iż potrzebna jest kontrola antydopingowa na maratonach (Balcerk i in. 2014: 11–15).

Kwestia dopingu stosowanego przez biegaczy-amatorów została również uwzględniona w badaniach własnych (edycja 2015). Wyniki zestawiono w tabeli 2. Kluczowe wydaje się, że co czternasty ankietowany (7%) zgodził się z opinią, że w dopingu amatorskim nie ma nic złego. Co trzeci uznał, że biegacze-amatorzy powinni podlegać skrupulatnej kontroli antydopingowej (29%), a problem stosowania dopingu przez biegaczy-amatorów będzie się w najbliższych latach nasilać (37%). Nie są to poglądy większości, lecz wskazują na pewne rozpowszechnienie postaw wobec dopingu oraz podejrzeń i projekcji z nim związanych. Przywoływane badania Balcerka i współpracowników oraz badania własne pokazują pewną gotowość biegaczy-amatorów do stosowania substancji zabronionych. Dzieje się tak dlatego, że ciało – mające być przedmiotem dumy – nie spełnia pokładanych w nim nadziei.

**Tabela 2.** Opinie polskich biegaczy-amatorów na temat stosowania dopingu (substancji zabronionych)  
(N = 1086; w %)

Wyszczególnienie	Odsetek wskazań
<i>W dopingu stosowanym przez biegaczy-amatorów nie ma nic złego.</i>	
Zgadzam się	7
Nie zgadzam się	83
Trudno powiedzieć	9
Brak danych	1
Razem	100
<i>Biegacze-amatorzy biorący udział w zawodach powinni podlegać skrupulatnej kontroli antydopingowej.</i>	
Zgadzam się	29
Nie zgadzam się	32
Trudno powiedzieć	38
Brak danych	1
Razem	100
<i>Problem stosowania dopingu przez biegaczy-amatorów będzie się w najbliższych latach nasilać.</i>	
Zgadzam się	37
Nie zgadzam się	12
Trudno powiedzieć	50
Brak danych	1
Razem	100

Źródło: badanie własne (edycja 2015).

#### 4.4. „Co jest szkodliwsze, niż jakikolwiek występki? – Litość czynna dla wszystkiego, co nieudane i słabe”

Ostatnim przypomnianym i testowanym tu rysem filozofii nietzscheańskiej pozostaje specyficzna kwestia moralna. Afirmujący siłę i witalność Nietzsche postulował odrzucenie chrześcijańskich wymogów litości, współczucia i pomocy, skierowanych do bezradnych i słabych. Działania filantropijne byłyby więc sprzeczne z duchem tego nurtu filozoficznego, który stanowi ramę teoretyczną dla prowadzonych tu analiz. Co w tym kontekście można powiedzieć o biegaczach-amatorach?

**Tabela 3.** Opinie i doświadczenia polskich biegaczy-amatorów związane z biegowymi akcjami charytatywnymi (w %)

Wyszczególnienie	Edycja badania		
	2013 (N = 865)	2014 (N = 1078)	2015 (N = 1086)
<i>Czy słyszał/-a Pani/Pan o biegowych akcjach charytatywnych (np. start w zawodach w celu wsparcia konkretnej potrzebującej osoby, zebrania funduszy itd.)?</i>			
Słyszałam/-em	79	97	Nie pozyskano danych
Nie słyszałam/-em	13	1	
Brak danych	8	2	
Razem	100	100	
<i>Co Pani/Pan sądzi na temat biegowych akcji charytatywnych (np. start w zawodach w celu wsparcia konkretnej potrzebującej osoby, zebrania funduszy itd.)?</i>			
Pozytywna ocena	92	87	Nie pozyskano danych
Negatywna ocena	1	0	
Brak zdania	5	13	
Brak danych	2	–	
Razem	100	100	
<i>Czy brał/-a Pani/Pan kiedykolwiek aktywny udział w biegowej akcji charytatywnej (np. start w zawodach w celu wsparcia konkretnej potrzebującej osoby, zebrania funduszy itd.)?</i>			
Tak	20	28	40
Nie	80	72	60
Razem	100	100	100

Źródło: badanie własne (edycje 2013, 2014, 2015).

Kluczowe i chyba rozstrzygające znaczenie mają tu coraz popularniejsze w Polsce (a w Europie Zachodniej i Stanach Zjednoczonych znane od dawna), biegi charytatywne, a więc inicjatywy biegowe, „które za sprawą wpływów z wpisowego, jak również dotacji darczyńców, promotorów, organizatorów i sponsorów tych imprez, wspierają pojedyncze osoby, grupy ludzi lub pewne kategorie

potrzebujących osób” (S a h a j, w druku). W takich imprezach na ogół osoby pełnosprawne ofiarowują swój wysiłek ludziom z różnymi niepełnosprawnościami (przykładowo zbierając środki na dany cel). Chodziłoby więc o start w zawodach (na ogół na znacznym dystansie, stanowiącym istotne wyzwanie), jako rzecznik pewnej osoby czy sprawy. Czasem także sami niepełnosprawni biorą udział w tych przedsięwzięciach. Wspólnym mianownikiem jest dobroczynność, adresowana do osób borykających się z określonymi trudnościami życiowymi.

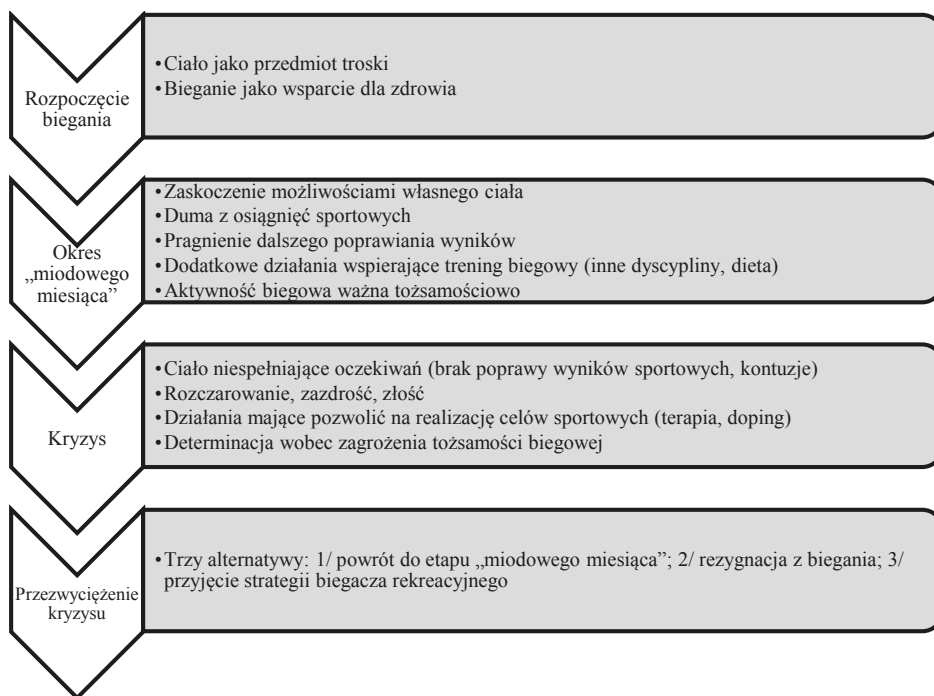
Pośród uczestników badań własnych zdecydowana większość (79% w 2013 r. i 97% w 2014 r.) słyszała o biegowych akcjach charytatywnych i ma o nich jak najlepsze zdanie (patrz tab. 3). Systematycznie wzrasta też odsetek tych biegaczy-amatorów, którzy choć raz czynnie włączyli się w tego rodzaju działania (nie chodzi o przekazywanie, lecz o zbieranie funduszy). W 2013 r. deklaracje takie uzyskano od 20% ogółu respondentów, w 2014 r. odsetek ten wyniósł 28%, a w 2015 r. – już 40%.

Wydaje się, że kwestia wsparcia udzielanego ludziom znajdującym się w trudnym życiowym położeniu jest jedynym wątkiem filozofii nietzscheańskiej, który nie znajduje odzwierciedlenia w praktykach i deklaracjach biegaczy-amatorów. Nawet jeśli odsetek osób włączających się w tego typu przedsięwzięcia jest mniejszościowy, to w ostatnim czasie zbliża się do granicy 50%. Poza tym istotne jest, że zdecydowana większość biegaczy docenia znaczenie biegowych akcji charytatywnych, a ich wypowiedzi w tej sprawie są wręcz entuzjastyczne (Stempień 2016: 108-112). Nie negują więc (idąc tropem Nietzschego) sensowności działań filantropijnych, lecz odwrotnie – podkreślają ich wagę.

## 5. Zamiast podsumowania – dynamika biegowej kariery

W prezentowanym artykule konsekwentnie stosowano perspektywę nietzscheańską do analizy aktywności, podejmowanych przez polskich biegaczy-amatorów. Charakterystyka ich praktyk i postulatów (przekraczanie siebie, kreowanie siebie, lęk przed niemocą) jest zbliżona do Nietzscheańskiej charakterystyki nadludzi. Dodać można, że kibice i ogół społeczeństwa (w dużej mierze fizycznie bierny) – łatwo przywodzą na myśl Nietzscheańską kategorię „słabych”, którym nadludzie są przeciwstawiani, ponad których chcą wyrastać i których w sobie chcą zwalczać. Wyjątek, swoistą rysę na tym w miarę klarownym obrazie, stanowi kwestia moralnych powinności wobec osób słabszych. Nietzsche powinności te negował, podczas gdy dla długodystansowców wydają się one oczywiste. Ponadto przypomnieć trzeba, że perspektywa nietzscheańska nie wydaje się szczególnie użyteczna w wyjaśnianiu przyczyn, dla których jednostki rozpoczynają przygodę z bieganiem. Kluczowe są tu bowiem względy zdrowotne i „około-zdrowotne”. Te zaś łatwiej analizować z odwołaniem do ideologii healthismu, opisaną przez Roberta Crawforda; co powinno zostać uczynione przedmiotem osobnego studium.

Zebrane i przedstawione informacje dokumentują pewną dynamikę (typowej) biegowej kariery. Bieganie z aktywności postrzeganej jako inwestycja w zdrowie, staje się narzędziem (lub dokładniej: polem, przestrzenią) kreacji samego siebie. Stwarza więc okazje do określania i przekraczania granic własnych możliwości, do kreacji własnej siły, tęczyzny i sprawności (*vide*: Nietzsche). Można więc zaobserwować swoiste przejście od traktowania własnego ciała z troską do eksploatacji ciała dla zmanifestowania (sobie i innym) własnej tęczyzny. Propozycję syntetycznego zestawienia tych przemian pokazano na rys. 3.



**Rysunek 3.** Stosunek biegaczy-amatorów do własnego ciała. Ujęcie sekwencyjne

Źródło: opracowanie własne

Kluczowe znaczenie ma tu – jak się zdaje – etap „miodowego miesiąca”. Jest to okres następujący bezpośrednio po rozpoczęciu treningów. Na tym etapie jednostka jest pozytywnie zaskoczona możliwościami swojego ciała; decyduje się na pierwsze starty w zawodach. Rozwija się jej zaangażowanie w treningi, a ona sama zaczyna być dumna z własnej kondycji. Wszystko to powinno prowadzić do silnego utożsamiania się z uprawianą dyscypliną rekreacji ruchowej, a pierwotna troska o ciało (i zdrowie) przestaje mieć kluczowe znaczenie dla dalszych aktywności biegowych. Pojawia się wizja siebie jako podmiotu kreującego własną potencję i samego siebie (*vide*: Nietzsche).

Wzrost formy nie może jednak trwać bez końca. Biegacze są ponadto poważnie narażeni na kontuzje. Etap trzeci to zatem etap, prawdopodobnego dla wielu osób, kryzysu i związanych z tym: rozczarowania, złości oraz zazdrości w stosunku do innych biegaczy, którzy trenują z powodzeniem i sukcesami. Wtedy może pojawiać się pokusa sięgania po substancje zakazane (doping). Nowo tworzona i atrakcyjna tożsamość biegowa (sportowa, maratońska) wydaje się zagrożona. Zagrożona byłaby też wizja własnej osoby jako Nietzscheańskiego nadczłowieka. Podejmowane przez jednostkę działania będą się tu zatem cechować znaczną determinacją.

Etap czwarty (ostatni) oznacza przezwyciężenie kryzysu i jest etapem otwartym. Możliwe wydają się trzy scenariusze. Zniechęcona kontuzjami i brakiem spodziewanych efektów, jednostka może w ogóle zrezygnować z biegania. Inną opcją jest przyjęcie strategii biegacza rekreacyjnego, który uprawia bieganie bez sportowych aspiracji (trenuje dla zdrowia i relaksu, nie decydując się na startowanie w zawodach). Jeśli jednostce uda się (przynajmniej czasowo) pokonać kontuzje i jeśli jest ona wystarczająco zdeterminowana, możliwy wydaje się powrót do etapu „miodowego miesiąca” (z perspektywą konieczności stawiania czoła kolejnym kryzysom). Przedstawione w tekście wypowiedzi uczestników badania własnego, nierzadko o dużym biegowym stażu, pokazują, że ta ostatnia opcja jest faktycznie możliwa i część biegaczy – pomimo przeciwności – kontynuuje z satysfakcją swoją przygodę ze sportem czasu wolnego.

## Bibliografia

- Balcerek T., Rynkowski M., Lutomski P., Smorawiński J. (2014), *Wyniki antydopingowych badań ankietowych przeprowadzonych podczas biegów masowych w latach 2010 i 2012*, „Medicina Sportiva Practica”, nr 1, s. 10–16.
- Coreth E., Ehlen P., Schmidt J. (2006), *Filozofia XIX wieku*, Wydawnictwo Marek Derewiecki, Kęty.
- Dróżdż R., Olszewski-Strzyżowski J. (2015), *Wpływ aktywności fizycznej na styl życia maratończyków*, [w:] M. Zowisło, J. Kosiewicz (red.), *Sport i turystyka w zwierciadle wartości społecznych*, Akademia Wychowania Fizycznego, Kraków, s. 469–486.
- Kasperska E., Kasperski M. (2015), *Ekonomiczne aspekty turystyki biegowej*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego – Ekonomiczne Problemy Turystyki”, nr 2, s. 9–24.
- Kaszyński K. (2002), *Wybrane elementy filozofii człowieka*, Uniwersytet Zielonogórski, Zielona Góra.
- Krawczyk Z. (2000), *Sport w zmieniającym się społeczeństwie*, Akademia Wychowania Fizycznego im. J. Piłsudskiego, Warszawa.
- Leszczyńska A. (2015), *Wokół zagadnienia dopingu w sporcie masowym*, [w:] M. Wierorkowska, J. R. Stempień (red.), *Ciało, medycyna, sport w kontekstach kulturowych i społecznych*, Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Łódź, s. 244–257.
- Nowak P. F., Supiński J. (2014), *Uczestnictwo w biegach maratońskich a zdrowotność polskich biegaczy*, „Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu”, nr 45, s. 41–47.

- Nowak P. (2010), *Sport rekreacyjny na pograniczu wartości prozdrowotnych*, „Zdrowie – Kultura Zdrowotna – Edukacja”, nr 6, s. 129–134.
- Omyła-Rudzka M. (2013), *Aktywność fizyczna Polaków*, komunikat CBOS nr 4887.
- Poczta J. (2015), *Wpływ biegowych wydarzeń sportowych na promocję zdrowia, aktywności fizycznej i rozwój turystyki w regionie*. [w:] M. Zowisło, J. Kosiewicz (red.), *Sport i turystyka w zwierciadle wartości społecznych*, Akademia Wychowania Fizycznego, Kraków, s. 345–355.
- Raport Polska Biega – Narodowy Spis Biegaczy 2014*, [www.spisbiegaczy.pl](http://www.spisbiegaczy.pl) [dostęp: 28.12.2015].
- Sahaaj T. (2013), *Moda na aktywność fizyczną, rekreację ruchową i sport w ujęciu społecznym*, [w:] W. Moska, M. Brodnicki, Z. Tylewska-Ostrowska (red.), *Moda na sport*, Wydawnictwo Athenae Gedanenses, Gdańsk, s. 157–168.
- Sahaaj T. (w druku), *Między terapią a wolnością. Bieganie we współczesnej prozie polskiej*, [w:] J. R. Stempień (red.), *Moda na bieganie – zapiski socjologiczne*, Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Łódź.
- Scheerder J., Breedveld K., Borgers J. (2015), *Who Is Doing a Run with the Running Boom? The Growth and Governance of One of Europe's Most Popular Sport Activities*, [w:] J. Scheerder, K. Breedveld (red.), *Running across Europe. The Rise and Size of one of the Largest Sport Markets*, Palgrave Macmillan, Hampshire, s. 1–27.
- Stempień J. R. (2014), *Dziecięce i młodzieżowe zawody biegowe w Polsce w perspektywie socjologii kultury fizycznej*, [w:] B. Wiśniewska-Paź (red.), *Rynek szkół, uczelni i zajęć sportowych oraz jego aktorzy w rzeczywistości wielkomiejskiej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław, s. 197–210.
- Stempień J. R. (2015a), *Ladies and gentlemen... On your marks, get set, go! About leisure time sport and the popularity of running among men and women*, „Acta Universitatis Lodziensis”, Folia Sociologica, nr 4, s. 185–209.
- Stempień J. R. (2015b), *“Must be healthy, must be sporty” – experiences of Poland and selected European countries. The case of popularity of running*, [w:] B. Sawicki (red.), *Promotion of healthy lifestyle in European countries*, Katedra Turystyki i Rekreacji Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie, Lublin, s. 162–174.
- Stempień J. R. (2015c), *Polska moda na bieganie w świetle analizy kohort. Perspektywa socjologiczna*, [w:] M. Zowisło, J. Kosiewicz (red.), *Sport i turystyka w zwierciadle wartości społecznych*, Akademia Wychowania Fizycznego, Kraków, s. 450–460.
- Stempień J. R. (2016), *Wartość poznawcza kulturowej kliszy „samotnego długodystansowca”*, [w:] B. Wiśniewska-Paź, P. Wróblewski (red.), *Spoleczeństwo – sport – edukacja*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, Katowice, s. 97–116.
- Tatarkiewicz W. (1970), *Historia filozofii*, t. 3, PWN, Warszawa.
- Toczek-Werner S. (2008), *Podstawowe pojęcia z dziedziny rekreacji*, [w:] S. Toczek-Werner (red.), *Podstawy rekreacji i turystyki*, Akademia Wychowania Fizycznego, Wrocław, s. 38–45.
- Waśkowski Z. (2014a), *Profil polskiego biegacza. Raport z badań*, <http://sm.nauka.ehost.pl/pdf/Biegacze.pdf> [dostęp: 28.12.2015].
- Waśkowski Z. (2014b), *Rynek biegowy w Polsce*, [w:] Z. Waśkowski (red.), *Marketing imprez biegowych*, Bogucki Wydawnictwo Naukowe, Poznań, s. 9–17.
- Wolańska T. (1971), *Rekreacja fizyczna*, Centralny Ośrodek Metodyki Upowszechniania Kultury, Warszawa.
- [www.biegrzeznika.pl](http://www.biegrzeznika.pl) (Bieg Rzeźnika w Bieszczadach).

## Podziękowania

Autor chciałby uprzejmie podziękować: Organizatorom DOZ Maraton Łódź z PZU (wcześniej: Łódź Maraton Dbam o Zdrowie) za życzliwą pomoc w przeprowadzeniu kolejnych edycji badań ankietowych, studentom Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, którzy brali udział w ankietowaniu zawodników ww. biegu i w kodowaniu ankiet do bazy wynikowej, a także dr. Rafałowi Mielczarkowi za jego bezinteresowną pomoc przy koordynacji prac ankieterskich.

**Jakub Ryszard Stempień**

### ABOUT ORIGINS OF POPULARITY OF RUNNING – A NIETZSCHEAN PERSPECTIVE

**Summary.** In the article the currently observed phenomenon of the popularity of running is discussed. The comprehensive description of changes among the attitude to one's own body during runner's career is proposed. Collected empiric data (own researches and review of the literature) shows that desire for preventing own health drives people to start runner's trainings. Nevertheless, this pro-health motivation is subsequently replaced by sportive motivation. The need for testing one's own body capabilities (confronting other runners or own life records) may be analyzed according to the Nietzschean perspective. In the article results of own surveys among participants of DOZ Lodz Marathon with PZU are used.

**Keywords:** Running boom, physical recreation, leisure-time sport, health, body, Nietzscheanism.