

RAPORT POLSKA BIEGA



**POLSKA  
BIEGA**

# **RAPORT NARODOWY SPIS BIEGACZY 2014**



PARTNERZY



**SPORT.PL**





---

**Magdalena Sołtys**

*Szef serwisu i akcji społecznej Polska Biega,  
Twórca i koordynator Narodowego Spisu Biegaczy 2014*

**Każdy biegacz się liczy**

Pomysł Narodowego Spisu Biegaczy zrodził się w Redakcji Polska Biega półtora roku temu. Wśród licznych dyskusji na temat rosnącego rynku biegowego, frekwencji na biegach i kolejnych zaskakujących szacunków dotyczących liczby biegających osób w Polsce, postanowiliśmy wziąć sprawy w swoje ręce. A gdyby tak policzyć polskich biegaczy? Tylko jak stwierdzić, że ktoś jest „biegaczem”? Czy tego, kto truchta raz na jakiś czas liczyć tak samo jak maratończyka, trenującego 5 razy w tygodniu? Odpowiedź nasunęła się naturalnie. Nie chcieliśmy dzielić, oceniać, stygmatyzować. Biegaczem jest ten, kto się nim czuje! Każdy biegacz się liczy! I tak powstał Spis.

Chcieliśmy zbadać populację biegaczy. Nikt tego nigdy nie zrobił, a przecież biegacze to nie ofiary mody na zdrowy styl życia. To grupa społeczna. Ważny był dla nas społeczny wymiar Spisu. Chcieliśmy, żeby ludzie zamanifestowali, że biegają i pokazali, jak dużo nas jest. Na nasz apel odpowiedziało 60 641 osób. To największe tego typu badanie w Polsce i najlepsza promocja biegania.

**Kim jest polski biegacz?**

Wyniki badania kreślą portret polskiego biegacza. Statystyczny polski biegacz to wciąż raczej mężczyzna niż kobieta. Ale tu sytuacja jest dynamiczna, bo choć jeszcze 3-5 lat temu bieganie było zdominowane przez panów, to od dwóch lat odsetek biegających kobiet rośnie w bardzo szybkim tempie (patrz: rozdział 3). Wyniki pokazują, że biegają głównie mieszkańcy dużych miast (36 proc. – choć 16 proc. biegaczy na wsiach robi wrażenie!), w wieku między dwadzieścia kilka a trzydzieści kilka lat. Większość (59 proc.) trenuje 2-3 razy w tygodniu, przede wszystkim dla zdrowia i kondycji (94 proc.), często też by się odstresować (62 proc.). Jesteśmy samotnymi długodystansowcami – aż 85 proc. ankietowanych biega w samotności.

Sami biegacze nie mają się za „gadżeciarzy”. Zazwyczaj posiadają jedną parę butów (47 proc) i uważają, że do biegania nie potrzeba profesjonalnego sprzętu (71 proc.). Nie przeszkadza im to jednak posiadać masy akcesoriów biegowych, np. koszulek technicznych (71 proc.), pulsometrów (29 proc.) czy skarpetek kompresyjnych (23 proc.). Aż 84 proc. uważa, że warto zapłacić więcej za produkty dobrej jakości. Charakterystyczne dla polskiego biegacza okazało się korzystanie z aplikacji biegowych. Robi to aż 70 proc. respondentów. Tyle samo podczas biegania słucha muzyki.

Biegacze lubią rywalizację - 58 proc. ankietowanych startuje w zawodach biegowych. Ten wynik oznacza dla nas także to, że udało nam się dotrzeć do wielkiej rzeszy ludzi (42 proc.), którzy – na razie - traktują ten sport wyłącznie rekreacyjnie. To pokazuje potencjał rozwoju imprez biegowych.

Jednym z najważniejszych wniosków z Narodowego Spisu Biegaczy 2014 jest to, że prawdziwy biegowy boom dopiero przed nami. Aż 54 proc. osób wieku 15-24 lat i 47 proc. w wieku 25-34 lat biega od roku lub krócej. Biorąc pod uwagę to, jak dużo się obecnie dzieje wokół biegania, biegowa „epidemia” dopiero zaczyna zbierać swoje żniwa.

Populacja biegaczy nie jest jednolita. W zależności od wieku, płci czy długości stażu biegowego, potrafią się diametralnie różnić. Żeby znaleźć szczegółowe odpowiedzi na pytanie kim są i jak zmieniają swoje nawyki polscy biegacze, zapraszam do lektury całego raportu. Pierwszego raportu o społeczności biegaczy w Polsce.

---

Magdalena Sołtys

tel. 22 555 44 69 | [magda.soltys@agora.pl](mailto:magda.soltys@agora.pl)



**Maciej Żyto**

*Szef Rozwoju Biznesu w Polska Biega*

„Raport – Narodowy Spis Biegaczy 2014” przygotowany przez Polska Biega szeroko opisuje wybrane aspekty rekreacyjnego biegania Polaków. Bieganie zasługuje na analizę pod różnym kątem, bo bardzo szeroko dotyka nasze otoczenie. Jest fenomenem społecznym, wspaniałą dyscypliną sportową, w końcu rosnącym biznesem i pracą dla wielu z nas.

Polska Biega, obok swojej podstawowej działalności portalu biegowego [www.polskabiega.pl](http://www.polskabiega.pl), organizacji akcji Polska Biega, będzie również konsekwentnie systematyzować wiedzę o bieganiu w Polsce. Dostarczymy informacji dla producentów i dystrybutorów sprzętu, organizatorów biegów, przedstawicieli handlu sprzętem biegowym i dostawców usług w tej kategorii. „Raport – Narodowy Spis Biegaczy 2014” otwiera serię takich publikacji. Kolejną przygotowujemy na wiosnę 2015 roku.

Zachęcam do kontaktu z nami wszystkich zainteresowanych współpracą w obszarze biegowym. Dzięki wsparciu całej Grupy Agora posiadamy unikalny wachlarz kompetencji i ogromny zasięg mediowy w atrakcyjnych segmentach rynku.

Maciej Żyto

tel. 22 555 45 29 | [maciej.zyto@agora.pl](mailto:maciej.zyto@agora.pl)



#### **O POLSKA BIEGA**

Projekt Polska Biega to przede wszystkim serwis [www.polskabiega.pl](http://www.polskabiega.pl) który jest zasięgowym liderem wśród portali biegowych w Polsce. To również akcja społeczna, prowadzona przez Agorę od 2006 roku, dzięki której w 2014 roku 135 000 biegaczy w ciągu jednego weekendu pobięło w 620 biegach w całym kraju. Projekt Polska Biega poprzez nowe działania, jak choćby „Raport Narodowy Spis Biegaczy 2014”, staje się animatorem rynku biegowego, partnerem dla każdego biznesu biegowego oraz głównym źródłem wiedzy dla biegaczy. Chcemy być synonimem biegania w Polsce.

## SPIS TREŚCI

|                                                      |       |
|------------------------------------------------------|-------|
| Informacje o badaniu                                 | 5     |
| KIM JEST POLSKI BIEGACZ?                             | 7     |
| Profil demograficzny                                 | 8-13  |
| Psychoportret biegacza. Profil behawioralno-mentalny | 9-19  |
| SZCZEGÓŁOWE WYNIKI                                   | 20    |
| JAKI MAMY PRZEBIEG?                                  | 21-30 |
| DLACZEGO BIEGAMY?                                    | 31-37 |
| JAK, GDZIE, KIEDY?                                   | 38-45 |
| BIEGANIE A INNE SPORTY                               | 46-53 |
| ZAWODY BIEGOWE                                       | 54-60 |
| SPRZĘT BIEGOWY                                       | 61-75 |
| DIETA I ZDROWIE                                      | 77-81 |
| ŹRÓDŁA WIEDZY BIEGOWEJ                               | 82-91 |
| BIEGACZ TO SZCZĘŚLIWY CZŁOWIEK!                      | 92-93 |
| Kontakt                                              | 94    |

## INFORMACJE O BADANIU „NARODOWY SPIS BIEGACZY 2014”

### CEL BADANIA

Głównym celem badania było zebranie informacji o zwyczajach biegowych, sposobach treningu i motywacjach do biegania wśród Polaków, dla których bieganie jest jedną z form aktywności fizycznej. „Narodowy Spis Biegaczy 2014” był też jednocześnie akcją promującą bieganie, której celem było pokazanie, że bieganie to styl życia tysięcy Polaków. Każdy spisany biegacz mógł pochwalić się tym, dzieląc się unikalnym numerem „spisowym” w serwisach społecznościowych.

### METODA I TERMIN REALIZACJI

Badanie miało charakter ilościowy, zostało przeprowadzone w internecie za pomocą kwestionariusza zamieszczonego na specjalnie przygotowanej do tego stronie spisbiegaczy.pl. Dane zbierane były w okresie od 23 maja do 30 września 2014 r.

### REKRUTACJA I PRÓBA BADAWCZA

W badaniu wzięło udział 60 641 osób. Rekrutacja do badania odbywała się głównie na serwisach portalu Gazeta.pl, dzięki temu zaproszenie do Spisu miało szansę dotrzeć do ok. 60% polskich internautów (miesięczny zasięg Grupy Gazeta.pl wg badania Megapanel PBI/Gemius). Dodatkowymi kanałami rekrutacji były inne media biegowe ( np. PolskaBiega.pl, Runner’s World, Bieganie.pl, MagazynBieganie.pl) oraz serwisy społecznościowe (np. Facebook). Różnorodność oraz duży zasięg serwisów, w których publikowane były zaproszenia do ankiety miała na celu dotarcie z informacją o badaniu do bardzo szerokiej grupy osób biegających, nieograniczonej do odbiorców mediów biegowych czy uczestników imprez.

W efekcie uzyskano ogólnopolską, przypadkową próbę polskich internautów. Należy zaznaczyć, że badana próba nie jest próbą reprezentatywną dla ogółu Polaków. Nie jest też próbą reprezentatywną dla polskich użytkowników internetu.

### NARZĘDZIE BADAWCZE

Respondenci odpowiadali na pytania kwestionariusza składającego się z dwóch części. W pierwszej części (11 pytań) pytania dotyczyły demograficznych cech respondentów oraz podstawowych informacji dotyczących biegania (częstotliwość, dystans). W drugiej części badania (19 pytań) respondenci zostali poproszeni o podanie bardziej szczegółowych informacji na temat zwyczajów biegowych, poszukiwania informacji o bieganiu czy odpowiedzi na pytania dotyczące postaw.

Nie wszyscy respondenci wypełnili obie części kwestionariusza, dlatego odpowiedzi na każde z pytań procentowane są do liczby osób, które odpowiedziały na dane pytanie.





O D K R Y J  
**RADOŚĆ**  
B I E G A N I A

WWW.SKLEPBIEGACZA.PL



**20 % RABATU**

Po podaniu kodu: **nsbxi2014** otrzymujesz 20% rabatu na nieprzecenione produkty (z wyłączeniem elektroniki) w sklepie internetowym **www.sklepbiegacza.pl** i sklepach stacjonarnych.  
Oferta ważna do 31 grudnia 2014.

**SKLEPY STACJONARNE SIECI SKLEP BIEGACZA:**

**Bielsko-Biała** (ul. Górska 7), **Bydgoszcz** (ul. Gdańska 140), **Gliwice** (ul. Kozielska 25),  
**Katowice** (ul. Kościuszki 62), **Kraków** (ul. Focha 1), **Kraków** (ul. Opolska 12 B), **Lublin** (ul. Fabryczna 2),  
**Poznań** (ul. Słoneczna 67), **Warszawa - Powiśle** (Wybrzeże Kościuszkowskie 45 A),  
**Warszawa - Ursynów** (al. KEN 24 A), **Warszawa - Żoliborz** (ul. Hanki Czaki 4), **Wrocław** (ul. Legnicka 62)

---

## PROFIL BIEGACZA



## KIM JEST POLSKI BIEGACZ? PROFIL DEMOGRAFICZNY

Spośród ponad 60 tys. osób, które wzięły udział w badaniu, 61 proc. stanowią mężczyźni. Biorąc pod uwagę wiek biegaczy, najliczniejszą grupę (38 proc.) stanowią osoby w przedziale wiekowym 25-34 lata. Drugą co do wielkości reprezentację mają biegacze w wieku 35-44 lata. Stanowią oni prawie 30 proc. ankietowanych. Biegacze to najczęściej mieszkańcy dużych miast (36 proc.). Najmniejszy odsetek stanowią mieszkańcy wsi (16 proc.). Biegacze to najczęściej osoby pracujące (78 proc.) i nie posiadające dzieci, choć to nie jest ścisłą regułą. Najczęściej bieganie jest dla respondentów dodatkową aktywnością - nie wynika z wykonywanego zawodu. Wyniki pokazują małą popularność biegania wśród studentów (10 proc.) oraz uczniów (9 proc.). Najmniej liczną grupą, która uprawia ten sport są emeryci (tylko 1 proc.). Należy jednak zwrócić uwagę, że badanie zostało przeprowadzone za pomocą ankiety internetowej, zaś omawiana grupa społeczna stanowi niewielki odsetek ogółu polskich internautów (6 proc.).



kobieta      mężczyzna

**39%**      **61%**



15-24      25-34      35-44      45+

**21%**      **38%**      **29%**      **12%**



wieś      miasto < 100 tys.      miasto 100-500 tys.      miasto > 500 tys.

**16%**      **28%**      **20%**      **36%**



pracujący      uczeń      student      emeryt      niepracujący

**78%**      **9%**      **10%**      **1%**      **2%**



mam dzieci      nie mam dzieci

**42%**      **58%**



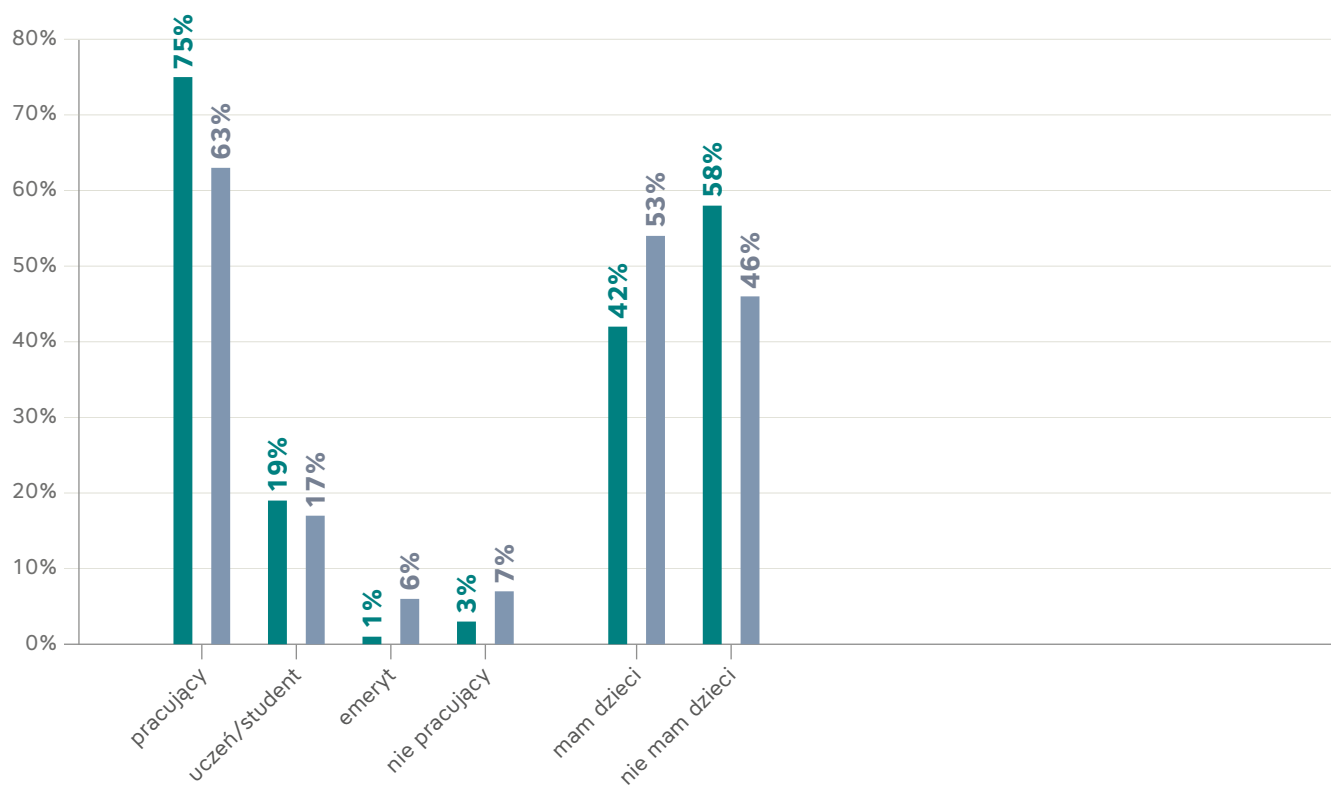
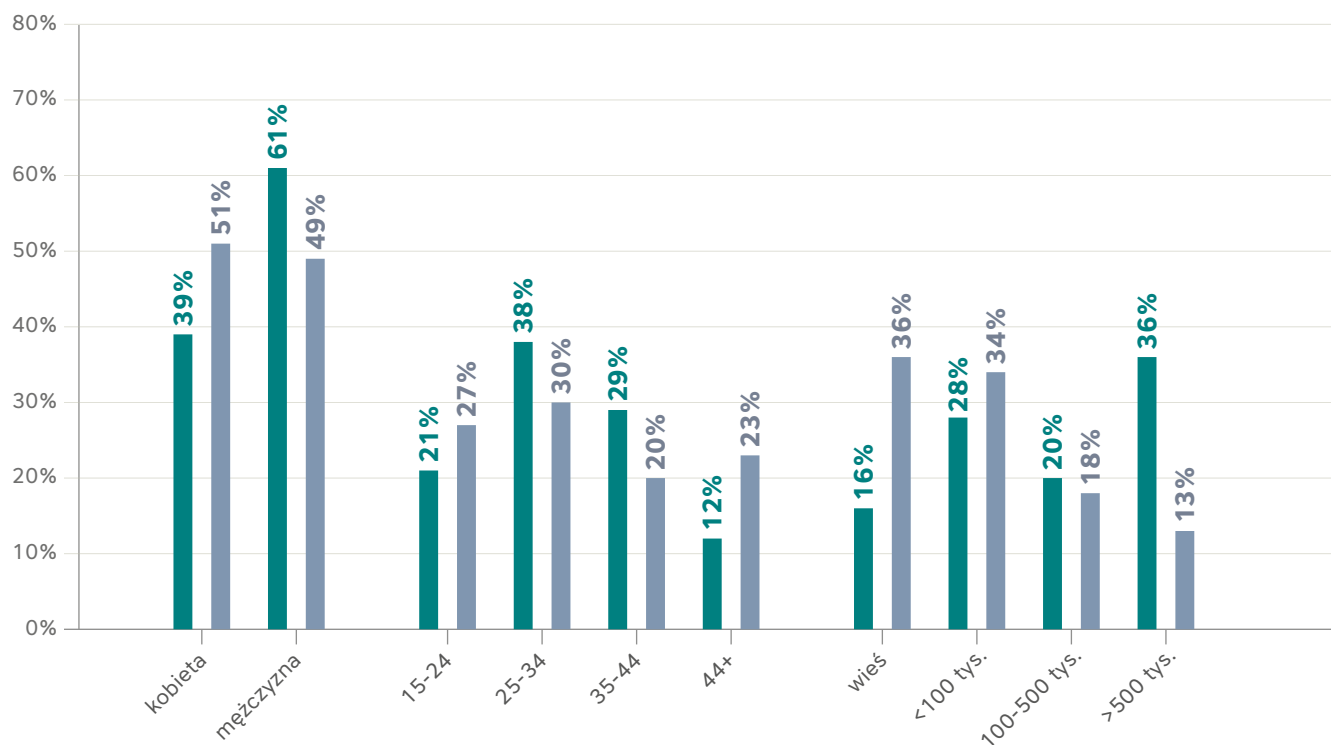
nauczyciel WF      kibic      po prostu biegacz      piszący/nagrywający o bieganiu

**2%**      **15%**      **83%**      **2%**

organizator biegów      instruktor/trener      inne

**2%**      **2%**      **10%**

## STRUKTURA BIEGACZY NA TLE POPULACJI INTERNAUTÓW



■ spisani biegacze  
 ■ internauci

## KOMENTARZE



Aleksandra Gołdys

### Bieganie – sport wolnych ludzi

Od lat zajmuję się badaniem sportu amatorów i dobrze wiem, że kluczowym wyzwaniem jest sprawić, by aktywni fizycznie mogli być przedstawiciele wszystkich grup społecznych: w takim samym stopniu 50-lletnia mieszkanka małego miasteczka jak i prężny 30-latek z Poznania czy Warszawy.

Obecnie w Polsce nie da się nie zauważyć biegania i biegających. Możemy cieszyć się, że dzięki modzie coraz więcej ludzi regularnie (to najważniejsze!) się rusza. Ale analizując dane portretujące polskich biegaczy, warto zadać sobie pytanie kogo w tej grupie nie ma i dlaczego?

Dane ze Spisu Biegaczy są ewidentne: biegają przede wszystkim dorośli mężczyźni z dużych miast, czyli ta grupa, która w każdym badaniu aktywności jest dominująca. Biegają częściej Ci, którzy nie mają dzieci, można przypuszczać, że nieźle zarabiają, cenią sobie niezależność, stać ich na sprzęt i sportowe gadżety. To pierwsze powierzchowne czytanie nie przynosi żadnych zaskoczeń. Nim postanowiłam przejść do smutnych konstatacji, o tym jak to w sporcie panuje wykluczenie ekonomiczne, płciowe i wiekowe, popatrzyłam na dane na temat nowych biegaczy i tam zdecydowanie widać nadchodzącą zmianę. W bieganiu idzie nowe, czy raczej biegną nowi.

W grupie osób, które biegają mniej niż rok jest zdecydowanie więcej kobiet oraz, co niezwykle istotne, osób ze wsi (31proc. najświeższych biegaczy to mieszkańcy wsi, a 25 proc. największych miast). Widzimy więc, że ostatni czas przynosi ożywienie w tych grupach, które standardowo są aktywne mniej. Trend rozwoju biegania okazuje się docierać do grup, które sportu bardzo potrzebują, ale formie zinstytucjonalizowanej jest on dla nich niedostępny. Okazuje się, że bieganie może spełniać ważną społeczną funkcję sportu pierwszego kontaktu, aktywności, która przeprowadza nieaktywnych na stronę zdrowej i sportowej „mocy”.

Jest jeszcze jedna, niezwykle istotna tendencja. Wyniki pokazują ewidentnie, że doświadczenie biegania ma w sobie potencjał holistycznego wpływania na sposób życia – biegacze przyznają, że zaczęli uważać na to co jedzą, patrzą na skład produktów, myślą o bieganiu przede wszystkim jako o inwestycji w swoje zdrowie (mniej wygląd). Imponujące są również dane na temat częstotliwości biegania – zbadani biegacze naprawdę biegają regularnie i wytrwale. To najlepszy dowód na to, że zgodnie z deklaracjami bieganie uzależnia.

W portrecie polskiego biegacza uderzają mnie również potwierdzenie mojej hipotezy, że bycie aktywnym czyni ludzi równymi. Widać to w odpowiedziach na wiele pytań zawartych w badaniu. Biegacze bez względu na wiek/płeć myślą podobnie o bieganiu, motywacjach, mają podobne odczucia i nastawienia do ruchu, do ciała, do żywienia. Doświadczenie sportu jest dla wszystkich, którzy go próbują dość podobne i podobnie satysfakcjonujące. Cały wysiłek powinien teraz skupiać się na tym, by to doświadczenie mogło dotyczyć nas wszystkich. Na razie jest ciągle tak, że to niezależni mogą sobie pozwolić na bieganie. Zróbmy tak, by to bieganie dawało niezależność.

Aleksandra Gołdys

Kieruje Centrum Wyzwań Społecznych Uniwersytetu Warszawskiego i szefuje działowi badań w Fundacji Rozwoju Kultury Fizycznej. Od wielu lat prowadzi badania socjologiczne skupione na zmianie społecznej poprzez sport.



**Dominik Antonowicz**

Bieganie stało się symbolem klasy nowych mieszczan, a zwłaszcza tych, którzy do niej aspirują. Narodowy Spis Biegaczy pokazuje wyraźnie, że bieganie to głównie miejskie hobby, które towarzyszy ludziom w okresie ich największej aktywności zawodowej (25-44 lata). Dla nich bieganie to zapewne również wynik społecznej presji wymuszającej dbałość o sportową sylwetkę, bowiem atrakcyjny wygląd jest utożsamiany z sukcesem zawodowym.

Spis pokazuje, że bieganie postrzegane jest w szerszych kategoriach niż okazjonalna przebieżka. To ważny aspekt codziennego życia, któremu towarzyszą zdrowe odżywianie czy dobór odpowiedniego obuwia oraz stroju sportowego. Można zatem powiedzieć, że klasa nowych mieszczan oparta na młodych profesjonalistach również profesjonalnie stara się podchodzić do kwestii sportowego hobby.

Uprawienie biegania ma zresztą w sobie wiele cech etosu mieszczańskiego. Jest to przede wszystkim wytrwałość, konsekwentne dążenie do celu poprzez systematyczny trening, którego zwieńczeniem jest pokonywanie własnych słabości. Biega się głównie na czas, poprawiając własne osiągnięcia i bijąc kolejne rekordy życiowe. Rywalizacja w biegach nie wyklucza współpracy, a zwycięstwo nie wymaga pokonanych. Bieganie jest zatem na wskroś humanistyczne, czego wyrazem jest nagradzane pamiątkowymi medalami każdego, kto zdoła dobiec do mety.

*Dominik Antonowicz*

*doktor socjologii, pracownik Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu. Stypendysta rządu brytyjskiego oraz Fundacji na rzecz Nauki Polskiej. Badacz społeczny i autor wielu publikacji naukowych między innymi z zakresu sportu oraz kibiców. Uzależniony od wysiłku fizycznego i adrenaliny. Crossfiter.*



**Piotr Pacewicz**

## **Bieganie trzyma nas i nie puści**

Narodowy Spis Biegaczy wskazuje, że zaraza, którą próbowaliśmy rozpowszechnić nad Wisłą inicjując akcję Polska Biega zaatakowała znaczną część populacji i znajduje wciąż nowe ofiary. Może dojść do pandemii!

### **Spisali się na medal**

Grupa, która się „spisała” jest wręcz olbrzymia. 60 tys. ankiet to dowód nie tylko na popularność naszego sportu, ale i pragnienia publicznego wyrażenia swego biegackiego credo, podpisania się pod stylem życia, który łączy się z bieganiem.

W sondażu CBOS z 2013 roku aż 7 proc. badanych dorosłych deklaroowało, że „systematycznie” uprawia „bieganie, jogging”. Oznaczałoby to 2,2 mln ludzi, ale ta liczba jest z pewnością znacznie zawyżona, skoro w najbardziej masowych biegach startuje w Polsce kilkanaście tysięcy osób. Wśród „spisanych” aż 63 proc. mężczyzn i 49 proc. kobiet poinformowało nas, że startowało w zawodach, co oznacza grubo ponad 30 tys. osób.

W maratonie udział brało 26 proc. „spisanych” czyli 15 tys. osób! To wszystko może oznaczać, że w Spisie wzięła udział znaczna część najbardziej „zakręconych” na punkcie biegania ludzi. Może nawet połowa wszystkich maratończyków z kilku ostatnich lat?

## Uzależnieni

Badanie potwierdza wielką siłę tego „najzdrowszego z nałogów”. Aż 80 proc. o tym wie, skoro twierdzi, że „bieganie uzależnia”, takich odpowiedzi było więcej niż „biegam, bo lubię” (66 proc.)! Aż 98 proc. zadeklarowało też, że bieganie „poprawia samopoczucie”, w tym 80 proc. tak twierdzi „zdecydowanie”! W ogóle motywacje biegackie są mocne i wielorakie – spośród podanych ośmiu powodów biegania przeciętny biegacz/czka wybierał aż trzy i pół, niemal przy tym pomijając powierzchowną „modę” i „wpływ otoczenia” (choć zapewne w ten właśnie sposób „zaraził/a się” bieganiem). Spis potwierdza solidne „ugruntowanie” biegania w mentalności i wartościach Polaków i Polek XXI wieku. Endorfiny królują nad Wisłą.

Jak każdy nałóg, bieganie wciąga i nie puszcza. To dlatego im starsi biegacze/czki, tym robią więcej kilometrów tygodniowo i tym częściej startują w zawodach. Bo tak to działa przez ładnych kilka, kilkanaście lat: biegacz/czka zwiększa zwykle dawkę treningu z roku na rok. Co może trochę niepokoić, bo każdy nadmiar i każda monokultura jest ryzykowna dla zdrowia (także psychicznego). Dlatego ucieszył mnie inny wynik Spisu: niemal połowa biegających łączy nasz sport z innym (rower, pływanie). „Spisani” zdają sobie też sprawę z zawodowego ryzyka – 65 proc. wie, że bieganie może być kontuzjogenne.

## Kultura biegania

Wśród uczestników/czek Spisu jest aż 36 proc. ludzi z dużych miast (ponad 500 tys.), w porównaniu z 13 proc. takich osób wśród internautów w ogóle. Ta kolosalna różnica dowodzi, że bieganie należy do stylu życia metropolii. Jest to też kultura ludzi w wieku młodym i średnim (67 proc. ma lat 25-44), ale nie bardzo młodym. Nadreprezentacja osób bezdzietnych (58 proc. bezdzietnych „spisanych” w porównaniu z 46 proc. bezdzietnych internautów, a przecież internauci są znacznie młodszy) wskazuje zapewne nie tylko na czynnik pragmatyczny (bezdzietni mają więcej czasu), ale także na głębszy mechanizm. Bieganie wpisuje się w wybór stylu życia, w którym skupiamy się na zaspokajaniu swych własnych potrzeb, aspiracji i wartości widzianych w perspektywie samorealizacji, niekoniecznie rodzinnych. Bieganie jest przy tym zajęciem ludzi zajętych i aktywnych – tylko 3 proc. ankietowanych określiło się jako „niepracujący”.

Ważnym elementem tej kultury jest dbanie o swoje zdrowie i samopoczucie. Aż 94 proc. „spisanych” twierdzi, że biega „dla zdrowia/kondycji”. Dwie trzecie twierdzi, że bieganie wpłynęło na ich nawyki żywieniowe, a 8 proc. zrezygnowało z jedzenia mięsa. Im kto więcej biega, tym częściej dba o to, co je i sprawdza skład produktów żywnościowych. Biegacze chcą być zdrowsi i w tej perspektywy widzą swój pasję.

## Samotność długodystansowca

Niestety, badanie potwierdza, że bieganie nie przełamuje polskiego indywidualizmu, nie pobudza odruchów współdziałania i otwartości na kontakt z innymi ludźmi. Wręcz odwrotnie. Aż 85 proc. biega w samotności, 12 proc. z jedną osobą, a tylko 5 proc. w grupie trzech i więcej osób. Wielka szkoda, bo wspólny trening może budować więzi, kontakty, przyjaźnie, miłości i w ogóle nic co ludzkie nie jest nam, biegaczom obce. Ale pod warunkiem, że ktoś obok ciebie przebiera nogami.

## Kobiety rosną

Kobiety stanowią 39 proc. badanych, czyli jest ich znacznie mniej niż w całej populacji internautów (51 proc.). Ta liczba może być bliska rzeczywistej proporcji, którą obserwujemy w parkach czy na ulicach (dokładnie tyle kobiet – 38 proc. – zgłosiło się np. do naszej akcji Biegiem na Majdan). Bieganie pozostaje zatem wciąż raczej męskim zajęciem, ale – co wiemy skądinąd – ta genderowa dysproporcja szybko się wyrównuje. Potwierdza to znacząca przewaga kobiet (56 proc. do 38 proc. u mężczyzn) wśród biegających rok lub krócej. Oczywiście ten wynik Spisu mógłby też wskazywać na mniejszą wytrwałość kobiet, ale inne rezultaty sugerują coś wręcz odwrotnego – silniejszą motywację kobiet. Ponadto na listach startujących w zawodach, zwłaszcza w biegach krótszych z roku na rok systematycznie kobiet przybywa. Trend jest oczywisty.

## Bieganie ma gender

Kobiety aż dwa razy częściej niż mężczyźni biegają w parze z kimś innym, a półtora raza częściej w grupie. Charakterystyczne są też genderowe różnice w motywacji. Kobiety dużo rzadziej biegają dla wyniku (26 proc. wobec 41 proc. mężczyzn), za to częściej dla urody (chce schudnąć 56 proc. pań, wobec 44 panów) i częściej, by się odstresować (69 proc. do 58 proc.). Kobiety znacznie częściej (35 proc.) niż mężczyźni (25 proc.) jako powód biegania podają, że jest to „sport łatwo dostępny”. Prawdopodobnie wiąże się to ze znanym z wielu badań większym obciążeniem kobiet pracą (zawodową plus domową i opiekuńczą – różnica sięga kilkunastu godzin tygodniowo!). **Realia kobiecego życia zwiększają atrakcyjność biegania, w którym można szybko, łatwo i relatywnie niedrogo solidnie dać sobie w kość.**

Dla mężczyzn bieganie jest częściej sposobem rywalizacji a la sport wyczynowy, przy czym ta rywalizacja dotyczy nie tylko wyników, ale także ...gadżetów, które są dla panów ważniejsze niż dla pań. Dla kobiet bieganie jest częściej obszarem samorealizacji dającym szybki i łatwo dostępny łyk endorfinowego szczęścia (plus poprawę urody). Zapewne bieganie kobiet poprawia także ich pozycję w rodzinie i miejscu pracy (ale o to w Spisie nie zapytano).

Głębszą i bardziej wewnętrzną motywację kobiet potwierdzają pośrednio deklaracje, czego ludzie chcą się dowiedzieć o bieganiu. Mężczyźni częściej szukają w sieci informacji, gdzie mogliby wystartować (66 proc. odpowiedzi wobec 53 proc. kobiet), a także częściej czytają o sprzęcie (57 proc. do 39 proc.) i o innych zawodnikach (23 proc. do 17 proc.). Kobiety znacząco częściej (54 do 38 proc.) szukają informacji „o motywacji” czyli o psychologicznej stronie biegania i tym, jaki bieganie ma sens.

Kobietom bieganie silniej wpisuje się w wyżej opisany wzorzec zdrowego i aktywnego trybu życia. Częściej kontrolują one to, co jedzą, częściej dostrzegają wpływ biegania na wybór diety. Wegetarianek jest dwuipółkrotnie więcej (12 proc.) niż wegetarian (5 proc.).

\*

**Spis pokazał na siłę biegackiej pasji i wielkie rezerwy polskiego biegania, szczególnie wśród kobiet. Odkąd biegamy przybyło nam szczęścia, bilans frajdy się poprawił, to pewna wiadomość, a będzie pewnie dużo lepiej. Chciałoby się tylko, by mniej było w tym wszystkim tego naszego indywidualizmu i zacięcia, a więcej luzu i zespołowej zabawy, mniej ambicji a więcej życzliwości. I nie tylko w metropoliach, proszę! Polska biega razem – to powinno być hasło na dziś. Tylko jako hasło jest drętwe, prawda? Może ktoś wymyśli lepsze sformułowanie?**

---

Piotr Pacewicz

*Dziennikarz i aktywista, doktor psychologii społecznej. Redaktor podziemnego „Tygodnika Mazowsze” (1982-1989), współzałożyciel „Gazety Wyborczej” i jej wicenaczelnny (1995-2010). Twórca akcji społecznych „Rodzić po ludzku”, „Szkoła z klasą”, „Narkopolacy”, „Media bez kobiet”. Pomysłodawca (2006) i przez kilka lat lider akcji „Polska Biega”.*

## KIM JEST POLSKI BIEGACZ? PROFIL BEHAWIORALNO-MENTALNY

Polscy biegacze wysoko cenią sobie jakość. Ponad 80 proc. osób twierdzi, że warto zapłacić więcej za produkty dobrej jakości. Prawie 60 proc. przyznaje też, że lubi próbować nowych produktów, gadżetów czy usług. Okazuje się, że bieganie wciąga do tego stopnia, że zdecydowana większość respondentów (80 proc.) nazywa tę aktywność uzależnieniem. Ponad 1/3 biegaczy lubi się tym „nałogiem” chwalić dzieląc się swoimi wynikami na serwisach społecznościowych.

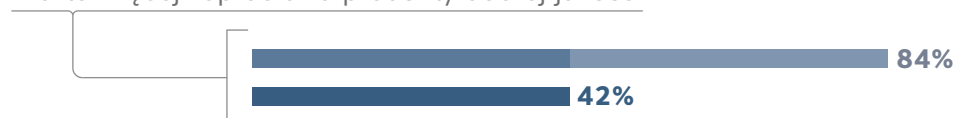
Analizując powyższe deklaracje uwzględniając płeć respondentów, widać, że kobiety częściej nazywają bieganie uzależnieniem (85 proc. kobiet wobec 76 proc. mężczyzn), zaś mężczyźni bardziej lubią się chwalić biegowymi osiągnięciami m.in. na Facebooku (39 proc. mężczyzn do 34 proc. kobiet). Biegaczki wyraźnie częściej niż biegacze (70 proc. do 59 proc.) deklarują, że przywiązują dużą wagę do tego, w co się ubierają.

Ponad połowa respondentów stwierdziła, że ma stresującą pracę. Jak się okazuje, bieganie jest dla nich właśnie sposobem odreagowania napięć. Ponad 60 proc. osób deklaruje, że biega by się odstresować.

### PSYCHOPORTRET BIEGACZA

Q28. Zaznacz w jakim stopniu zgadzasz się z następującymi stwierdzeniami:

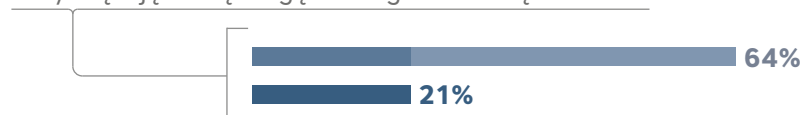
Warto więcej zapłacić za produkty dobrej jakości



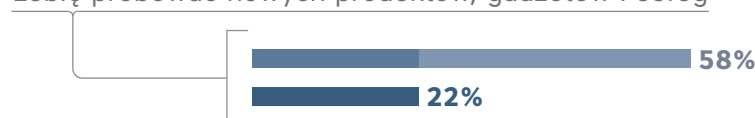
Bieganie uzależnia



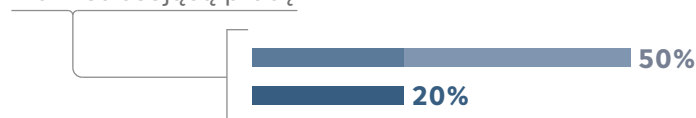
Przywiązuję dużą wagę do tego w co się ubieram



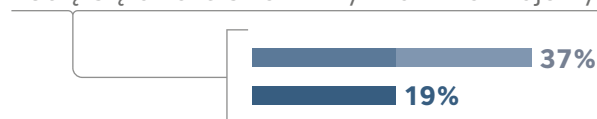
Lubię próbować nowych produktów, gadżetów i usług



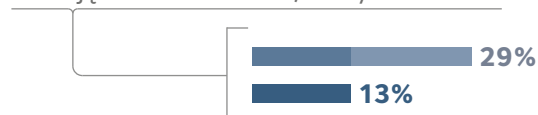
Mam stresującą pracę



Lubię się dzielić swoimi wynikami ze znajomymi na serwisach społecznościowych



Wstaję wcześniej rano, żeby trenować



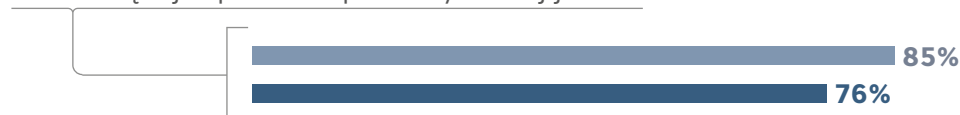
■ zgadzam się (zdecydowanie + raczej)  
■ zdecydowanie się zgadzam

## PSYCHOPORTRET BIEGACZA. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA PŁEĆ

Q28. Zaznacz w jakim stopniu zgadzasz się z następującymi stwierdzeniami:

### OPOWIEDŹ: ZGADZAM SIĘ (ZDECYDOWANIE + RACZEJ)

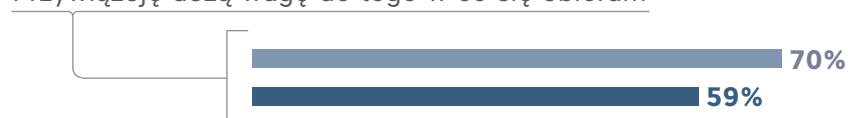
Warto więcej zapłacić za produkty dobrej jakości



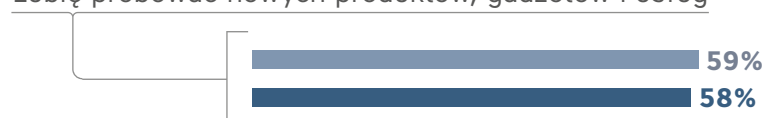
Bieganie uzależnia



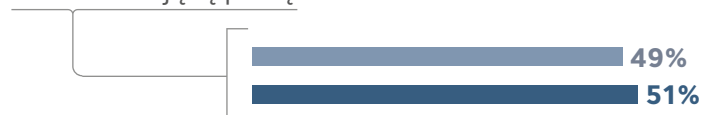
Przywiązuję dużą wagę do tego w co się ubieram



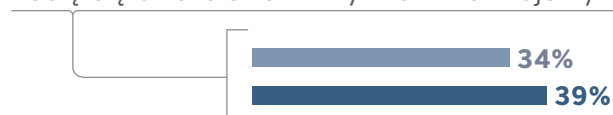
Lubię próbować nowych produktów, gadżetów i usług



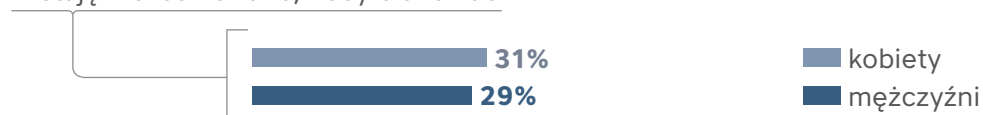
Mam stresującą pracę



Lubię się dzielić swoimi wynikami ze znajomymi na serwisach społecznościowych



Wstaję wcześniej rano, żeby trenować



■ kobiety  
■ mężczyźni



Kobiety częściej niż mężczyźni twierdzą, że bieganie uzależnia. Przywiązują większą wagę do tego, w co się ubierają i do jakości produktów



## PSYCHOPORTRET BIEGACZA. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA WIEK

Q28. Zaznacz w jakim stopniu zgadzasz się z następującymi stwierdzeniami:

### OPOWIEDŹ: ZGADZAM SIĘ (ZDECYDOWANIE + RACZEJ)

Warto więcej zapłacić za produkty dobrej jakości



Bieganie uzależnia



Przywiązuję dużą wagę do tego w co się ubieram



Lubię próbować nowych produktów, gadżetów i usług



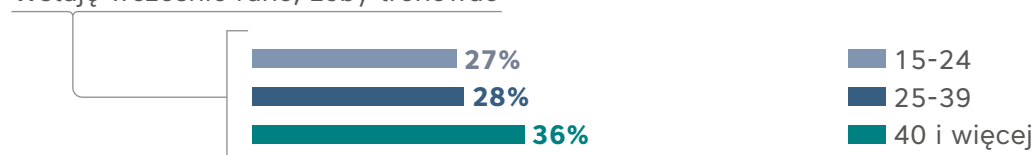
Mam stresującą pracę



Lubię się dzielić swoimi wynikami ze znajomymi na serwisach społecznościowych



Wstaję wcześniej rano, żeby trenować



 Najmłodsza grupa częściej niż inne twierdzi, że przywiązuje uwagę do tego, w co się ubiera. Jednak rzadziej niż pozostali są skłonni zapłacić więcej za produkty dobrej jakości. Najstarsi z kolei chętniej wstają rano, aby trenować oraz częściej uważają, że ich praca jest stresująca.

## KOMENTARZE



Paweł Habrat

### Uzależnieni od odstresowania i przyjemności

W ostatnim dziesięcioleciu karierę robią pojęcia różnych tzw. nałogów behawioralnych. Przez analogię do alkoholizmu nazywa się je „-holizmami”, pracoholizm, seksoholizm, zakupoholizm, itp. Mimo pewnych podobieństw do uzależnień od substancji, większość „-holizmów” ma z nimi mało wspólnego. Ale to właśnie uzależnienie od ćwiczeń fizycznych (tu: biegania) ma najwięcej wspólnego z uzależnieniem od substancji. Intensywne bieganie przyczynia się do wydzielania endogennych substancji morfinopodobnych, co powoduje stan fizjologiczny podobny do osiąganego podczas przyjmowania opioidów. Systematyczne, przewlekłe bieganie powoduje zmiany neuroadaptacyjne receptorów opioidowych, które manifestują się m.in. silną potrzebą, a nawet przymusem powtarzania biegania. Niektórzy nawet dostrzegają psychopatologiczne objawy zespołu abstynencyjnego w przypadku niemożności kontynuowania systematycznego wysiłku fizycznego, takie jak: drażliwość, obniżenie nastroju, odczuwanie dyskomfortu psychicznego, zaburzenia snu, bóle mięśniowo-stawowe i objawy wegetatywne. W czasie biegania, szczególnie systematycznego, zaangażowane są również inne układy neuroprzekaźnikowe (w tym dopaminergiczne i noradrenergiczne) w sposób podobny, jak to ma miejsce przy używaniu niektórych substancji psychoaktywnych. Trudno się nie zgodzić ze stwierdzeniem, że regularne bieganie uzależnia.

### Nie oszczędzają na zdrowiu i wizerunku

Zgodnie z utartym powiedzeniem, że na „zdrowiu się nie oszczędza” lub „zdrowie jest najważniejsze”, konsumenci-biegacze są w stanie wydać więcej na produkt „lepszy”. Równie często istnieje skojarzenie, że produkt tańszy to produkt „gorszy”, co może oznaczać nie tylko gorszą jakość, ale również nieść ze sobą skojarzenia związane z bezpieczeństwem, komfortem, wadliwością, więc znowu – dbałością o zdrowie. Jest też kwestia „dobrego wizerunku”. Uprawianie sportu w dobrym jakościowo sprzęcie, ma pokazywać przynależność do prestiżowej klasy „ludzi sukcesu” - materialnie ustabilizowanych, dbających o wygląd i zdrowie. Posiadanie stroju lub sprzętu z wyższej półki może również sugerować, że uprawia się sport na poziomie zbliżonym do profesjonalistów. Jest to wykorzystywane przez przemysł odzieżowy i obuwniczy, które wprowadzają na rynek nowe modele natychmiast po zaprezentowaniu ich przez sportowych idoli. Decyzje odnoszące się do wyboru produktu droższego mogą również wynikać z nacisku społecznego, wynikającego z rosnącej popularności dyscypliny. Kupowanie produktów uznawanych za ekskluzywne będzie sposobem wyróżnienia się w rosnącej, bardzo różnorodnej populacji biegaczy.

### Gadżeciarze

Pracując ze sportowcami, obserwuję, że gadżety często odgrywają w sporcie rolę podobną do talizmanów. Sam fakt ich posiadania, daje poczucie, że lepiej znamy swój organizm, kontrolujemy proces treningowy, możemy efektywniej pracować nad poprawą wyników.

---

#### Paweł Habrat

Psycholog sportu i psycholog społeczny. Członek Sekcji Psychologii Sportu Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, podkomisji psychologicznej w Komisji Medycznej Polskiego Komitetu Olimpijskiego. Od 2006 współpracuje z Polskim Związkiem Tenisa. Pracuje indywidualnie z zawodnikami różnych dyscyplin sportowych. Psycholog reprezentacji Polski w piłce nożnej podczas Mistrzostw Europy EURO 2012. Współpracował m.in. z drużyną Polonii Warszawa, Politechniką Warszawską, Jagiellonią Białystok. Wykładowca w Wyższej Szkole Trenerów Sportu oraz Szkole Wyższej Psychologii Społecznej (SWPS).



**Beata Brzezowska**

Polscy biegacze cenią wysoką jakość produktów związanych z uprawianiem sportu. Przywiązują wagę do akcesoriów i do stroju. Większość biegaczy to osoby w wieku 24-44 lat, pracujące, mieszkające w dużych miastach, większość nie posiada dzieci. Nie jest więc zaskoczeniem, że są skłonni wydawać pieniądze na swoje hobby. To pokolenie, które dorosłe życie prowadzi w gospodarce wolnorynkowej i jest nastawione na konsumpcję, a każda nowa aktywność wiąże się z kupowaniem nowych gadżetów. **Trzydziestolatek, który zamierza biegać, kupi nowe buty, pięćdziesięcioletnik, najpierw przeszuka pawlacze w poszukiwaniu starych.** Obserwuję to na biegach ulicznych. Młodszy biegacz zwykle ma sprzęt z najnowszych kolekcji, nawet jeśli to rzeczy z tanich sieciówek sportowych czy dyskontów. Starsi noszą zwykle „zbiegane” już porządnie buty i koszulki z pakietów startowych. Kupowanie nowego sprzętu to też forma rekompensaty za pracę i stresujący tryb życia („zasłużyłem/am”). Często racjonalizujemy: to zakupy z pożytkiem dla mojej kondycji i zdrowia. Ładne ubranie sportowe i dobre buty są także dodatkową motywacją do ćwiczeń.

Analizując profil behawioralno-mentalny, wyraźnie widać różnice między kobietami i mężczyznami oraz młodszymi i starszymi.

**Kobiety częściej niż mężczyźni twierdzą, że bieganie uzależnia.** Uzależniają endorfiny, które uwalniamy podczas biegania, a my jesteśmy bardziej emocjonalne. **Istotny jest też czynnik kontroli wagi – uzależnia nas efekt.** Jesteśmy zadowolone ze swojego wyglądu i chcemy to utrzymać. „Muszę iść pobiegać” wynika często „zjadłam więcej niż powinnam i muszę coś z tym zrobić”.

**Młodszy biegacz bardziej zwraca uwagę na to, w co się ubiera.** Młodzi ludzie szybciej wychwytyją trendy, mocniej kierują się modą. Bardziej im zależy na pozytywnej ocenie grupy. Z wiekiem stajemy się bardziej odporni na trendy. **Młodsza grupa jest mniej skłonna zapłacić za rzeczy dobrej jakości. Bo bardziej im zależy na dobrym wyglądzie niż jakości.** Poza tym **jakość oznacza trwałość i użytkowanie przez długi czas, a to już nie jest ważne.** Bo moda się zmienia. Bo teraz nie kupuje się rzeczy na lata. Bo za chwilę może pojawić się coś ciekawszego.

**Starszy częściej przyznaje, że ich praca jest stresująca. Są bardziej skłonni wstawać rano by pobiegać.**

To właśnie Pokolenie X, które zrobiło karierę w korporacjach. Boją się utraty pracy, poświęcili jej kawał życia, nie chcą stracić tego, co osiągnęli. Stąd ten stres. Praca wyrobiła w nich dyscyplinę i dlatego bardziej są skłonni wstawać rano. Młodszy to Pokolenie Y, dla których praca nie jest treścią życia. Pracę zawsze można zmienić

---

*Beata Brzezowska*

*Blogerka biegowo-kulinarna. Nałogowa biegaczka i miłośniczka zdrowego stylu życia, z sześcioma maratonami na koncie i rekordem życiowym 3:39. Uważa obserwatką świata i trendów, jako że na co dzień zajmuje się komunikacją marketingową.*

*Więcej o uzależnieniach behawioralnych:*



**Dr Kamila Wojdyło**



**Dr Piotr Włodarczyk**

Zgodnie z wynikami Spisu, blisko 80% osób badanych zauważa u siebie tendencje do uzależniania się od biegania, co ciekawe niezależnie od stażu biegania. Ta wiadomość może nieść za sobą ryzyko zagrożenia. Nadmierne bieganie bowiem może przypominać w swych mechanizmach uzależnienie od nadmiernego zaangażowania w pracę, opisywane w teorii work craving (pożądanie pracy) Kamili Wojdyło z Instytutu Psychologii PAN. Intensywne bieganie, podobnie jak nadmierne pracowanie, może stać się czynnością kompulsywną, którą człowiek traktuje jako jedyny znany mu środek do dostarczania sobie emocjonalnej ulgi (redukcji stresu). Teoria samoregulacji Juliusa Kuhla pokazuje, jakie mechanizmy regulacji zachowania mogą leżeć u podłoża czynności biegania w formie niezdrowej/kompulsywnej lub zdrowej.

I tak, część biegaczy może wybierać bieganie, jako głównie źródło dostarczania sobie emocji pozytywnych. Natomiast inna grupa badanej populacji wybiera bieganie, w wyniku głównie chęci ucieczki od emocji negatywnych. Ta druga grupa, by utrzymać pożądany stan ulgi emocjonalnej, wykorzystuje w szczególności mechanizm samokontroli, np. rygorystyczne przestrzeganie ustalonego planu treningowego, orientacja na wyniki. Te osoby, mogą przeżywać szczególnie silne emocje negatywne w sytuacjach braku możliwości uczestniczenia w treningu (kontuzja, wypadki losowe). Natomiast grupa biegaczy, którzy chcą poprzez bieganie dostarczyć sobie głównie emocji pozytywnych, wykorzystuje w szczególności mechanizm samoregulacji – biegacz dawkuje sobie aktywność wg własnych potrzeb i możliwości. Bieganie jest dla niego sferą synergicznie zespoloną z równoległymi obszarami życia – nie koliduje z nimi, a wręcz może wspierać ich rozwój.

Biorąc pod uwagę możliwe zagrożenie uzależnieniem, warto zadać sobie pytanie: jak mogę rozpoznać, czy moje bieganie mi zagraża? Bardzo cenna jest niewątpliwie samoobserwacja: osobiste analizy dotyczące liczby treningów, ich zakresu, a przede wszystkim stanu emocjonalnego, jaki wywołują u biegacza. Szczególne znaczenie mają w tym przypadku obserwacje dotyczące absencji w treningach i własnych negatywnych reakcji emocjonalnych. Drugi z aspektów to powody, dla których bieganie jest kontynuowane, np. potrzeba uporczywego zwiększania intensywności treningów i brak umiejętności „wyłączenia się” z tej czynności zarówno na poziomie zachowania jak i mentalnie. W literaturze opisuje się mechanizmy biochemiczne, częściowo odpowiedzialne za powstawanie uzależnienia od aktywności fizycznej (np. zwiększone wydzielanie beta-endorfin oraz innych opiatów endogennych wywołujących stany euforyczne). U osób ćwiczących regularnie występuje spadek reaktywności na powyższe substancje, co wywołuje konieczność zwiększania dawki ćwiczeń dla podtrzymania analogicznego efektu euforii i zmiany nastroju.

#### **Dr Kamila Wojdyło**

Doktor nauk humanistycznych w Instytucie Psychologii Polskiej Akademii Nauk w Warszawie oraz certyfikowany psychoterapeuta poznawczo-behawioralny, pracujący w Centrum Terapii Poznawczo-Behawioralnej w Warszawie. Od lat zajmuje się badaniami nad zaburzeniami lękowymi, pracoholizmem i leczeniem uzależnienia od pracy.

#### **Dr Piotr Włodarczyk**

Trener biznesu, coach, superwizor trenerów biznesu. Z wykształcenia psycholog biznesu. Były sportowiec. Pracuje naukowo na Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku. Jego zainteresowania badawcze obejmują psychologię aktywności fizycznej i sportu, naukowe podstawy coachingu i mentoringu oraz psychologię zdrowia.

[www.work-passion.eu](http://www.work-passion.eu)

---

## SZCZEGÓŁOWE WYNIKI

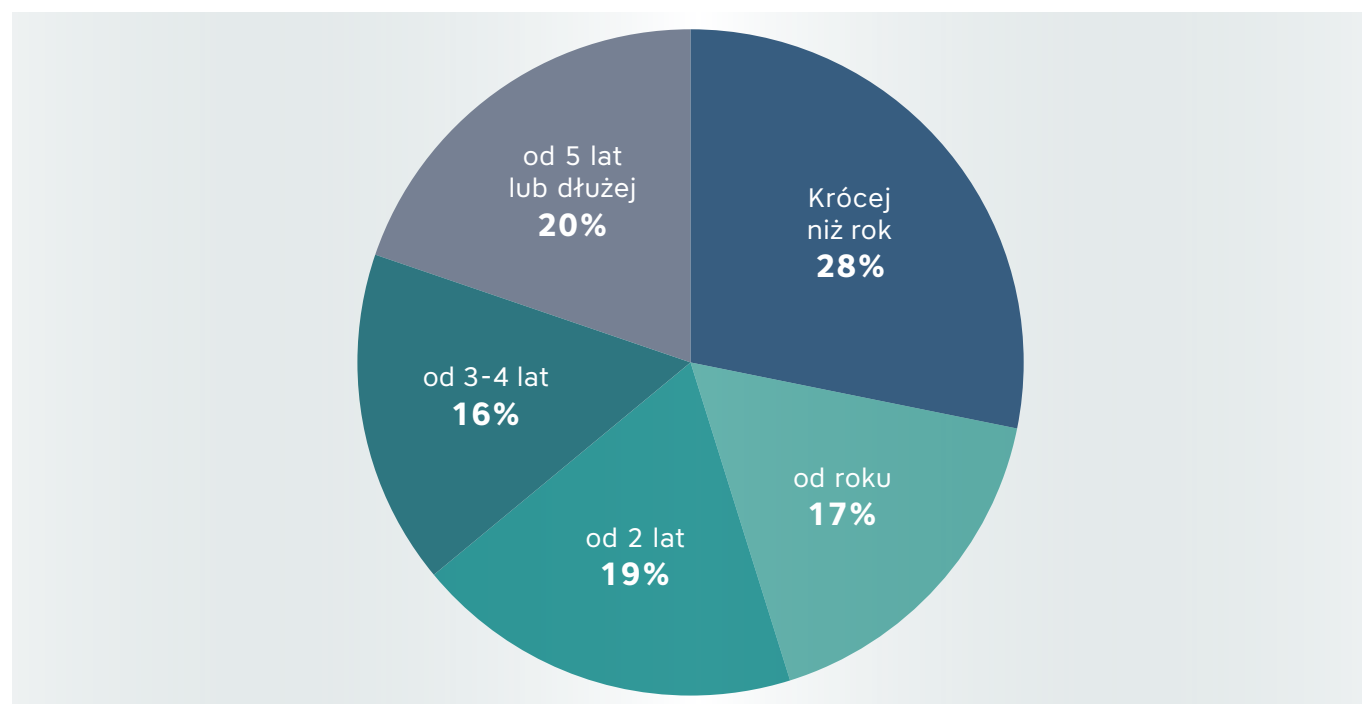


## JAKI MAMY PRZEBIEG?

Dane o tym od kiedy i ile biegamy wskazują, że największa fala popularności biegania dopiero przed nami. Prawie połowa, bo 45 proc., biegaczy przyznaje, że rusza się dopiero od roku lub krócej. W ostatnim czasie zainteresowanie tym sportem wzrosło zwłaszcza wśród pań - 56 proc. respondentek stwierdza, że biega od roku lub krócej. Jeszcze kilka lat temu bieganie było zdominowane przez mężczyzn. 24 proc. panów (w porównaniu do 13 proc. kobiet) przyznało, że biega od pięciu lat lub dłużej. 3-4 letni staż biegowy deklaruje 18 proc. mężczyzn i 13 proc. kobiet.

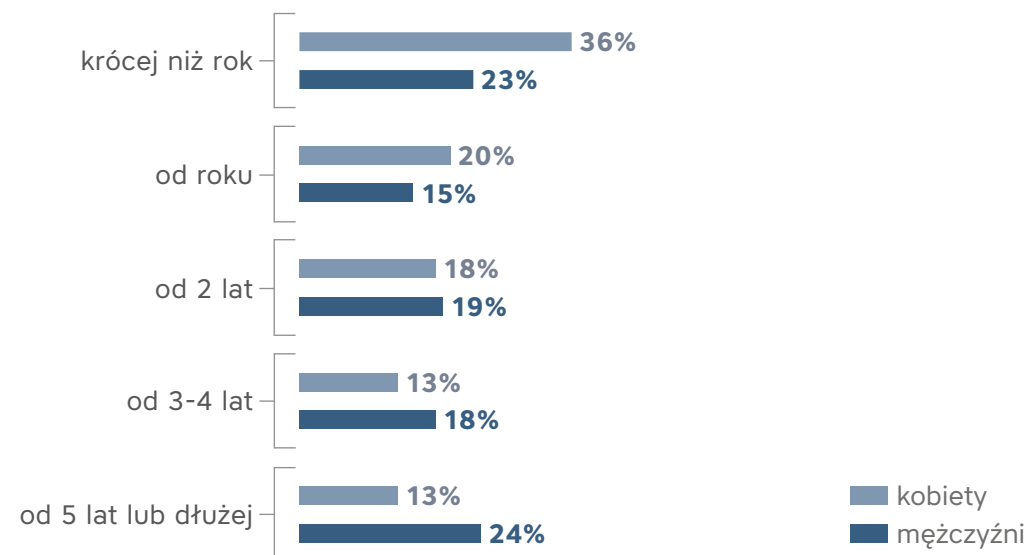
### STAŻ BIEGACZY

Q6. Od jak dawna biegasz?



### STAŻ BIEGACZY. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA PŁEĆ

Q6. Od jak dawna biegasz?

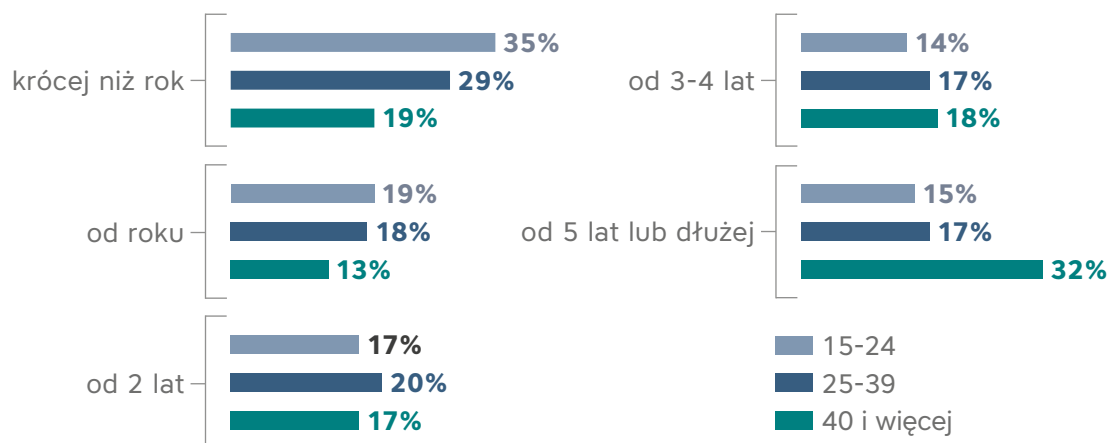


Szczególnie widoczny jest wzrost biegowych nowicjuszy wśród młodych ludzi, szczególnie w wieku 15-24 lat. W tej grupie wiekowej 54 proc. przyznało, że biega od roku lub krócej, jedynie 15% z nich trenuje dłużej niż 5 lat. Dla porównania co trzecia osoba w wieku 40 lat i więcej trenuje od pięciu lat lub dłużej.

Jeśli weźmiemy pod uwagę podział ze względu na wielkość miejscowości zamieszkania, okazuje się, że największy odsetek początkujących biegaczy jest wśród mieszkańców wsi - 31 proc. Z kolei najwięcej doświadczonych biegaczy, którzy trenują od pięciu lat lub dłużej, mieszka w miastach powyżej 500 tys. (22 proc.)

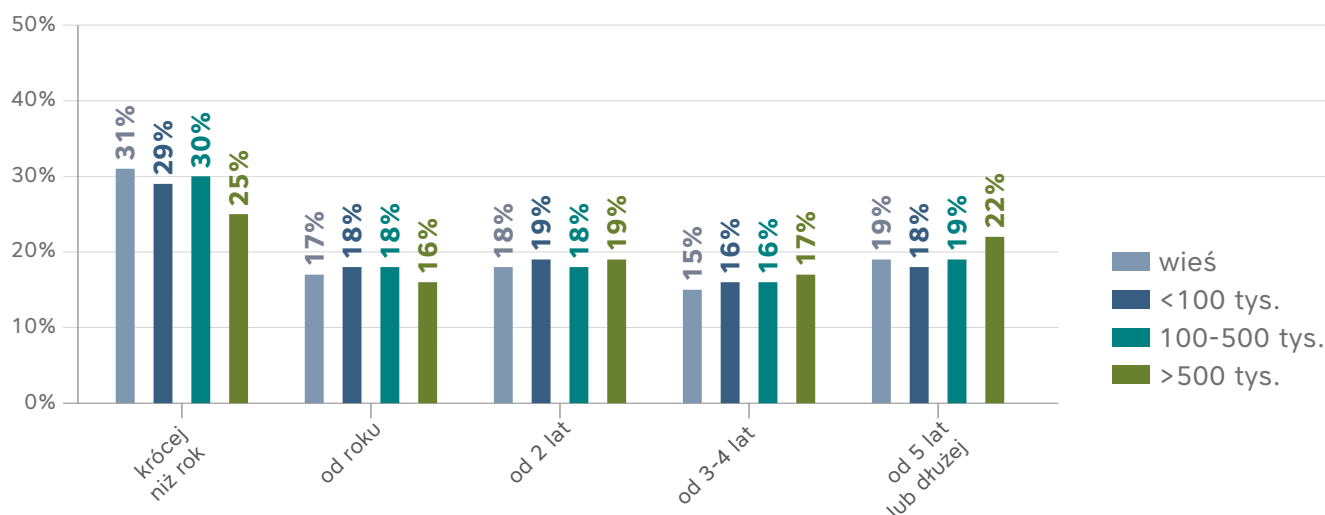
## STAŻ BIEGACZY. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA WIEK

Q6. Od jak dawna biegasz?



## STAŻ BIEGACZY. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA WIELKOŚĆ MIEJSCOWOŚCI

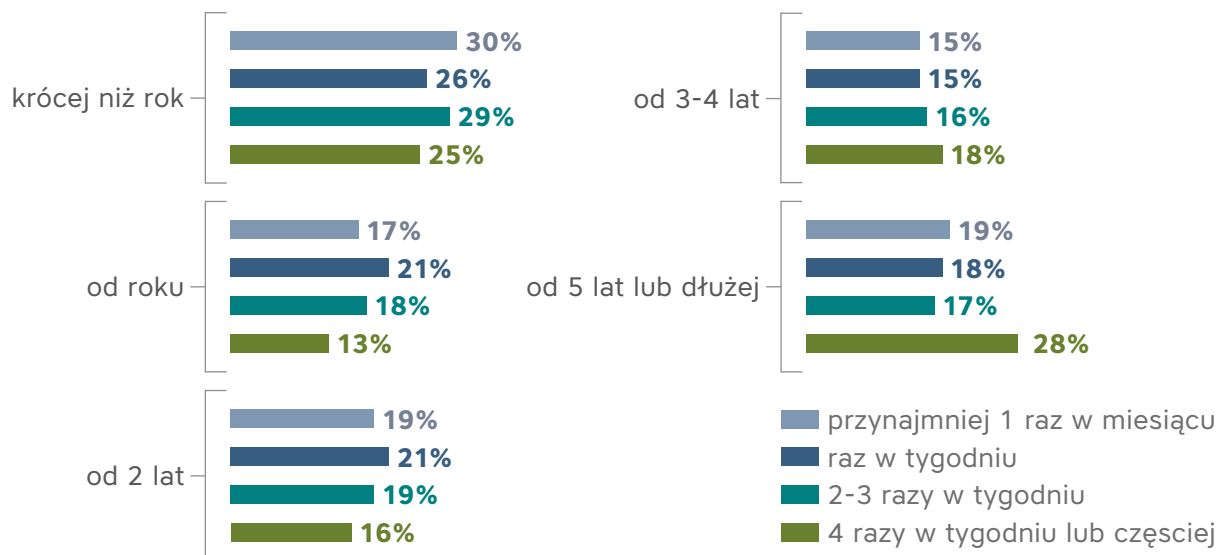
Q6. Od jak dawna biegasz?



Odpowiedzi na pytania z kategorii „Od jak dawna biegasz?” zestawiliśmy z innymi danymi związanymi z podziałem na częstotliwość biegania. 30 proc. osób (najwięcej), które zaznaczyły, że biegają przynajmniej raz w miesiącu, uprawia ten sport krócej niż rok. Wśród najbardziej aktywnych, którzy biegają przynajmniej co drugi dzień (cztery lub więcej razy w tygodniu), 28 proc. osób trenuje od pięciu lat lub dłużej.

## STAŻ BIEGACZY. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA CZĘSTOTLIWOŚĆ BIEGANIA

Q6. Od jak dawna biegasz?

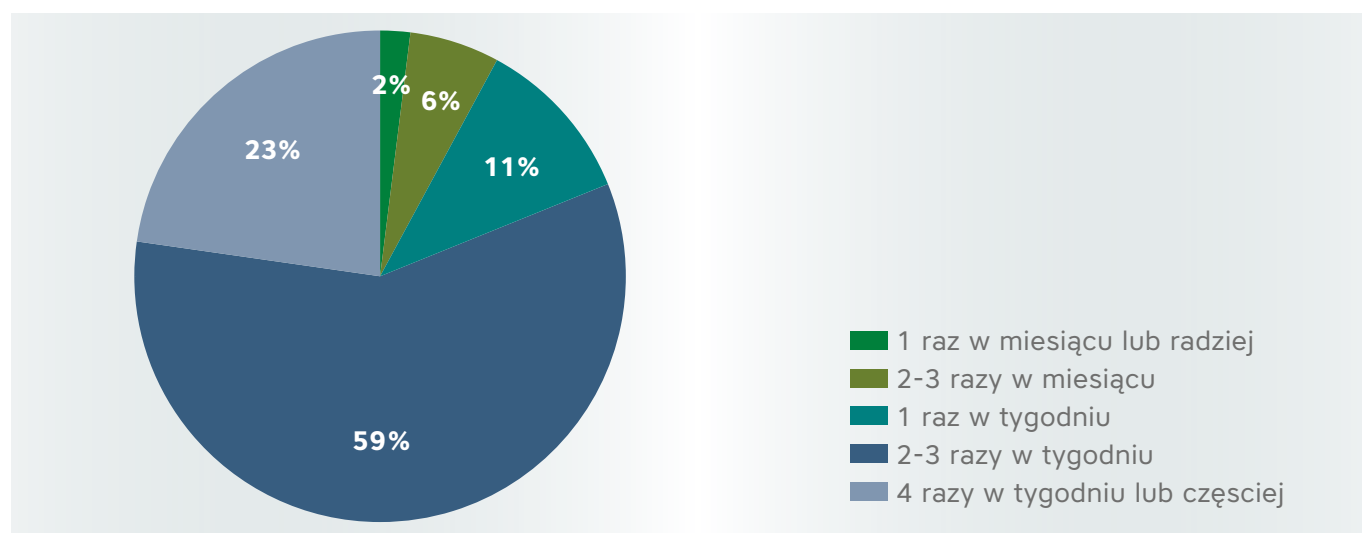


Biegacze najczęściej trenują 2-3 razy w tygodniu. Zadeklarowało tak 59 proc. ankietowanych.

Co piąta osoba biega 4 razy w tygodniu lub częściej, a co dziesiąta raz w tygodniu. Patrząc na podział wg wieku widzimy, że w biegacze w wieku do 24 lat oraz w wieku 40 i więcej preferują częstsze treningi, co czwarty decyduje się na trening 4 razy w tygodniu lub częściej. Wśród osób w wieku 25 – 39 lat co piąta osoba biega równie często, w tej grupie popularniejsze jest bieganie w wymiarze 2-3 razy w tygodniu. Jeśli spojrzymy na to zestawienie przez pryzmat wielkości miejscowości zamieszkania, wychodzi na to, że 28 proc. biegaczy zamieszkałych na wsi znajduje czas na to, żeby trenować cztery razy w tygodniu lub częściej. Dla porównania 19 proc. biegaczy z miast powyżej 500 tys biega równie często, ci chętniej trenują 2-3 razy w tygodniu.

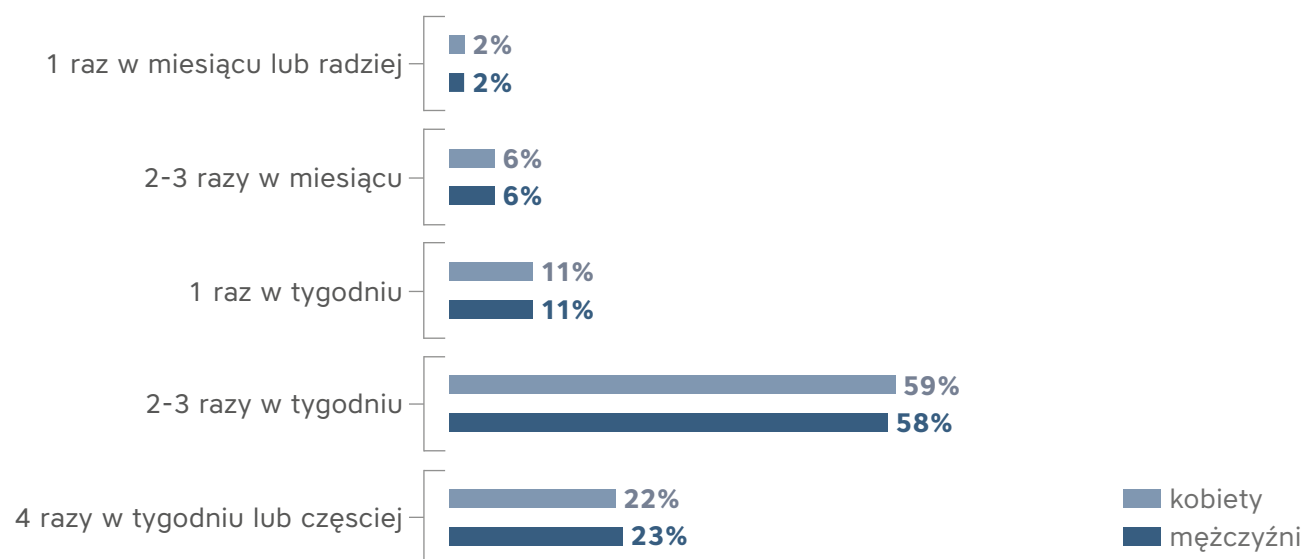
## CZĘSTOTLIWOŚĆ BIEGANIA

Q7. Jak często biegasz?



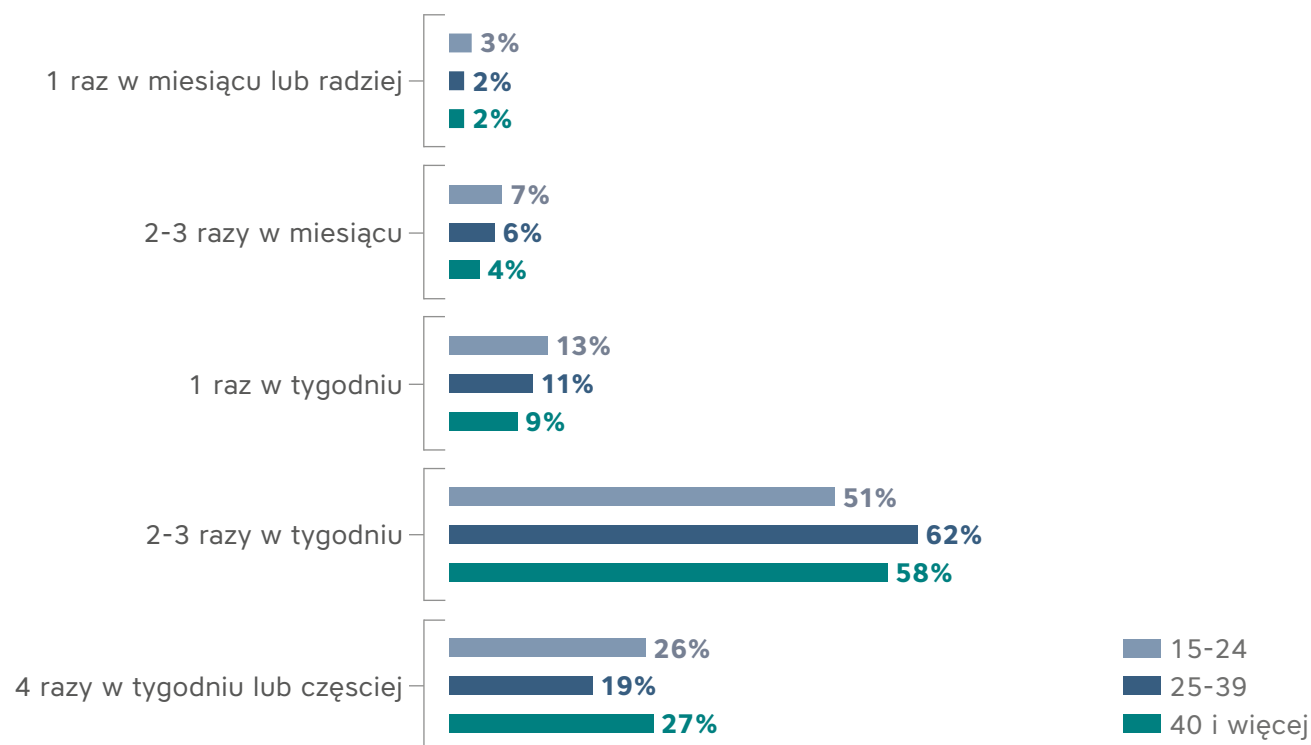
## CZĘSTOTLIWOŚĆ BIEGANIA. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA PŁEĆ

Q7. Jak często biegasz?



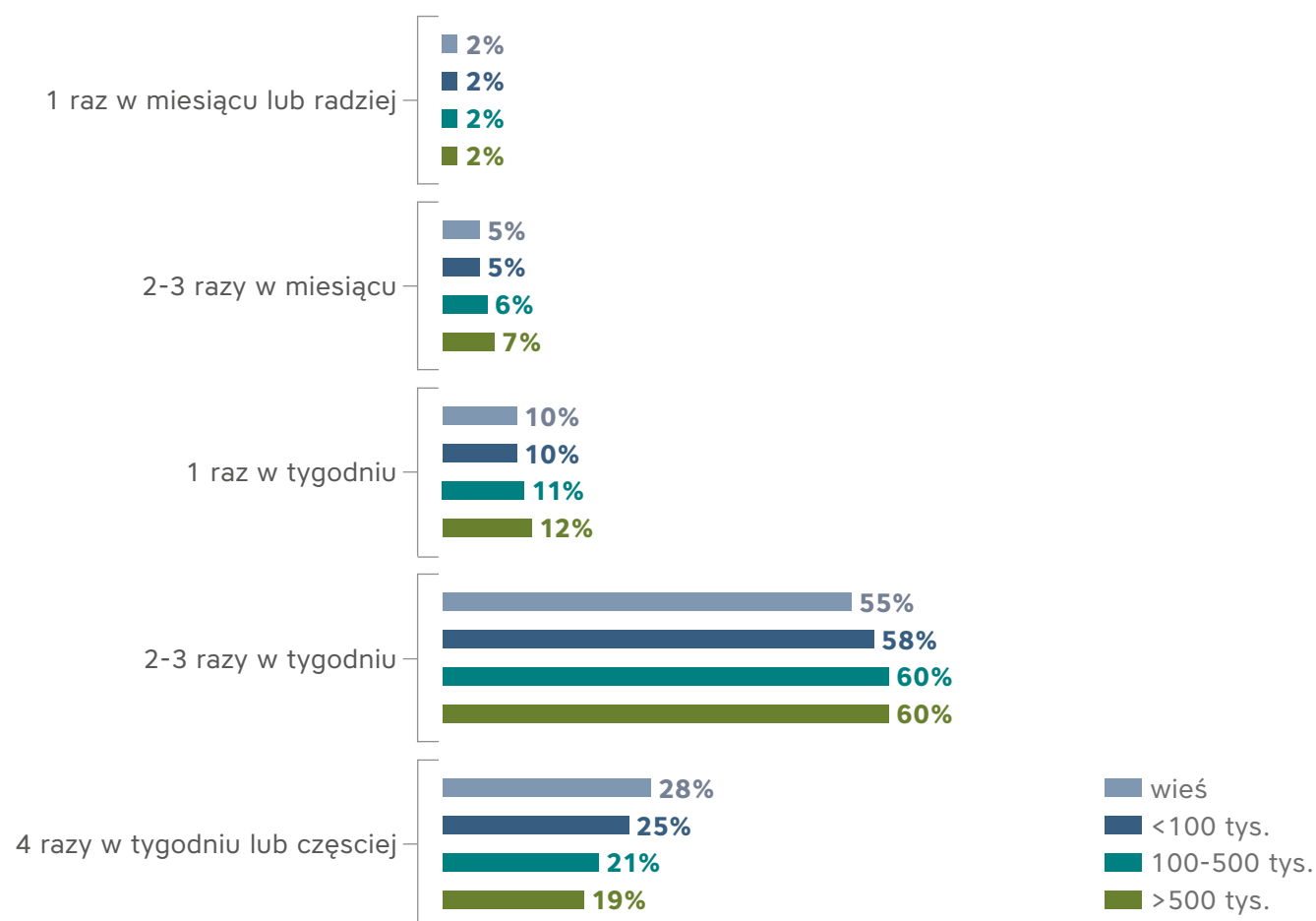
## CZĘSTOTLIWOŚĆ BIEGANIA. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA WIEK

Q7. Jak często biegasz?



## CZĘSTOTLIWOŚĆ BIEGANIA. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA WIELKOŚĆ MIEJSCOWOŚCI ZAMIESZKANIA

Q7. Jak często biegasz?

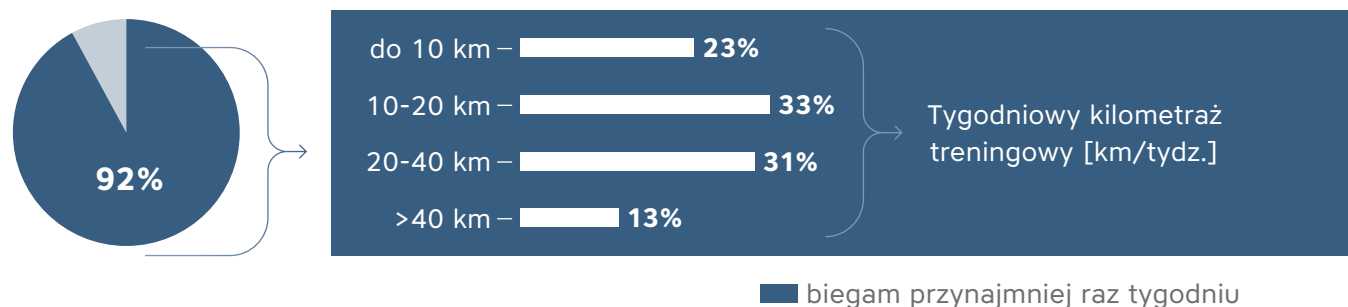


Mężczyźni wychodząc na trening preferują znacznie dłuższe dystanse od kobiet. Panowie najczęściej tygodniowo przebiegają od 20 do 40 km (34 proc.), zaś panie od 10 do 20 km (36 proc.). Wśród najbardziej zaawansowanej grupy biegaczy, pokonujących tygodniowo powyżej 40 km znajduje się 7 proc. kobiet i 17 proc. mężczyzn. Startujący w zawodach preferują raczej dłuższe dystanse. Tygodniowo najczęściej pokonują 20-40 km (36 proc.). Ten sam kilometraż jest również najbardziej charakterystyczny dla osób, dla których bieganie jest głównym uprawianym sportem (36 proc.). Osoby dla których bieganie nie jest głównym sportem, w większości przebiegają krótszy dystans, 29% takich osób biega do 10 km tygodniowo, a 37 proc. od 20 do 40 km tygodniowo. Nie tylko wśród osób traktujących bieganie jako główny sport biega się duże dystanse, zdarza to się również wśród osób, które na pierwszym miejscu stawiają sobie inną dyscyplinę, 7% z nich deklaruje, że tygodniowo przebiega ponad 40 km.

Widzimy, że staż biegaczy silnie koreluje z dystansem przebieganym w ciągu tygodnia. Im biegacz posiada dłuższą praktykę, tym większy przebiegany tygodniowy dystans - i odwrotnie. 33 proc. początkujących biegaczy (biegających krócej niż rok) biega nie więcej niż 10 km tygodniowo, a 39 proc. od 10 do 20 km w tygodniu. Do dystansu mniejszego niż 10 km w tygodniu ogranicza się tylko 16 proc. osób z doświadczeniem 3-letnim lub dłuższym. Ci najczęściej (35 proc.) przebiegają 20 - 40 km tygodniowo. Największy kilometraż czyli więcej niż 40 km dotyczy co 5 osoby biegającej przynajmniej od 3 lat i co ciekawe co 20 - ego biegającego krócej niż rok.

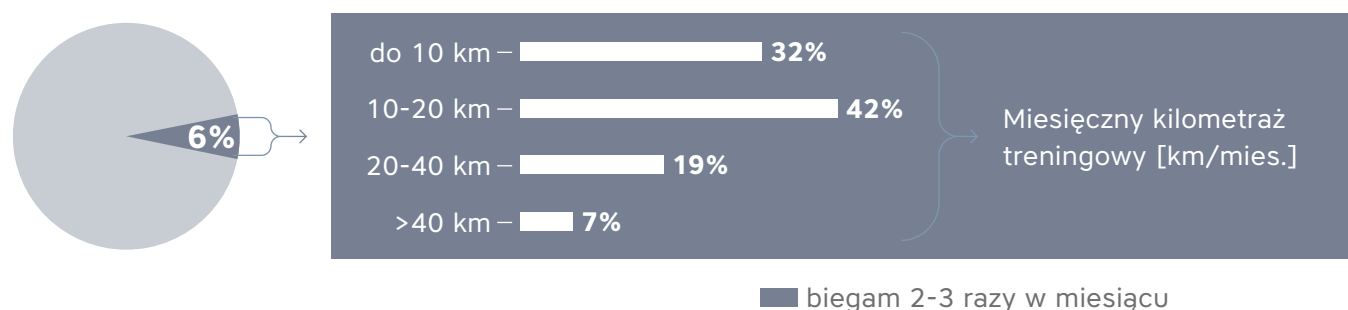
## ŚREDNI TYGODNIOWY KILOMETRAŻ TRENINGOWY

Q8a. Ile średnio kilometrów przebiegasz w tygodniu? Pytanie było zadawane osobom biegającym przynajmniej raz w tygodniu



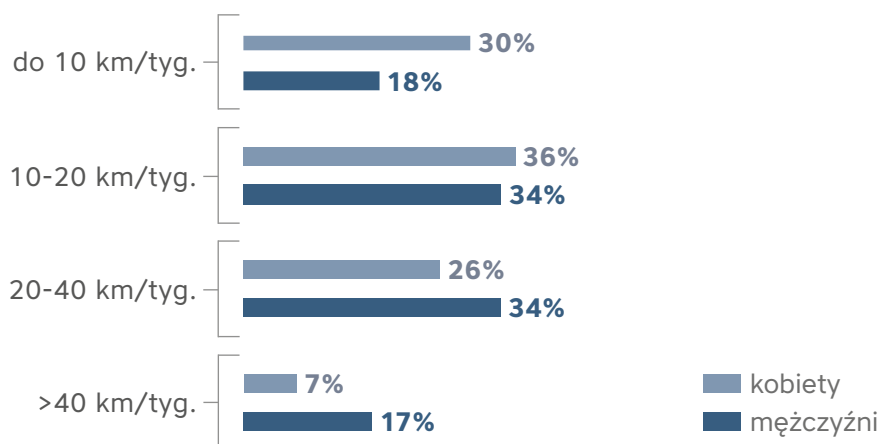
## ŚREDNI MIESIĘCZNY KILOMETRAŻ TRENINGOWY

Q8a. Ile średnio kilometrów przebiegasz w miesiącu? Pytanie było zadawane osobom biegającym 2-3 razy w miesiącu



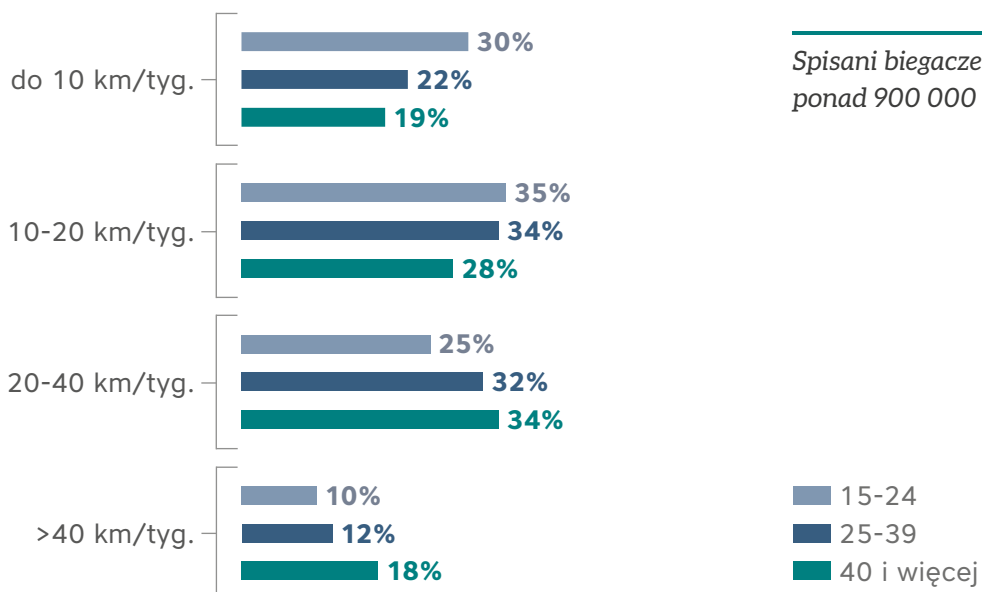
## TYGODNIOWY KILOMETRAŻ TRENINGOWY. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA PŁEĆ

Q8a. Ile średnio kilometrów przebiegasz w tygodniu? (pytanie zadawane osobom biegającym przynajmniej raz w tygodniu)



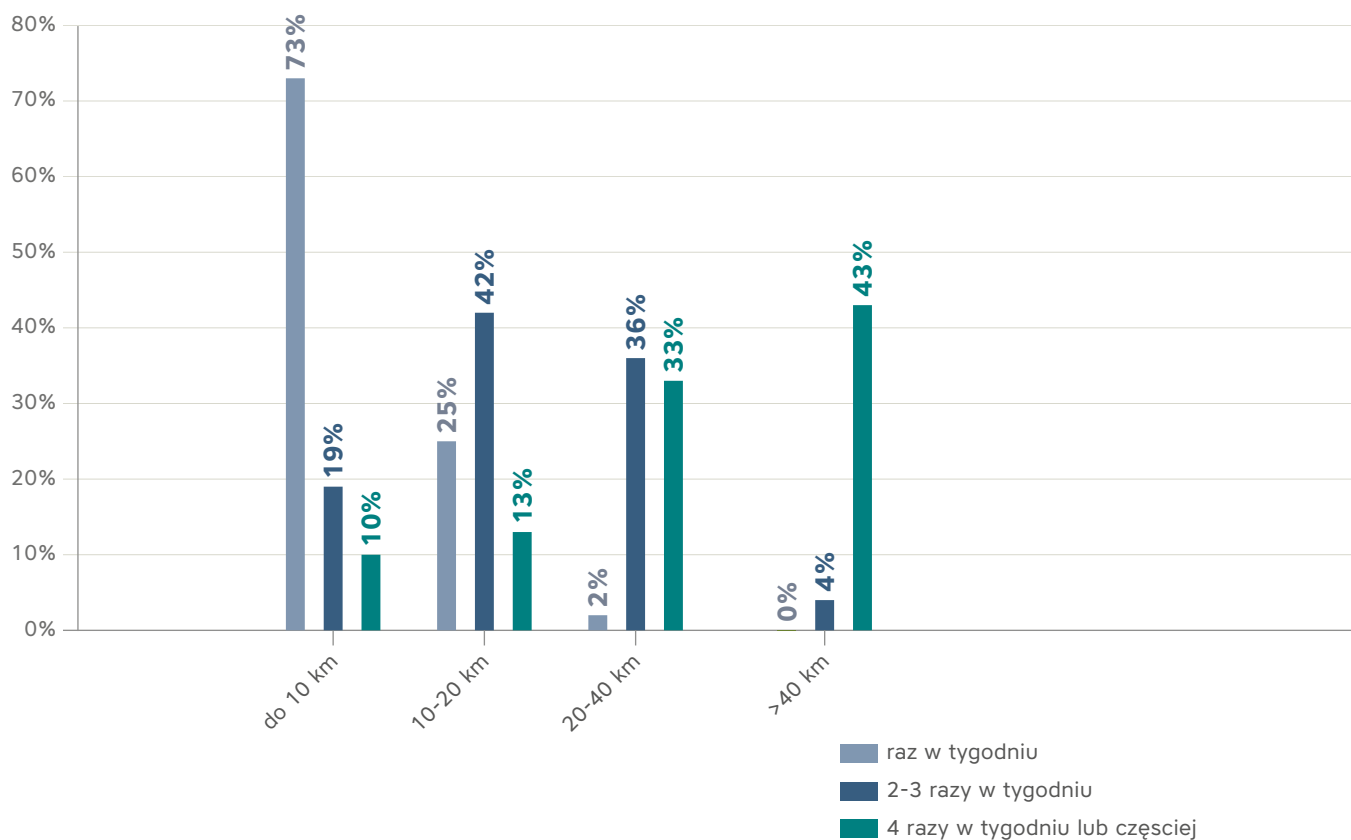
## TYGODNIOWY KILOMETRAŻ TRENINGOWY. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA WIEK

Q8a. Ile średnio kilometrów przebiegasz w tygodniu? (pytanie zadawane osobom biegającym przynajmniej raz w tygodniu)



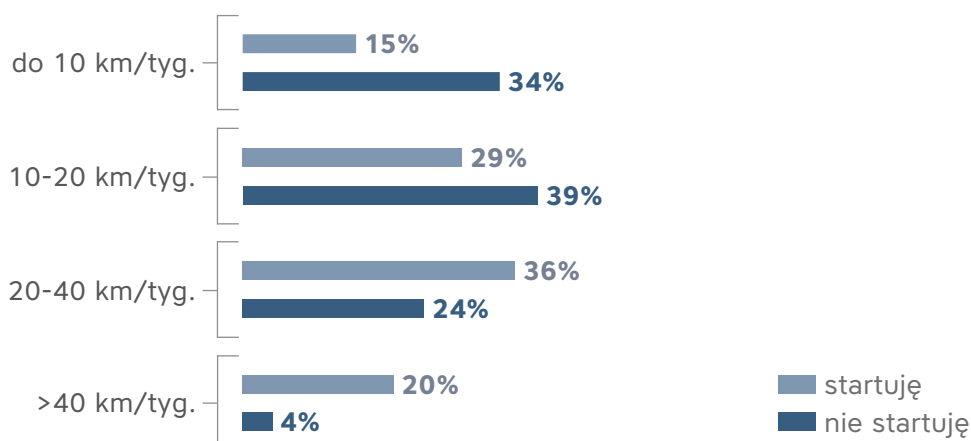
## TYGODNIOWY KILOMETRAŻ TRENINGOWY. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA CZĘSTOTLIWOŚĆ BIEGANIA

Q8a. Ile średnio kilometrów przebiegasz w tygodniu? (pytanie zadawane osobom biegającym przynajmniej raz w tygodniu)



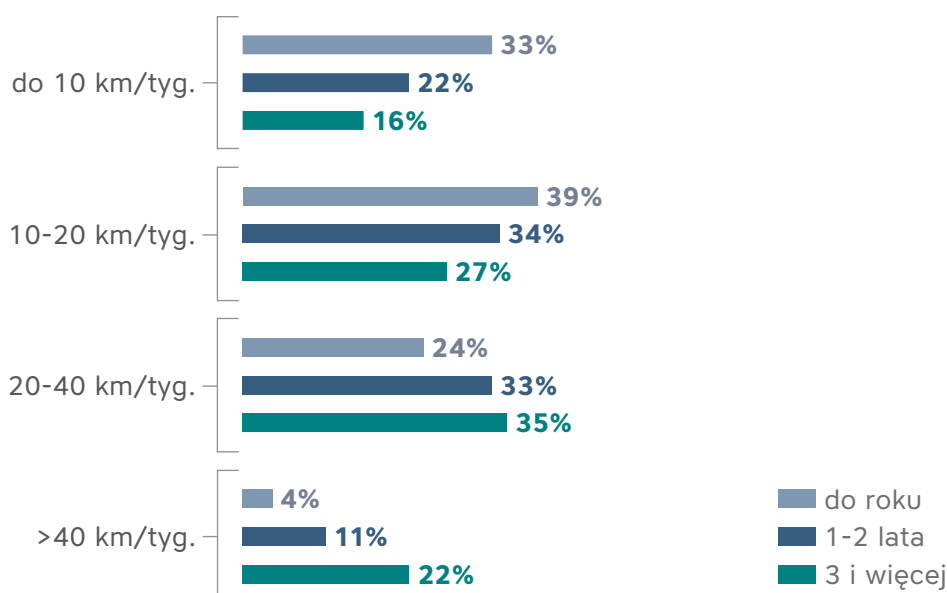
## TYGODNIOWY KILOMETRAŻ TRENINGOWY. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA BRANIE UDZIAŁU W ZAWODACH

Q8a. Ile średnio kilometrów przebiegasz w tygodniu? (pytanie zadawane osobom biegającym przynajmniej raz w tygodniu)



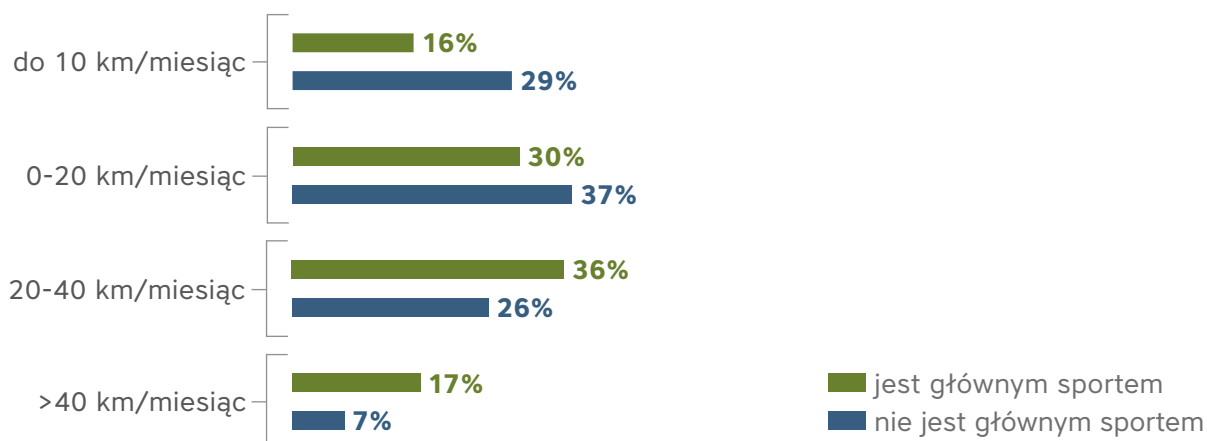
## TYGODNIOWY KILOMETRAŻ TRENINGOWY. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA STAŻ BIEGANIA

Q8a. Ile średnio kilometrów przebiegasz w tygodniu? (pytanie zadawane osobom biegającym przynajmniej raz w tygodniu)



## TYGODNIOWY KILOMETRAŻ TRENINGOWY. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA BIEGANIE JAKO GŁÓWNY SPORT

Q8a. Ile średnio kilometrów przebiegasz w tygodniu? (pytanie zadawane osobom biegającym przynajmniej raz w tygodniu)



## KOMENTARZE



Prof. dr hab. Zbigniew Dziubiński

Zebrane i poddane analizie dane empiryczne upoważniają do stwierdzenia, że mamy do czynienia z wręcz rewolucyjnymi zmianami społeczno-demograficznymi zbiorowości biegaczy. Potwierdzeniem tego jest zmniejszanie się różnic i nierówności płciowych, ze względu na miejsce zamieszkania i wiek biegających. Zarysowana tendencja polega na dynamicznym przyroście odsetka kobiet, osób mieszkających na wsi i w małych miastach oraz osób w średnim wieku, czyli zbiorowości do tej pory nieobecnych lub prawie nieobecnych w aktywności sportowej.

Powyższe trendy korelują z ogólnymi tendencjami społecznymi, charakterystycznymi dla naszego społeczeństwa, znajdującego się w schyłkowej fazie społeczeństwa ponowoczesnego. Proces zmniejszania nierówności płciowych w aktywności biegowej nasilił się w ostatnim roku. Wpisuje się on doskonale w ogólnospołeczny proces, który nazywam „renesansem aktywności sportowej Polaków”, a którego sprawcą w znaczącym odsetku są kobiety.

Istotne są też obserwacje dotyczące biegaczy z krótkim stażem. Większość z nich nie traktują biegania jako głównego sportu, jako sportu życia. Przypuszczalnie jest to związane ze wspomnianym „renesansem aktywności sportowej Polaków” i podejmowaniem różnych aktywności sportowych. Natomiast zmniejszająca się częstotliwość biegania wśród tych „najświeższych” biegaczy może świadczyć o tym, że motywy biegania coraz częściej mają charakter autoteliczny: relaks, odprężenie, ekspresja osobowości, przyjemne doznania kinetyczne, a nie instrumentalny: osiągnięcie jak najlepszego wyniku.

---

Prof. dr hab. Zbigniew Dziubiński

Kierownik Katedry Nauk Społecznych Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, wiceprzewodniczący Polskiej Akademii Olimpijskiej Polskiego Komitetu Olimpijskiego. Od lat prowadzi badania, analizy i ewaluacje w obszarze szeroko rozumianej socjologii kultury fizycznej. W latach 1966–76 uprawiał kajakarstwo klasyczne. Był członkiem kadry narodowej i olimpijskiej, wielokrotnym medalistą Mistrzostw Polski.



Wojciech Staszewski

**Ciekawe dlaczego kobiety mają mniejszy staż biegowy?** Z jednej strony może chodzić o użytkowe traktowanie biegania – kobietom często służy ono do dbania o linię, zgubienia kilogramów po ciąży. Kiedy osiągną efekt, częściej są skłonne zarzucić bieganie, szczególnie, że częściej (niestety) to one są obciążone obowiązkami domowymi i trudniej im się zaangażować w bieganie na tyle mocno, by stało się ich pasją.

Ale z drugiej strony odpowiedź może być pozytywna. Może to właśnie znak przemian obyczajowych, równouprawnienia kobiet, które zaczynają teraz dołączać do grona biegaczy. Uwierzę w tę zmianę, jeśli będzie się zwiększał odsetek kobiet w dużych biegach. Biegaczek, jak wynika ze Spisu, jest w Polsce mniej niż w biegaczy, ale i tak ta dysproporcja jest tu dużo mniejsza niż na zawodach. Mam wśród swoich podopiecznych świetne dziewczyny koło czterdziestki, zakręcone na punkcie zawodów, szybkie w biegach ulicznych albo mocne w ultramaratonach. Ale też zdarzają się podopieczne, które chcą po prostu sobie biegać. Z mężczyznami jest inaczej – ci, którzy zgłaszają się po plan treningowy, są mocno nastawieni na starty w zawodach i to z konkretnymi wynikami.

**Polska Jogguje.** Spis pokazuje nam liczbę osób, które biegają, ale nie wszystkich nazwałbym biegaczami.

Są tu **truchtacze**, którzy pobiegają raz w tygodniu, a nawet rzadziej. Niektórzy to **pozerzy**, którzy uważają się za biegaczy, bo to modne, ale trudno powiedzieć, żeby tę aktywność uprawiali – to tak jakbym nazwał siebie teatromanem, gdy idę do teatru kilka razy w roku. Są **joggerzy**, którzy biegają po kilka kilometrów 2-3 razy w tygodniu. I ta grupa jest niestety największa. Dlatego, ciesząc się, że Polska Biega, trzeba na razie stwierdzić, że tak naprawdę to Polska Jogguje.

Swoich podopiecznych pytam na początku, ile razy w tygodniu są gotowi trenować. Rozumiem oczywiście, że biegacz-amator ma również pracę, rodzinę, ale sensowny, dający progres trening możemy zaczynać od trzech jednostek w tygodniu. Na szczęście wszyscy, którzy odpowiadają „dwa” dają się szybko przekonać do trzeciego treningu. A jeżeli bieganie ma mieć sens – poprawy formy fizycznej i utrzymywania dobrej kondycji psychicznej – to te trzy treningi tygodniowo to minimum.

W ankiecie nie było pytania, kto biega sześć albo siedem razy w tygodniu. Takich biegaczy jest pewnie bardzo mało, ale warto napisać: dla amatora to stanowczo za dużo.

---

Wojciech Staszewski

Dziennikarz ("Newsweek"), trener (Kancelaria Sportowa Staszewscy)  
i propagator biegania (Polska Biega)



Jerzy Skarżyński

Wyniki badań wskazują, że jesteśmy społeczeństwem młodych biegaczek i biegaczy, którzy dopiero zaczęli się dealektować tym „nałogiem”. Ale młodych stażem, nie wiekiem – rzecz jasna! Aż jedna trzecia z nas nie biega dłużej niż rok. Cieszy mnie fakt, że stale napływają kolejne fale nowych kandydatów na biegaczy.

Z tej maki będzie chleb, co znaczy tyle, że czekają nas w nadchodzących latach biegowe imprezy wielo-, wielotysięczne, a o maraton z frekwencją 20-tysięczną pytać już należy nie „czy?”, ale „kiedy?”.

W bieganiu „siedzę” od początku lat 70. ub. Wieku. Jeden fakt nie podlega dyskusji – kiedyś trenowali tylko sportowcy ukierunkowani na wyczyn, czyli ledwie kilkuset. Teraz jest to sport dla wszystkich, w którym liczy się przede wszystkim uczestnictwo. Bieganie dla przyjemności jest mantrą współczesnych biegaczy. I o to chodzi! Tak trzymać!

---

Jerzy Skarżyński

Trener lekkiej atletyki, były członek kadry narodowej maratończyków, wielokrotny mistrz Polski w maratonie. Znany propagator biegania, organizator biegów, autor książek „Biegiem przez życie. Skarb biegacza” i „Maraton”. Opracował popularny w środowisku biegaczy plan treningowy pod maraton.



Piotr Książkiewicz

Niepoważne bieganie? Popularność biegania w Polsce trwa już od kilku lat, ale dopiero ostatnie sezony to czas kiedy możemy mówić o prawdziwej modzie na bieganie. Wyniki przeprowadzonego badania pokazują, że dopiero zaistnienie takiej mody mobilizuje do biegania ludzi młodych czy kobiety. Biegamy, bo wszyscy biegają i bieganie jest modne. Natomiast niewielka grupa osób traktuje bieganie na tyle poważnie, żeby nazywać je treningiem. Przyjmując, że trening to co najmniej 40km tygodniowo – tylko 13% biegaczy deklaruje, że tyle przebiega. Dużo większy odsetek badanych deklaruje co prawda udział w zawodach, ale samo uczestnictwo nie musi oznaczać, że traktujemy bieganie poważnie. Budujący natomiast jest fakt, że przebiegany dystans i liczba treningów w tygodniu rośnie wprost proporcjonalnie do długości stażu biegowego. Można z tego wywnioskować, że biegowa pasja rozwija się w nas z roku na rok i kto raz połknie biegowego bakcyła, łatwo się go nie pozbędzie.

---

Piotr Książkiewicz

trener II klasy lekkiej atletyki, organizator imprez biegowych i szybki biegacz z życiówką 2:43:53 w maratonie i 1:14 w półmaratonie.

[www.citytrail.pl](http://www.citytrail.pl)

## DLACZEGO BIEGAMY?

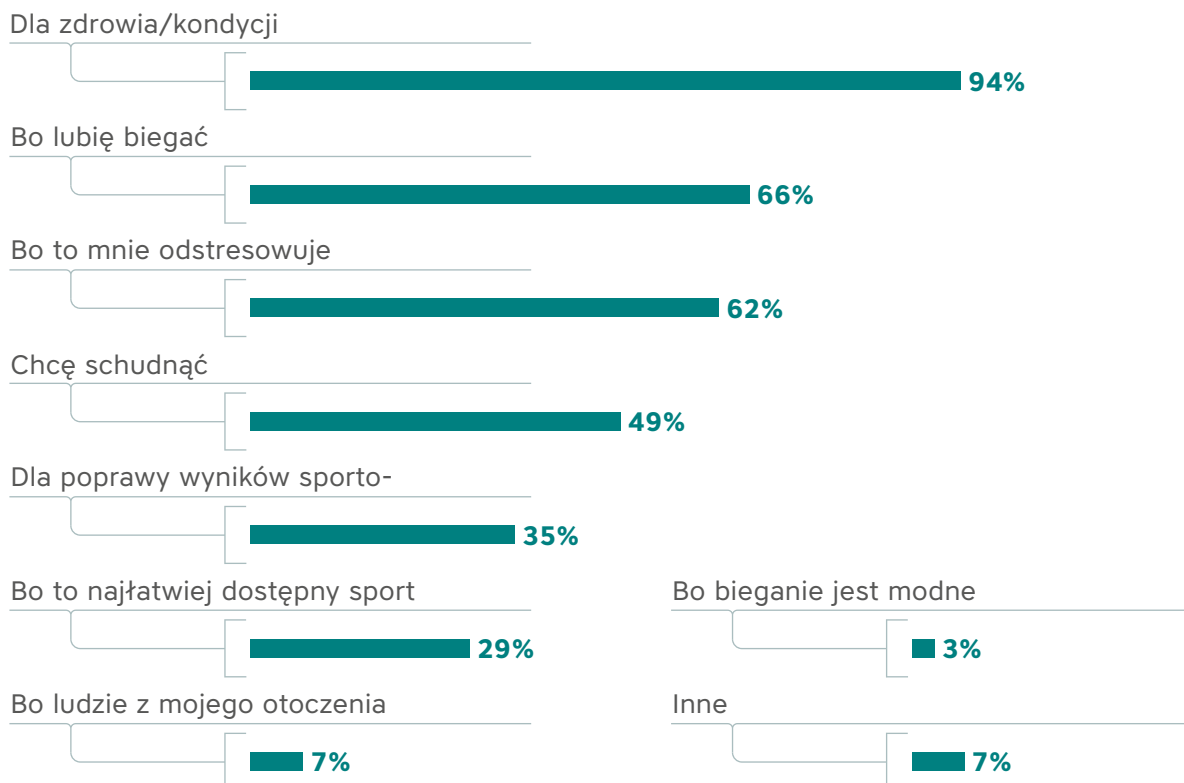
Największą motywacją do biegania jest dla nas poprawa zdrowia i kondycji (94 proc.). Drugą najchętniej wskazywaną była odpowiedź „bo lubię biegać” (66 proc.), a następnie „bo to mnie odstresowuje” (62 proc.). Prawie co druga badana osoba przyznaje, że biega, bo chce schudnąć. Dla co trzeciej liczy się poprawa wyników sportowych oraz fakt, że bieganie jest najłatwiej dostępnym sportem. Warto zwrócić uwagę, że tylko 3 proc. respondentów zaznaczyło opcję „bo bieganie jest modne”. Pytanie czy jest to tylko deklaracja czy faktyczne zaprzeczenie stereotypowi wykreowanemu przez sceptyków, którzy twierdzą, że rosnąca popularność tego sportu jest tylko wynikiem mody.

Nieco inne powody biegania deklarują kobiety, a inne mężczyźni. Panie częściej wskazują chęć odchudzania (56 proc. do 44 proc.), ograniczenie stresu (69 proc. do 58 proc.) i łatwą dostępność tego sportu (35 proc. do 25 proc.). Mężczyźni stosunkowo częściej biegają, aby poprawić wyniki sportowe (41 proc. do 26 proc.). Prosta konsekwencją tej deklaracji jest fakt, że mężczyźni częściej biorą udział w zawodach biegowych.

Analiza odpowiedzi dotyczące motywacji do biegania w poszczególnych grupach wiekowych pokazuje, że podstawowym powodem biegania niezależnie od wieku jest dbałość o zdrowie i kondycję. Młodzi biegacze (14-24 lata) wyraźnie częściej niż starsi jako czynnik motywujący wskazują chęć poprawy wyników sportowych (52 proc.), dla porównania w grupie 40+ powód ten wskazuje jedynie 26 proc. biegaczy. Różnica ta może mieć związek ze szkolnymi lub uczelnianymi zawodami, w których startują najmłodszy biegacze. Nie oznacza to jednak, że dla tych osób bieganie jest tylko obowiązkiem. Zdecydowana większość młodzieży (72 proc.) stwierdziła także, że uprawia ten sport, bo „lubi biegać”. Dla aż 64 proc. osób w wieku 25-39 lat bieganie jest formą odstresowania. Długoletni biegacze dużo częściej niż pozostałe grupy biegają, ponieważ lubią to robić. Są także bardziej skoncentrowani na poprawieniu swoich wyników sportowych. Osoby biegające do roku w większej mierze stawiają na odchudzające efekty tego sportu.

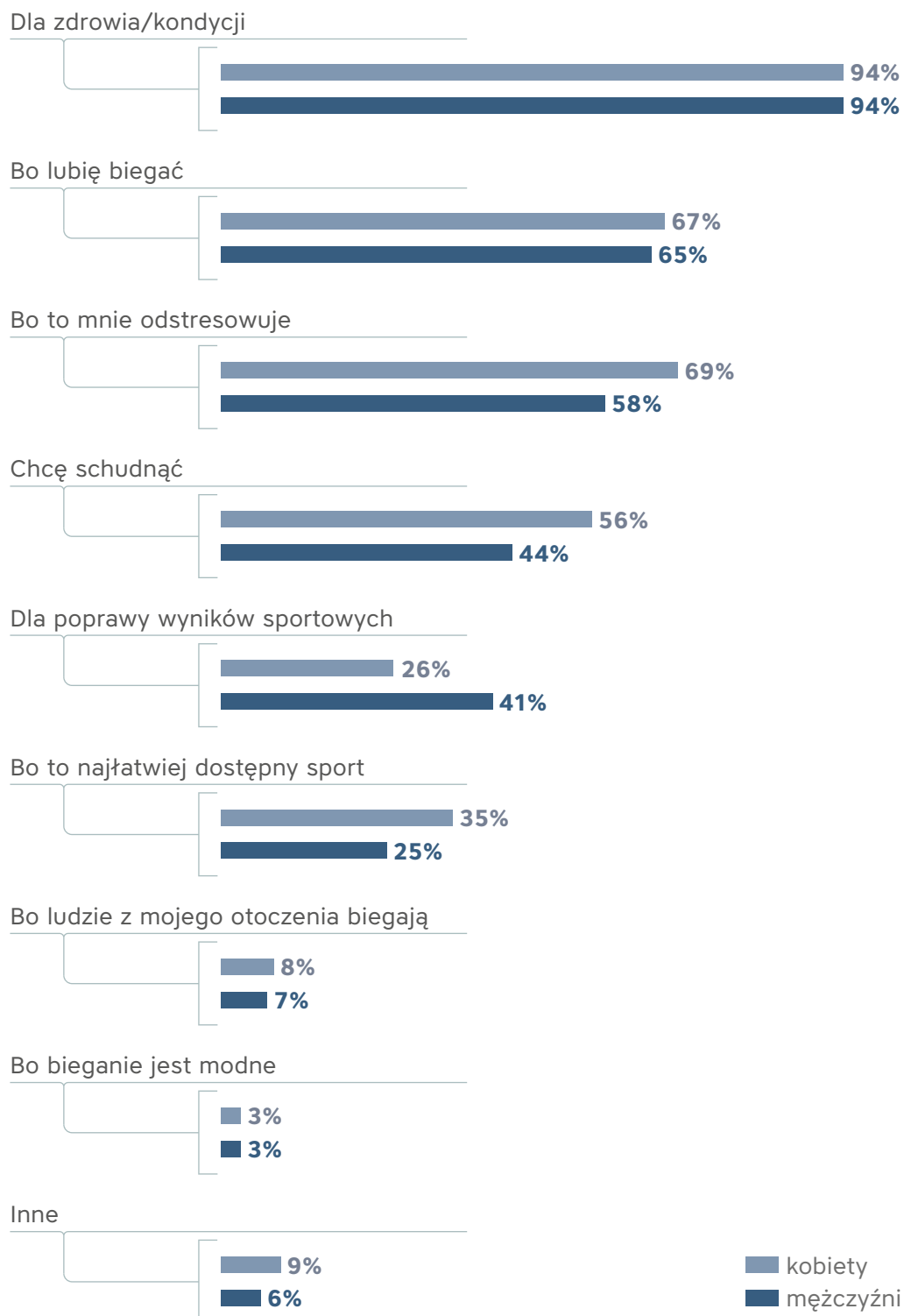
## MOTYWACJA DO BIEGANIA

Q11. Dlaczego biegasz? Zaznacz wszystkie powody, dla których biegasz?



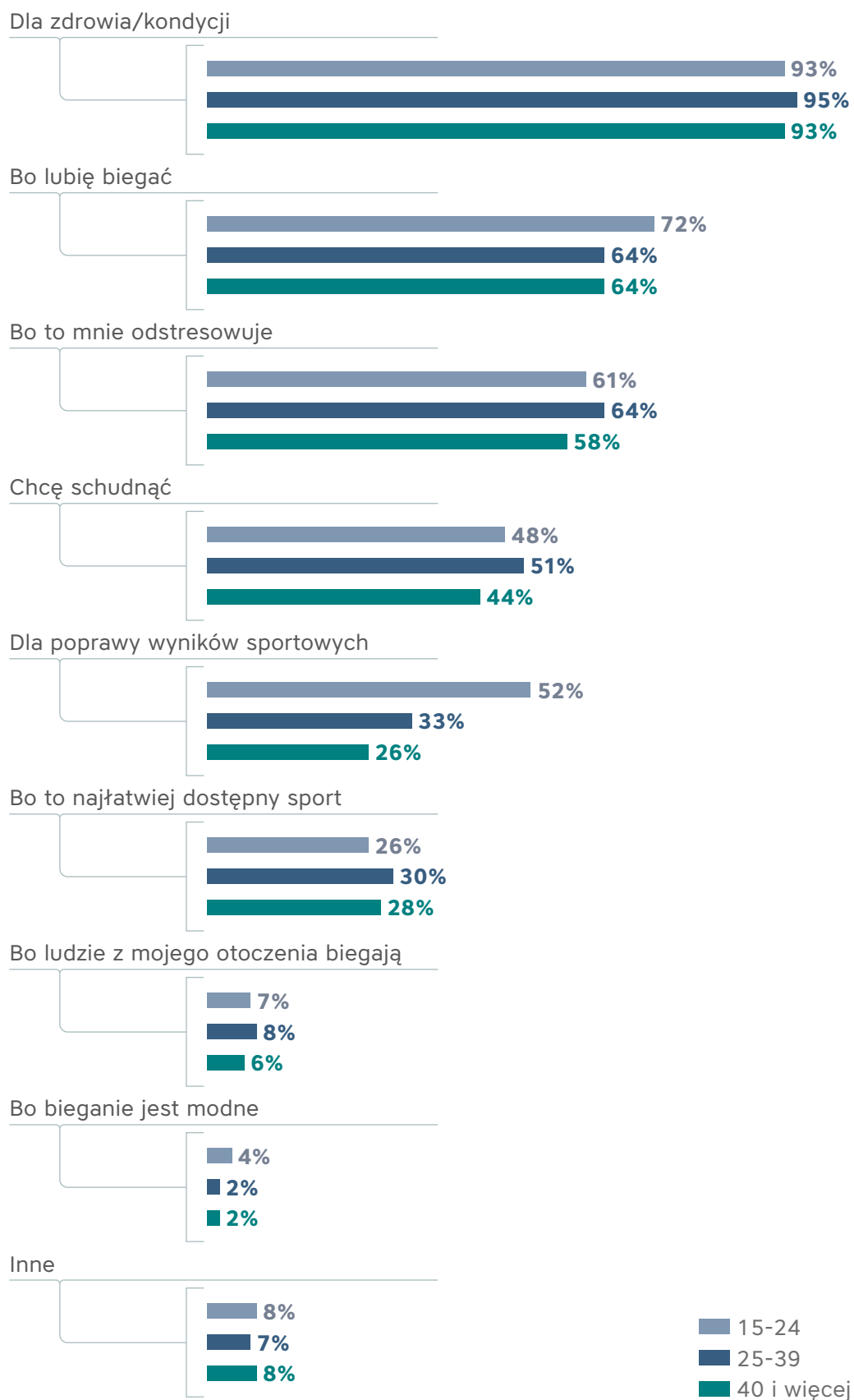
## MOTYWACJA DO BIEGANIA. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA PŁEĆ

Q11. Dlaczego biegasz? Zaznacz wszystkie powody, dla których biegasz?



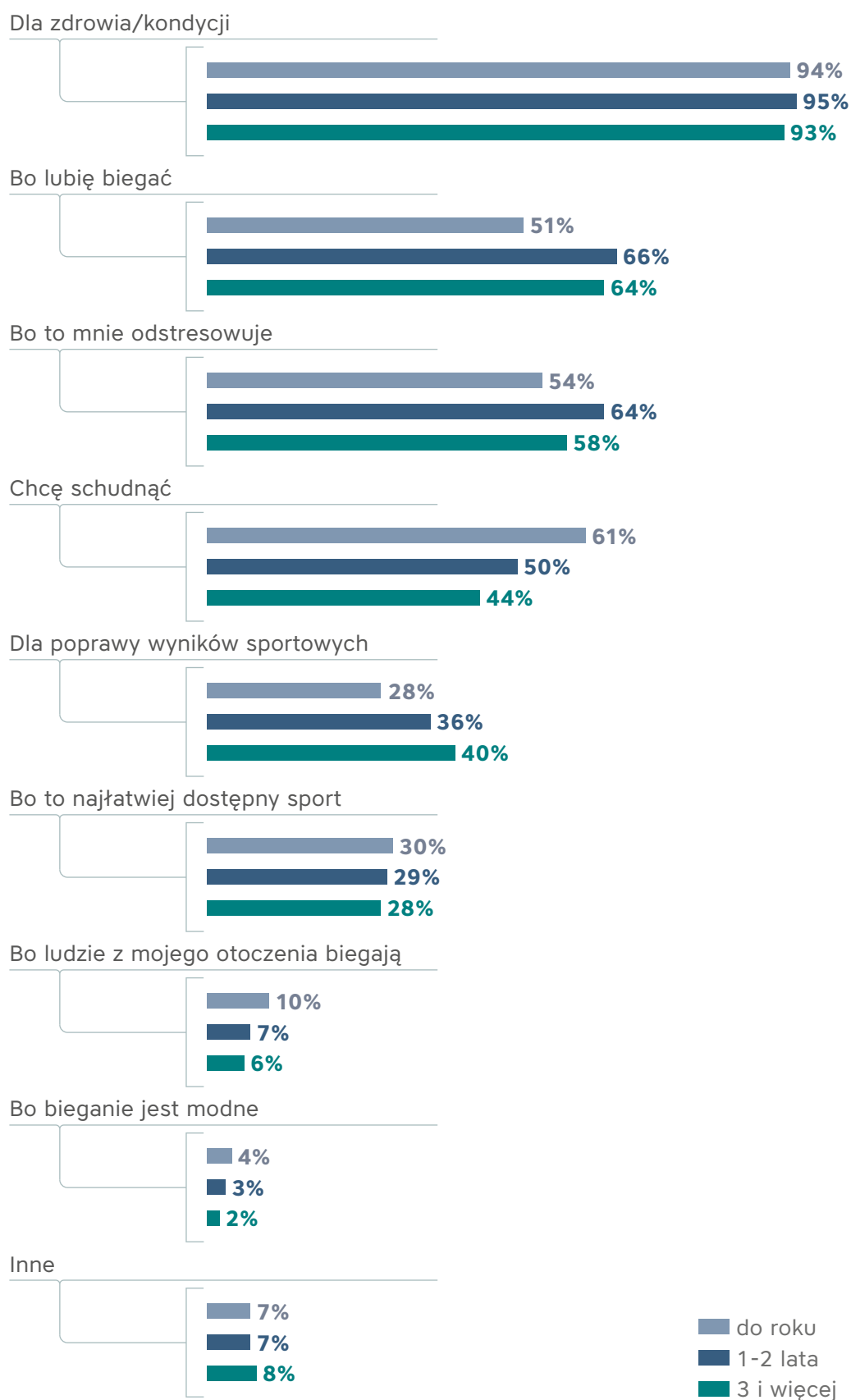
## MOTYWACJA DO BIEGANIA. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA WIEK

Q11. Dlaczego biegasz? Zaznacz wszystkie powody, dla których biegasz?



## MOTYWACJA DO BIEGANIA. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA STAŻ BIEGANIA

Q11. Dlaczego biegasz? Zaznacz wszystkie powody, dla których biegasz?



## KOMENTARZE



Jagoda Nowik

### Trzeba to lubić!

Szczególnie zwrócił moją uwagę drugi w kolejności wśród najczęściej wskazywanych powodów biegania - „biegam bo lubię” (deklaruje tak 66% biegaczy). Dlaczego to banalne stwierdzenie jest tak ważne? Bo ma nadrzędne znaczenie w kontekście budowania i utrzymywania długotrwałej motywacji do biegania i dla wszystkich pozostałych motywów. Kiedy wykonując daną czynność na pierwszym miejscu stawiamy satysfakcję i przyjemność z samego uczestniczenia w niej, to mówimy o szczególnym rodzaju motywacji, nazywaną motywacją wewnętrzną. W odróżnieniu od motywów zewnętrznych, np. biegania dla poprawy wyników, zdobycie nagrody, pieniędzy, uznania czy ładnej sylwetki.

Badania dowodzą, że istnieje przewaga motywacji wewnętrznej nad zewnętrzną istotna dla procesu kształtowania wysokiej jakości umiejętności czy osiągnięcia sukcesu sportowego. Polega ona na tym, że osoba, którą cechuje motywacja wewnętrzna potrafi wykonywać czynności na najwyższym poziomie w sposób długo-trwały i kreatywny, jest wytrwała i zaangażowana w to co robi pomimo tego, iż nie otrzymuje za to żadnych zewnętrznych nagród. Osoba motywowana zewnętrznymi szybciej rezygnuje z danej aktywności a wartość motywatorów zewnętrznych - aby spełniały swoją rolę - musi stale rosnąć. W kontekście profesjonalnego szkolenia sportowego kształtowanie i nie „zabijanie” motywacji wewnętrznej stanowi nie lada wyzwanie dla uczestników całego systemu szkolenia jak i samych zawodników, ale co warto podkreślić, jest jednym z najważniejszych predyktorów sukcesu sportowego i osiągnięcia mistrzostwa sportowego.

W ujęciu jednej z najnowszych, najciekawszych i najlepiej przebadanych teorii motywacji autorstwa Edwarda Deciego i Richarda Ryana, motywację wewnętrzną kształtujemy i budujemy poprzez zaspokajanie trzech rodzajów potrzeb: autonomii, kompetencji i relacji. Potrzeba autonomii wiąże się z poczuciem sprawstwa i możliwością dokonywania wyboru. Biegacz sam decyduje czy, jak, kiedy i gdzie biegać. Potrzeba kompetencji to dążenie do odczuwania własnej efektywności i poczucie sensu podejmowanych działań. Biegacz angażuje się we własną aktywność, chętnie uczy się nowych rzeczy, doskonali technikę biegu, czyta prasę biegową i śledzi portale o tej tematyce, próbuje i tworzy optymalne dla siebie rozwiązania. Potrzeba relacji odnosi się do interakcji z innymi ludźmi, uczucia przywiązania, zainteresowania czy wsparcia ze strony innych osób. Biegacz uczestniczy w życiu społeczności biegowej, tworzy sobie wspierające i przyjazne środowisko, buduje relacje z innymi biegaczami.

Cieszy fakt, że niezależnie od wieku i płci biegacze tak licznie deklarują, że lubią biegać. Równocześnie nie dziwi, że to dłużej biegacze (biegający powyżej 3 lat) częściej niż inni biegają ponieważ lubią to robić – to oni w największym stopniu mają zaspokojone wszystkie trzy z wymienionych potrzeb. Jednocześnie, wszyscy Ci, którzy wysoko stawiają sobie satysfakcję z biegania samego w sobie, z wysokim prawdopodobieństwem będą osiągać sukcesy w podnoszeniu wyników sportowych czy odchudzaniu. I co ciekawe będą one przychodziły łatwiej i przy większej satysfakcji z aktywności w ogóle.

---

Jagoda Nowik

Psycholog sportu. Współautorka autorskiego programu treningów mentalnych dla biegaczy „Głowa Rządzi Biegaczem”. Absolwentka SWPS, instruktorka pływania, aktywna biegaczka, propagatorka optymalnego funkcjonowania i psychologii sportu pozytywnego. Współpracuje z zawodnikami w różnym wieku, różnych dyscyplin, wyczynowcami i amatorami. Sama trenowała akrobatykę i żeglarstwo regatowe. Sport Performance Coaching – [www.sport-performance.pl](http://www.sport-performance.pl)



Remigiusz Kinias

Regularnie uprawiane bieganie staje się nawykowym działaniem należącym do tzw. grupy nawyków kluczowych. Satysfakcja z osiągniętych w bieganiu korzyści rozpoznawana jest jako nagroda, która motywuje biegaczy do dalszego uprawiania sportu a jednocześnie wprowadzania zmian w innych obszarach życiowych. To często obserwowana reakcja łańcuchowa, która powoduje, że zmiany w jednym obszarze stają się źródłem motywacji do poszukiwania (nierzadko zupełnie nieuświadomionych) kolejnych usprawnień oraz budowania większej samoświadomości. I tak bieganie dla zdrowia, dla odchudzania często wywołuje działania powiązane polegające na wprowadzaniu szeregu różnorodnych zmian związanych z poprawą samopoczucia, zwiększenia jakości życia. Potwierdzają to przeprowadzone badania wskazując, że biegacze dbają o zdrowe odżywianie (69 proc. respondentów deklaruje, że dba o to co je, a 48 proc. sprawdza skład wartości odżywczych produktów spożywczych), że bieganie miało wpływ na nawyki żywieniowe oraz szeroko rozumiane zdrowie psychiczne (62 proc. deklaruje, że bieganie odstresowuje).

Wspomniana nagroda z biegania, a jednocześnie źródło motywacji długoterminowej, oprócz zmian w powiązanych obszarach życiowych, może mieć różne postacie. Z badań można wnioskować, że dostarcza ono skutecznego wsparcia w utrzymaniu zdrowia i rozwoju kondycji fizycznej (aż 94% wskazuje, że biega dla zdrowia i dla budowania/utrzymania kondycji). Może to być odpowiedź na potrzeby badanych. Ponad 59% w wieku powyżej 40 lat oraz ponad 56% w przedziale wiekowym od 25-39 lat deklaruje, że posiada stresującą pracę. Wiele badań potwierdza, że kluczowe znaczenie dla osiągnięcia równowagi życiowej ma m.in. uprawianie sportu, w tym bieganie, odpowiednie odżywianie oraz regeneracja, aktywny odpoczynek.

Ciekawe wyniki można zaobserwować biorąc pod uwagę staż biegaczy. Analiza danych pod tym względem daje nam obraz dynamiki motywacji. Im dłuższy staż biegacza tym odchudzanie staje się mniejszym motywatorem. Natomiast obserwujemy wzrost motywacji do poprawy wyników sportowych oraz samej satysfakcji z biegania. Być może jest łatwiej, bieganie staje się „częścią życia“, widać wymierne rezultaty uprawiania tego sportu. Bieganie okazuje się też skutecznym narzędziem radzenia sobie ze stresem - aż 64% badanych z stażem 3 lata i więcej uważa, że bieganie odstresowuje.

Mimo deklaracji wielu źródeł motywacji uczestnicy badania nadal poszukują sposobów na jej budowanie. Aż 45% badanych wskazuje, że poszukuje na ten temat informacji w internecie. Może to świadczyć o tym, że przy braku postępów czy pojawieniu się przeciwności (np. kontuzji - 60% ankietowanych poszukuje informacji na ich temat), powstaje potrzeba poszukiwania skutecznych strategii na wzmocnienie zaangażowania.

---

#### Remigiusz Kinias

Coach ICF/ACC, coach sportowy oraz trener przygotowania mentalnego. Pracuje ze sportowcami oraz liderami. Pasjonują go tematy związane z optymalnym funkcjonowaniem, metodami wprowadzania trwałych zmian, zdrowych nawyków, strategiami motywacji, samokontroli, silnej woli. Aktywnie uprawiający biegi długodystansowe. Twórca strony o rozwoju osobistym – [pozagranice.pl](http://pozagranice.pl). Współautor autorskiego programu treningów mentalnych dla biegaczy „Głowa Rządzi Biegaczem”.  
Sport Performance Coaching – [www.sport-performance.pl](http://www.sport-performance.pl)



Grzegorz Więclaw

Narodowy Spis Biegaczy 2014 w optymistyczny sposób przedstawia motywacyjne trendy wśród amatorów biegania w Polsce. Trzy najważniejsze powody do biegania podawane przez respondentów (dbanie o zdrowie i kondycję, lubienie biegania, właściwości odstresowujące) ciążą w stronę tak zwanej motywacji wewnętrznej, kojarzonej w literaturze z pragnieniem nauki i rozwoju, poszukiwaniem pobudzających, przyjemnych doświadczeń oraz dążeniem do kompetencji albo mistrzostwa. Dopiero na kolejnych miejscach pojawiają się motywy bardziej sterowane zewnętrznie. Kolejne podane przeze mnie przykłady są w literaturze odpowiednio coraz mniej stabilne, gdyż zależą od nagród i kar dystrybuowanych przez samego biegacza lub jego otoczenie. Wśród nich można wyróżnić: poprawę wyników sportowych („motywacja zewnętrzna zidentyfikowana”), chęć zrzucenia wagi („motywacja zewnętrzna regulowana przez ego”), a także podążanie za modą („motywacja zewnętrzna w pełni regulowana zewnętrznie”).

Trzeba docenić motywy zewnętrzne, które choć nie są stabilne na dłuższą metę, często sprawiają, że ludzie w ogóle zaczynają biegać albo angażować się w inną aktywność fizyczną. Bardzo ciekawe jest to, że im dłuższy staż biegowy, tym bardziej czynniki wewnętrzne wzrastają kosztem czynników zewnętrznych. Na przykład, ktoś mógł rozpocząć swoją przygodę z bieganiem chcąc się odchudzić albo podążył za biegową modą w firmie i za namową koleżanki zapisał się do biegowego klubu (motywacja zewnętrzna), to przez pierwszy rok tak polubił bieganie, że robi to teraz dla frajdy i czystej przyjemności płynącej z tej aktywności (motywacja wewnętrzna). Bardzo często jest też tak, że biegaczy motywuje jakaś kombinacja motywacji wewnętrznej i zewnętrznej. Warto zaznaczyć, że wielu biegaczy-respondentów zaznaczyło więcej, niż jedną odpowiedź. Wyniki NSB są zgodne z opisywaną w literaturze badawczej prawidłowością, że skłonności motywacyjne kobiet i mężczyzn się różnią. Dla kobiet są to przeważnie: poprawa ogólnego dobrostanu psychofizycznego oraz dostępność biegania. Mężczyźni z kolei są bardziej nastawieni na poprawę wyników.

Grzegorz Więclaw

Ekspert psychologii sportu, absolwent uczelni wyższych w Kanadzie i Finlandii. Prowadzi działalność konsultingową „Głowa Rządzi” ([www.glowarzadi.pl](http://www.glowarzadi.pl)), która zajmuje się treningiem mentalnym dla sportu i kultury fizycznej. Ukończył dwa maratony i wiele biegów ulicznych na innych dystansach.

[www.glowarzadi.pl](http://www.glowarzadi.pl)

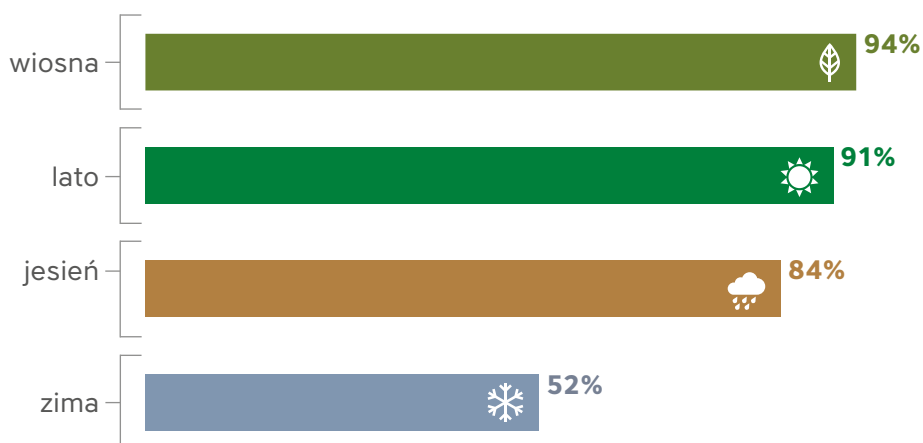
## JAK, GDZIE, KIEDY?

Według biegaczy najbardziej sprzyjającą porą roku do treningów jest wiosna. Biega wtedy 94 proc. badanych. Niewiele mniejszy odsetek biega latem (91 proc.), jesień - 84 proc., a zimą tylko lub aż 52 proc. respondentów. Patrząc na zestawienie ze względu na płeć widzimy, że kobiety dużo rzadziej od mężczyzn biegają w chłodniejsze pory roku. O ile wiosną i latem różnice są niewielkie na korzyść panów, tak od jesieni przewaga panów zaczyna się znacznie powiększać. Na bieganie zimą decyduje się 43 proc. kobiet wobec 59 proc. mężczyzn. Ciekawie prezentują się dane uwzględniające podział wiekowy. Okazuje się, że im starsi biegacze, tym rzadziej chłodniejsza temperatura odstrasza ich od wyjścia na trening. Wśród biegaczy w wieku 40+, 62 proc. przyznaje, że biega zimą.

Podobnie jest z osobami, które startują w zawodach. Spośród biegaczy, którzy zadeklarowali, że biorą udział w imprezach, 63 proc. odpowiedziało, że trenuje zimą

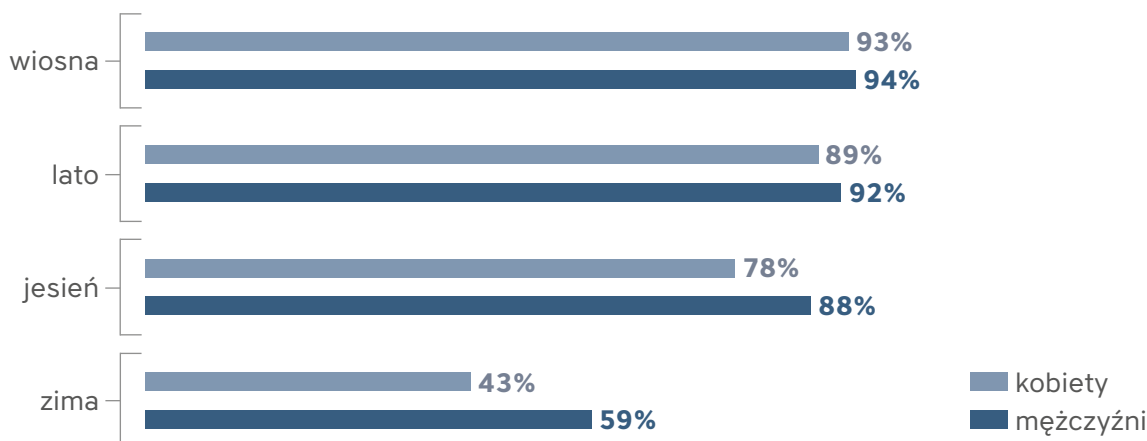
### PORY ROKU W JAKICH BIEGAJĄ POLACY

Q12. Zaznacz pory roku, podczas których biegasz.



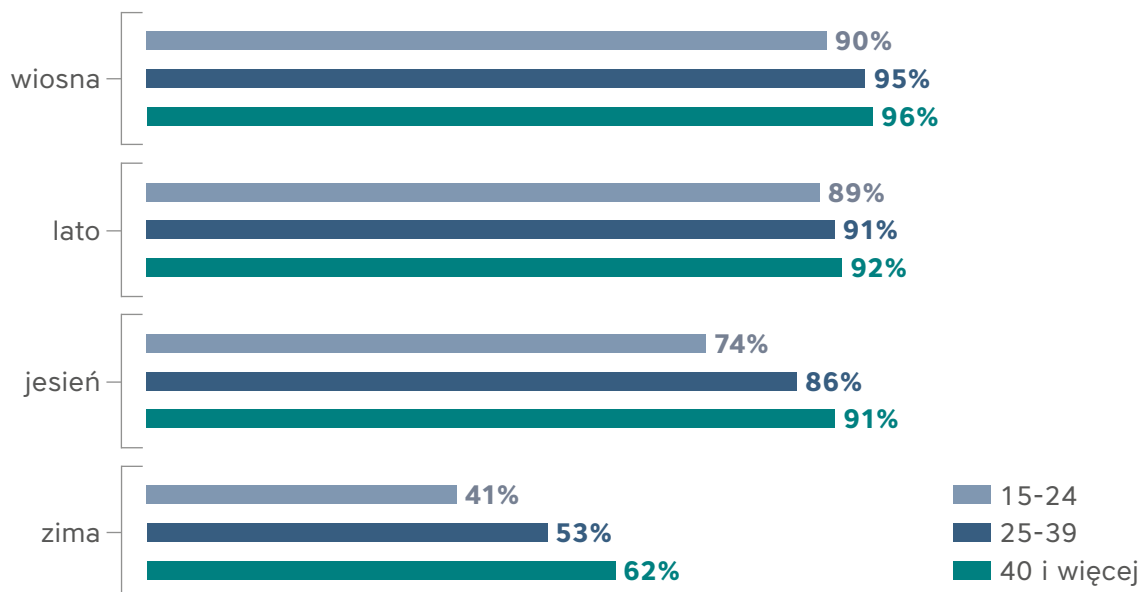
### PORY ROKU W JAKICH BIEGAJĄ POLACY. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA PŁEĆ

Q12. Zaznacz pory roku, podczas których biegasz.



## PORY ROKU W JAKICH BIEGAJĄ POLACY. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA WIEK

Q12. Zaznacz pory roku, podczas których biegasz.

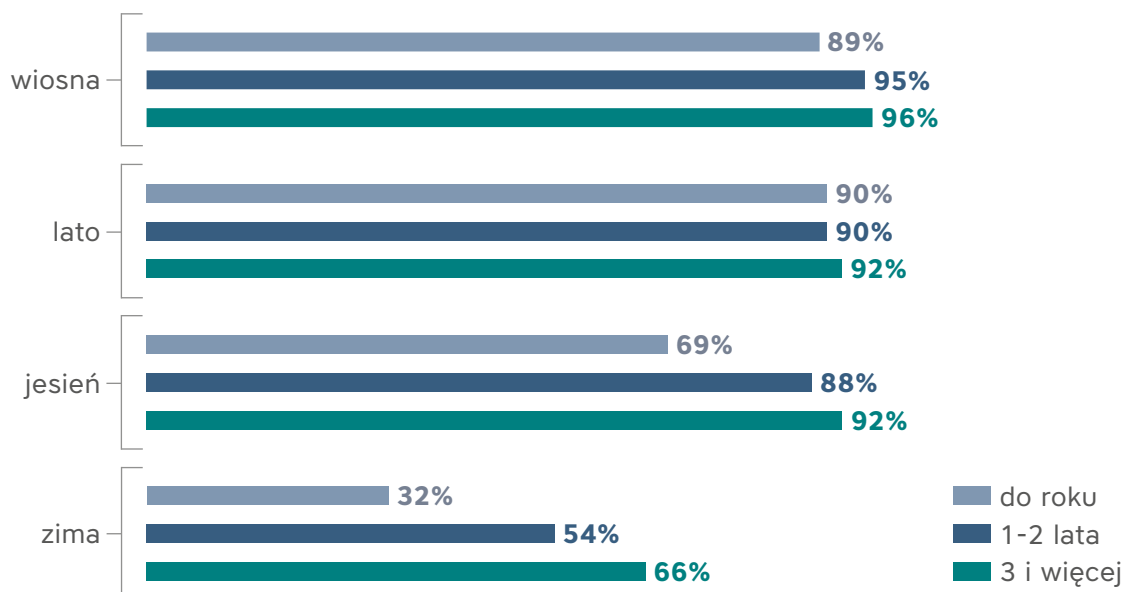


Jeśli spojrzeć na dane dotyczące biegania o różnych porach roku przez pryzmat stażu biegowego, okazuje się, że im ktoś dłużej trenuje, tym częściej jest skłonny uprawiać ten sport również w chłodniejszych miesiącach. I tak: spośród osób, które biegają od trzech lat lub dłużej, 92 proc. trenuje jesienią, zaś 66 proc. zimą. Nietrudno się domyślić, że mniejszy zapal wykazują początkujący biegacze. Tylko 32 proc. osób, które trenują krócej niż rok przyznaje, że biega również zimą.

Biegacz, który nie boi się zimy, to osoba zaopatrzona w więcej akcesoriów do treningu. Potwierdzają to następujące dane. Wśród ankietowanych, którzy przyznali, że trenują o tej porze roku, 45 proc. znaczyło, że posiada sześć lub więcej biegowych gadżetów. Ciekawie wygląda zestawienie ukazujące liczbę posiadanych par butów do biegania. Prawie połowa biegaczy (47 proc.), która przyznała, że biega wiosną i latem, posiada tylko jedną parę. Wśród biegających zimą do jednej pary ogranicza się 37 proc. biegających, 36 proc. posiada dwie pary, 15 proc. trzy pary, a co 10. biegacz 4 pary lub więcej.

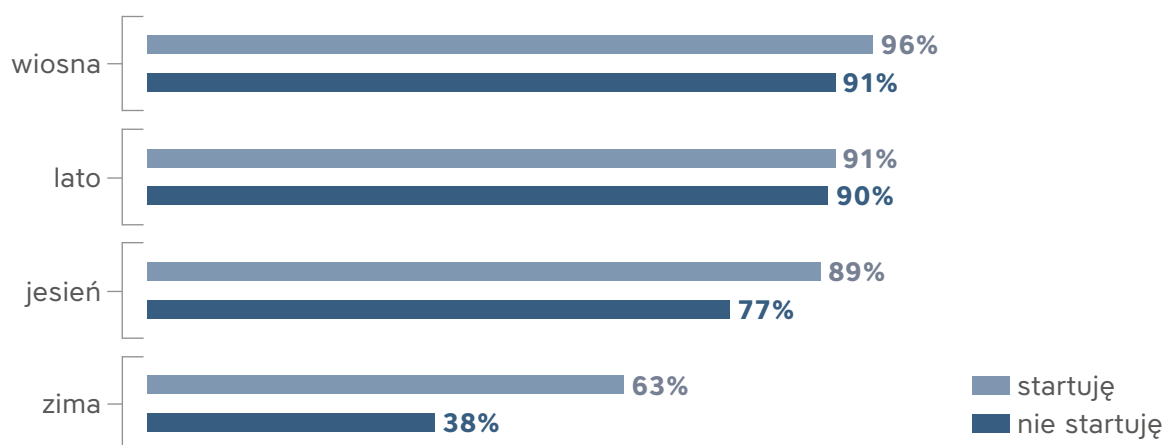
## PORY ROKU W JAKICH BIEGAJĄ POLACY. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA STAŻ BIEGANIA

Q12. Zaznacz pory roku, podczas których biegasz.



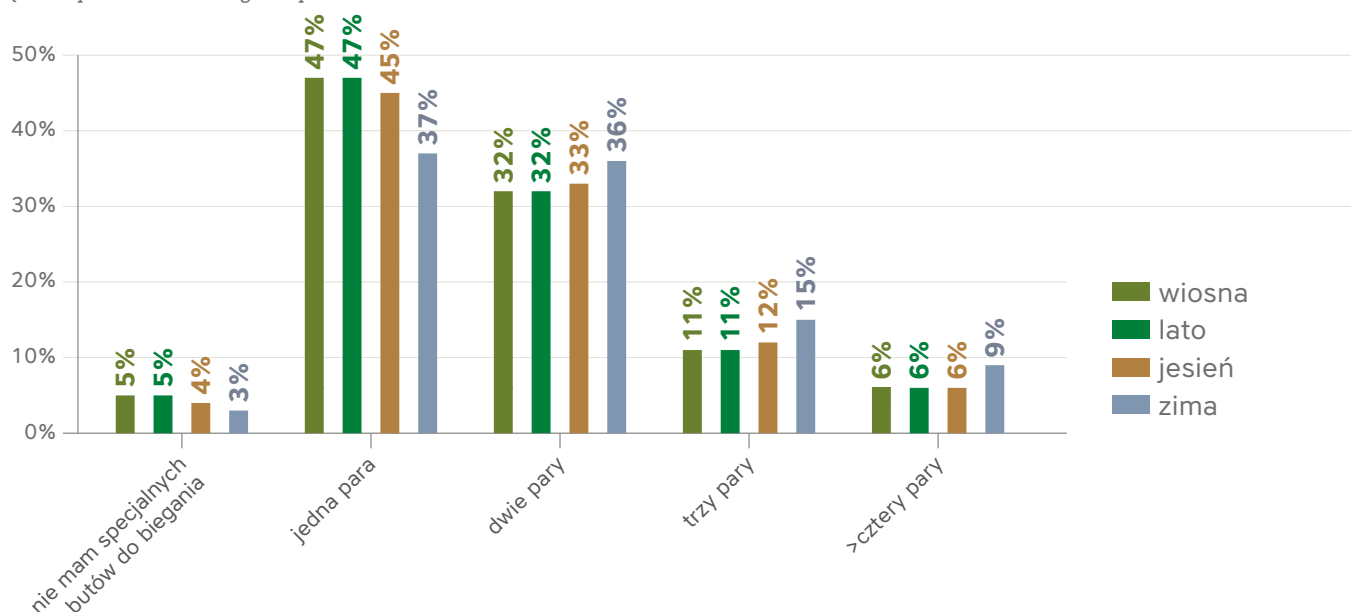
## PORY ROKU W JAKICH BIEGAJĄ POLACY. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA BRANIE UDZIAŁU W ZAWODACH

Q12. Zaznacz pory roku, podczas których biegasz.



## LICZBA POSIADANYCH PAR BUTÓW WŚRÓD OSÓB BIEGAJĄCYCH W RÓŻNYCH PORACH ROKU

Q18. Ile par butów do biegania posiadasz?



## LICZBA POSIADANYCH AKCESORIÓW WŚRÓD OSÓB BIEGAJĄCYCH W RÓŻNYCH PORACH ROKU

Q26. Jakich akcesoriów do biegania używasz? (Zrekodowane na liczbę akcesoriów)

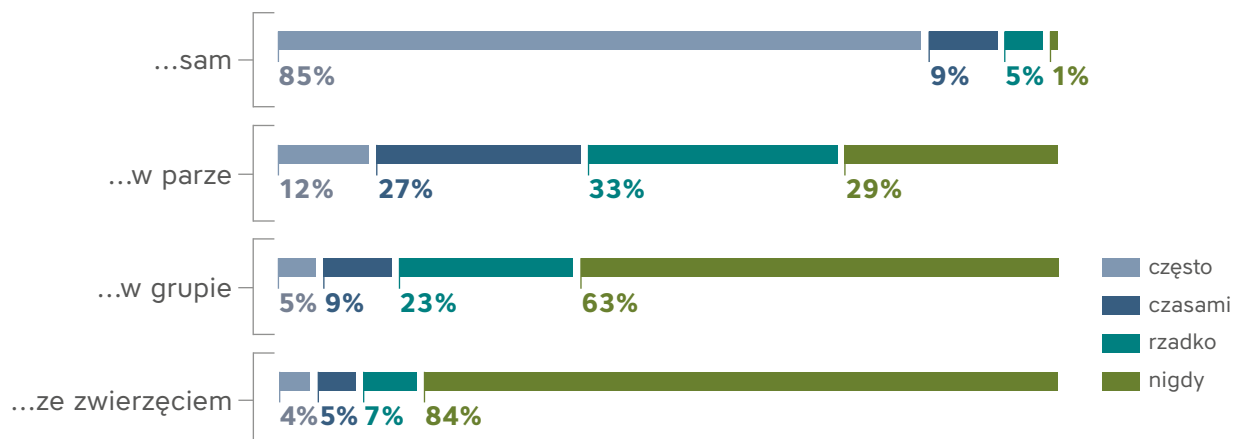
6 i więcej akcesoriów



Bieganie to zdecydowanie sport indywidualny - 85 proc. badanych przyznało, że często trenuje samotnie. Około 70 proc. zdarza się biegać w parze, jednak tylko 12 proc. robi to często. Bieganie w grupie, podobnie jak bieganie ze zwierzęciem są bardzo mało popularne. Towarzystwa podczas biegania częściej szukają kobiety - 17 proc. pań przyznaje, że często biega w parze. To wynik ponad dwukrotnie wyższy niż w przypadku mężczyzn (8 proc.), którzy stawiają na samotne treningi (88 proc. panów często biega samemu).

## W JAKIM TOWARZYSTWIE BIEGAJĄ POLACY?

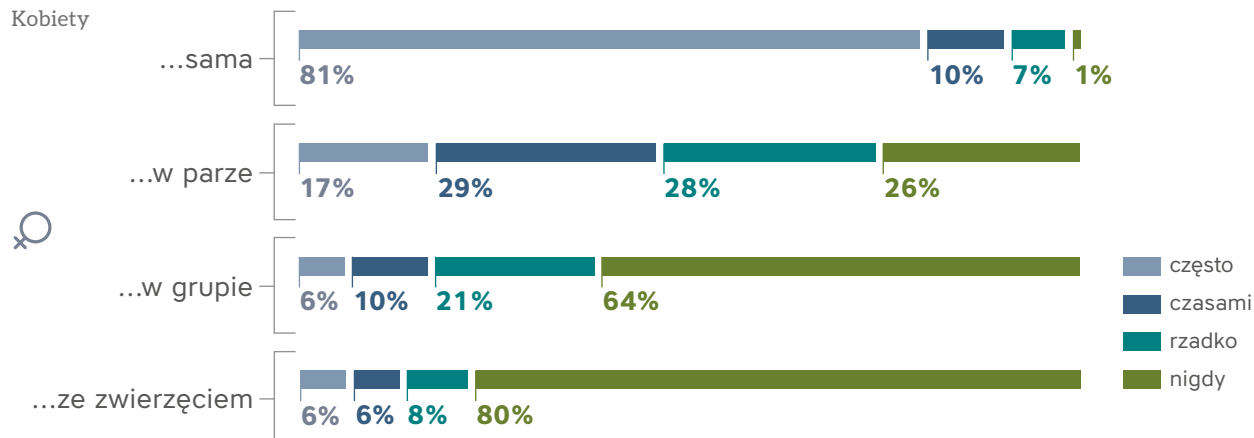
Q13. Jak często biegasz...



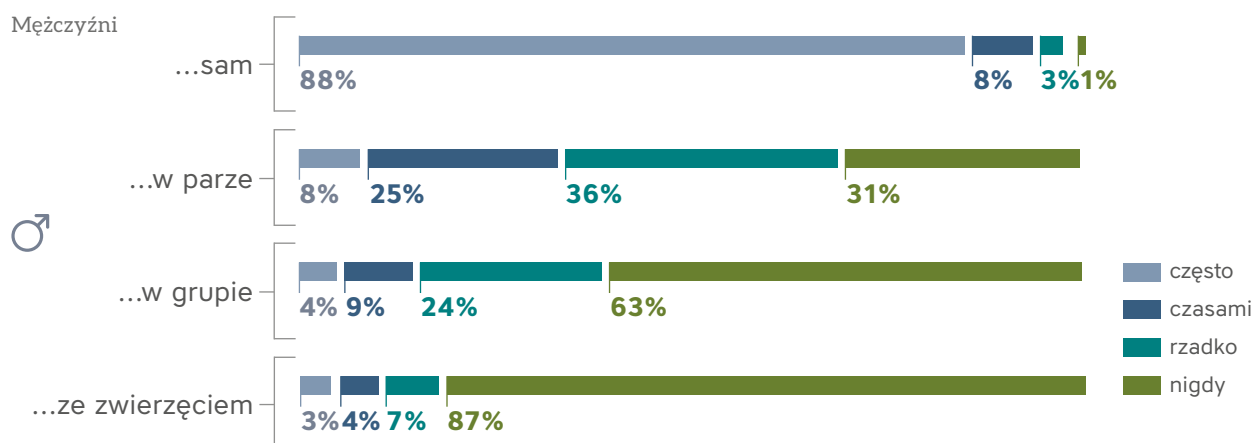
## W JAKIM TOWARZYSTWIE BIEGAJĄ POLACY? PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA PŁEĆ

Q13. Jak często biegasz...

Kobiety



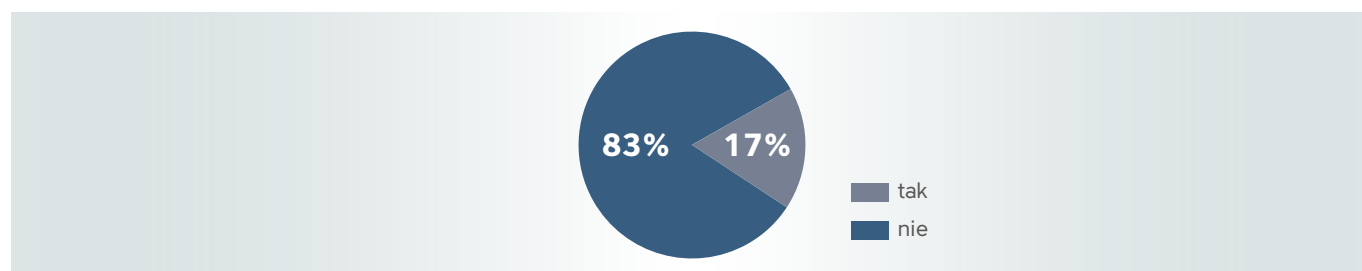
Mężczyźni



Coraz bardziej popularne wydaje się być uczestnictwo w zorganizowanych treningach. Na razie bierze w nich udział 17 proc. biegaczy. Warto jednak zauważyć, że już co czwarty startujący w zawodach korzysta z zajęć pod okiem trenera. Chętniej z takiej możliwości korzystają kobiety (19 proc. ankietowanych) niż mężczyźni (16 proc.). Mogłoby się wydawać, że w zorganizowanych treningach częściej powinny brać udział osoby początkujące, które poszukują opieki szkoleniowej, ale okazuje się, że chętniej na takich zajęciach pojawiają się biegacze z długoletnim stażem. Przyznaje się do tego 21 proc. osób biegających 3 lata lub dłużej, a tylko 11 proc. tych, którzy biegają od roku.

## UDZIAŁ W ZORGANIZOWANYCH TRENINGACH

Q14. Czy bierzesz udział w zorganizowanych treningach?



## UDZIAŁ W ZORGANIZOWANYCH TRENINGACH WŚRÓD BIORĄCYCH I NIE BIORĄCYCH UDZIAŁU W ZAWODACH

Q14. Czy bierzesz udział w zorganizowanych treningach?

### BIORĄCY UDZIAŁ W ZAWODACH

Biorę udział w zorganizowanych treningach



### NIE BIORĄCY UDZIAŁU W ZAWODACH

Biorę udział w zorganizowanych treningach

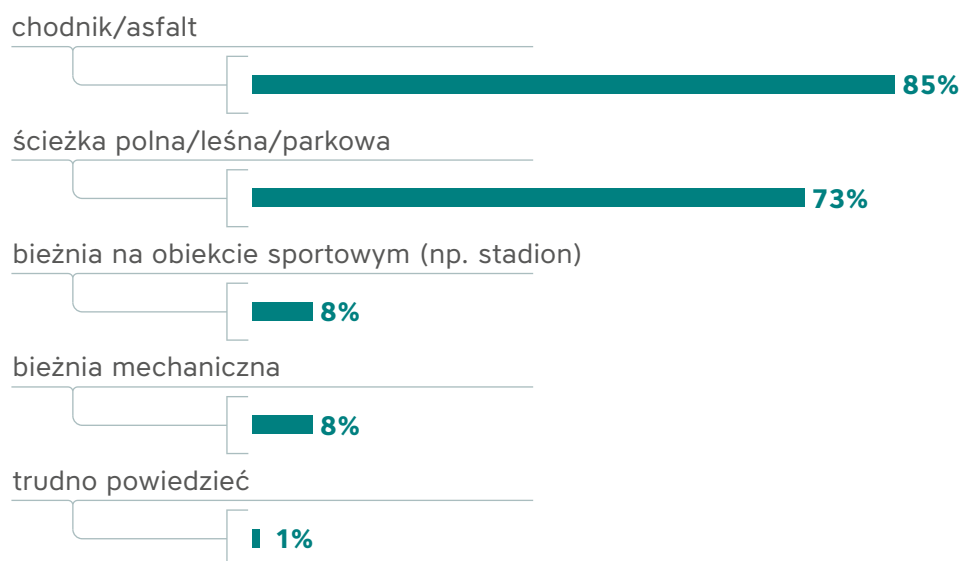


Jeśli chodzi o nawierzchnię do biegania, to najchętniej wybieraną (można było zaznaczyć kilka opcji) był chodnik lub asfalt (85 proc.). Najczęściej korzystają z nich osoby o najkrótszym stażu treningowym (85 proc.). Na drugim miejscu co do popularności znalazły się ścieżki polne, leśne lub parkowe (73 proc.). Bardziej miękkie i w rezultacie bezpieczniejsze dla kolan i stawów podłoże, chętniej wybierają osoby bardziej doświadczone, z przynajmniej trzyletnim doświadczeniem (77 proc. z nich), wśród osób początkujących 68% biegaczy korzysta z takiej nawierzchni.

Daleko w tyle uplasowały się: bieżnia na obiekcie sportowym (8 proc.) i mechaniczna (8 proc.). Jeśli już, to z tej ostatniej znacznie częściej korzystają kobiety (10 proc.) niż mężczyźni (7 proc.).

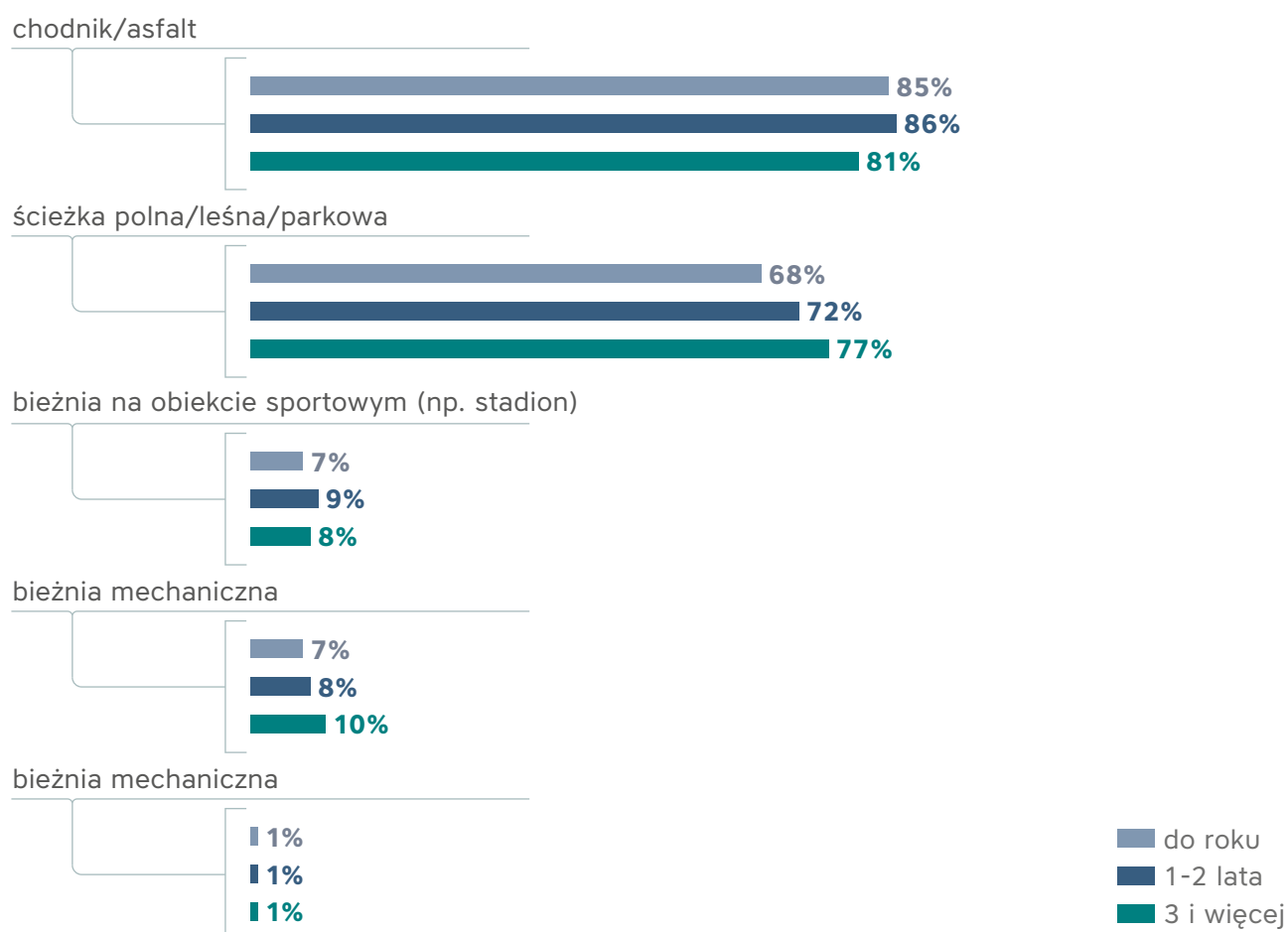
## PO JAKIEJ NAWIERZCHNI BIEGAMY?

Q17. Po jakiej nawierzchni najczęściej biegasz?



## PO JAKIEJ NAWIERZCHNI BIEGAMY? PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA STAŻ BIEGANIA

Q17. Po jakiej nawierzchni najczęściej biegasz?



## KOMENTARZE



Kuba Wiśniewski

### Intymne bieganie

Choć jak zdarta płyta powtarza się, że bieganie jest modne i coraz więcej osób zaczyna swoją biegową przygodę, mam wrażenie, że jest to nadal **czynność intymna**. W dobrym tego słowa znaczeniu.

Na Facebooku zalewają mnie codziennie kilometry i cyfrowe litry potu wylewane przez moich znajomych zanim wstanę z łóżka. W imprezach biegowych limity miejsc kurczą się z prędkością odwrotnie proporcjonalną do limitów czasów na danej imprezie. Rejestracja do ultralegendarnego „Biegu Rzeźnika” to zdaje się teraz kwestia minut...

Bieganie w sferze deklaracji PRZED („Mam pakiet na Maraton w Bostonie” = 78 lajków, 26 komentarzy) i manifestacji PO („Za mną kolejna połówka, tym razem bez życiówki, ale za to z kontuzją” = 93 lajki, 18 komentarzy) potrzebuje towarzystwa.

Tymczasem po Narodowym Spisie Biegaczy widzę, że na co dzień nadal wolimy biegać sami, bo zanim się zapiszemy i pochwalimy, musimy introwertycznie posapać, osobiście spocić, personalnie posiłkować z oporem własnej materii. Często przed pójściem do pracy, a więc kosztem snu. Coraz więcej z nas wie, że bieganie to nie tylko zapowiedź i nagroda, ale i proces stawania się. Bardziej żmudny i nudny, niż się wydaje patrząc na uśmiechnięte pary z reklam, czy czytając blogerów, którzy och i ach, cieszą się każdego ranka z każdego pokonanego metra, spalonej kalorii, zjedzonej ekobułki i nowego fana.

Nie zawsze się chce, o nie! Panie, jak wynika z NSB, wolą ciepłe pory roku, ale chyba w grę wchodzi tu również krótszy dzień i bieganie w ciemności, z którą mimo wszystko łatwiej jest oswoić się mężczyznom. Co naturalne, bardziej i o każdej porze roku chce się tym, którzy już wiedzą, że o kondycję należy dbać w sposób systematyczny. Którzy, sądząc po wynikach ankiety, trenują kolejny sezon. Trenują, a nie tylko biegają – czyli mają swój cel, do którego krok po kroku (krok po rozgrzanym sierpniem asfalcie, ale i pokrytej śniegiem zmarzlinie) trzeba zdążyć, bo w **bieganiu nie ma dróg na skróty**.

No właśnie, co z tymi drogami? Cieszy mnie, że staramy się jako biegowe społeczeństwo, biegać po miękkich alejkach. To pewnie nie tylko kwestia nawierzchni, ale też otoczenia. Każde wielkie miasto ma swoje zielone płuca, a przynajmniej oskrzela i według mnie tylko kwestią organizacji czasu i chęci jest, by przynajmniej raz w tygodniu się tam wybrać. Stosunkowo mała grupa biega po bieżniach. To w sumie dobrze – bieżnia stadionu powinna być zarezerwowana na szybsze bieganie, bo wcale nie jest zdrowsza od asfaltu. Bieżnia mechaniczna to ratunek przed śliskim podłożem i ekstremalnymi temperaturami, ale ani nie jest dla nas naturalnym środowiskiem aktywności, ani nie zmusza do takiego wysiłku, jak dwór.

Co mnie zdziwiło na plus, to deklarowany udział blisko 1/5 biegaczy w organizowanych treningach. Sam zajmuję się taką misyjną działalnością, ale nie spodziewałem się, że aż tyle osób chce się raz na jakiś czas dokształcić teoretycznie i praktycznie za sprawą trenerów (oby przynajmniej doświadczonych praktyków, a nie nawiedzonych neofitów).

Ale nawet po tych wspólnych treningach polski biegacz i biegaczka zostają sami ze sobą. Pocą się intymnie, wygrywają w skali mikro i stają się lepsi prywatnie. I nie wiadomo, co im się w głowie mieli na każdym kilometrze. I bardzo dobrze, to jest do jasnej cholery ich prywatna sprawa!

---

Kuba Wiśniewski

Wyczynowy długodystansowiec i biegacz ultra, trener biegania,  
organizator imprez sportowych, obozów biegowych Tatra  
Running oraz ekspert Nike Running Poland.



**Bartosz Olszewski**

Biegając przez cały rok widzę zdecydowany spadek aktywności zimą, a nawet jesienią. Wyniki NSB potwierdzają moje spostrzeżenia. O ile na wiosnę biega 93% kobiet i 94% mężczyzn, w lato odpowiednio 89 i 92%, to później te wartości drastycznie spadają. Jesień to już 78% kobiet i 88% mężczyzn, żeby w zimę spaść do 43% biegających pań i 59% biegających panów.

Skąd takie spadki? I dlaczego kobiety biegają rzadziej jak jest gorsza pogoda? Moim zdaniem odpowiedzi jest kilka. Przede wszystkim bardzo dużo osób traktuje bieganie jako aktywność fizyczną, dzięki której mogą schudnąć – a to, jak pokazują badania, mocny motyw kobiecego biegania. A że chudniemy przeważnie na lato, jesienią i zimą odsetek biegających pań maleje. Po sezonie można odpuścić i cykl zaczyna się ponownie z nastaniem nowej wiosny.

Druga sprawa to traktowanie biegania jako przygotowania do zawodów. W takim wypadku, kiedy biegniemy na wiosnę, musimy przepracować zimę. Nie jest tajemnicą, że w Polsce na biegach zdecydowanie przeważają panowie. Możemy dostrzec, że 63% osób startujących w zawodach trenuje w zimę. I tylko 38% biega, jeżeli nie szykuje się do żadnych startów.

Jest pewnie jeszcze jedna przyczyna. Wracając z pracy jesienią czy zimą za oknem jest już ciemno. Wiadomo, że bieganie to sport indywidualny i jak pokazują badania, ponad 80% pań i panów biega raczej samotnie. Dla mężczyzny to mniejszy problem, jednak kobieta często ma słuszne obawy przed samotnym bieganiem po ciemku. Sam nie raz byłem świadkiem zaczepiania czy gwizdania na biegaczki. Na pewno nie jest to nic przyjemnego i nie zachęca do biegania po ciemku.

Pozytywny jest wskaźnik biegania w różne pory roku ze względu na staż biegowy. Jeżeli chodzi o początkujących biegaczy to tylko 32% z nich biega zimą. Biegacze ze stażem 1-2 lata już w 54% przypadków biegają zimą. Natomiast biegający 3 lata i więcej w 66% przypadków biegają kiedy za oknem leży śnieg. W tej chwili mamy zdecydowaną większość początkujących biegaczy, którzy z czasem również zaczną biegać, kiedy za oknem pogoda nie jest zachęcająca. I wtedy statystyki na pewno skoczą do góry. Jestem bardzo ciekawy tych samych badań za kilka lat. A w tej chwili mogę Was tylko zachęcić, żebyście nie rezygnowali z aktywności na jesień i zimę. Każda systematyczna aktywność jest lepsza niż systematyczne nicnierobienie!

---

**Bartosz Olszewski**

Biegacz amator, maratończyk z rekordem życiowym 2:26:03.  
Właściciel portalu oraz bloga [WarszawskiBiegacz.pl](http://WarszawskiBiegacz.pl), miłośnik rywalizacji sportowej, Trener lekkiej atletyki, autor licznych artykułów o tematyce biegowej, bazujący na własnych doświadczeniach i trudach łączenia pasji biegania z pracą i życiem prywatnym.

## BIEGANIE A INNE SPORTY

60 proc. osób, które wzięły udział w Narodowym Spisie Biegaczy przyznało, że bieganie jest głównym sportem, który uprawiają, a 40 proc. że tym podstawowym nie jest. Płeć w ogóle nie różnicuje tych danych. Właściwie wszyscy ankietowani uprawiają poza bieganiem jeszcze inne sporty. Przede wszystkim jest to jazda na rowerze (65 proc.), a w drugiej kolejności pływanie (39 proc.).

Osoby nie traktujące biegania jako główny sport wyraźnie częściej uprawiają gry zespołowe, uczęszczają na siłownię czy też uprawiają sporty zimowe. Bieganie jest głównym sportem częściej dla tych, którzy mają długi staż biegania (63 proc.). To poczucie rośnie wraz ze stażem, można więc wnioskować, że im dłużej biegamy, tym bardziej to bieganie nas pochłania i staje się podstawowym sportem.

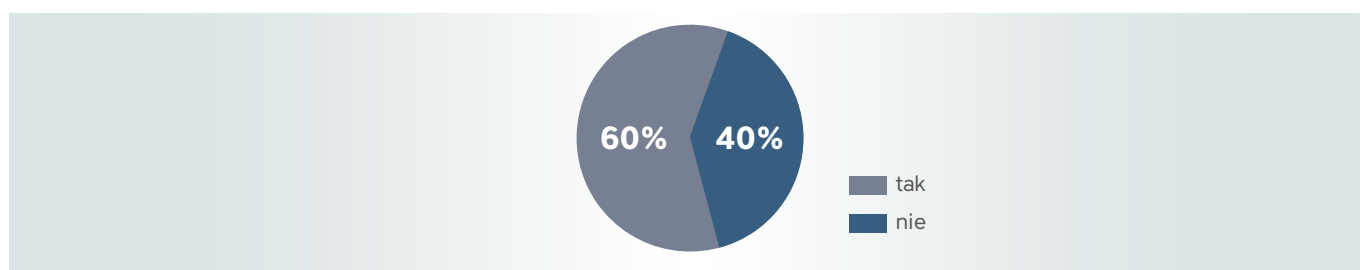
Płeć zdecydowanie różnicuje preferencje co do uprawianych sportów. Kobiety częściej wybierają gimnastykę i fitness (54 proc. do 9 proc. wśród mężczyzn), jazdę na rolkach lub wrotkach (18 proc. do 7 proc.), jogę oraz taniec (12 proc. do 2-3 proc.). Mężczyźni natomiast bardziej zainteresowani są kulturystyką i ćwiczeniami na siłowni (25 proc. do 15 proc. wśród kobiet) oraz grami zespołowymi (34 proc. do 14 proc.).

Biorąc pod uwagę poszczególne grupy wiekowe biegaczy widzimy, że najpopularniejszym „dodatkowym” sportem we wszystkich grupach wiekowych jest jazda na rowerze (63 – 68 proc.). Nieco mniej popularne, ale wybierane podobnie często w każdej z grup wiekowych jest pływanie (37 proc. wśród najmłodszych, 40 proc. wśród najstarszych). Pozostałe sporty w mniejszym lub większym stopniu różnią się popularnością w poszczególnych grupach wiekowych.

Uprawianie sportów drużynowych najbardziej charakterystyczne jest dla osób w wieku 15-24 lata. Może to wynikać z faktu, że w tej grupie najwięcej jest uczniów oraz studentów, którzy mają obowiązkowe zajęcia fizyczne w szkole bądź na uczelni. Wśród osób powyżej 40. roku życia, chętniej niż wśród młodszych biegaczy wybór pada na turystykę pieszą (32 proc. wobec 20 proc. wśród 15 – 24-latków) oraz sporty zimowe (33 proc. wobec 20 proc.). Jeśli spojrzeć na uprawianie sportów przez biegaczy w zależności od ich miejsca zamieszkania (porównanie wsi i największych miast), to wychodzi na to, że jazda na rowerze jest nieco bardziej popularna wśród mieszkańców wsi (68 proc.), niż miast powyżej 500 tys. (64 proc.). O wiele większą przewagę na korzyść tych pierwszych widzimy w uprawianiu sportów zespołowych (33 proc. do 21 proc.). Biegacze z miast za to częściej wybierają pływalnię (41 proc. do 36 proc.) oraz sporty zimowe (29 proc. do 22 proc.).

### CZY BIEGANIE TO GŁÓWNY UPRAWIANY SPORT?

Q29. Czy bieganie jest głównym sportem, który uprawiasz?



### GŁÓWNY SPORT. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA STAŻ BIEGANIA

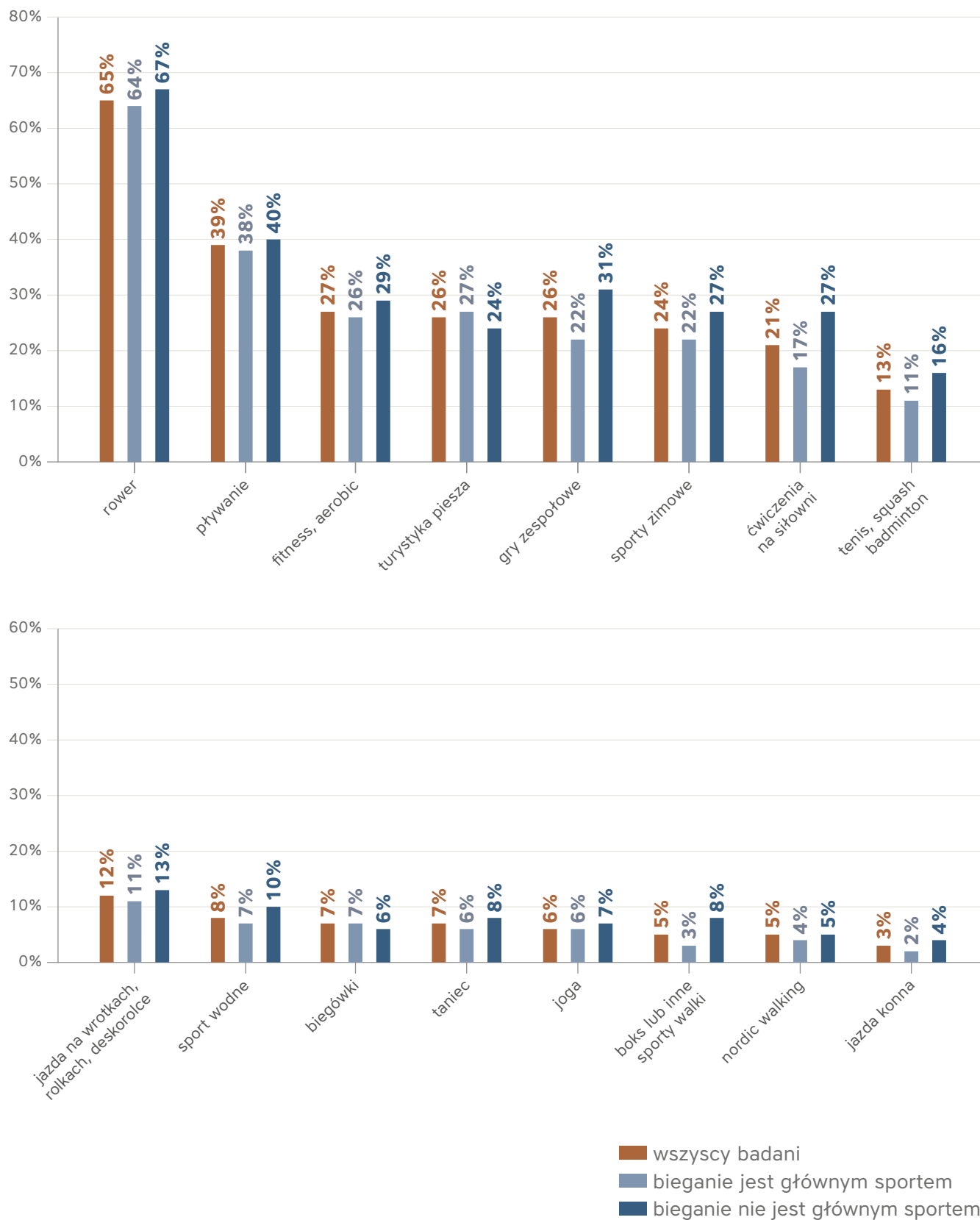
Q29. Czy bieganie jest głównym sportem, który uprawiasz?

Bieganie jest głównym sportem



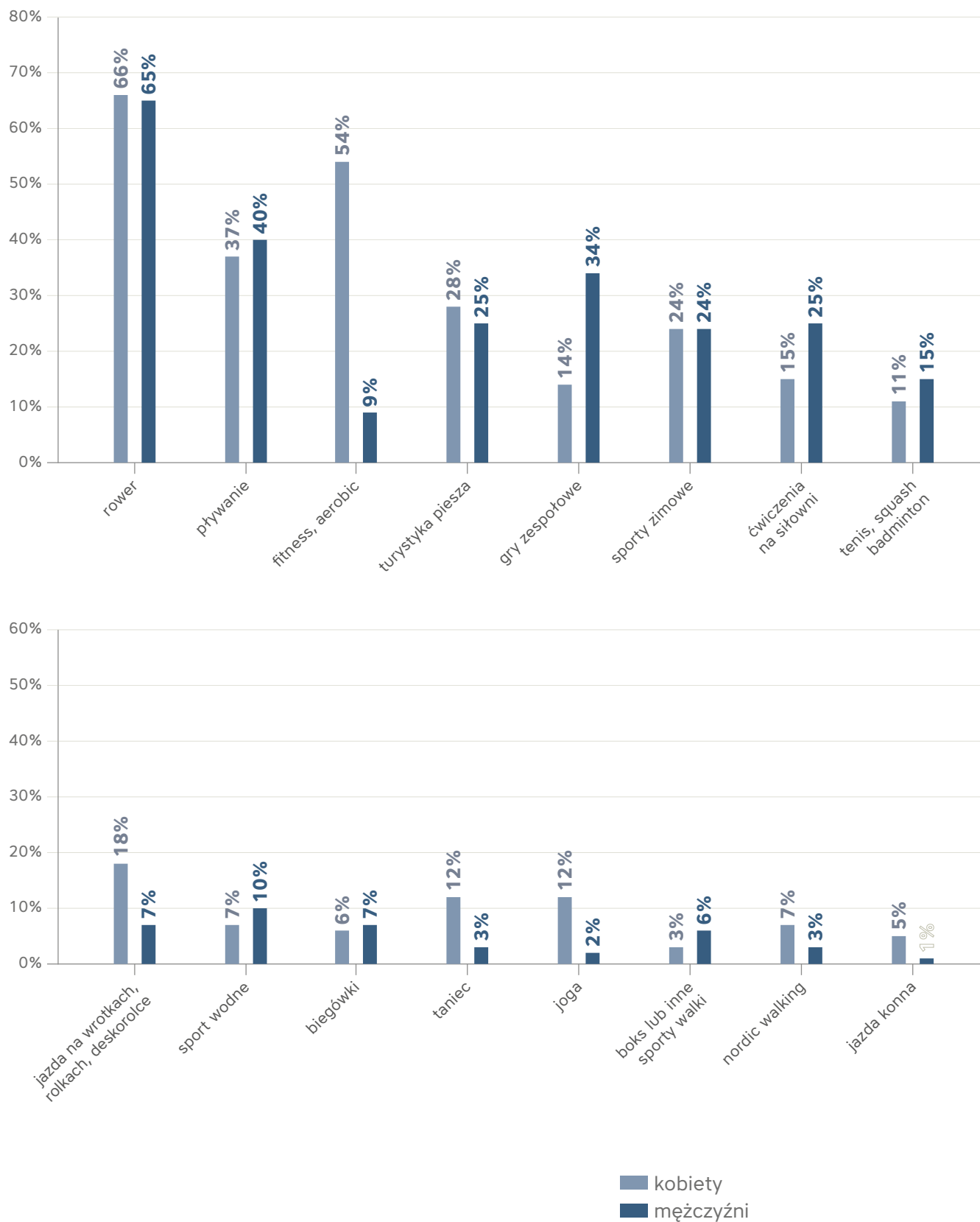
## INNE UPRAWIANE SPORTY

Q30. Jakie jeszcze sporty uprawiasz?



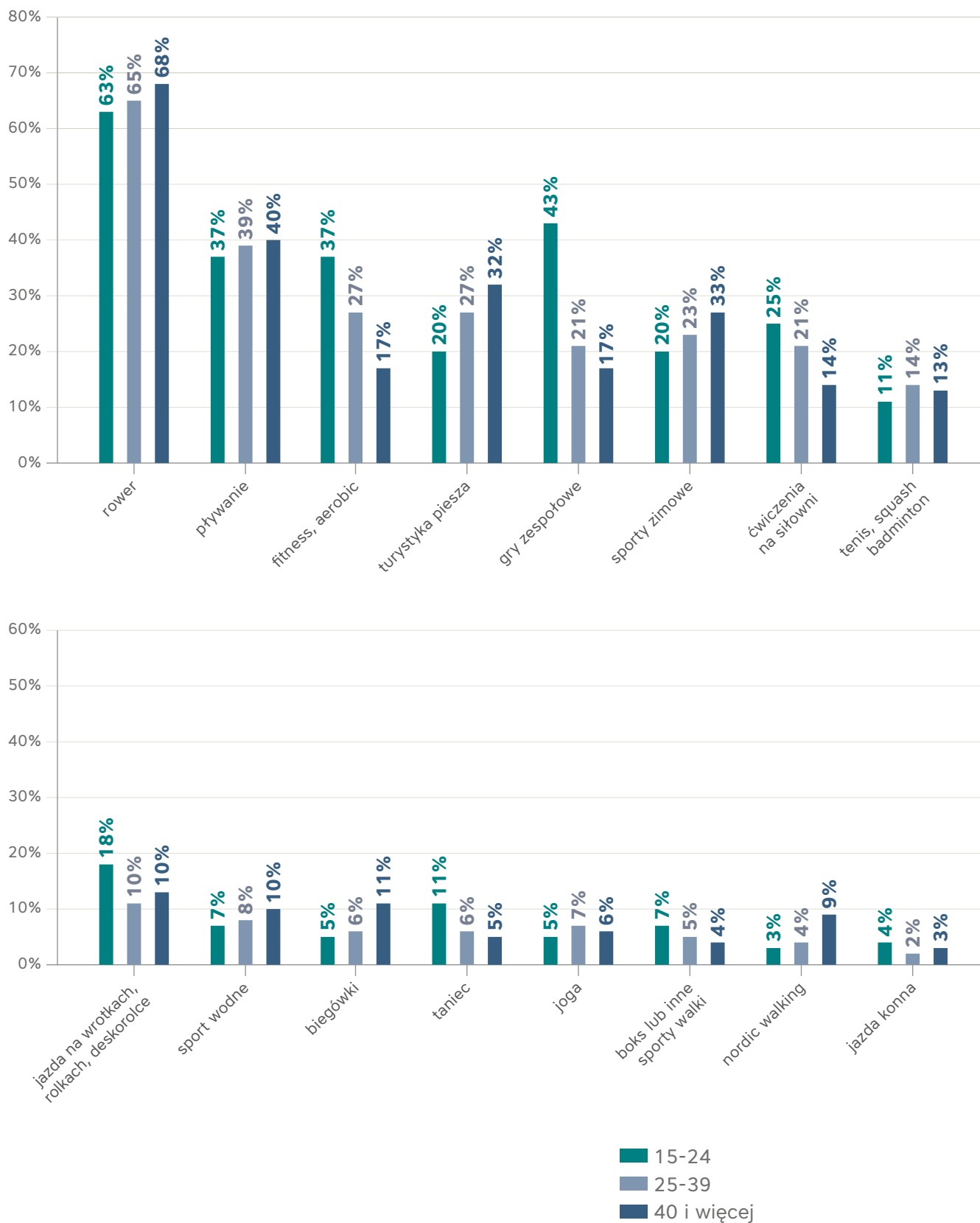
## INNE UPRAWIANE SPORTY. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA PŁEĆ

Q30. Jakie jeszcze sporty uprawiasz?



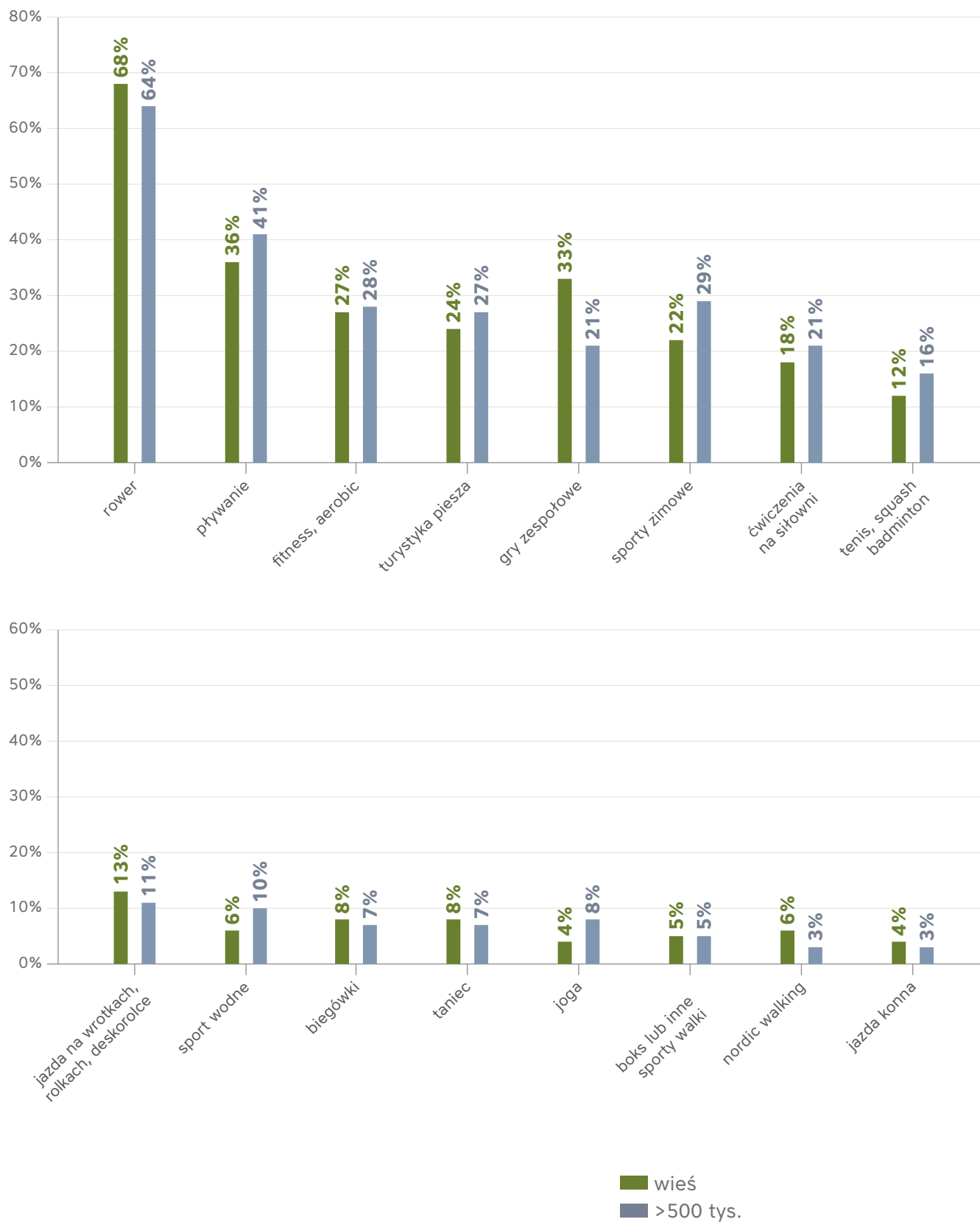
## INNE UPRAWIANE SPORTY. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA WIEK

Q30. Jakie jeszcze sporty uprawiasz?



## INNE UPRAWIANE SPORTY. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA MIEJSCE ZAMIESZKANIA (KATEGORIE WYBRANE)

Q30. Jakie jeszcze sporty uprawiasz?



## KOMENTARZE



Michał Lenartowicz

### Zbiorowość indywidualistów

Bieganiu towarzyszą najczęściej zajęcia o podobnej charakterystyce: nie wymagające dużych umiejętności technicznych, możliwe do uprawiania przez całe życie, niskonakładowe i raczej indywidualne. Mowa tu o jeździe na rowerze i pływaniu, które są zresztą od lat na czele listy aktywności sportowych podejmowanych przez Polaków.

Dodatkowe pozabiegowe zainteresowani badanych to także głównie zajęcia pozainstytucjonalne, -takie, w których sami podejmujemy decyzje o czasie, miejscu i intensywności zajęć. Niewiele tu zobowiązań wobec innych czy skrupowania instytucjonalnie organizowanymi (np. klubowymi) godzinami zajęć. Jest to typowo ponowoczesne podejście do czasu wolnego, którego pokłosiem na zachodzie Europy jest kryzys tradycyjnych instytucji sportowych. To, że mamy do czynienia nie z grupami i wspólnotami uczestników, ale zbiorowościami indywidualistów potwierdzają zresztą odpowiedzi na pytania dotyczące towarzystwa w bieganiu czy uczestniczenia w treningach grupowych.

Wszystkie dodatkowe sporty uprawiane przez badanych biegaczy mają charakter sportów masowych, sportów klasy niższej średniej i ludowej. Nie ma na tej liście w zasadzie sportów uznawanych za sporty elitarne lub prestiżowe. Całość dodatkowo wybieranych przez badaczy zajęć sportowo-rekreacyjnych odzwierciedla zresztą stosunkowo dokładnie schemat wyników dotyczących całego społeczeństwa polskiego (CBOS 2013).

### Biegacze chcą wiedzieć

Interesujący jest wysoki wskaźnik „intelektualizacji” i medialnego zainteresowania bieganiem. Czyli biegacze nie tylko coś robią, ale dodatkowo interesują się tym, jak to robią lub jak robić powinni. Mogłoby to sugerować, że badani są autentycznie zaangażowani w bieganie i byle kontuzja, gorsza pogoda, czy dodatkowe obowiązki rodzinne tego zaangażowania nie zahamują uczestniczenia w treningach grupowych.

---

#### Michał Lenartowicz

Adiunkt w Zakładzie Filozofii i Socjologii Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Absolwent AWF Warszawa, Instytutu Socjologii Wydziału Filozofii i Socjologii Uniwersytetu Warszawskiego i Uniwersytetu Wageningen w Holandii. Główne obszary zainteresowań naukowych dotyczą społecznych uwarunkowań sportu, socjalizacji do sportu, czasu wolnego, rodziny oraz socjologii turystyki i metodologii badań naukowych. Autor wielu publikacji. Założyciel EASS (European Association for Sociology of Sport), członek zarządu światowej organizacji AIESEP (Association Internationale des Ecoles Supérieures d'Education Physique), członek European Sociological Association Research Network Society and Sports, członek zarządu Polskiego Towarzystwa Nauk Społecznych o Sporcie.



Agnieszka Kruszevska-Senk



Aleksander Senk

Kilka, kilkanaście lat temu biegacze-amatorzy stanowili grupę osób całkowicie oddanych swojemu sportowi. Tylko niewielka grupa osób dzieliła bieganie (łącznie z biegami na orientację) z innymi regularnie uprawianymi sportami. Jeszcze w roku 2010, gdy zaczynaliśmy organizować nasze obozy biegowe, przekonanie uczestników do rozszerzenia katalogu aktywności (także w celu poprawy wyników biegowych) przychodziło nam z trudem. Ogólnodostępne wtedy plany treningowe, które przez swoje obciążenie kilometrażowe nie zostawiały wiele miejsca na inne sporty, dodatkowo utrudniały sprawę.

Od tego czasu wiele się zmieniło. W roku 2014 ankietę Narodowego Spisu Biegaczy wypełnia 40% osób, dla których bieganie nie jest nawet głównym sportem! 65% respondentów spisu jeździ na rowerze, 39% pływa. Co czwarty chodzi na fitness lub uprawia sporty zespołowe. Co piąty chodzi na siłownię, a co siódmy na tenis lub squash.

Źródła tych zmian są różnorodne. Najważniejszy jest wzrost świadomości Polaków co do znaczenia aktywności fizycznej w zachowaniu zdrowia, a tym samym przedłużeniu długości i jakości życia. Swoją rolę odgrywa zapewne moda, która tworzy nowe wzorce spędzania wolnego czasu. Pomaga także wzrastająca popularność sportów, w których skład wchodzi bieganie, takich jak np. triathlon. Sytuacja, z punktu widzenia trenera biegowego, jest idealna!

Wielość opcji poniekąd ogranicza oddanie bieganiu, ale z drugiej strony daje dużo większe możliwości kształtowania wyników. Głównym problemem biegaczy-amatorów jest bowiem... niewielka sprawność fizyczna. Koncentrują się na wytrzymałości, a mają wielkie braki w większości pozostałych zdolności motorycznych - szybkości, gibkości, koordynacji, sile. Objawia się to dosyć szybkim zatrzymaniem rozwoju sportowego, dużą urazowością oraz małą elastycznością biegową (np. osoba legitymująca się bardzo dobrymi wynikami w biegu na 10 km, może mieć słabe wyniki na 1000 m czy w biegach górskich). Wynika to z jednej strony ze specjalizacji (trudno budować szybkość i wytrzymałość na raz), ale przede wszystkim jest pewnym zaprzeczeniem naszej idei sportu amatorskiego - aktywności, która pozwala nam stale wszechstronnie doskonalić swoje możliwości, by przez wiele lat cieszyć się dobrym zdrowiem oraz możliwością realizowania swojej pasji.

---

Agnieszka Kruszevska-Senk, Aleksander Senk  
trenerzy biegania, twórcy marki ObozyBiegowe.pl.  
Mają pod swoją opieką kilkudziesięciu amatorów, trenujących  
zarówno indywidualnie jak i w kilku grupach biegowych.  
Od 2010 roku zorganizowali 18 tygodniowych i 9 weekendowych  
obozów biegowych dla ponad 450 uczestników.



**Marcin Konieczny**

### Bieganie w triathlonie

Jak pokazuje Narodowy Spis Biegaczy, dla 40 proc. biegaczy bieganie nie jest głównym sportem. Ogół badanych najczęściej - obok biegania - wybiera rower (65 proc.) i pływanie (39 proc.). To otwiera furtkę do dyscyplin multisportowych, a stąd już prosta droga do triathlonu. Droga, którą podobnie jak wielu, mam już za sobą.

Jest rok 2007. Szykuję się na swoją czterdziecę. Mam dwie drogi, aby poradzić sobie z kryzysem wieku średniego. Mogę wziąć kredyt i kupić motocykl typu chopper, jak zrobiła większość moich kolegów, lub wrócić do biegania. Bieganie jednak wydaje się już nudne. Potrzebuję czegoś innego. Czegoś, czego w moim towarzystwie nikt jeszcze nie zrobił. Trafiam na blog trenera Dariusza Sidora i decyduję, że ukończę Ironmana. Dopiero podczas swojego debiutu w 2009 r. uświadamiam sobie, jak to dobrze, że kiedyś byłem biegaczem – to daje triathloniście ogromną przewagę.

Patrząc na wyniki Narodowego Spisu Biegaczy, okazuje się, że drogę, którą po czterdziestce wybrałem ja, dziś wybiera coraz więcej osób. Otóż 49 proc. biegaczy po 40. roku życia uprawia pływanie, a 68 proc. jeździ na rowerze. Chciałbym założyć, że wielu z nich (po)łączy te dyscypliny i wzmacnia/wzmocni szeregi triathlonistów.

---

*Marcin Konieczny*

*Partner w firmie szkoleniowej House of Skills. Biegacz, a w drugiej kolejności triathlonista. Rekordy życiowe: półmaraton 1h11, maraton 2h34. ½ IM 4h09, Ironman 8h46. Cel życiowy – złamanie 2h30 w maratonie oraz zdobycie Mistrzostwa Świata w Ironmanie w wieku 50 lat.*



**Dr Szczepan Wiecha**

### Więcej siły

Uzupełnieniem treningu biegowego powinien być trening siłowy, gibkościowy oraz stabilizacyjny. O tym wielu biegaczy zapomina i swój trening ogranicza tylko do biegania. Z analizy wynika, że do najpopularniejszych form uzupełniających bieganie zaliczyć można pływanie i rower, co jest dobrym treningiem mogącym np. przyspieszać regenerację. Zdecydowanie mniej osób preferuje i uzupełnia swój trening o ćwiczenia siłowe. Warto bardziej propagować te formy treningu uzupełniającego wśród biegaczy, bo wzmocnienie organizmu może znacząco poprawić rezultaty biegowe i zmniejszyć podatność na urazy. Wdrażanie ćwiczeń siłowych w okresie przygotowawczym jest również korzystne dla kształtowania wytrzymałości.

---

*Dr Szczepan Wiecha*

*Fizjolog sportowy. Założyciel Sportslab, laboratorium zajmującego się diagnostyką sportową, w szczególności badania wydolnościowymi. Współpracuje z wyczynowcami i amatorami.  
[www.sportslab.pl](http://www.sportslab.pl)*

## ZAWODY BIEGOWE

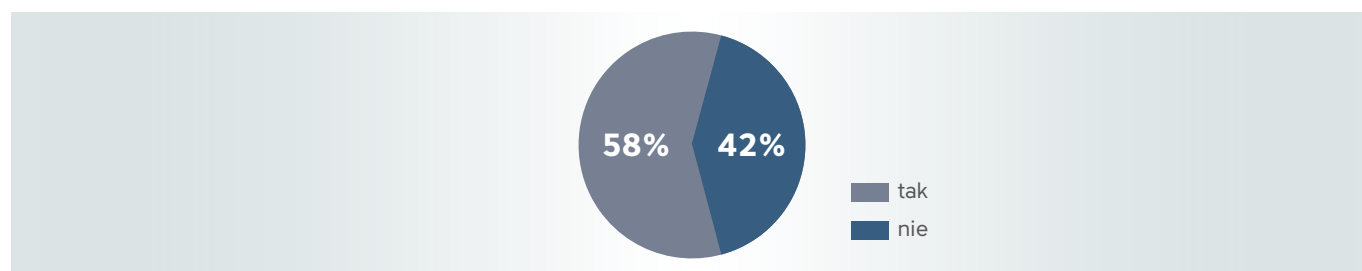
58 proc. osób, które wzięły udział w Narodowym Spisie Biegaczy przyznało, że przynajmniej raz w życiu wzięło udział w zawodach biegowych. W zawodach chętniej startują panowie niż panie. Ponad połowa kobiet, które biegają, nigdy nie brała udziału w zawodach biegowych (51 proc.). U mężczyzn ten odsetek jest niższy i wynosi 37 proc.

Ulubionym dystansem Polaków wybieranym na zawodach są biegi na 5-10 km. 76 proc. kobiet i 81 proc. mężczyzn, którzy startowali kiedykolwiek w zawodach biegowych, wybrało ten dystans. W sumie prawie 4/5 badanych startowało na tym dystansie.

Prawie co drugi startujący ankietowany przyznał, że biegł w półmaratonie (46 proc.), zaś znacznie mniej na królewskim dystansie - 26 proc. spisanych to maratończycy. Jeszcze mniej osób zdecydowało się na start w ultramaratonie (4 proc.) i biegach na orientację (8 proc.). Wszystkie dystanse powyżej 5 km są chętniej wybierane przez mężczyzn, niż przez kobiety. Największą dysproporcję w płci widać na w półmaratonach i maratonach.

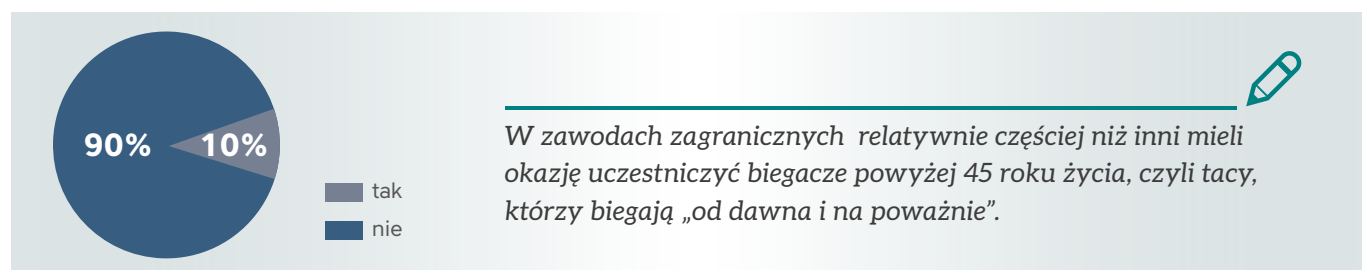
### UDZIAŁ W ZAWODACH

Q9. Czy kiedykolwiek startowałeś/eś w zawodach biegowych?



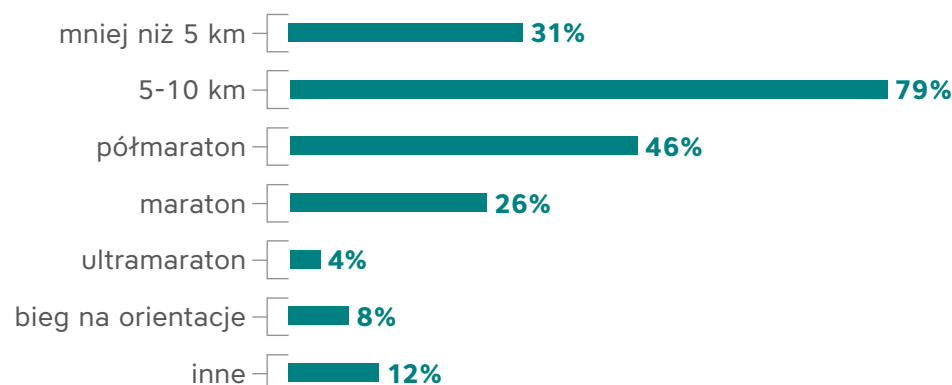
### UDZIAŁ W ZAWODACH ZAGRANICZNYCH

Q16. Czy kiedykolwiek startowałeś/eś w zawodach zagranicznych?



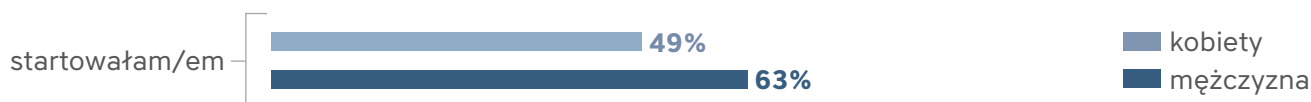
### DYSTANS WYBIERANY NA ZAWODACH

Q29. Czy bieganie jest głównym sportem, który uprawiasz? Q10. Na jakim dystansie?



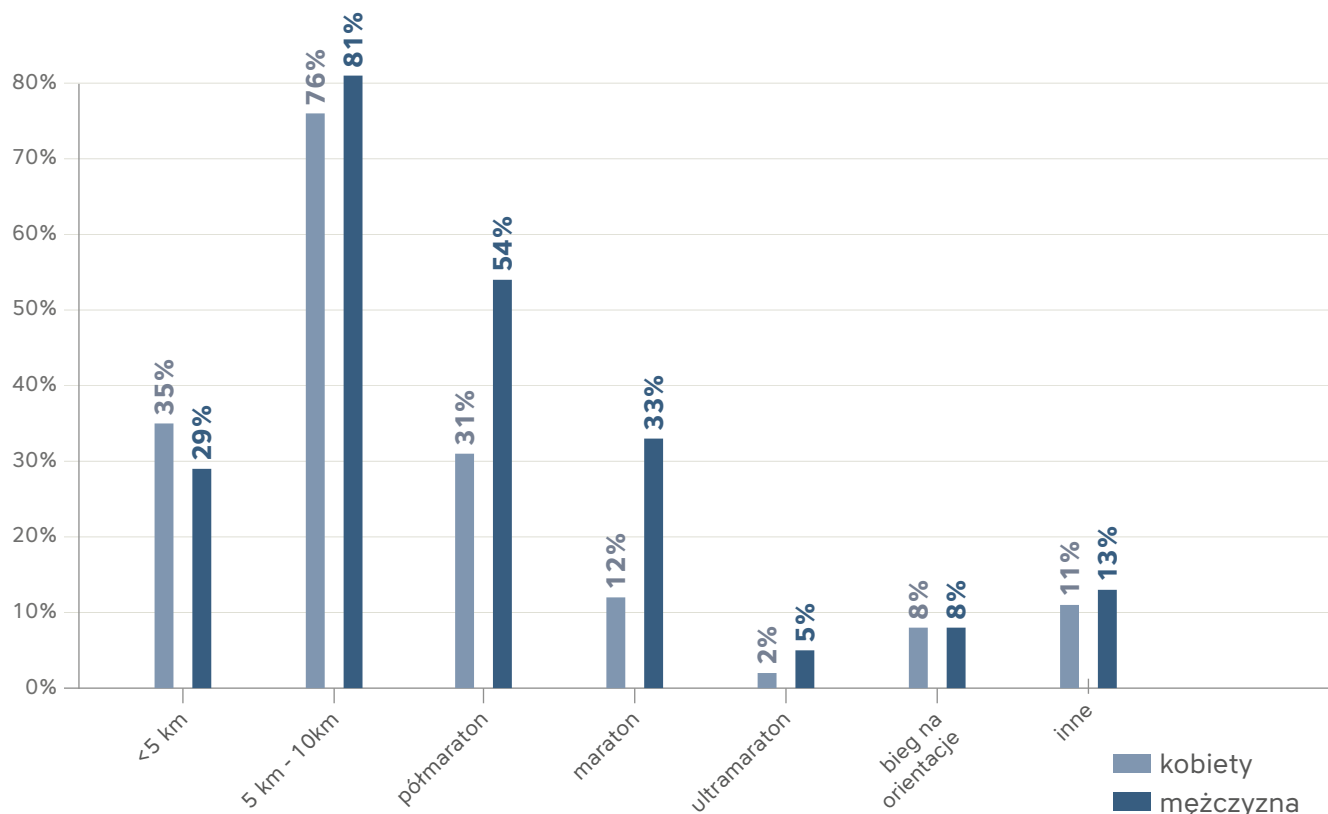
## UDZIAŁ W ZAWODACH. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA PŁEĆ

Q9. Czy kiedykolwiek startowałaś/eś w zawodach biegowych?



## WYBIERANE DYSTANSE NA ZAWODACH. PODZIAŁ ZE WGLDU NA PŁEĆ

Q9. Czy kiedykolwiek startowałaś/eś w zawodach biegowych? Q10. Na jakim dystansie



Jeśli spojrzeć na to, jak odpowiedzi na pytanie o start w zawodach rozłożyły się pod względem wieku, okazuje się, że największy odsetek osób, które przynajmniej raz w życiu startowały w biegu jest wśród przedstawicieli grupy 40+ (63 proc.). W grupie wiekowej od 15 do 24 roku życia aż 60 proc. startowała w zawodach na dystansie mniejszym niż 5 kilometrów. Warto tutaj zaznaczyć, że zawody dla młodzieży szkolnej rozgrywają się zazwyczaj właśnie na takich dystansach. Z analizy danych wynika, że długie dystanse, czyli półmaraton, maraton i ultramaraton są domeną biegaczy starszych. To właśnie przedstawiciele grupy 40+ najczęściej ze wszystkich grup wiekowych przynajmniej raz startowali na tych dystansach.

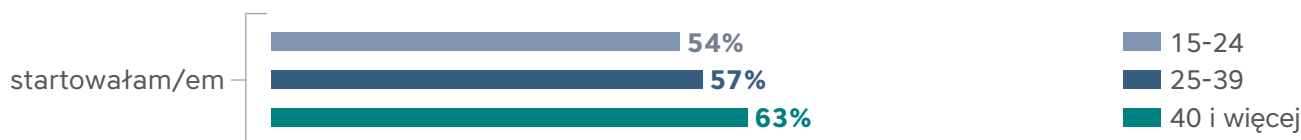
Okazuje się, że im biegacze mają dłuższy staż biegowy i więcej kilometrów przebiegają tygodniowo, tym większy odsetek jest wśród nich osób, które przynajmniej raz wystartowały w zawodach. I tak wśród biegaczy, którzy staż biegowy mają krótszy niż rok w zawodach startuje nieco ponad 1/3 tej grupy (32 proc.). Odsetek ten rośnie do 59 proc. wraz ze wzrostem stażu biegowego do przedziału od roku do dwóch lat. Wśród osób, które biegają 3 lata lub dłużej aż 77 proc. startuje w zawodach.

Biegacze, którzy tygodniowo przebiegają więcej niż 40 km aż w 86 proc. przynajmniej raz startowali w zawodach biegowych. Nadszpodziewanie wysoki jest odsetek osób, które przynajmniej raz startowały w biegu jest wśród osób, których tygodniowy przebieg to maksymalnie 10 km. Wynosi on 41 proc.

Nieco częściej startują osoby z dużych miast (powyżej 500 tysięcy mieszkańców), ale nie jest to bardzo duża różnica w stosunku do mniejszych miejscowości

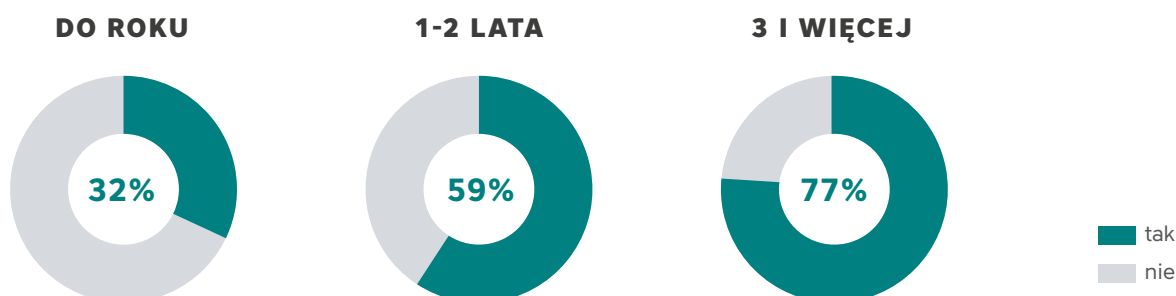
## UDZIAŁ W ZAWODACH. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA WIEK

Q9. Czy kiedykolwiek startowałeś/eś w zawodach biegowych?



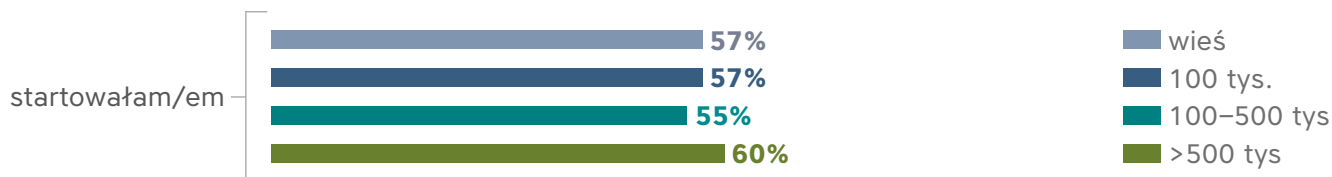
## UDZIAŁ W ZAWODACH. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA STAŻ BIEGOWY

Q9. Czy kiedykolwiek startowałeś/eś w zawodach biegowych?



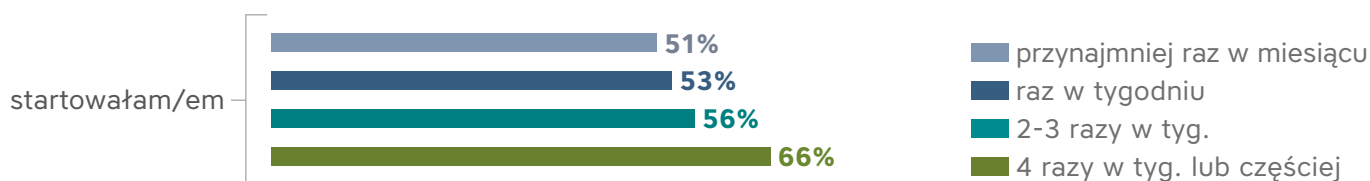
## UDZIAŁ W ZAWODACH. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA WIELKOŚĆ MIEJSCOWOŚCI ZAMIESZKANIA

Q9. Czy kiedykolwiek startowałeś/eś w zawodach biegowych?



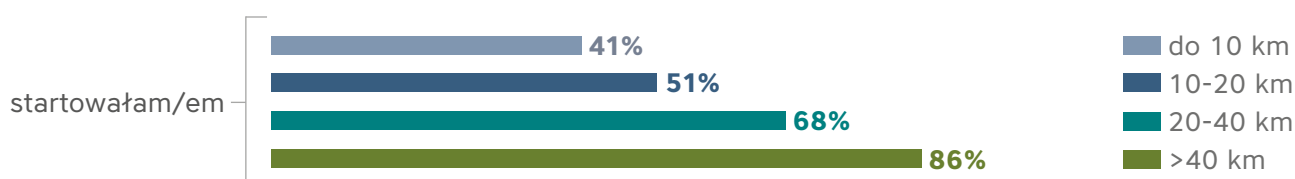
## UDZIAŁ W ZAWODACH. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA CZĘSTOTLIWOŚĆ BIEGANIA

Q9. Czy kiedykolwiek startowałeś/eś w zawodach biegowych?



## UDZIAŁ W ZAWODACH. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA PRZEBIEGNIĘTE KM/TYG

Q9. Czy kiedykolwiek startowałeś/eś w zawodach biegowych?



## KOMENTARZE



Michał Walczewski

Jedna z mądrości ludowych mówi: „bacz o co prosisz, bo może się spełnić”. I rzeczywiście. Przez lata marzyliśmy o tym, żeby w biegach ulicznych w Polsce startowało tak jak na zachodzie po kilkanaście tysięcy uczestników. Marzenie wydawało się nierealne – jeszcze 12 lat temu największym maratonem w Polsce był Poznań Maraton, który w 2002 roku ukończyło 1011 zawodników, a dużymi biegami nazywaliśmy te, na których starcie stawało pięciuset czy ośmiuset biegaczy. Obecnie biegi na kilka tysięcy uczestników nie stanowią żadnej sensacji, a biegów kilkunastotysięcznych jest... kilkanaście.

Marzenie spełniło się. Jednak jak to bywa, szybko okazało się, że nie jest tak wspaniale jak to sobie wyobrażaliśmy. Zator do depozytu, kolejki do toi-toi'ów, ścisk na starcie, walka na punktach odżywczych o kubek wody, tłok na mecie... I jak tu nie słuchać ludowych mądrości? :-)

Każdy z nas lubi być doceniony i wyróżniony. Niestety na wielkich biegach nie ma na to ani czasu, ani miejsca - tryby maszyny organizacyjnej muszą kręcić się szybko, sprawnie, bezdusznie. Dlatego też pognieciony i zmieszany tłum biegaczy coraz częściej szuka ucieczki w mniejsze, regionalne imprezy. W biegi, które pod względem frekwencji przypominają nam czasy sprzed lat. Coraz częściej w tych największych biegach uczestniczymy jednorazowo, by je skolekcjonować, a na co dzień wybieramy bliższe nam, kameralne zawody. Choć ten przymiotnik znaczy zupełnie coś innego niż kiedyś - dziś bieg dla wspomnianych pięciuset czy ośmiuset biegaczy jest właśnie „kameralny”.

Analiza wyników badania przeprowadzonego na podstawie Narodowego Spisu Biegaczy pokazuje, że w pierwszym roku swojej biegowej przygody udział w zawodach bierze co trzeci trenujący. Odwagi nabieramy wraz z czasem - w drugim roku treningów startuje już ponad połowa biegaczy, a w trzecim roku - czterech na pięciu biegających. Można zaryzykować więc stwierdzenie, że tegoroczna liczba uczestników biegów wynika w dużym stopniu z liczby „biegaczy amatorów” sprzed trzech lat. Oznacza to jednak także, że ewentualną stagnację w dalszym przyroście uczestników biegów zauważymy nie wcześniej niż po trzech latach od momentu, gdy nowi adepci biegania przestaną zasilać parkowe alejki i leśne ścieżki...

Dzisiejsi „przydomowi” biegacze za trzy lata stanowiąc będą o liczbie uczestników biegów masowych. Pamiętajmy więc o ciągłym zachęcaniu kolejnych osób do biegania. Bo choć miło jest startować w biegach kameralnych, to fajnie kilka razy w roku wystartować także w takim tłocznym molochu - choćby po to, by mieć satysfakcję, że na mecie zostawiło się za plecami tysiące pokonanych rywali :-)

---

Michał Walczewski

Właściciel portalu [MaratonyPolskie.pl](http://MaratonyPolskie.pl), 41-krotny maratończyk, któremu zwykle sił wystarcza do 38-kilometra i z tego powodu Królowa Brytyjska ma z nim na pieńku.

[www.maratonyPolskie.pl](http://www.maratonyPolskie.pl)

**Dr hab. Zygmunt Waśkowski**

Analiza wyników pokazuje, że co trzeci biegacz, który trenuje od niespełna roku już startuje w biegach masowych, a wśród trenujących powyżej trzech lat, ¼ to uczestnicy różnych imprez biegowych.

Jak się okazuje do udziału w zawodach potrzebna jest dojrzałość biegacza, osoby młodsze, wydawałoby się bardziej witalne, z większym zapasem energii, potrzebą rywalizacji i sprawdzenia się, wcale nie są częstszymi uczestnikami biegów. Wśród deklarujących starty w zawodach najwięcej jest osób powyżej 40 roku życia. O ile udział tej grupy wiekowej w imprezach zagranicznych można wytłumaczyć większą stabilnością finansową, stażem biegowym, możliwościami podróży, o tyle starty młodych ludzi w zawodach w ogóle na poziomie pięćdziesięciu kilku procent może wzbudzić zdziwienie. Interesujące jest to, że nawet biegacze, którzy przyznają się do jednego treningu w miesiącu decydują się na start w zawodach, stwierdziła tak połowa badanych.

Struktura zainteresowania biegami w zależności od wybieranego dystansu jest zbliżona do wyników innych prowadzonych w tym zakresie badań. Zarówno w Polsce jak i w innych krajach najbardziej popularne są biegi na 10 km, 5 km oraz półmaratony. Potwierdzają to m.in. badania przeprowadzone w 2014 r. na Uniwersytecie Ekonomicznym w Poznaniu, w których 37% biegaczy deklarowało, że ich ulubionym dystansem jest półmaraton, natomiast tylko 12% z nich wskazało maraton.

Zaskakująca jest struktura biegaczy deklarujących udział w zawodach ze względu na płeć. Aż 49% kobiet i 63% mężczyzn biorących udział w narodowym spisie biegaczy twierdzi, że startuje w zawodach. Struktura ta nie ma swojego odzwierciedlenia w analizie list startowych biegów masowych, na których zwykle widnieje dużo więcej mężczyzn niż kobiet. Inne wyniki uzyskano w badaniach prowadzonych na UEP. Proporcje startujących w zawodach mężczyzn i kobiet wyniosły tu 75 : 25, a w przypadku biegów maratońskich dysproporcja była jeszcze większa i wyniosła 88 : 12.

*Dr hab. Zygmunt Waśkowski*  
Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu, organizator Konferencji  
„Marketing profesjonalnych imprez biegowych”

**Marek Tronina**

Najpopularniejszy dystans to 5-10 km, dalej półmaraton, maraton, ultra. Gdy spojrzymy na frekwencję zawodów biegowych (Maraton Warszawski – 6700, a dwa tygodnie później Biegnij Warszawo – 8700) to ta proporcja różni się znacznie od wyniku badania. Jednak jeżeli weźmiemy pod uwagę, że ankietowani mogli wybrać kilka odpowiedzi to naturalnym wydaje się, że im krótszy dystans tym częściej był wybierany (wyjątek to zawody poniżej 5km, które są bardzo rzadko organizowane). Jeżeli Twoim docelowym dystansem jest maraton, to duża szansa, że biegasz też na krótszych dystansach. Jeżeli docelowy dystans to 10km – w maratonie nie pobiegiesz.

Z badania wynika, że w zawodach bierze udział proporcjonalnie więcej biegających mężczyzn niż kobiet. Pewnie z czasem to się zmieni, bo taki jest światowy trend. W pierwszym Maratonie Warszawskim, który organizowałem (2002) kobiety stanowiły niespełna 4% uczestników. W 2012 po raz pierwszy ich liczba przekroczyła 10%, a w 2014 kobiety stanowiły już 14% uczestników.

Korelacja między płcią, a wybieranym dystansem potwierdza, to co zaobserwowaliśmy organizując biegi. W przypadku krótszych dystansów ta proporcja zmieniła się na korzyść pań. W organizowanym przy Maratonie Warszawskim Biegu na Piątkę panie stanowią blisko 50% biegaczy. W Narodowym Spisie Biegaczy częściej niż panowie wybierają biegi na 5 km i mniej.

*Marek Tronina*  
Dyrektor PZU Maratonu Warszawskiego.  
Prezes Fundacji „Maraton Warszawski”



**Sebastian Chmara**

To, że rosnąca popularność biegania jako dyscypliny sportowej w bezpośredni sposób przekłada się na zawody sportowe nie jest dla nikogo niespodzianką. To trend, który obserwujemy w Polsce od kilku lat. Zaskoczeniem, jest natomiast skala. Aż 58 proc. biegaczy deklaruje udział w zawodach. W rozbiciu na płeć, wynik jest jeszcze ciekawszy. 63 proc. mężczyzn i 49 proc. kobiet jest „na tak” z zawodami. To ogromny kapitał i jednocześnie jasny sygnał dla organizatorów – biegacze chcą brać udział w zawodach. To czego oczekują to różnorodność. Zwłaszcza pod kątem dystansów, bo różnica pomiędzy porami roku jest znikoma. Badanie wskazuje tylko 10 proc. różnicy pomiędzy wiosną a zimą. Co prawda, przedział 5-10 km jest wciąż najpopularniejszą długością (79 proc. wskazań), ale aż 72 proc. badanych zadeklarowało udział w biegach na dystansach półmaratonu i maratonu. Nas - jako organizatorów ORLEN Warsaw Marathon - to szczególnie cieszy, bo pokazuje, że trzy dystanse w ramach jednej imprezy to właściwy ruch. Każdy znajdzie coś dla siebie. Sezon 2015 zapowiada się naprawdę wyjątkowo pod względem frekwencji.

*Sebastian Chmara*

*Dyrektor ds. komunikacji ORLEN Warsaw Marathon*



**Jakub Fedorowicz**

Wyniki badania zdają się potwierdzać, że udział w zorganizowanych imprezach biegowych jest nieodłącznym elementem uprawiania biegania. Kto zaczyna biegać, ten w zdecydowanej większości prędzej czy później stanie na starcie.

#### DLACZEGO BIERZEMY UDZIAŁ W ZORGANIZOWANYCH IMPREZACH?

Dla atmosfery. Wziąć udział w biegu, w którym obok nas stają tysiące innych biegaczy jest przeżyciem samym w sobie, szczególnie jeżeli jest to renomowana i znana impreza.

Druga rzecz, to zmanifestowanie swojej przynależności do społeczności biegaczy. Gdzie, jak nie poprzez udział w zorganizowanych biegach najlepiej zadeklarować swoją przynależność do tego grona? Bycie częścią społeczności i poczucie przynależności do grupy to potrzeby nie tylko charakterystyczne dla biegaczy, ale dla naszego gatunku w ogóle.

Dla wielu z nas udział w biegach to oczywiście również kolejny etap biegowego wtajemniczenia i potwierdzenie naszych możliwości. Wiele razy słyszymy, że w bieganiu najważniejsze jest wyznaczenie sobie celu. Może nim być start w biegu na dystansie 5 km, z czasem zapewne będzie to 10 km, a następnie półmaraton i maraton.

Wielu z nas zaczynając bieganie ma gdzieś tam z tyłu głowy ukończenie maratonu jako zwieńczenie biegowych ambicji. Obserwuję to wśród uczestników naszych 5-kilometrowych biegów parkrun. Oczywiście, apetyt rośnie w miarę jedzenia i im dłużej biegamy, tym dłuższe dystanse wybieramy na zawodach. Jak przyznają biegacze, bieganie uzależnia – i to zarówno jeżeli chodzi o częstotliwość jego uprawiania, jak i startowania w kolejnych imprezach biegowych.

*Jakub Fedorowicz,*

*Koordynator ogólnopolskiego cyklu biegów parkrun.*

[www.parkrun.pl](http://www.parkrun.pl)

## KOMENTARZE



Magda Ostrowska-Dołęgowska

Od lat przyglądam się statystykom dotyczącym biegania kobiet. Od lat też szukam odpowiedzi na pytanie - dlaczego płęć piękna jest w bieganiu tak nieobecna. 39% to dla mnie liczba magiczna. Pośród 60 641 Polaków deklarujących, że biega, aż 39% to kobiety. Dlaczego więc 24 marca 2013 roku na mecie Półmaratonu Warszawskiego, największej polskiej imprezy na tym dystansie, wśród ok. 10 000 osób było tylko 19% kobiet? Tylko?! Ta liczba wywołuje zdumienie w obu kierunkach. Za oceanem, w USA w 2012 roku kobiety stanowiły aż 60% uczestników półmaratonów! A z drugiej strony - do niedawna udział płci pięknej w polskich imprezach to była marna jedna dziesiąta uczestników.

Profil polskiego typowego biegacza się zmienia. Ostatnie dwa lata to biegowy "boom demograficzny". Rok czy dwa lata - to najczęstszy staż biegowy Polaka. I to zarówno jeśli chodzi o biegi uliczne, jak i tak bliskie mi ultramaratony, w które również wpadła porcja drożdży. Rośnie nowe, "młode pokolenie", w którym więcej miejsca zajmują kobiety.

Nadal jednak na wielu wyścigach jest nas garstka. Wstydzimy się? Nie lubimy rywalizacji? Słyszałam różne nieprawdopodobne wymówki. Od tej, że "dopiero odrósł mi paznokieć, a latem chcę nosić sandały" poprzez "nie mam czasu na głupoty, muszę zająć się domem" do "nie lubię się ścigać". Kobiety są mistrzyniami wymówek. Nie wstydzą mi się mówić takich rzeczy, bo jestem jedną z nich. Przede wszystkim myślę jednak, że są ambitne i boją się porażki. Mężczyźni tego nie mają. Są przekonani, że motyka wystarczy na zamach na słońce. I to mi się w nich podoba.

Po co parcie na starty? Bo ci, którzy stają na starcie swojego pierwszego biegu, rzadko decydują, że nie chcą tego doświadczenia powtarzać. Zawody, nawet jeśli wynik nas nie obchodzi, są ogromną satysfakcją. I mam nadzieję, że więcej biegaczy, a w szczególności kobiet, pozwoli sobie na poczucie tej przyjemności.

---

Magda Ostrowska-Dołęgowska

Ultramaratonka, organizatorka biegów, dziennikarka sportowa. Prowadzi portal [www.magazylnbieganie.pl](http://www.magazylnbieganie.pl). Od lat obserwuje polską scenę biegów, kierunki jej rozwoju, zmiany w społeczeństwie. Zajmuje się w szczególności promowaniem imprez na dystansach ultra, ale i zachęcaniem kobiet do biegania. Sama z palącej papierosy studentki przeszła metamorfozę i znajduje przyjemność z bieganiu po górach, w Polsce i za granicą. Wraz z mężem piszą aktualnie książkę o biegach ultra, która ukaże się w przyszłym roku.

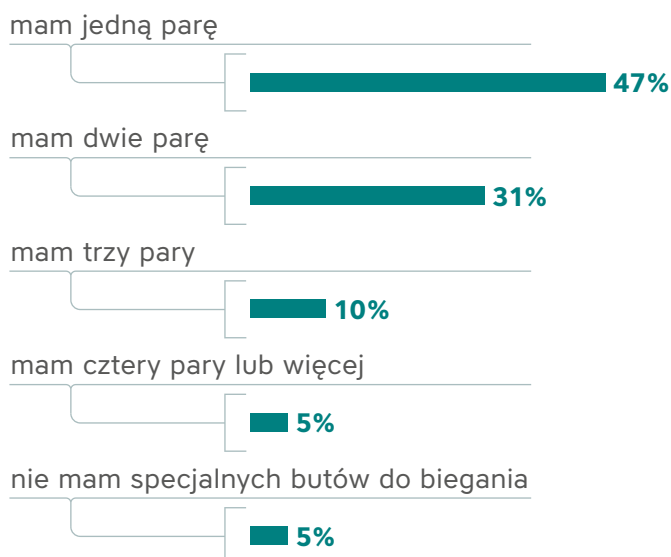
## SPRZĘT BIEGOWY

Choć 71 proc. pytaných twierdzi, że do biegania nie potrzeba specjalistycznego sprzętu, to tylko 5 proc. respondentów nie posiada butów przeznaczonych do biegania. Prawie połowa ma jedną parę (47 proc.), 31 proc. dwie pary, a 15 proc. posiada przynajmniej 3 pary butów do biegania. Gdy spojrzeć na dane przez pryzmat płci, okazuje się, że to panowie częściej niż panie posiadają trzy, cztery lub więcej par butów do biegania. Panie częściej ograniczają się do jednej lub dwóch par.

Biegacze kupują obuwie najczęściej raz do roku. Robi tak nieco ponad 1/3 z nich. Okazuje się, że to panowie częściej niż panie wymieniają buty przynajmniej raz do roku (robi to 37 proc. mężczyzn, wobec 30 proc. kobiet). Warto dodać, że zakupy obuwia najczęściej robią najstarsi biegacze, 42 proc. z nich twierdzi, że „buty do biegania kupuje raz na rok lub częściej”, są to jednocześnie osoby deklarujące posiadanie więcej niż jednej pary butów.

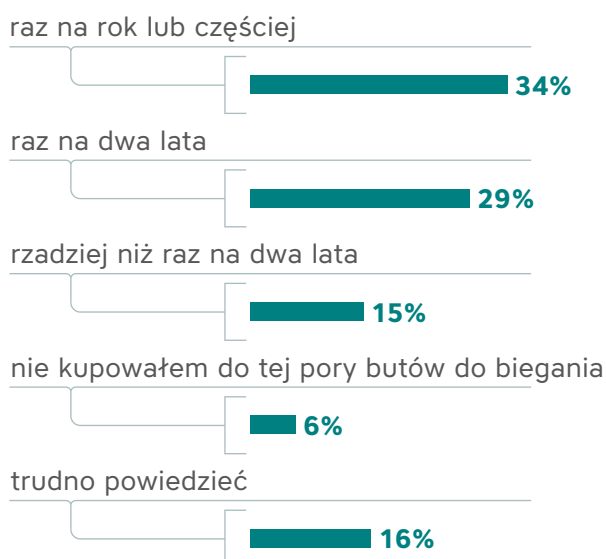
### LICZBA POSIADANYCH BUTÓW DO BIEGANIA

Q18. Ile par butów do biegania posiadasz?



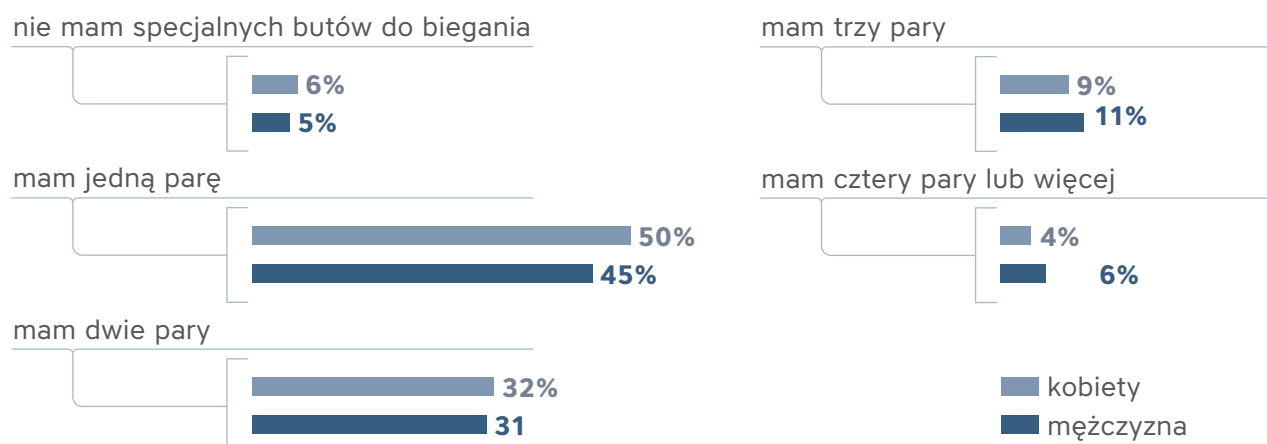
### CZĘSTOTLIWOŚĆ KUPOWANIA BUTÓW DO BIEGANIA

Q19. Jak często kupujesz buty do biegania?



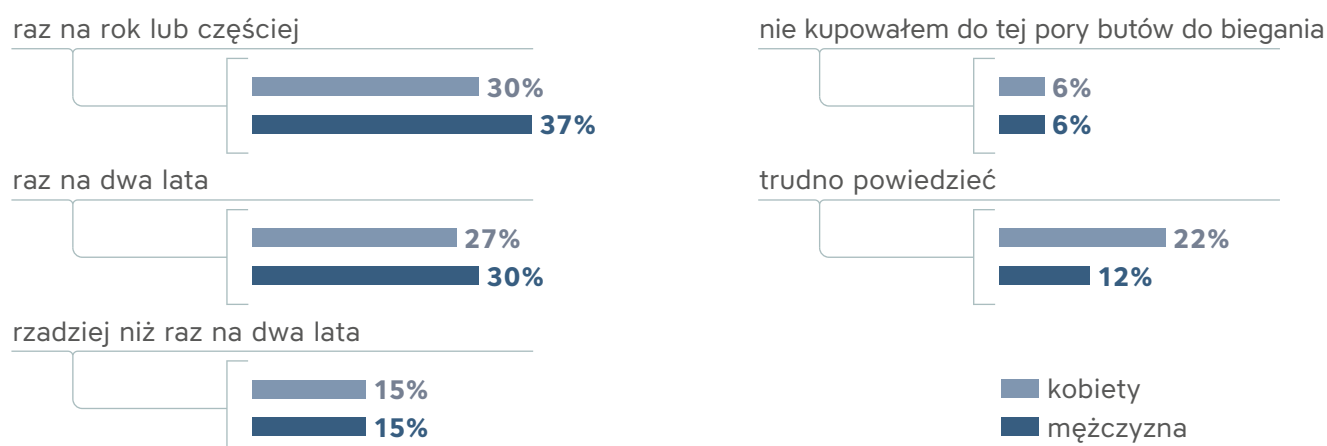
## LICZBA POSIADANYCH PAR BUTÓW DO BIEGANIA. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA PŁEĆ

Q18. Ile par butów do biegania posiadasz?



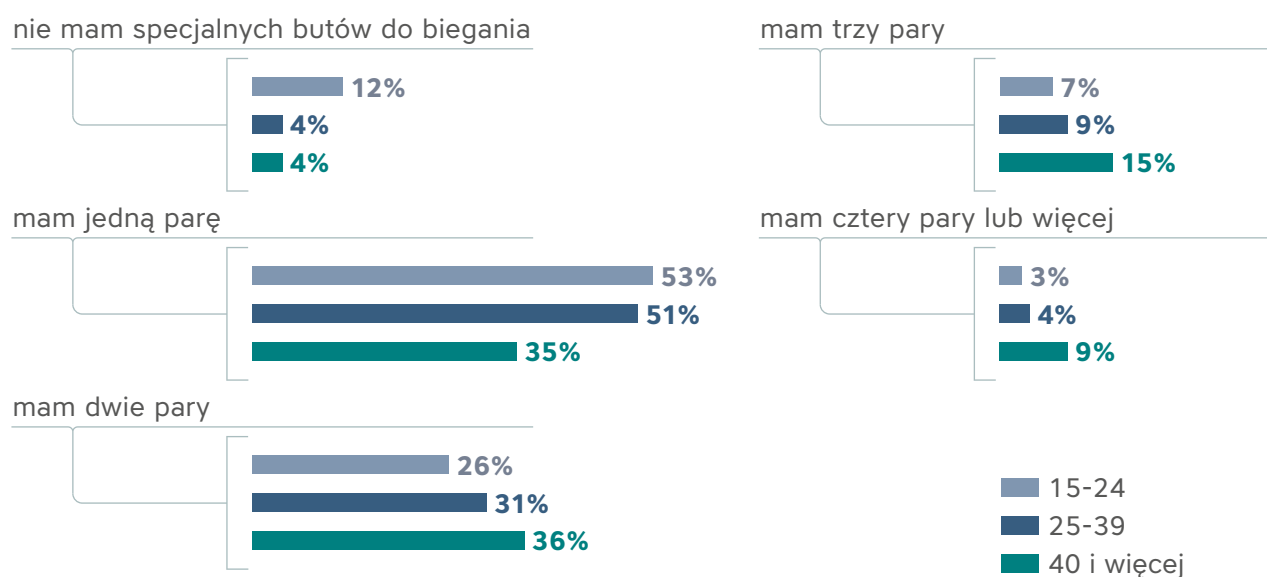
## CZĘSTOTLIWOŚĆ KUPOWANIA BUTÓW DO BIEGANIA. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA PŁEĆ

Q19. Jak często kupujesz buty do biegania?



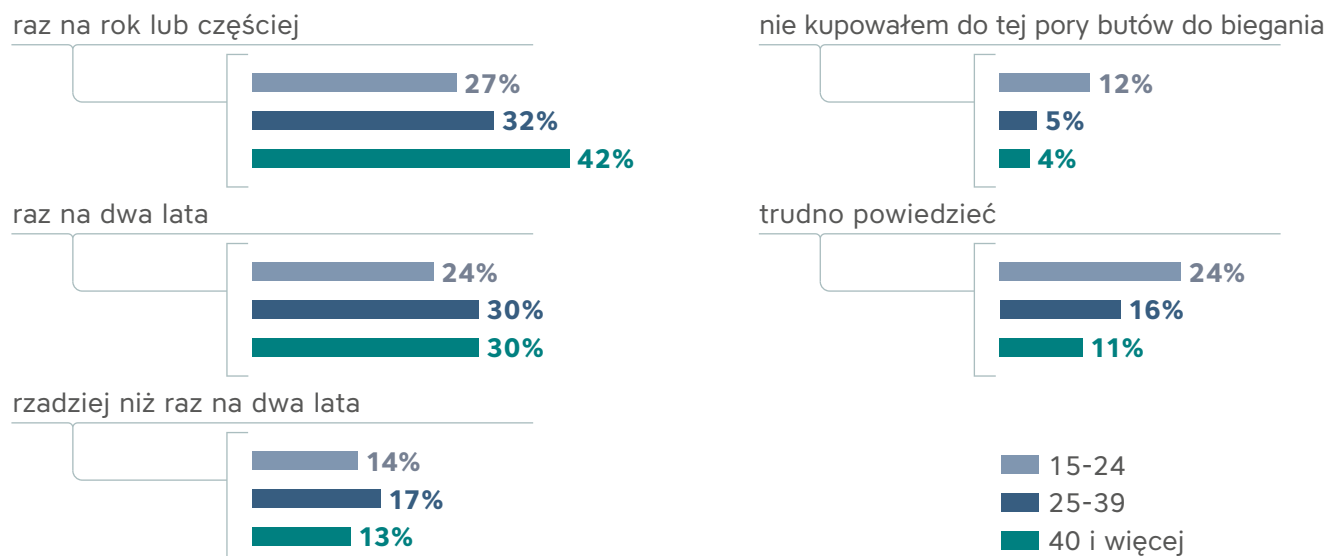
## LICZBA POSIADANYCH PAR BUTÓW DO BIEGANIA. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA WIEK

Q18. Ile par butów do biegania posiadasz?



## CZĘSTOTLIWOŚĆ KUPOWANIA BUTÓW DO BIEGANIA. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA WIEK

Q19. Jak często kupujesz buty do biegania?

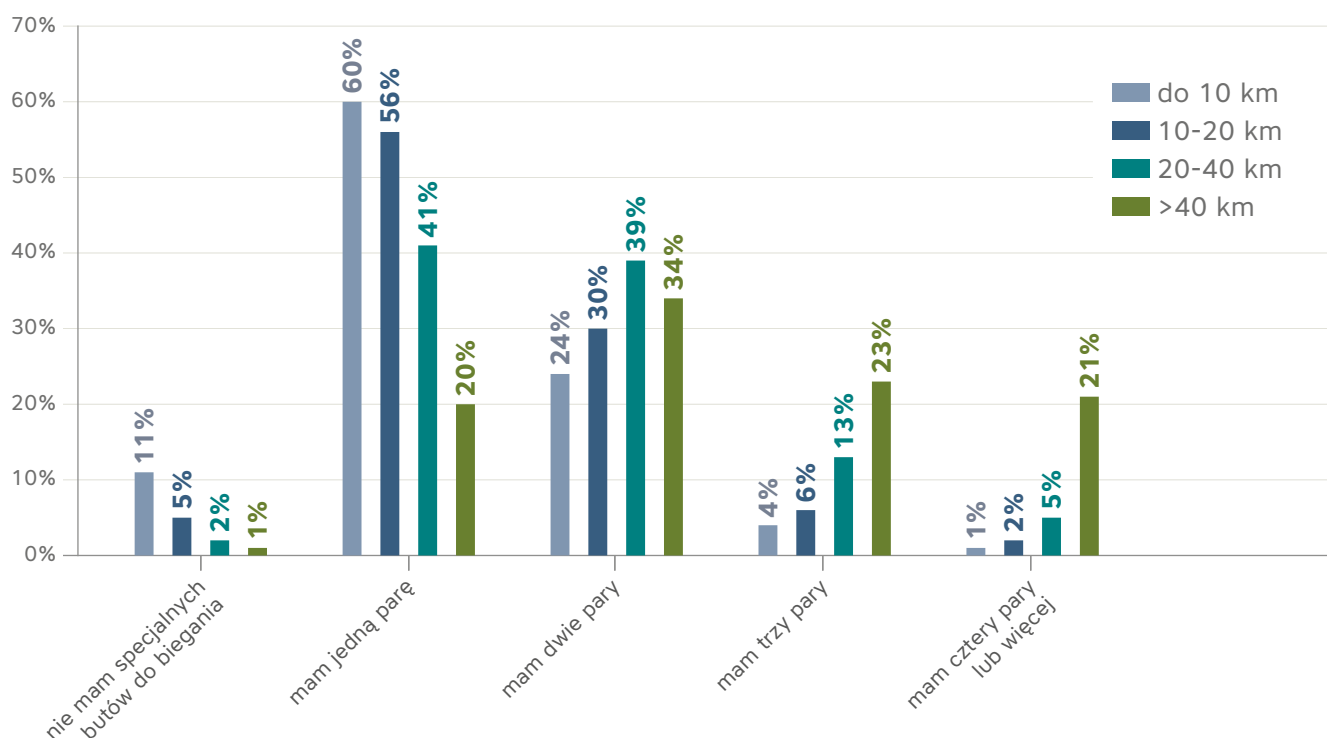


Liczba par butów posiadanych przez biegaczy rośnie wraz ze wzrostem tygodniowego kilometrażu. I tak wśród osób, które przebiegają 10 km tygodniowo, więcej niż jedną parę butów posiada 29 proc. ankietowanych, a wśród tych, którzy tygodniowo pokonują ponad 40 km odsetek ten wynosi 75 proc. W tej grupie również najwięcej osób kupuje buty do biegania raz na rok lub częściej. Jest to 69 proc. tej grupy.

Im częściej w tygodniu biegacze trenują, tym więcej mają par butów i częściej je kupują. Oczywiście raz do roku lub częściej buty kupują przede wszystkim biegacze, którzy w tygodniu biegają cztery razy lub częściej. Co za tym idzie, oni mają też najwięcej par butów. Aż 30 proc. z nich ma trzy, cztery lub więcej par butów.

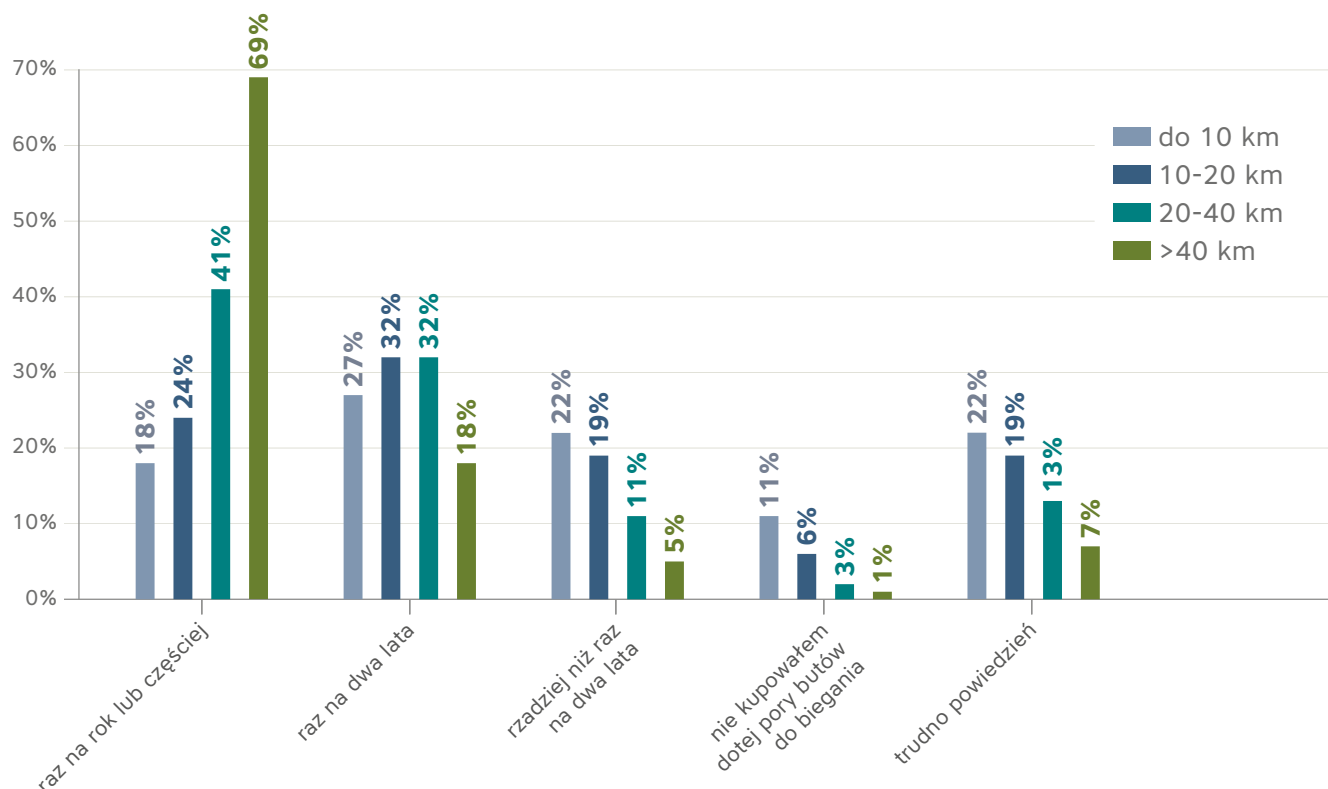
## LICZBA POSIADANYCH PAR BUTÓW DO BIEGANIA A TYGODNIOWY KILOMETRAŻ

Q18. Ile par butów do biegania posiadasz? Q8a. Ile średnio kilometrów przebiegasz w tygodniu?



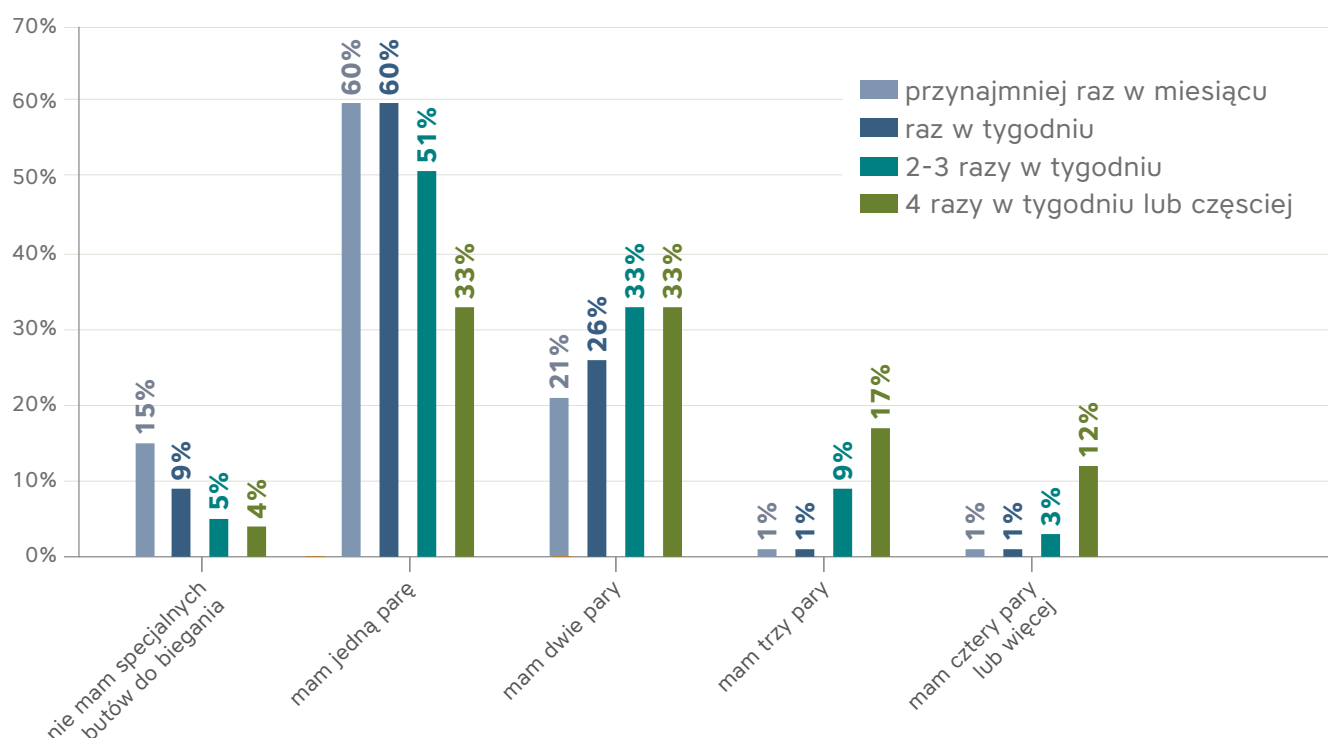
## CZĘSTOTLIWOŚĆ KUPOWANIA BUTÓW DO BIEGANIA TYGODNIOWY KILOMETRAŻ

Q18. Ile par butów do biegania posiadasz? Q8a. Ile średnio kilometrów przebiegasz w tygodniu?



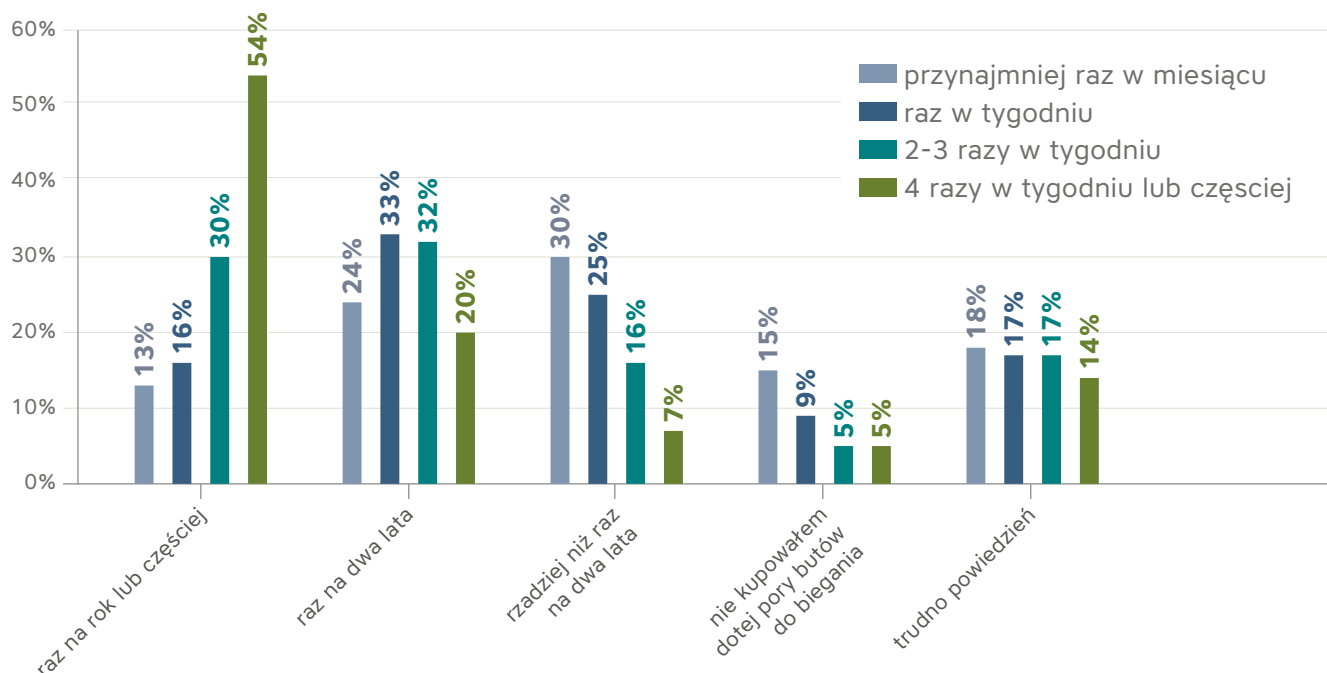
## LICZBA POSIADANYCH PAR BUTÓW A CZĘSTOTLIWOŚĆ BIEGANIA

Q18. Ile par butów do biegania posiadasz? Q7. Jak często biegasz?



## CZĘSTOTLIWOŚĆ KUPOWANIA BUTÓW DO BIEGANIA A CZĘSTOTLIWOŚĆ BIEGANIA

Q18. Ile par butów do biegania posiadasz? Q7. Jak często biegasz?

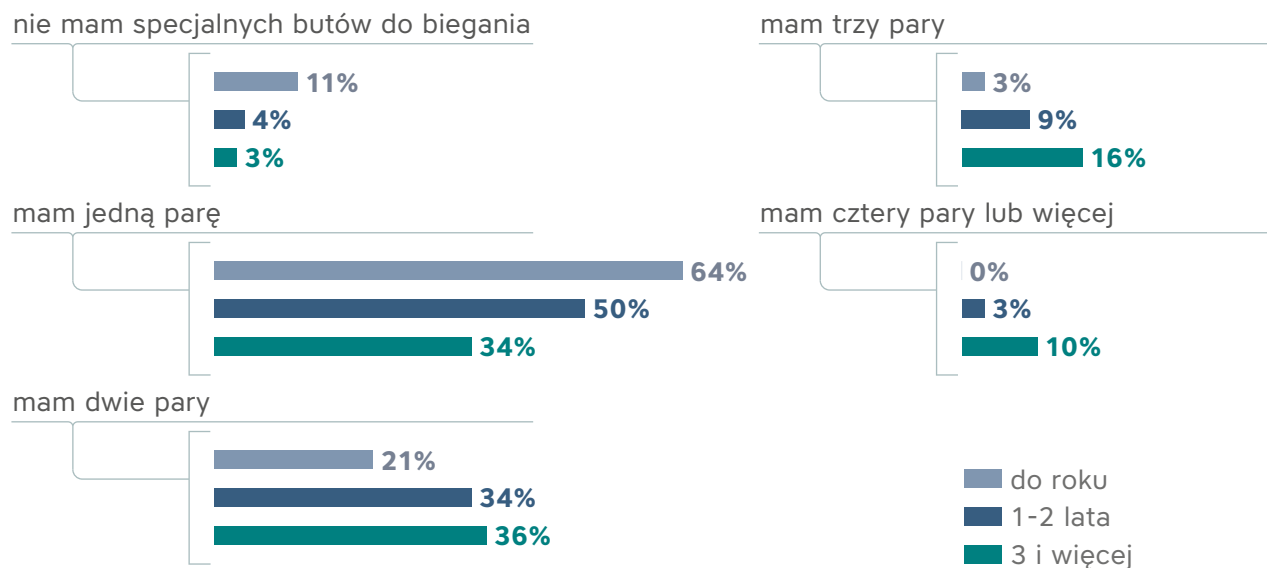


Patrząc na konsumpcję butów pod kątem stażu biegowego, widać, że doświadczeni biegacze inwestują w buty dużo chętniej niż nowicjusze. Co ciekawe, istnieje grupa osób (3 proc.), które mimo że biegają 3 lata i dłużej, wciąż nie posiadają specjalistycznych butów do biegania.

Podobny odsetek - 3proc. - stanowią osoby, które startują w zawodach biegowych i nie posiadają pary specjalnych butów do biegania. 58 proc. osób startujących w zawodach posiada jednak przynajmniej 2 pary lub więcej butów przeznaczonych do biegania. Wśród osób niestartujących z kolei 62 proc. deklaruje, że posiada tylko jedną parę takich butów.

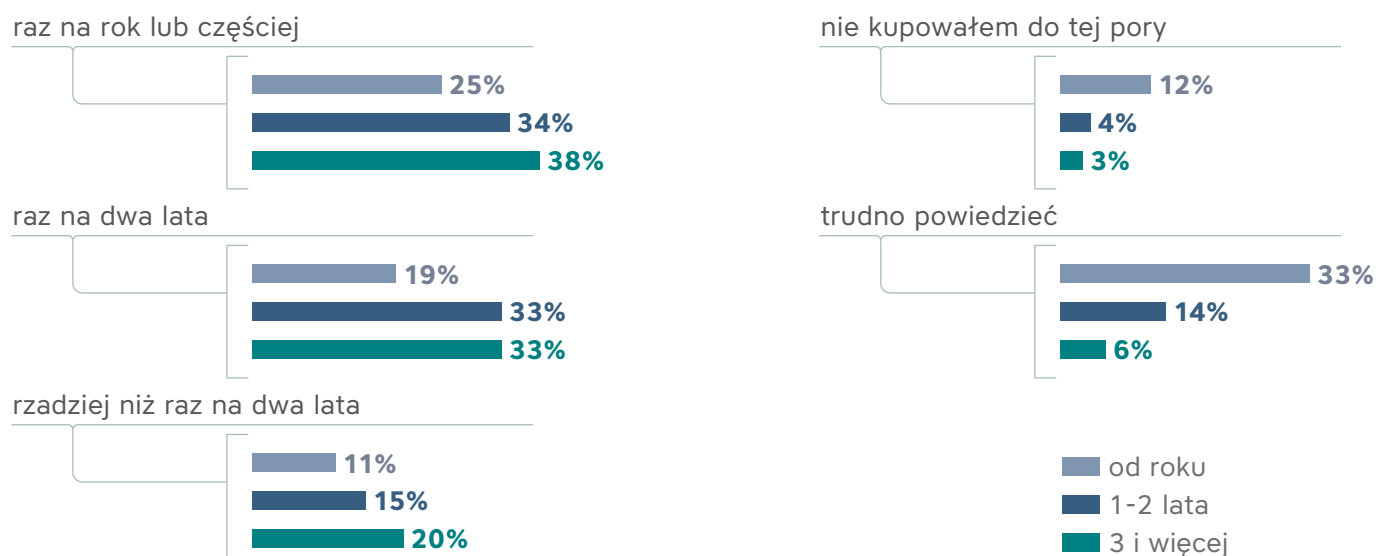
## LICZBA POSIADANYCH PAR BUTÓW. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA STAŻ BIEGANIA

Q18. Ile par butów do biegania posiadasz?



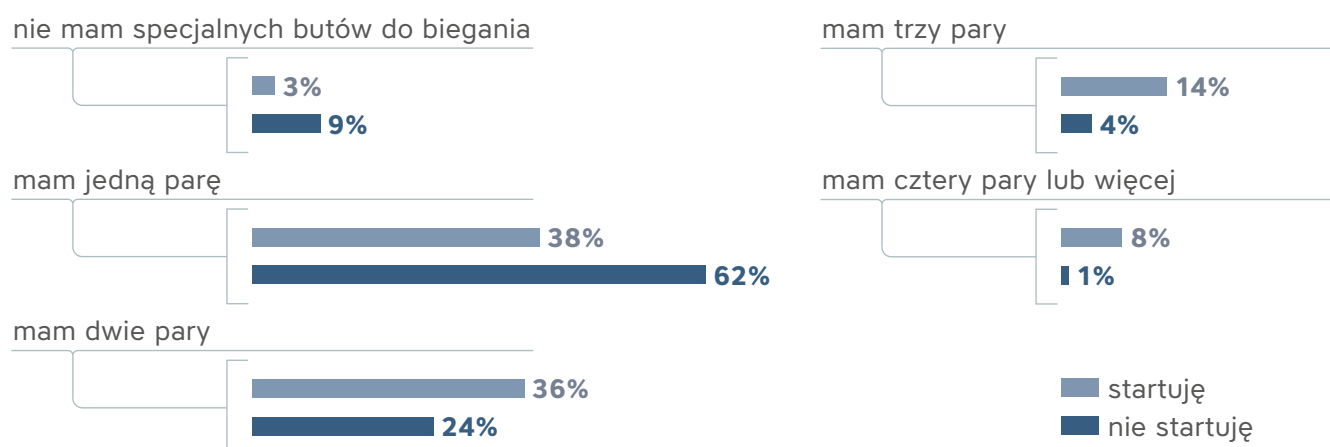
## CZĘSTOTLIWOŚĆ KUPOWANIA BUTÓW DO BIEGANIA. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA STAŻ

Q19. Jak często kupujesz buty do biegania?



## POSIADANA LICZBA PAR BUTÓW DO BIEGANIA. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA UDZIAŁ W ZAWODACH

Q18. Ile par butów do biegania posiadasz?

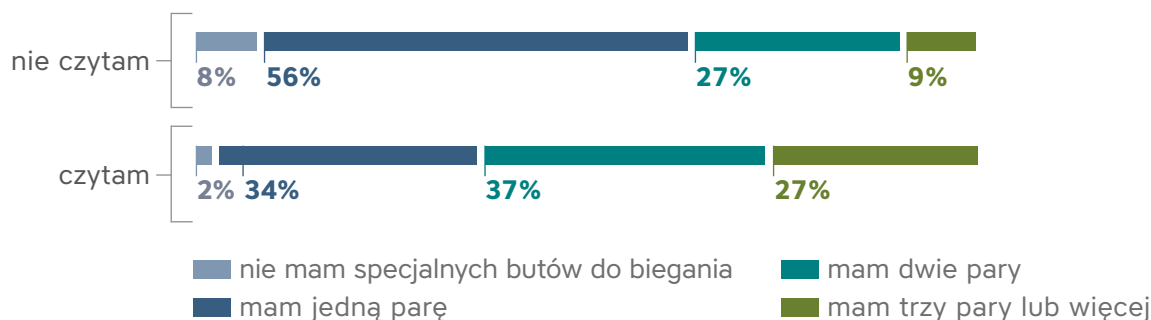


Spośród osób, które czytają prasę biegową tylko 2 proc. nie posiada specjalnej pary butów. W tej grupie większość osób ma więcej niż jedną parę butów – 64 proc. Dla porównania wśród osób, które prasy biegowej nie czytają odsetek ten wynosi 36 proc.

Osoby te częściej niż osoby, które nie sięgają po periodyki biegowe, kupują buty. Połowa tej grupy kupuje buty przynajmniej raz w roku lub częściej, a 1/3 nie rzadziej niż raz na dwa lata. Wśród ankietowanych jest też procentowo niewielka grupa (2-3proc.), która czyta prasę biegową, ale jeszcze nie kupiła butów do biegania. Całkiem podobnie sytuacja wygląda wśród osób, które wiedzy biegowej szukają nie w prasie a w internecie i zdobywają ją poprzez oglądanie filmików i materiałów (warto zaznaczyć, że jest to ulubione medium poszukiwania wiedzy biegowej wśród spisanych biegaczy, ponad połowa wykorzystuje w tym celu właśnie internet). W grupie biegaczy internatuów, którzy szukają wiedzy biegowej w internecie, tylko 3proc. nie posiada specjalnej pary butów do biegania. Za to aż 54 proc. ma nie mniej niż dwie pary butów do biegania 69 proc. osób, które szukają materiałów o bieganiu w internecie, kupuje buty nie rzadziej niż raz na dwa lata.

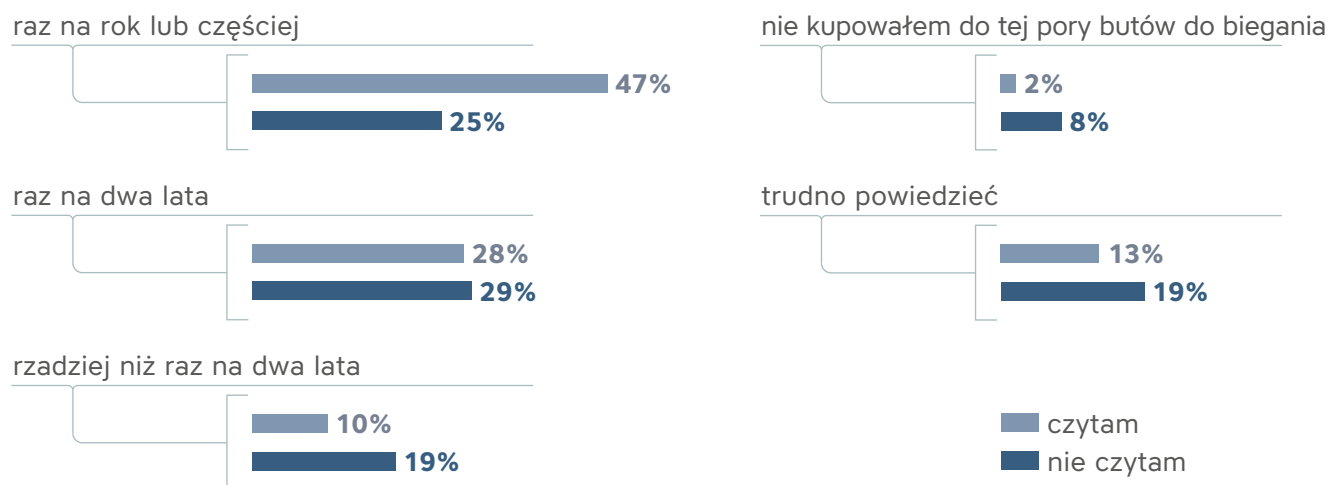
## LICZBA POSIADANYCH PAR BUTÓW DO BIEGANIA A CZYTANIE PRASY BIEGOWEJ

Q18. Ile par butów do biegania posiadasz? Q20. Czy czytasz prasę biegową?



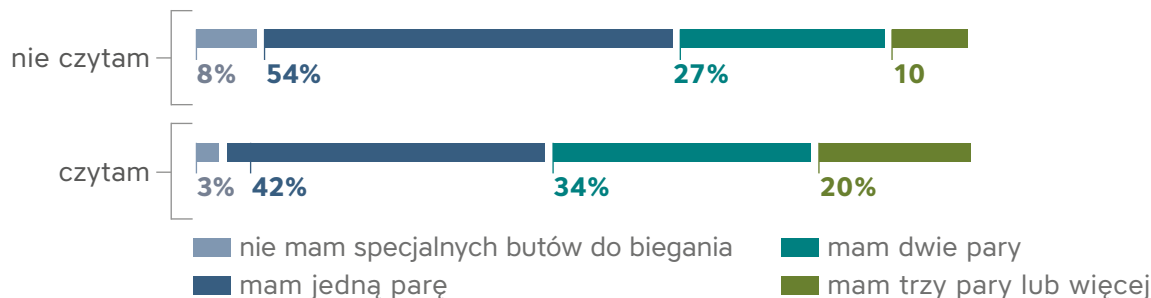
## CZĘSTOTLIWOŚĆ KUPOWANIA BUTÓW DO BIEGANIA A CZYTANIE PRASY BIEGOWEJ

Q19. Jak często kupujesz buty do biegania? Q20. Czy czytasz prasę biegową?



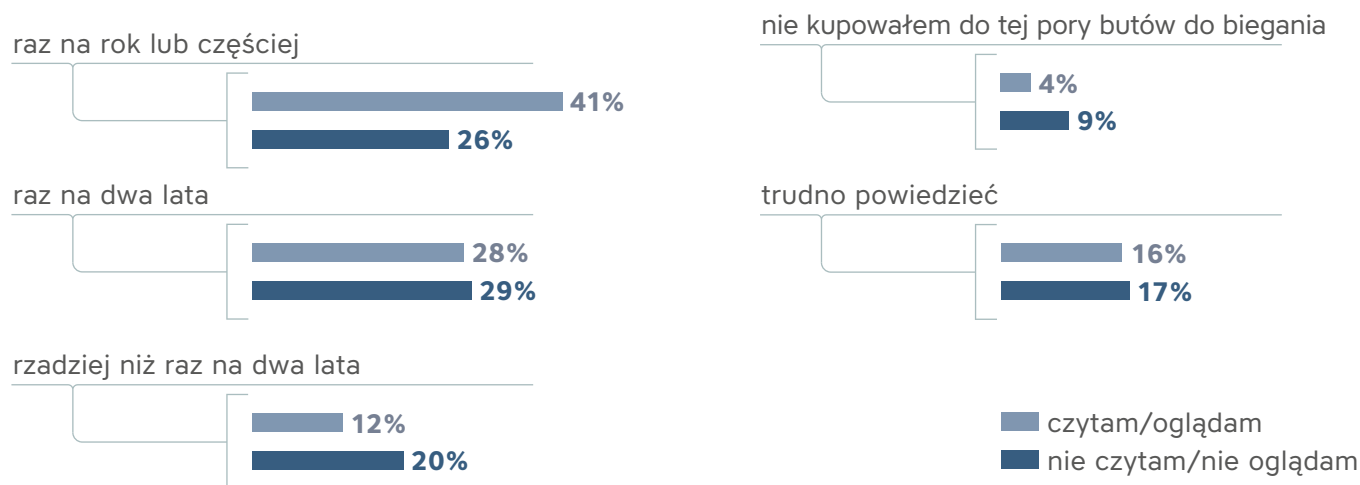
## LICZBA POSIADANYCH PAR BUTÓW DO BIEGANIA A OGLĄDANIE, CZYTANIE MATERIAŁÓW W INTERNECIE

Q18. Ile par butów do biegania posiadasz? Q22. Czy czytasz lub oglądasz filmiki o bieganiu w Internecie?



## CZĘSTOTLIWOŚĆ KUPOWANIA BUTÓW DO BIEGANIA A OGLĄDANIE, CZYTANIE MATERIAŁÓW W INTERNECIE

Q19. Jak często kupujesz buty do biegania? Q20. Czy czytasz prasę biegową?



Polscy biegacze lubią korzystać z aplikacji biegowych i biegać z muzyką. W obu przypadkach aż 70 proc. ankietowanych udzieliło twierdzącej odpowiedzi. Z aplikacji częściej korzystają panowie (72proc.) niż panie (68proc.). Za to panie częściej biegają z muzyką (78proc.) niż panowie (65proc.).

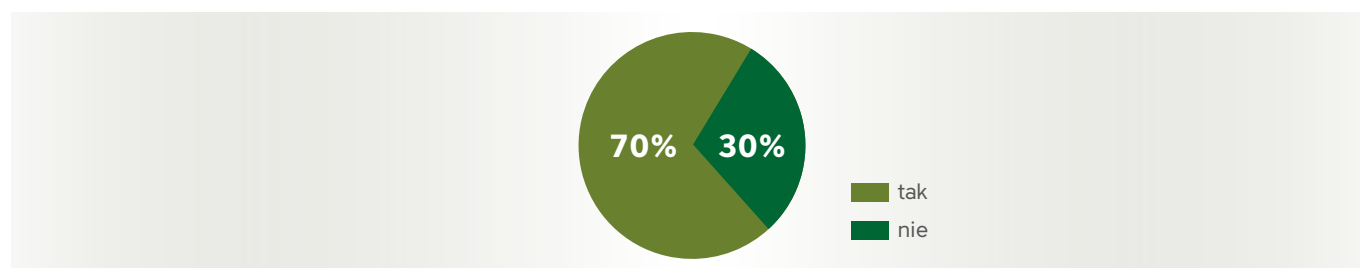
Najpopularniejszym akcesorium do biegania jest koszulka techniczna. Posiada ją 71proc. ankietowanych.

Tylko 3proc. mniej ankietowanych posiada krótkie spodenki biegowe.

Okazuje się, że obie płcie wyposażone są w podstawowy sprzęt biegowy mniej więcej na tym samym poziomie (koszulka, legginsy lub krótkie spodenki), ale im bardziej sprzęt jest zaawansowany, tym większy udział w grupie posiadającej go mają mężczyźni. Wyjątkiem są słuchawki. Pewnie wynika to w fakcie, że kobiety częściej niż mężczyźni biegają z muzyką.

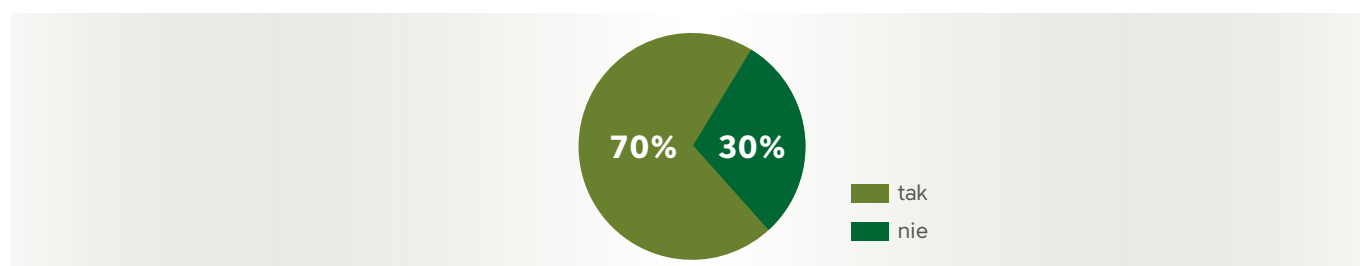
## KORZYSTANIE Z APLIKACJI DO BIEGANIA

Q24. Czy korzystasz z aplikacji do biegania?



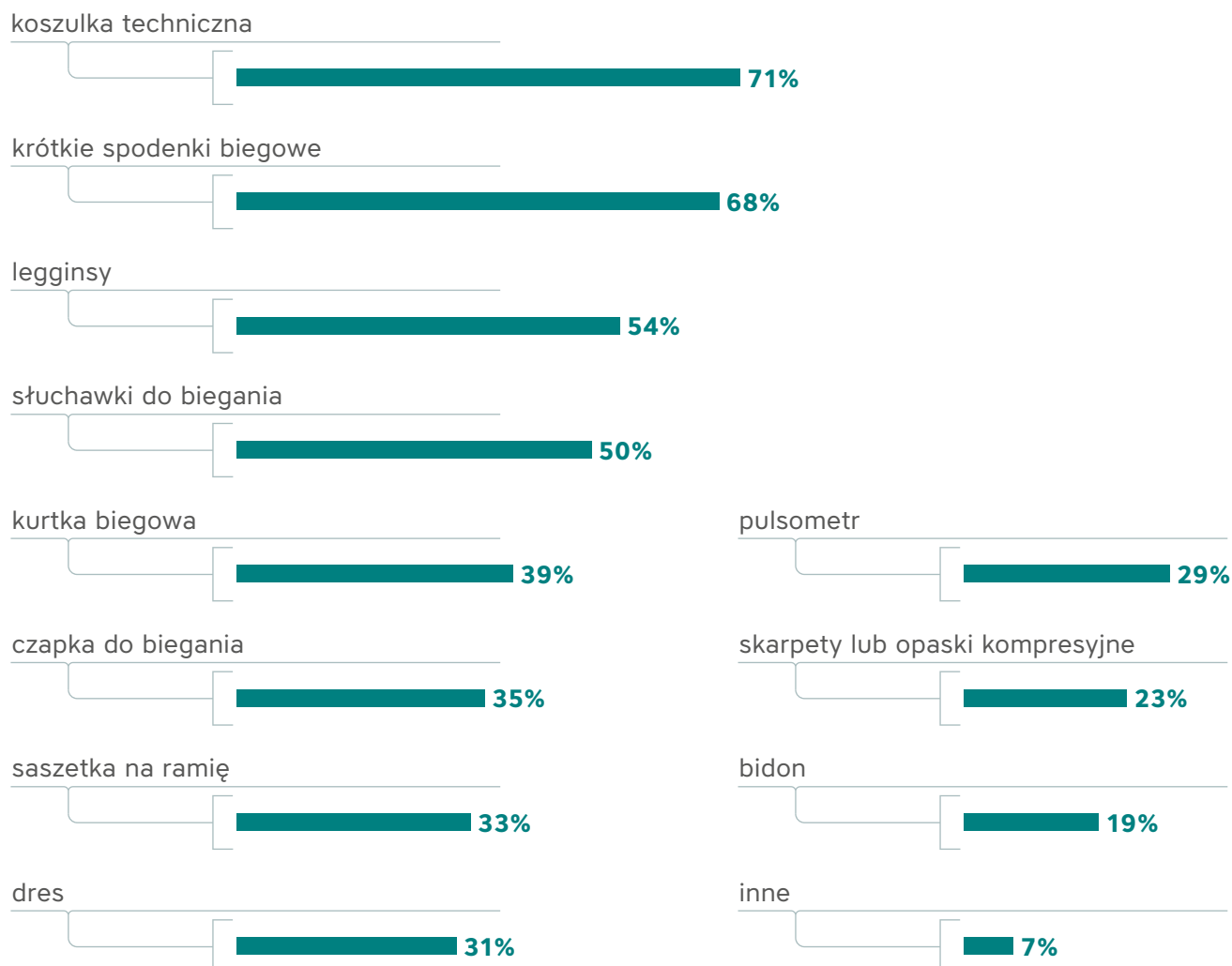
## BIEGANIE Z MUZYKĄ

Q25. Czy lubisz biegać z muzyką?



## AKCESORIA DO BIEGANIA

Q26. Jakich akcesoriów do biegania używasz



## APLIKACJE DO BIEGANIA. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA PŁEĆ

Q24. Czy korzystasz z aplikacji do biegania?



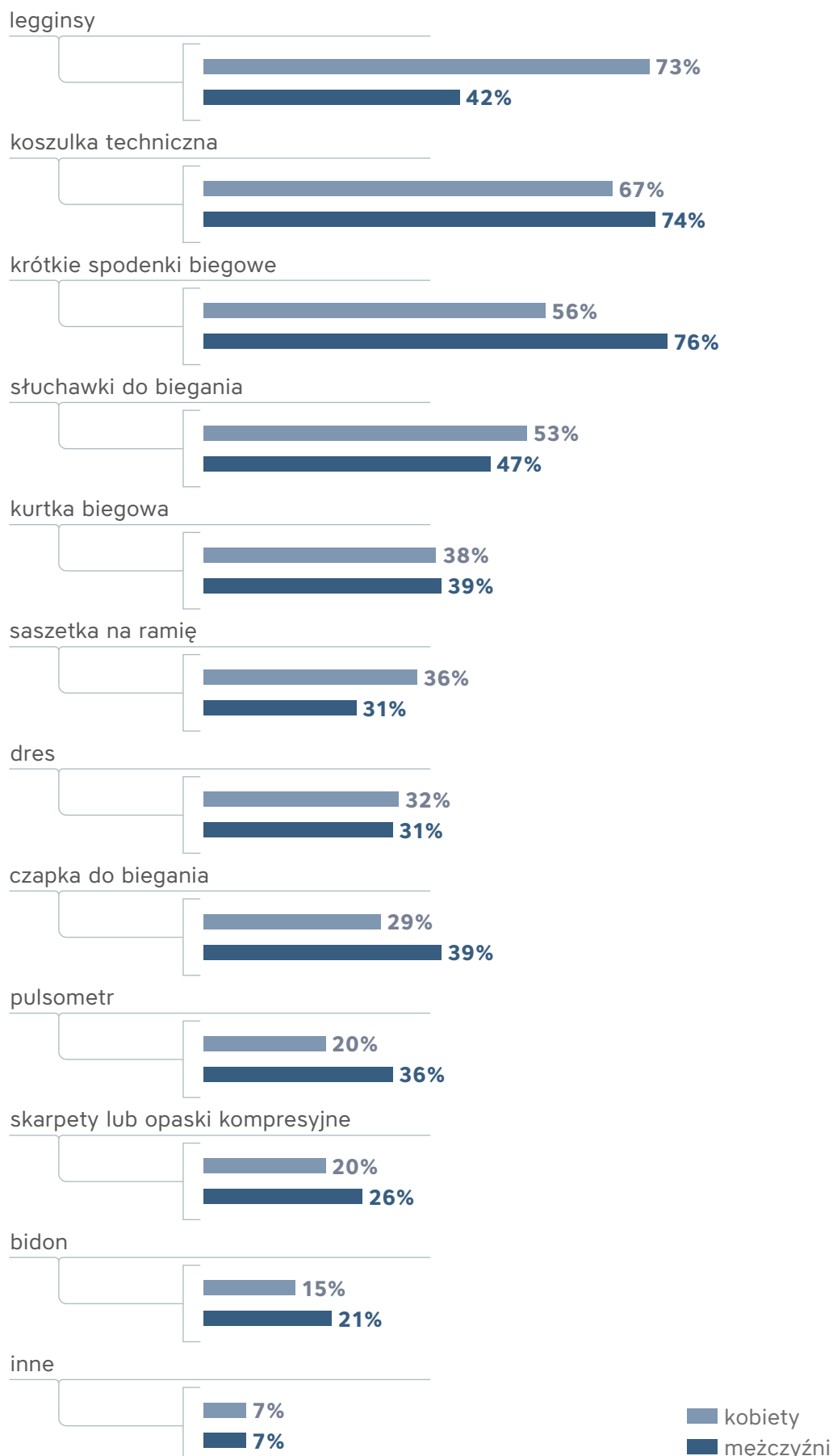
## BIEGANIE Z MUZYKĄ. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA PŁEĆ

Q25. Czy lubisz biegać z muzyką?



## AKCESORIA DO BIEGANIA. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA PŁEĆ

Q26. Jakich akcesoriów do biegania używasz



Polscy biegacze lubią korzystać z aplikacji biegowych i biegać z muzyką. W obu przypadkach aż 70 proc. ankietowanych udzieliło twierdzącej odpowiedzi. Z aplikacji częściej korzystają panowie (72 proc.) niż panie (68 proc.). Za to panie częściej biegają z muzyką (78 proc.) niż panowie (65 proc.)

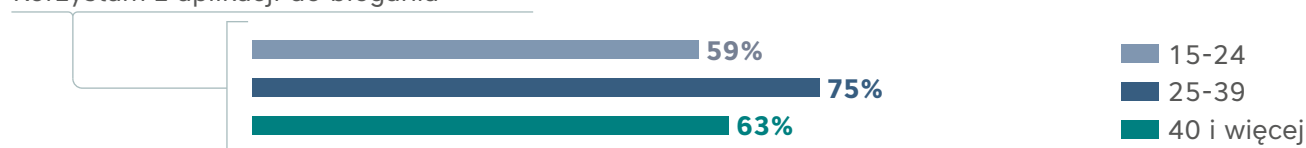
Najpopularniejszym akcesorium do biegania jest koszulka techniczna. Posiada ją 71 proc. ankietowanych. Tylko 3 proc. mniej ankietowanych posiada krótkie spodenki biegowe.

Okazuje się, że obie płcie wyposażone są w podstawowy sprzęt biegowy mniej więcej na tym samym poziomie (koszulka, legginsy lub krótkie spodenki), ale im bardziej sprzęt jest zaawansowany, tym większy udział w grupie posiadającej go mają mężczyźni. Wyjątkiem są słuchawki. Pewnie wynika to w fakcie, że kobiety częściej niż mężczyźni biegają z muzyką.

## APLIKACJE DO BIEGANIA. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA WIEK

Q24. Czy korzystasz z aplikacji do biegania?

Korzystam z aplikacji do biegania



## BIEGANIE Z MUZYKĄ. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA WIEK

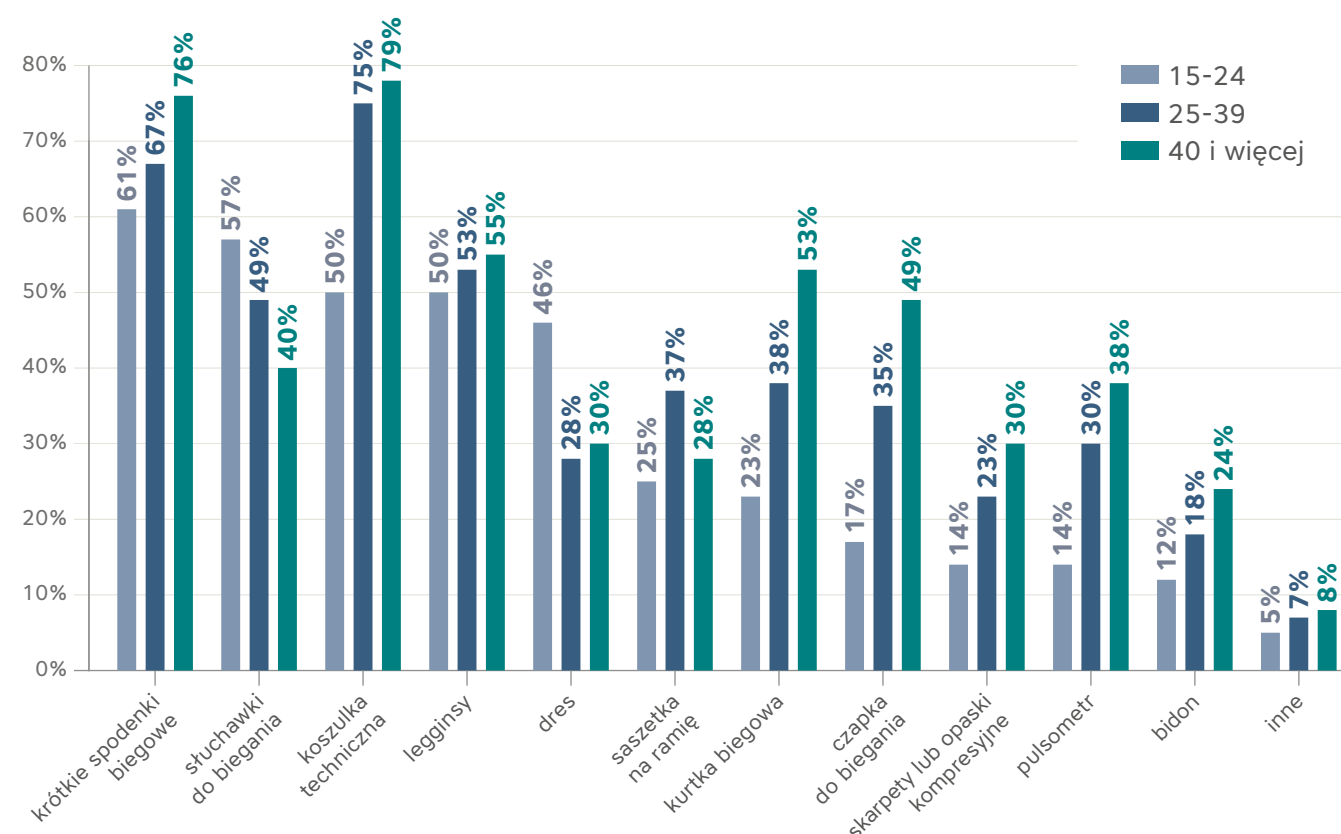
Q24. Czy korzystasz z aplikacji do biegania?

Lubię biegać z muzyką



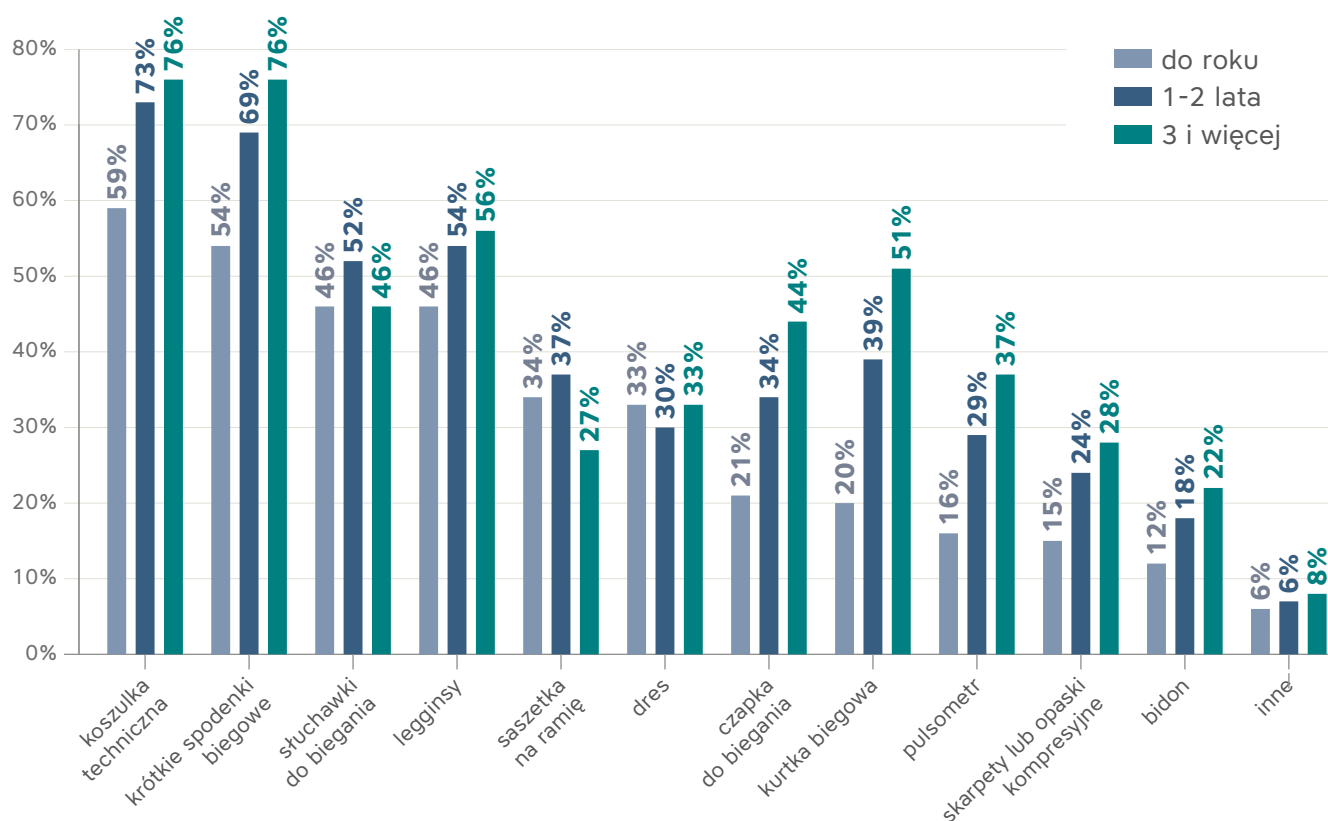
## AKCESORIA DO BIEGANIA. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA WIEK

Q26. Jakich akcesoriów do biegania używasz



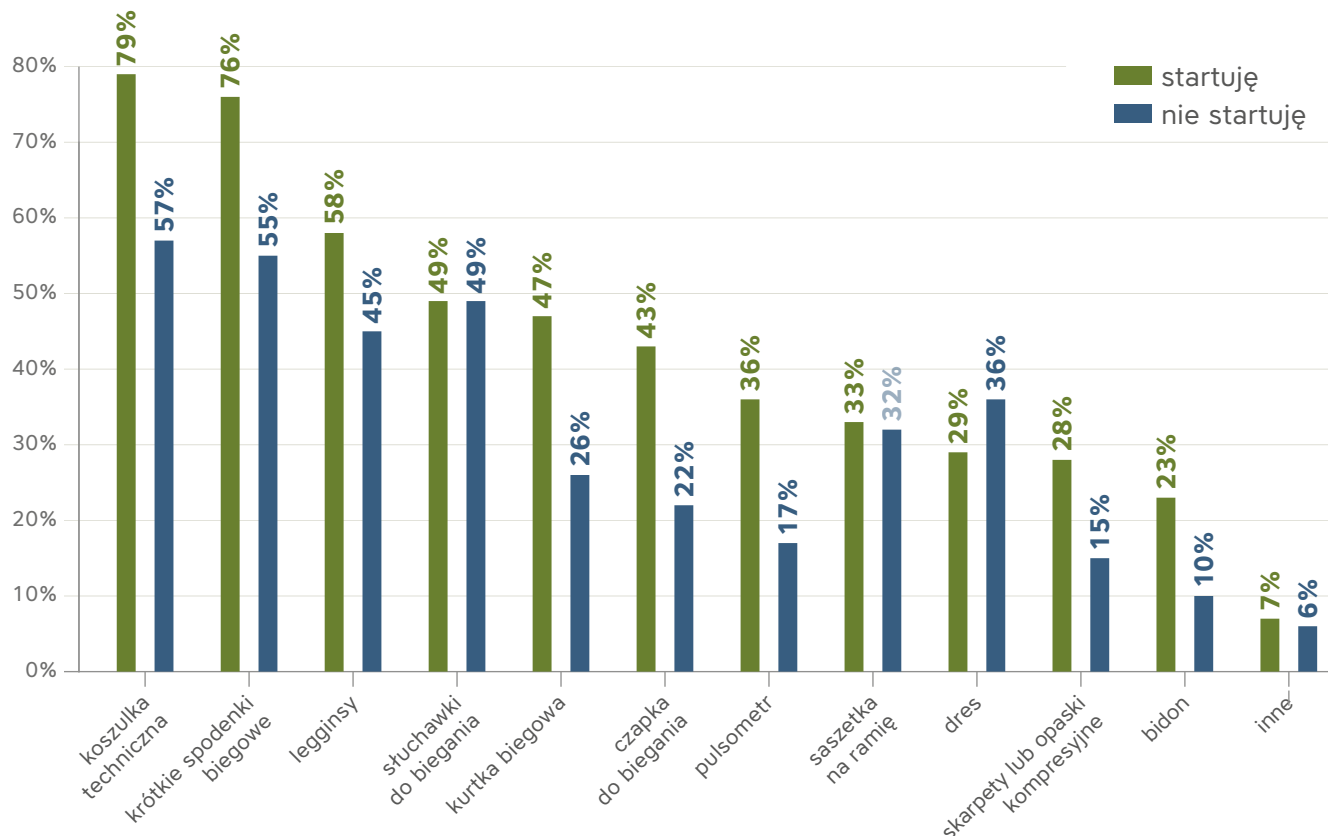
## AKCESORIA DO BIEGANIA. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU STAŻ

Q26. Jakich akcesoriów do biegania używasz



## AKCESORIA DO BIEGANIA. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA UDZIAŁ W ZAWODACH

Q26. Jakich akcesoriów do biegania używasz



## KOMENTARZE



Jan Kaseja

### Intymne bieganie

Narodowy Spis Biegaczy pokazał, że z naszymi biegaczami-amatorami jest wszystko w porządku. Ci którzy dużo biegają, mają dużo sprzętu i częściej go kupują, co brzmi naturalnie. Skoro angażują swój czas w hobby, żyją bieganiem – czytają, oglądają TV i Internet w poszukiwaniu biegowych informacji, to również angażują się finansowo.

Badanie pokazało, że w grupie osób posiadających 3 pary butów treningowych ok. 70 proc. osób biega co najmniej 1000 km rocznie (deklaruje: 20 km/tydz.). W grupie posiadaczy dwóch par jest to 50 proc., a w grupie posiadaczy jednej pary zalewie 31 proc. Zdaje się więc, że ci którzy mają dużo sprzętu, regularnie go używają. Podobnie jest z częstotliwością kupowania butów – pośród osób kupujących buty przynajmniej raz na rok, prawie 2/3 osób deklaruje, że biega co najmniej 1000 km rocznie.

To wiemy o tzw. „zdeklarowanych i zaangażowanych biegaczach” - jednak takie osoby są w mniejszości. Prawie połowa biegaczy (47 proc.) ma póki co jedną parę butów biegowych i 50 proc. deklaruje, że kupuje buty biegowe raz na dwa lata lub rzadziej.

Brzmi to jak zapowiedź rychłego rozwoju rynku? Początkujący biegacze będą się rozwijać, dokupią sprzęt, zaczną częściej startować w zawodach? Póki co muszą ostudzić te zapędy. Ostatnio nasz biegowy rynek dostał poważnej zadyszki. W 2014 roku obserwujemy przerost podaży nad popytem - konkurencja jest za duża. Z problemem borykają się m.in. organizatorzy biegów. Słynne Biegnij Warszawo? W tym roku frekwencja mniejsza o 3000 osób. Organizator był przygotowany na 15 tys. uczestników, a bieg ukończyło 8 tys. osób. Maraton Warszawski w tym roku pozyskał potężnego sponsora, firmę PZU – jednak na mecie frekwencja była o 22 proc. mniejsza niż rok temu. Policzyłem też liczbę maratończyków w Warszawie (sumując Orlen Warsaw Marathon i PZU Maraton Warszawski) - tu mamy wzrost, dokładnie o... 30 osób (+0,2 proc.).

W wynikach NSB warto jeszcze zwrócić uwagę, że 84 proc. osób twierdzi, że warto zapłacić więcej za produkty dobrej jakości. Zastanawiające w tym kontekście są dane, że tylko 71 proc. osób ma koszulkę techniczną! Co ciekawe odsetek osób posiadających koszulkę techniczną zmienia się znacząco wraz ze wzrostem biegowego doświadczenia. Biegacze w ogóle, wraz ze wzrostem stażu, obrastają w sprzęt. Ten trend nie dotyczy tylko dresów i saszetek na ramię (na telefon). Spis pokazał też, że 60 proc. biegaczy w wieku 40+ ma 3 i więcej par butów biegowych, w grupie 25-39 lat jest to 44 proc., a w najmłodszej (15-24 lata) 36 proc. Oczywiście w najstarszej grupie wiekowej jest więcej osób z długim stażem biegowym – mieli więcej czasu, by zgromadzić więcej sprzętu.

Kobiety zaczęły masowo biegać dopiero niedawno - tylko 44 proc. kobiet biega 2 lata i dłużej, gdy wśród mężczyzn 62 proc. ma taki staż. Obserwujemy to także w ERGO. W zeszłym roku wiele pań przeszło w ERGO-lab procedurę doboru butów, co potwierdza, że zaczęły biegać na poważnie. Teraz czekamy aż panie zaczną liczniej biegać zimą (obecnie 43 proc. w stosunku do 59 proc. u panów), kupować pulsometry (20 proc. do 36 proc.) czy biegać >40 km/tydz. (7 proc. do 17 proc.). Ale o to możemy być spokojni, bo przecież apetyt rośnie w miarę jedzenia.

Janek Kaseja - 27 lat

Żołęźciel oraz menedżer Centrum Biegowego ERGO, 3 sklepów dla biegaczy (dwóch stacjonarnych w Warszawie i sklepu internetowego) działających na rynku od ponad 4 lat. ERGO było pierwszym sklepem dla biegaczy w centrum stolicy i zarazem pierwszym wprowadzającym europejskie standardy (m.in. ERGO-lab, czyli procedurę doboru butów z wykorzystaniem wideoanalizy, otwarte cotygodniowe treningi, tematyczne spotkania z pasjonatami biegania). Osobiście fascynat biegów na orientację, rajdów przygodowych i biegów ultra trail. Rekordzista Krwawej Pętli w formule bike&run (250km w 20h46)



**Jakub Abramczuk**

Na szczególną uwagę zasługuje część raportu poświęcona ekwipunkowi używanemu przez biegaczy. Sekcja idealnie wpisuje się w przetaczającą się przez branżowe media dyskusję o tym, czy masowe bieganie to jeszcze sport dla każdego, czy też wprost przeciwnie - dla młodych, dobrze uposażonych, z dużych miast. Tych, których stać na wydatki liczone w setkach złotych, dokonywane pod presją generowanego marketingiem popytu na coraz to nowsze i przeważnie droższe gadżety. Zauważmy, że 84% biegaczy chce zapłacić za produkty dobrej jakości, zaś produkt taki - spójrzmy na buty - to wydatek rzędu 400 - 600 zł. Ta statystyka stoi w zauważalnej sprzeczności ze stwierdzeniem, że do biegania nie potrzeba profesjonalnego sprzętu (71% respondentów). Dlatego żałuję, że autorzy badania nie pokusili się o zawężenie definicji słowa “profesjonalny”, tak byśmy lepiej zrozumieli, co ankietowani mieli na myśli.

Większość szczegółowych danych dotyczy biegaczy-amatorów (tak klasyfikuję osoby, które biegają poniżej 50 km tygodniowo). W tym kontekście nie zaskakuje informacja, że niemalże połowa z nich ma tylko jedną parę butów do biegania. Jeżeli spojrzymy na trwałość markowego obuwia (zalecana wymiana po przebiegu 600 - 800 km) wskaźnik pokazuje na potężny potencjał drzemiący w rynku, o ile początkujących biegaczy uda się nakłonić do startu w bardziej wymagających zawodach (cykl przygotowawczy do maratonu może mieć objętość nawet 1000 km, a zrealizowany start na takim dystansie zadeklarowało zaledwie 26% badanych).

Chociaż buty to umowna podstawa biegania, to w sumie wydatków nie stanowią dominującej pozycji. Liczba analizowanych gadżetów (w badaniu uwzględniono 11) pozwala na dostrzeżenie ciekawej zależności pomiędzy sportowym poziomem ankietowanego, a jego preferencjami dotyczącymi sprzętu. U osób biegających dłużej i częściej (więcej niż 4 treningi w tygodniu, ponad 40 km tygodniowo) wykształca się kompetencja sprzętowa. Dresy oddają pola przeciwdeszczowym kurtkom, smartfony komputerom biegowym, a zamiast biegu w słuchawkach mamy ciszę i analizę rytmu własnego ciała. Ta biegowa stratyfikacja pozwala stworzyć obraz joggera: dres, smartfon w specjalnej saszetce, aplikacja biegowa w kontrze do zaawansowanego amatora: dedykowane spodenki, opaski uciskowe, pulsometr, własny plan treningowy.

Czy zawodowiec, czy jogger - jeden i drugi musi skądś czerpać wiedzę na temat tego, co warto kupić. Ku mojemu zaskoczeniu zaledwie 56% respondentów stwierdziło, że informacji poszukuje w internecie (a badanie było budowane na próbie internautów!), a 40%, że czyta prasę biegową. Tak niskie wskaźniki wskazują na decydującą rolę sprzedawców w sklepach, jako podstawowego organu doradczego. Co oczywiście prowokuje do postawienia sobie pytania: czy w interesie pracowników sklepu biegowego jest optymalizacja wydatków klienta, czy maksymalizacja przychodów sklepu.

Niemniej pamiętajmy, że bieganie to nie tylko czysty sport. 98% respondentów zgodziło się ze stwierdzeniem, że bieganie poprawia ich samopoczucie. W tym kontekście inwestycje w sprzęt biegowy, możemy traktować jako opłatę za swoistą terapię ruchem. A taką trudno obiektywnie wycenić.

---

*Jakub Abramczuk*

*Najszybszy publicysta wśród biegaczy.*

*Blogger na [www.100hrmax.pl](http://www.100hrmax.pl)*



**Piotr Korpak**

Technologia i gadżety pomagają nam w treningu, ale nie dajmy się zwariować. Raz na jakiś czas warto wyjść pobiegać bez słuchawek na uszach, telefonu w kieszeni czy zegarka na rękę - zwłaszcza kiedy czujemy się psychicznie zmęczeni. W Motivato regularnie rozpisujemy treningi tego typu i z relacji trenujących wynika, że pomaga im to oczyścić głowę i utrzymywać radość z biegania bez przerw w treningach.

### **Bieganie nie musi być kontuzjogenne**

Respondenci w Narodowym Spisie Biegaczy w ponad 2/3 zgadzają się ze stwierdzeniem, że bieganie może być kontuzjogenne. Trudno się dziwić. Nawet 20 proc. biegaczy doświadcza w ciągu roku przetrenowania, a około 47 proc. doznaje kontuzji. Pilnujmy nie tylko diety, ale też biegajmy z głową – czasem warto odpuścić i dać organizmowi odpocząć. Z doświadczenia Motivato widzimy, że osoby trenujące zgodnie z planem i monitorujące poziom regeneracji swojego organizmu cieszą się stabilniejszą formą, a statystyki przetrenowania i doznanych kontuzji spadają o 30-50 proc.

---

Piotr Korpak

Współtwórca aplikacji treningowej Motivato.

Biegacz, triathlonista, Ironman



**Artur Chyła**

Liczba butów w szafie biegacza jest sprawą drugorzędną. Ważne, aby biegać w odpowiednich dla siebie butach. Czyli adekwatnych do ilości czasu poświęcanego na trening, swojej wagi czy nawierzchni. Im mocniej buta doświadczamy – czy to przez naszą wagę czy pokonywany dystans – tym szybciej buty tracą swoje właściwości. W zakładanym przez producentów, dopuszczalnym kilometrażu wiele osób upatruje chwytu marketingowego. Zachęcam do odwiedzin dobrego sklepu biegowego i porównanie starego buta z jego nową wersją. Wynik takiej konfrontacji może być dla wielu ciekawą lekcją – amortyzacja, starcie podeszwy czy trzymanie pięty to takie najbardziej odczuwalne i widoczne obszary różnic, które mogą wpływać na Wasz komfort i zdrowie.

---

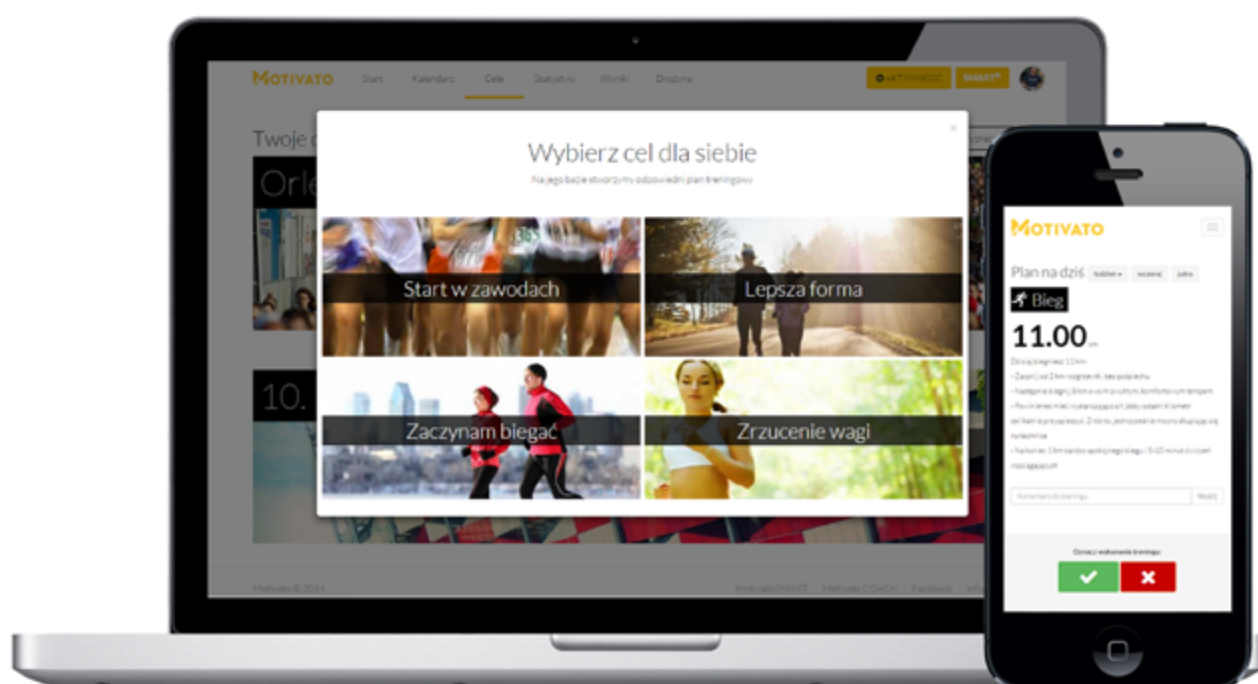
Artur Chyła

współtwórca i współwłaściciel sklepu

biegowo-triathlonowego Sport GURU

# Biegaj z głową.

Zadbaj o swoje zdrowie i formę  
z inteligentnym planem treningowym.



➤ [spisbiegaczy.motivato.pl](https://spisbiegaczy.motivato.pl)

Przejdź na stronę i odbierz **abonament** w prezencie.

**MOTIVATO**



**POLSKA  
BIEGA**



## DIETA I ZDROWIE

Aż 69 proc. badanych biegaczy stwierdziło, że dba o to, co je i jak je. Częściej takiej odpowiedzi udzielały kobiety - 78 proc. badanych (mężczyźni - 63 proc.). 2/3 badanych stwierdziło, że bieganie wpłynęło na ich nawyki żywieniowe. Świadoma dieta wpływa też na podejmowanie świadomych wyborów żywieniowych - 48 proc. badanych zawsze czyta etykiety produktów, które kupuje w celu sprawdzenia składu i wartości odżywczych. W obu grupach prym wiodą panie. Szczególnie widoczne jest to przy pytaniu o czytanie etykiet. Robi tak 59 proc. ankietowanych pań i tylko 41 proc. mężczyzn.

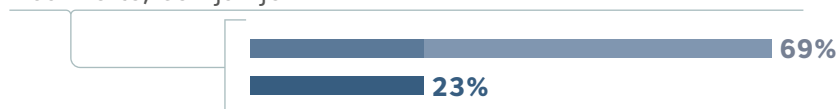
Obie płcie za to są zgodne, jeśli chodzi o kontuzjogenność biegania. Prawie 2/3 kobiet i 2/3 mężczyzn twierdzi, że bieganie może być kontuzjogenne.

8 proc. ankietowanych biegaczy to wegetarianie. Tutaj uwidacznia się jednak duże zróżnicowanie względem płci. Do wegetarianizmu przyznaje się 12 proc. ankietowanych kobiet, a tylko 5 proc. mężczyzn.

### JAK BIEGANIE JEST ZWIĄZANE ZE ZDROWIEM I NAWYKAMI ŻYWIENIOWYMI?

Q28. Zaznacz w jakim stopniu zgadzasz się z następującymi stwierdzeniami:

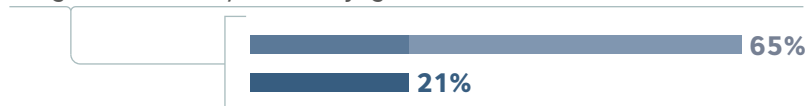
Dbam o to, co i jak jem



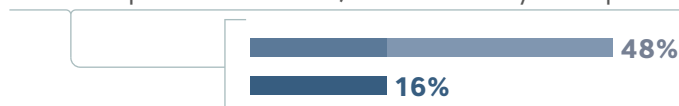
Bieganie wpłynęło na moje nawyki żywieniowe



Bieganie może być kontuzjogenne



Zawsze sprawdzam skład/wartości odżywcze produktów spożywczych



Jestem wegetarianinem/wegetarianką



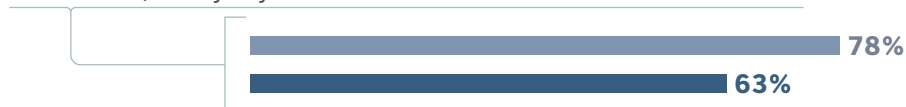
■ zgadza się (zdecydowanie + raczej)  
■ zdecydowanie się zgadza

### DIETA I ZDROWIE. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA PŁEĆ

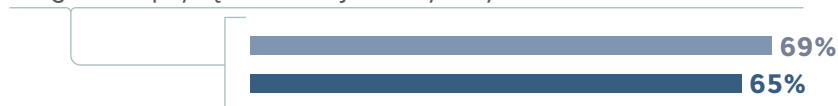
Q28. Zaznacz w jakim stopniu zgadzasz się z następującymi stwierdzeniami:

#### ZGADZAM SIĘ (ZDECYDOWANIE + RACZEJ)

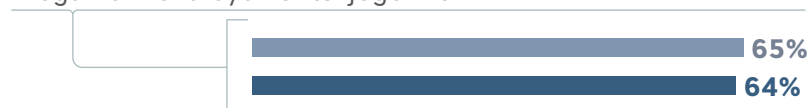
Dbam o to, co i jak jem



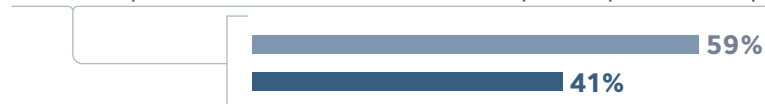
Bieganie wpłynęło na moje nawyki żywieniowe



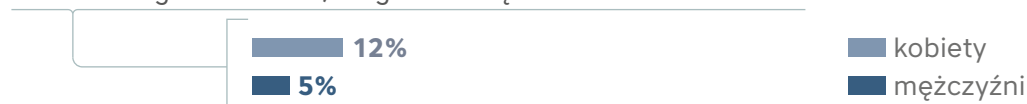
### Bieganie może być kontuzjogenne



### Zawsze sprawdzam skład/wartości odżywcze produktów spożywczych



### Jestem wegetarianinem/wegetarianką



Jeśli przeanalizować uzyskane odpowiedzi pod kątem zaawansowania biegaczy mierzonego częstotliwością biegania, to bez niespodzianki okaże się, że najbardziej świadomą pod względem żywienia grupą są biegacze, którzy trenują 4 razy lub więcej w tygodniu. Świadomość ta rośnie wprost proporcjonalnie do częstotliwości biegania. 3/4 grupy, która biega przynajmniej 4 razy w tygodniu dba o to, co i jak je, a także uważa, że bieganie wpłynęło na ich nawyki żywieniowe. Ponad połowa tej grupy czyta etykiety produktów żywnościowych. Za to odsetek osób we wszystkich grupach zaawansowania biegowego, które zgadzają się ze stwierdzeniem, że bieganie jest kontuzjogenne, jest mniej więcej taki sam i wynosi od 62 proc. wśród osób, które biegają przynajmniej raz w tygodniu do 65 proc. wśród osób, które biegają 2-3 razy w tygodniu.

## DIETA I ZDROWIE. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA CZĘSTOTLIWOŚĆ BIEGANIA

Q28. Zaznacz w jakim stopniu zgadzasz się z następującymi stwierdzeniami:

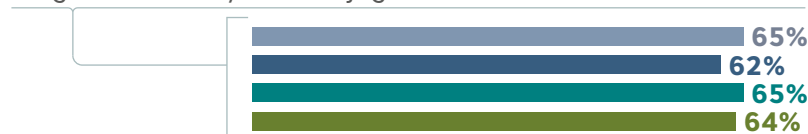
### Dbam o to, co i jak jem



### Bieganie wpłynęło na moje nawyki żywieniowe



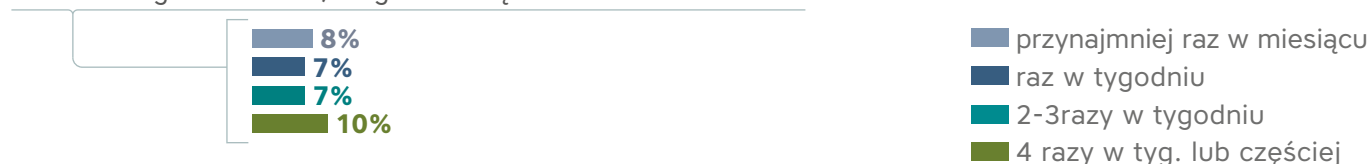
### Bieganie może być kontuzjogenne



### Zawsze sprawdzam skład/wartości odżywcze produktów spożywczych



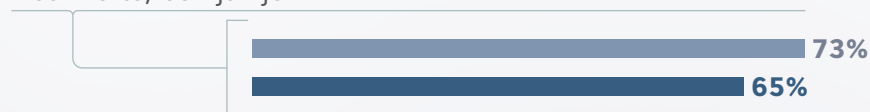
### Jestem wegetarianinem/wegetarianką



## DIETA I ZDROWIE. OGLĄDANIE MATERIAŁÓW W INTERNECIE

Q28. Zaznacz w jakim stopniu zgadzasz się z następującymi stwierdzeniami. Q22. Czy czytasz lub oglądasz filmiki o bieganiu w Internecie?

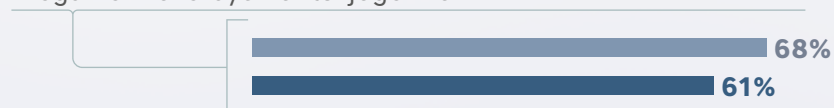
Dbam o to, co i jak jem



Bieganie wpłynęło na moje nawyki żywieniowe



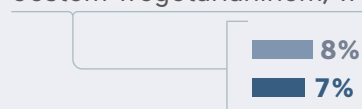
Bieganie może być kontuzjogenne



Zawsze sprawdzam skład/wartości odżywcze produktów spożywczych



Jestem wegetarianinem/wegetarianką



■ oglądam/czytam  
■ nie oglądam/nie czytam



## KOMENTARZE



Dr Jakub Czaja

Narodowy Spis Biegaczy potwierdza współczesne trendy z zakresu tematyki dotyczącej „Diety i Zdrowia”. Zdecydowana większość respondentów wskazując na swoją motywację, zaznaczyła, że biega „w celach zdrowotnych oraz dla utrzymania kondycji”. To pokazuje, że bieganie, jedna z najprostszych form ruchu, w ostatnich latach stało się aktywnością, jaką wprowadzamy, chcąc osiągnąć optymalny stan zdrowia.

Budujące jest również to, że większość respondentów biega, dlatego że lubi biegać. Do niedawna bowiem wielu Polaków unikało biegania jak ognia. Często awersja do biegania brała się jeszcze z lat młodzieńczych i negatywnych wspomnień związanych z nie lubianymi lekcjami WF-u.

NSB potwierdził również to, że wielu z nas zaczyna biegać, aby uzyskać właściwą wagę. Bieganie jest bowiem formą ruchu, która charakteryzuje się jednym z najwyższych wydatków energetycznych. Wyraźnie widać, że najwyższy odsetek osób chcących zgubić zbędne kilogramy jest wśród respondentów biegających do 1 roku. Jednak im jesteśmy starsi, tym mniejsze znaczenie ma sam spadek wagi, a przybiera na znaczeniu prozdrowotny efekt biegania np. odstresowanie organizmu.

Badania epidemiologiczne Lee i wsp. (1999) wyraźnie pokazują, że ryzyko zachorowania m.in. na choroby sercowo-naczyniowe czy zawały serca zmniejsza się wraz ze wzrostem wydolności. Co ciekawe, niższe ryzyko zgonu mają osoby z lekką nadwagą ale dobrą wydolnością, niż osoby szczupłe ale charakteryzujące się słabą wydolnością. Nie zawsze bowiem bieganie prowadzi do znacznych spadków na wadze. Niemniej jednak regularne bieganie zawsze poprawia naszą wydolność, a tym samym zmniejsza ryzyko rozwoju wielu chorób. Stąd też, im mamy większy staż biegowy, tym bardziej zwracamy uwagę na prozdrowotny efekt biegania.

NSB również w kwestii samego podejścia do diety potwierdza prozdrowotny trend, jaki obserwujemy w ostatnich latach w naszym społeczeństwie. Coraz większa liczba osób nie tylko uprawia sport, ale również zmienia swoje nawyki żywieniowe, chcąc osiągnąć optymalny stan zdrowia. Układanka pt. „Optymalne Zdrowie” ma bowiem kilka elementów, z których najważniejszymi są ruch, zdrowa dieta oraz odpowiednia regeneracja. Wprowadzając aktywność fizyczną do naszej codziennej rutyny, czujemy się lepiej, ale do pełni szczęścia potrzebujemy czegoś więcej. Tym „czymś” jest zdrowe odżywianie. Nawet najbardziej odporni na zmiany w diecie z czasem dochodzą do wniosku, że chcąc się poprawiać, nie wystarczy tylko biegać. Ważne staje się również dostarczenie odpowiedniej ilości „paliwa” czy też odpowiedniej ilości białka, witamin czy minerałów zapewniający właściwą regenerację.

---

Dr Jakub Czaja

Ekspert ALE w dziedzinie jakości żywienia,  
specjalizujący się w żywieniu sportowców

[www.alenergy.eu/ambasadorzy](http://www.alenergy.eu/ambasadorzy)



Justyna Mizera

### By biegać, trzeba jeść, by dobrze zjeść, trzeba biegać

Odpowiednie żywienie to jeszcze temat umiejscowiony na niskich szczeblach hierarchii jeśli chodzi o bieganie, choć jak pokazuje Narodowy Spis Biegaczy pnie się po nich ku górze. Wciąż jednak górują nad nim odpowiednie buty, sprzęt, gadżety czy aplikacje.

Pożywienie to paliwo dla pracujących mięśni, to odnowa glikogenu i eliminacja oraz profilaktyka uszkodzeń więzadeł i ścięgien - czyli kontuzji, które często dyskwalifikują z biegania. Na szczęście jest coraz większa świadomość, przejawiająca się czytaniem etykiet czy różnicowaniem żywieniowo i energetycznie dnia treningowego i nietreningowego, co potwierdza powyższe badanie.

Najczęstsze pytanie, jakie słyszę od biegaczy dotyczy porannego biegania na czczo albo treningu wieczornego, gdy ostatni posiłek był pięć godzin wcześniej. Słyszę: „przecież mam dużo tłuszczu, organizm może go zużyć jako źródło energii”. Nie jest to takie proste, bo do czerpania energii z rezerw tłuszczowych potrzebne są odpowiednie warunki, w tym odpowiednia podaż węglowodanów, zwłaszcza przed rozpoczęciem aktywności fizycznej. Stan głodzenia, a takowy występuje rano po przebudzeniu, czy też po 5 godzinach niejedzenia, nie sprzyja ani efektywnemu treningowi, ani redukcji tkanki tłuszczowej, ani zdrowiu.

---

Justyna Mizera

*Dietetyk sportowy, ekspert PolskaBiega.pl. Specjalizuje się w żywieniu i suplementacji sportowców. Posiada wykształcenie dietetyczne oraz kilkuletnie doświadczenie w układaniu skutecznych diet m.in. mistrzom świata i olimpijczykom, ale też osobom otyłym oraz dzieciom*

[www.sportowydietetyk.com.pl](http://www.sportowydietetyk.com.pl)



Urszula Mijakoska

Analiza danych dowodzi, że u biegaczy wiedza dotycząca zdrowego stylu życia przekłada się na wdrażanie jej w życie. 69proc. biegaczy uważa na to co i jak je. Natomiast 66 proc. badanych jest przeświadczona, że obecne nawyki żywieniowe wykształciło ze względu na podjęcie aktywności fizycznej jaką jest bieganie.

Ciekawy jest również wynik związany z wegetarianizmem. Do niejedzenia mięsa przyznało się w badaniu 12 proc. kobiet i 5 proc. mężczyzn. Ten sposób odżywiania jest związany z nowoczesnymi zasadami odżywiania czyli ze spożywaniem większej ilości warzyw, ziaren, roślin strączkowych i owoców a mniejszym spożyciem białka zwierzęcego. Biegacze to wyjątkowa świadoma żywieniowo grupa społeczna.

Jednym z celów odżywiania dla zdrowia jest lepsze samopoczucie, zadowolenie z siebie i większa ilość energii potrzebnej do codziennego działania. W tym także należy szukać podstaw deklaracji 79 proc. przebadanych biegaczy, że są „zadowoleni ze swojego życia”.

---

Urszula Mijakoska

*Pierwszy Diet Coach w Polsce, autorka akredytowanego przez Izbę Coachingu programu Diet Coaching. Założycielka Instytutu Świadomego Rozwoju. Wykłada na SWPS, współpracuje z Uniwersytetem Łódzkim i z Instytutem Psychoimmunologii. Jest autorką książki: „Diet coaching. Poradnik dla wiecznie odchudzających się”.*

[www.swiadomyrozwoj.pl](http://www.swiadomyrozwoj.pl)

## ŹRÓDŁA WIEDZY BIEGOWEJ

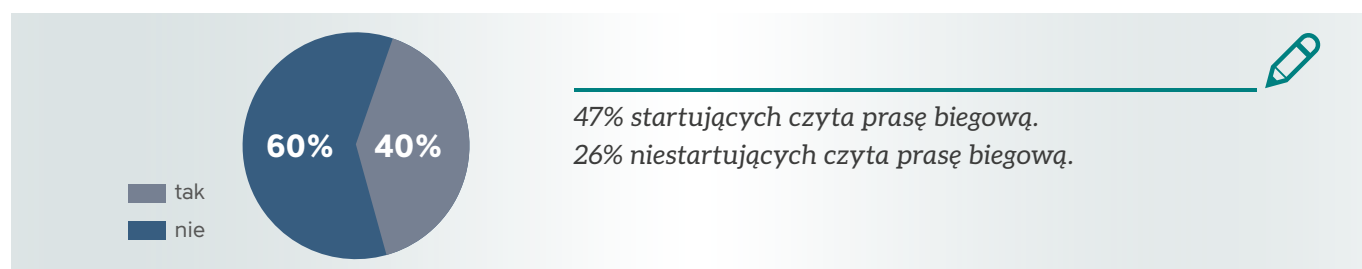
Wśród osób, które określają siebie jako biegaczy 40 proc. czyta prasę biegową. Więcej ankietowanych (56 proc.) czyta o bieganiu i ogląda filmiki o tej tematyce w internecie. Natomiast zdecydowanie mniejszy jest odsetek osób, które oglądają programy biegowe w telewizji. Deklaruje to 28 proc. respondentów.

Osób szukających wiedzy biegowej w mediach jest zdecydowanie więcej wśród osób, które startują w zawodach. W tej grupie odsetek osób czytających magazyny biegowe wynosi 47 proc., 59 proc. szuka informacji w internecie i aż 34 proc. ogląda telewizyjne programy o bieganiu.

Okazuje się też, że to panie częściej niż panowie szukają wiedzy biegowej zarówno w prasie, jak i w internecie. Natomiast analizując uzyskane dane ze względu na wiek, najwyższy odsetek osób, które sięgają po prasę biegową jest w grupie 40+. Oglądanie programów biegowych w TV dotyczy około 38 proc. osób w wieku 25+, wśród osób najmłodszych tylko co 4 osoba decyduje się na taki sposób zdobywania biegowej wiedzy. Do internetu w poszukiwaniu materiałów biegowych zagląda najchętniej najmłodsza grupa 15-24-latków. Deklaruje to 55 proc. z nich. Przedstawiciele grup +40 oraz 25-39 robią to jednak tylko w nieznacznym stopniu rzadziej (53 proc.).

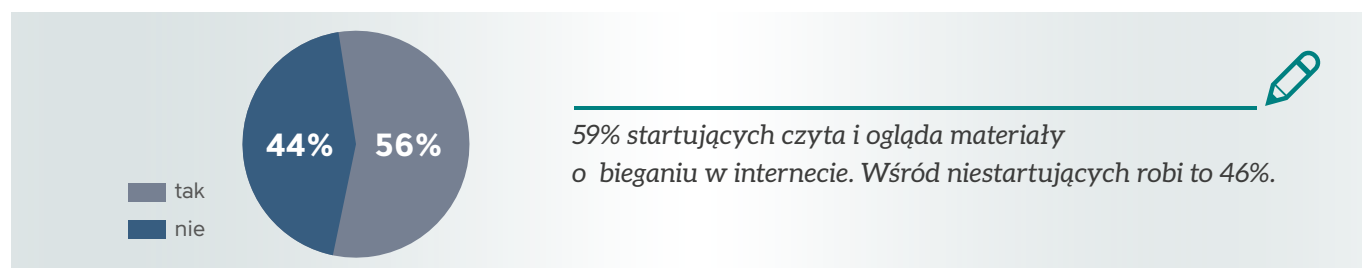
### CZYTANIE PRASY BIEGOWEJ

Q20. Czy czytasz prasę biegową?



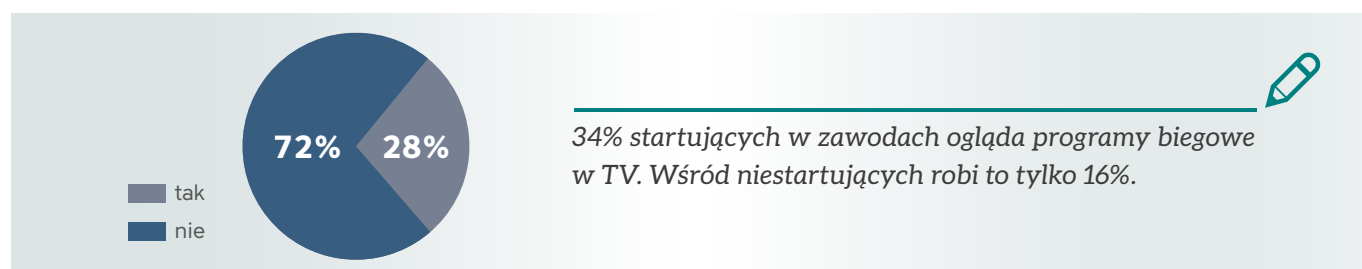
### CZYTANIE MATERIAŁÓW I OGLĄDANIE FILMIKÓW W INTERNECIE

Q22. Czy czytasz materiały lub oglądasz filmiki o bieganiu w Internecie?



### OGLĄDANIE PROGRAMÓW BIEGOWYCH W TV

Q20. Czy czytasz prasę biegową?



## CZYTANIE I OGLĄDANIE MATERIAŁÓW O BIEGANIU. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA PŁEĆ

Q20. Czy czytasz prasę biegową? Q21. Czy oglądasz programy biegowe w TV?  
Q22. Czy czytasz materiały lub oglądasz filmiki o bieganiu w Internecie?

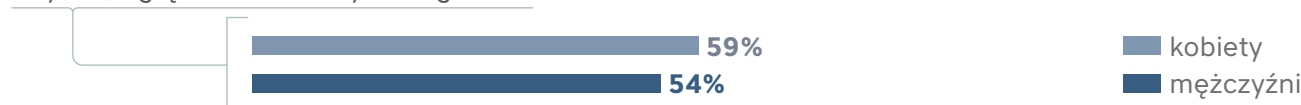
Czytam prasę biegową



Oglądam programy biegowe w TV



Czytam/oglądam materiały o bieganiu w internecie



## CZYTANIE I OGLĄDANIE MATERIAŁÓW O BIEGANIU. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA WIEK

Q20. Czy czytasz prasę biegową? Q21. Czy oglądasz programy biegowe w TV?  
Q22. Czy czytasz materiały lub oglądasz filmiki o bieganiu w Internecie?

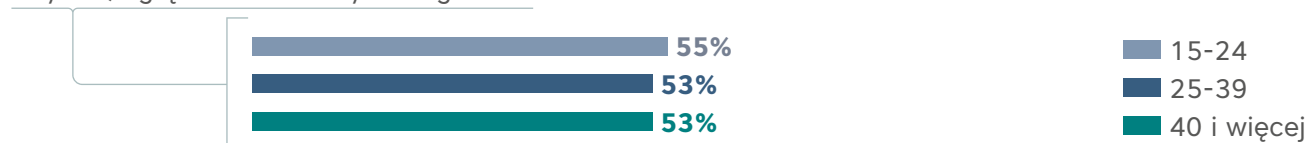
Czytam prasę biegową



Oglądam programy biegowe w TV



Czytam/oglądam materiały o bieganiu w internecie



Zainteresowanie mediami biegowymi rośnie wraz ze wzrostem stażu biegowego, częstotliwości biegania w tygodniu i tygodniowego kilometrażu. Najchętniej czytają prasę biegową i oglądają programy biegowe w telewizji ci biegacze, którzy biegają 3 lata lub dłużej i robią to przynajmniej 4 razy w tygodniu. Z pośrednictwa nowych mediów - internetu wszystkie grupy wiekowe, niezależnie od stażu biegowego korzystają w podobnym odsetku. Różnica przy tym kryterium pozyskiwania wiedzy biegowej rysuje się dopiero, kiedy spojrzymy na nie pod kątem częstotliwości biegania w tygodniu i tygodniowego kilometrażu. Okazuje się, że aż 64 proc. osób, które biegają przynajmniej 4 razy w tygodniu i 72 proc. osób, które przebiegają tygodniowo powyżej 40 kilometrów, czyta i ogląda filmy o bieganiu w internecie.

## CZYTANIE I OGLĄDANIE MATERIAŁÓW O BIEGANIU. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA STAŻ BIEGANIA

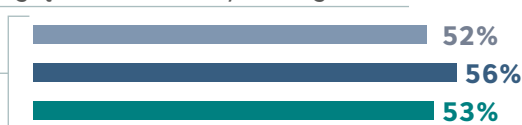
Q20. Czy czytasz prasę biegową? Q21. Czy oglądasz programy biegowe w TV?

Q22. Czy czytasz materiały lub oglądasz filmiki o bieganiu w Internecie?

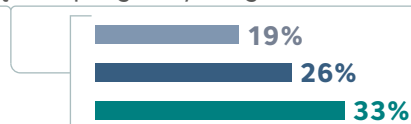
Czytam prasę biegową



Czytam/oglądam materiały o bieganiu w internecie



Oglądam programy biegowe w TV



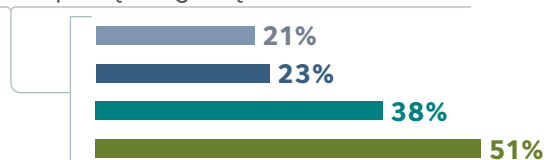
do roku  
1-2 lata  
3 i więcej

## CZYTANIE I OGLĄDANIE MATERIAŁÓW O BIEGANIU. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA CZĘSTOTLIWOŚĆ BIEGANIA

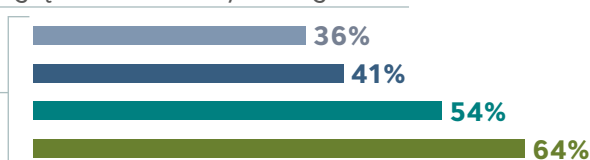
Q20. Czy czytasz prasę biegową? Q21. Czy oglądasz programy biegowe w TV?

Q22. Czy czytasz materiały lub oglądasz filmiki o bieganiu w Internecie?

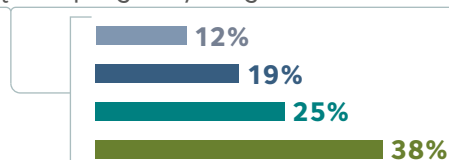
Czytam prasę biegową



Czytam/oglądam materiały o bieganiu w internecie



Oglądam programy biegowe w TV



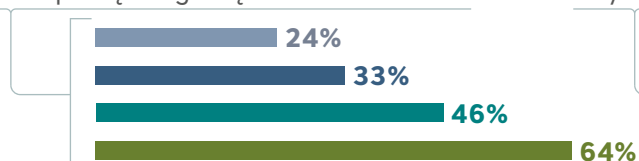
przynajmniej raz w miesiącu  
raz w tygodniu  
2-3 razy w tyg.  
4 razy w tyg. lub częściej

## CZYTANIE I OGLĄDANIE MATERIAŁÓW O BIEGANIU. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA PRZEBIEGNIĘTE KM/TYG

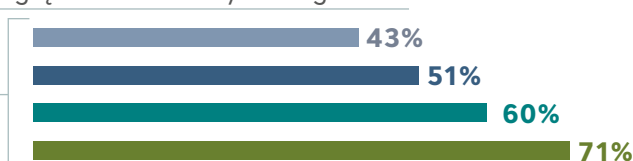
Q20. Czy czytasz prasę biegową? Q21. Czy oglądasz programy biegowe w TV?

Q22. Czy czytasz materiały lub oglądasz filmiki o bieganiu w Internecie?

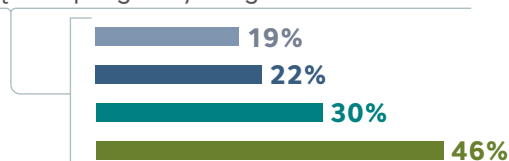
Czytam prasę biegową



Czytam/oglądam materiały o bieganiu w internecie



Oglądam programy biegowe w TV

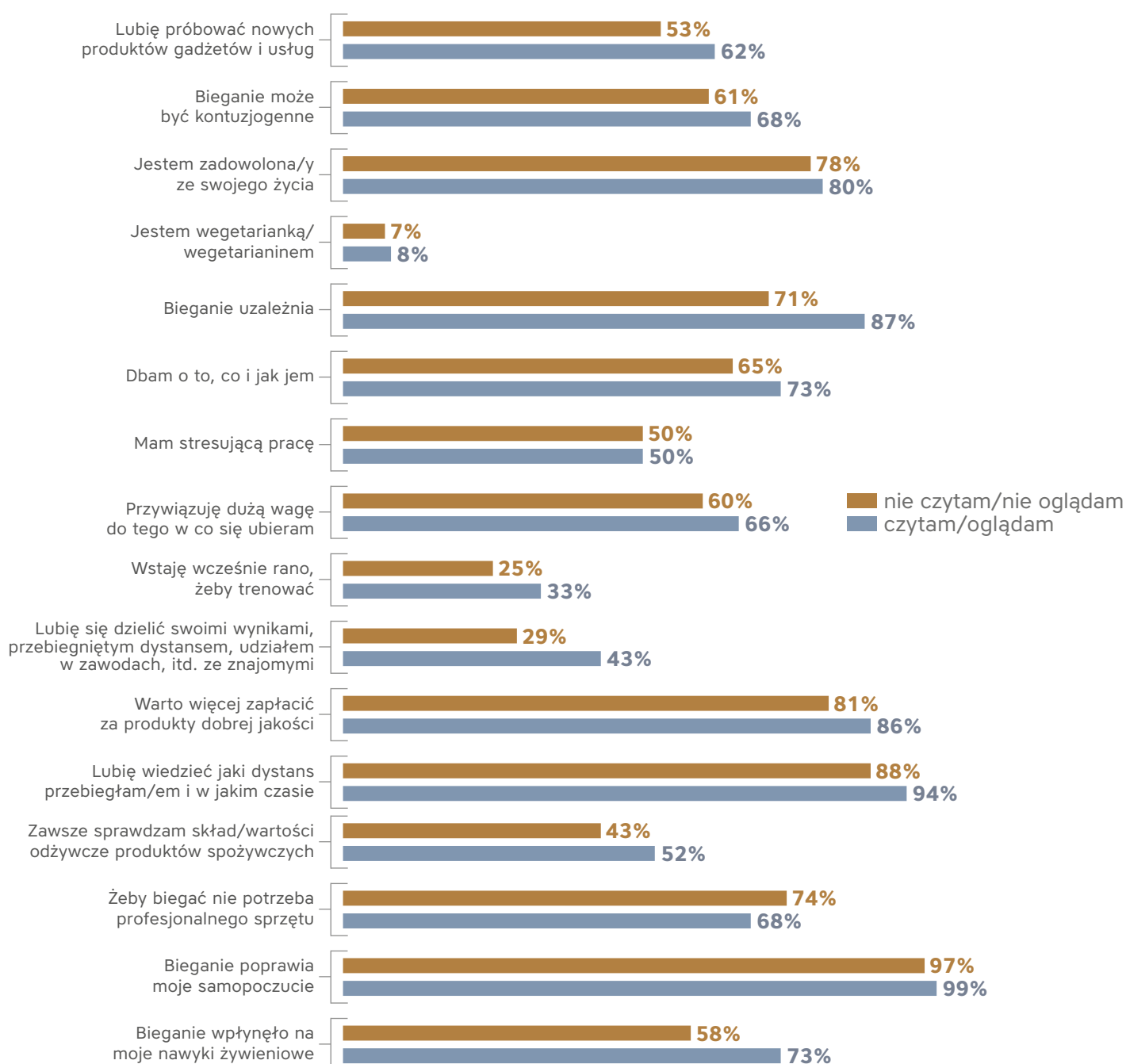


do 10 km  
10-20 km  
20-40 km  
>40 km

Respondenci zmierzili się z 16 opiniami na temat biegania, diety, sprzętu, treningu. Jeśli przyjrzeć się, jak procentowo rozkładają się odpowiedzi w dwóch grupach - tej, która czyta i ogląda filmiki o bieganiu w internecie i tej, która tego nie robi - okazuje się, że ta pierwsza grupa jest bardziej skłonna zapłacić więcej za sprzęt do biegania. W tej grupie też większy jest odsetek osób, które uważają, że do biegania potrzeba profesjonalnego sprzętu. Przedstawiciele tej grupy częściej skłonni są do próbowania nowych rzeczy. Obie grupy są za to niemal zgodne i w ponad 96 proc. zgadzają się ze stwierdzeniem, że bieganie poprawia im samopoczucie. Grupa czytających czy oglądających materiały w internecie jest też bardziej świadoma w kwestii zdrowia i diety. Osoby te częściej sprawdzają skład produktów żywnościowych, dbają o to co i jak jedzą. Ponad 2/3 z nich uważa, że bieganie może być kontuzjogenne (68 proc.). Uderzająco podobny rozkład odpowiedzi jest w przypadku osób czytających prasę biegową.

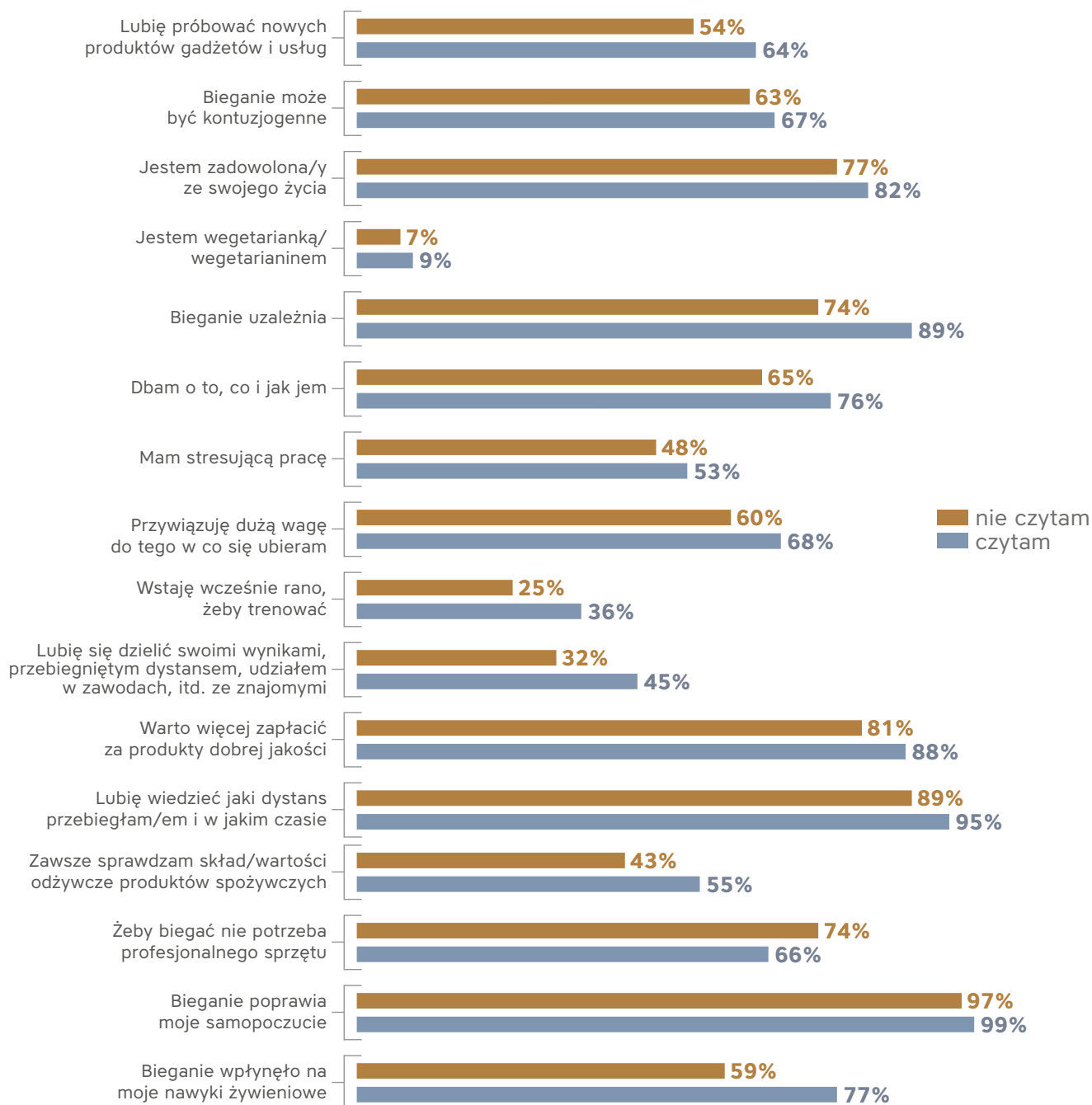
## CZYTANIE I OGŁĄDANIE MATERIAŁÓW O BIEGANIU W INTERNECIE A POSTAWY BIEGACZY

Q28 T2B. Zaznacz w jakim stopniu zgadzasz się następującymi stwierdzeniami - Top 2 Boxes



## CZYTANIE PRASY BIEGOWEJ A POSTAWY BIEGACZY

Q28 T2B. Zaznacz w jakim stopniu zgadzasz się następującymi stwierdzeniami - Top 2 Boxes



Spisani biegacze w internecie najczęściej szukają informacji o treningu (71 proc.). Robi tak 73 proc. mężczyzn i 68 proc. kobiet. Dużym zainteresowaniem cieszą się również plany treningowe - szuka ich 69 proc. kobiet i 68 proc. mężczyzn. Panowie częściej niż panie szukają biegów, w których mogą wziąć udział (66 proc. do 53 proc.) i informacji o sprzęcie biegowym (57 proc. do 39 proc.). Panie zaś interesuje bardziej dieta i teksty motywacyjne. Ogół respondentów najmniej interesują informacje dotyczące lekkiej atletyki i profesjonalnych zawodów, a także informacje o zawodnikach.

Ankietowani w wieku od 25-39 lat, podobnie jak przedstawiciele młodszej grupy, najczęściej szukają w internecie porad treningowych, gotowych planów treningowych, informacji o biegach. Natomiast częściej niż młodszy respondenci wyszukują informacji o kontuzjach. Robi tak 60 proc. ankietowanych w tym wieku. Najczęściej jednak informacji o kontuzjach wyszukuje grupa 40+. Oni też najbardziej ze wszystkich grup wiekowych zainteresowani są sprzętem (54 proc.).

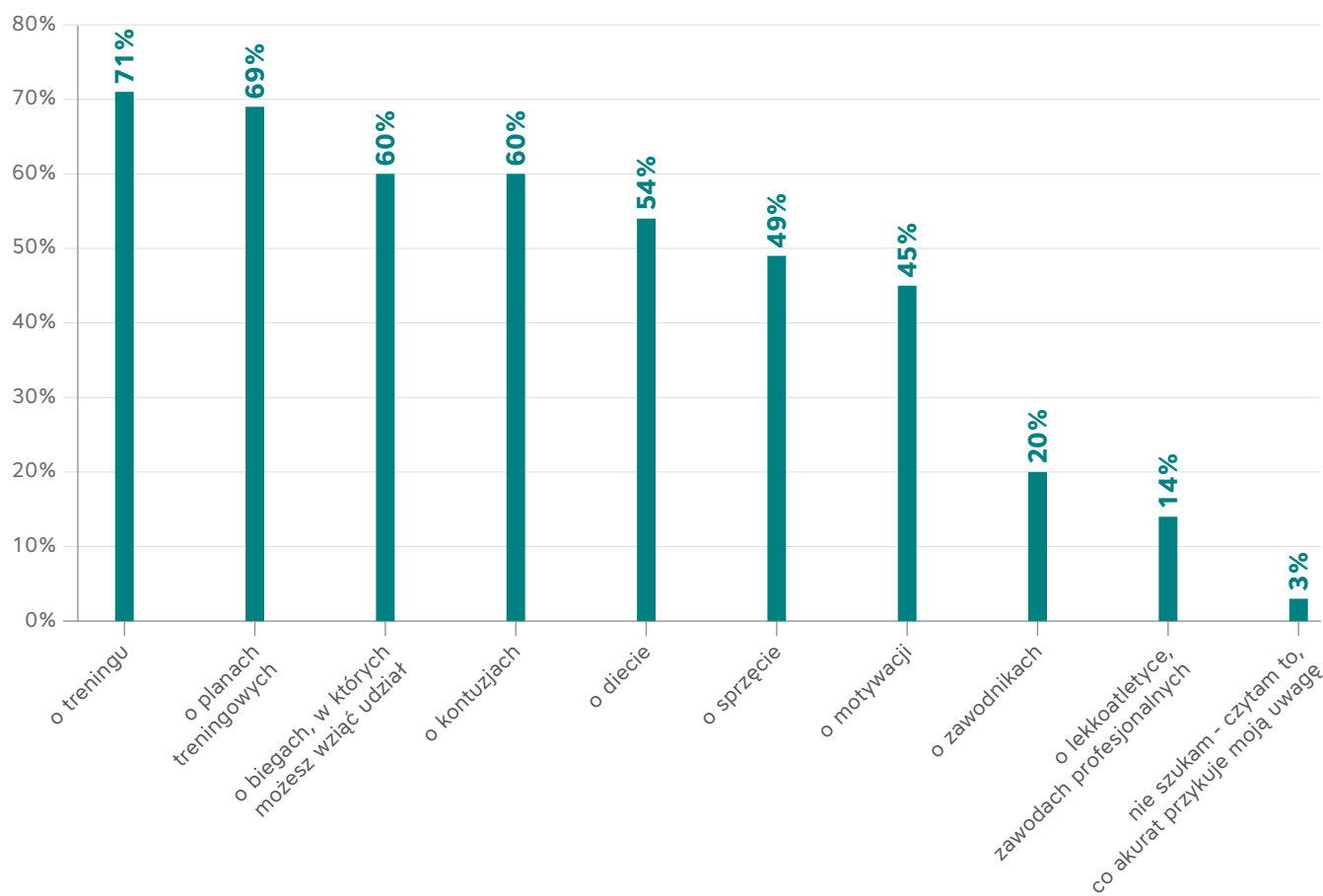
Jeśli spojrzeć na dane dotyczące wyszukiwanych w internecie informacji o bieganiu przez pryzmat stażu biegowego, okaże się, że ci, którzy biegają dłużej niż 3 lata, częściej niż pozostali wyszukują informacji o biegach, jak i wiadomości o zawodnikach i profesjonalnych zawodach lekkoatletycznych. Interesuje ich też bardziej niż pozostałych sprzęt. Co ciekawe, wraz ze wzrostem stażu biegowego, zainteresowanie treściami treningowymi wcale nie spada i u osób, które biegają mniej niż rok, do dwóch lat i powyżej trzech lat utrzymuje się na podobnym poziomie.

Najaktywniejszą grupą w internecie, którą interesuje największy wachlarz informacji o bieganiu jest grupa osób, które biegają przynajmniej 4 razy w tygodniu.

Porównując osoby, które startują i nie startują w zawodach widzimy, że obie grupy tak samo często szukają w internecie informacji o treningu. W obu grupach robi to 71 proc. Podobny odsetek biegaczy szuka też planów treningowych (odpowiednio 69 i 68 proc.). Co ciekawe startujący rzadziej niż nie startujący pozyskują z internetu informacje na temat diety. Grupa ta za to częściej szuka informacji o sprzęcie (52 proc. vs. 42 proc.), o zawodnikach (25 proc. vs. 8 proc.) i o lekkiej atletyce (18 proc. vs. 5 proc.).

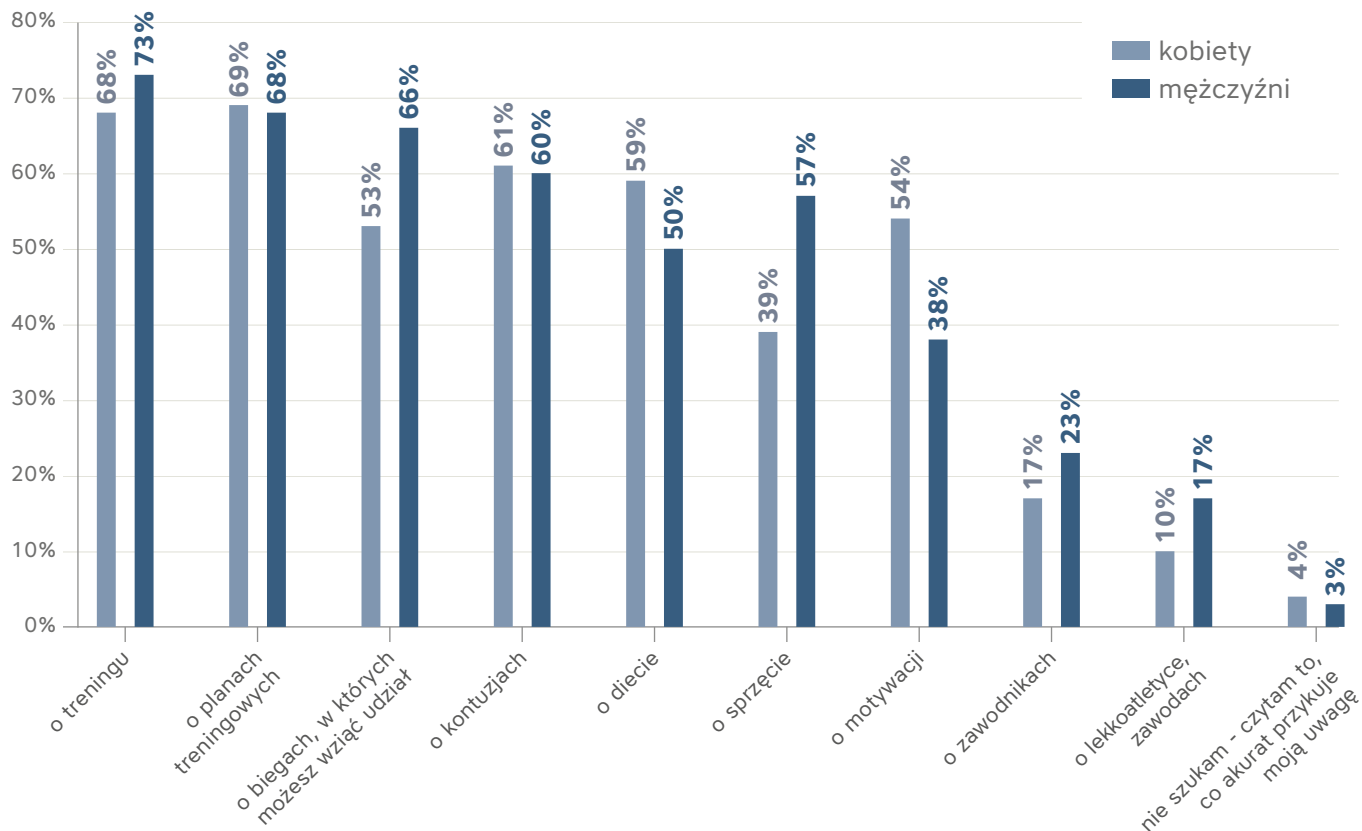
## INFORMACJE O BIEGANIU POSZUKIWANE W INTERNECIE

Q23. Jakich informacji o bieganiu szukasz w Internecie?



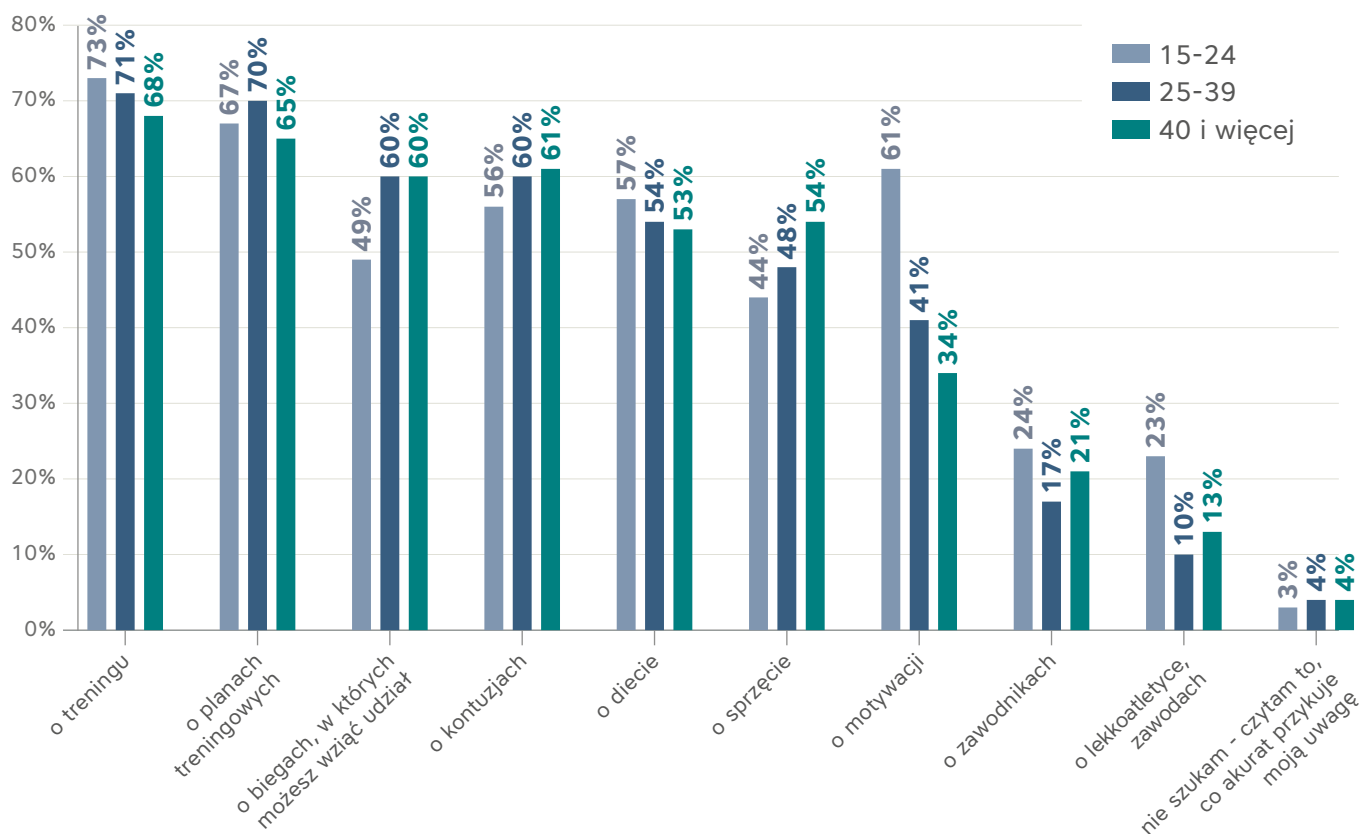
## INFORMACJE O BIEGANIU POSZUKIWANE W INTERNECIE

Q23. Jakich informacji o bieganiu szukasz w Internecie?



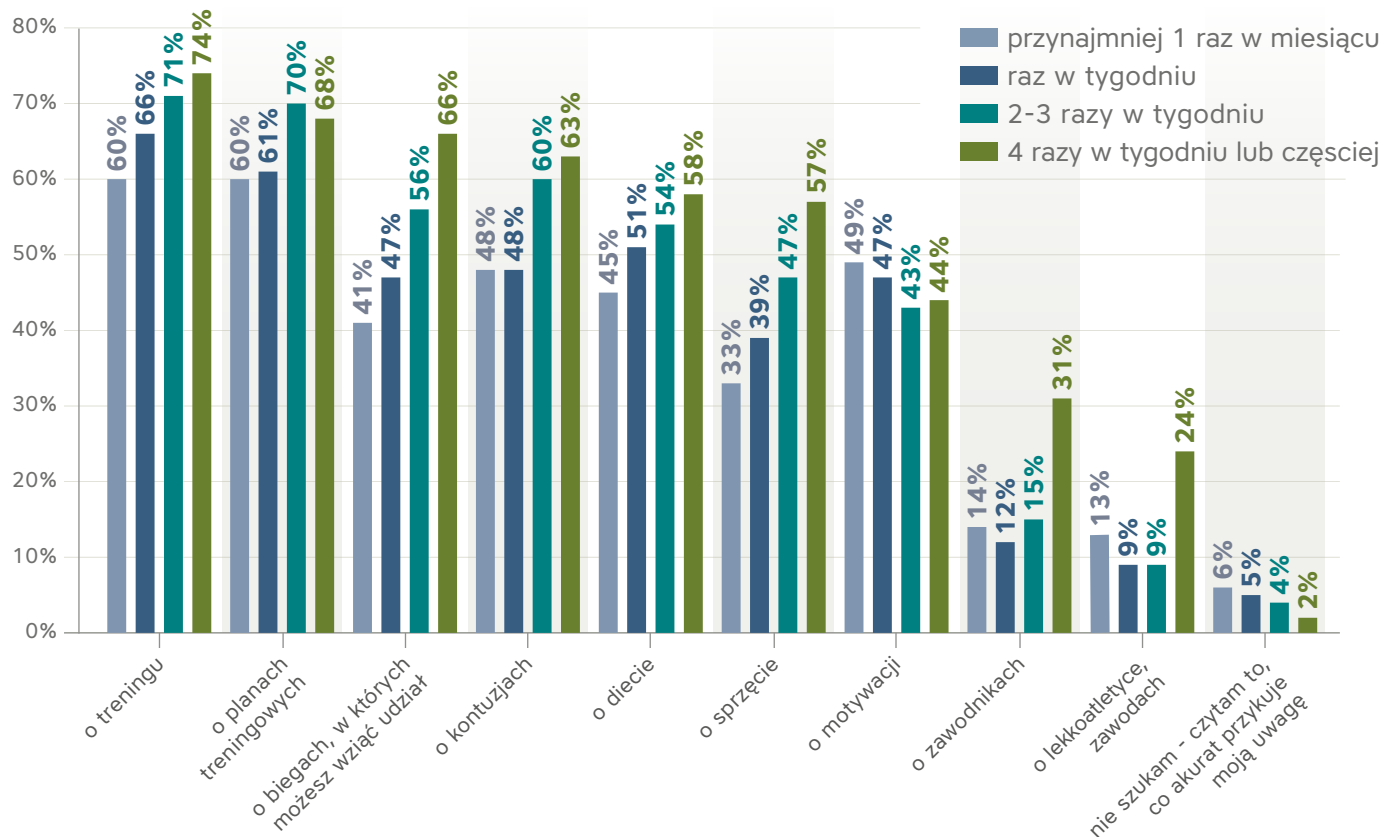
## INFORMACJE O BIEGANIU POSZUKIWANE W INTERNECIE. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA WIEK

Q23. Jakich informacji o bieganiu szukasz w Internecie?



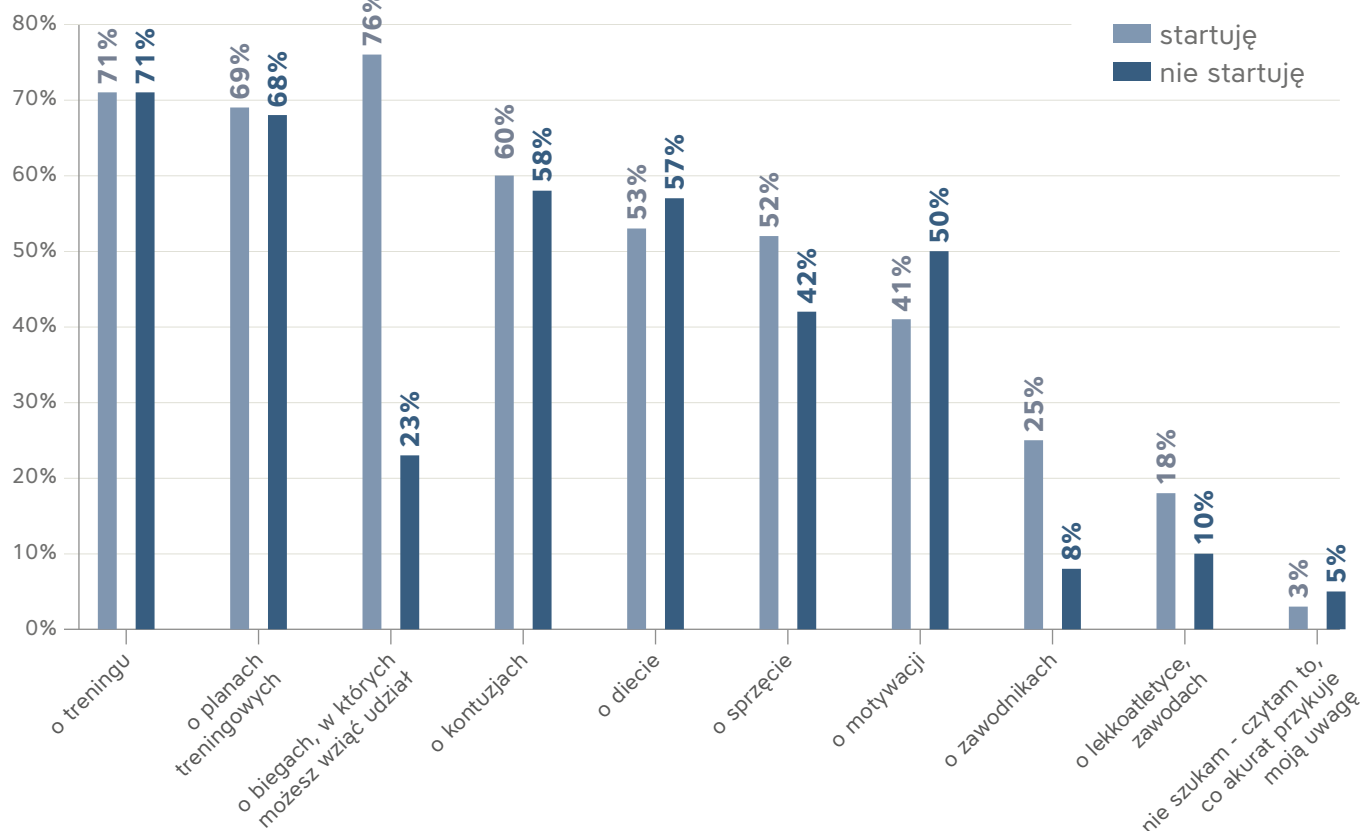
## INFORMACJE O BIEGANIU POSZUKIWANE W INTERNECIE. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU CZĘSTOTLIWOŚĆ BIEGANIA

Q23. Jakich informacji o bieganiu szukasz w Internecie?



## INFORMACJE O BIEGANIU POSZUKIWANE W INTERNECIE. PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA BRANIE UDZIAŁU W ZAWODACH

Q23. Jakich informacji o bieganiu szukasz w Internecie?





Agnieszka Kruszewska-Senk



Aleksander Senk

## Siła internetu

W latach poprzedzających boom biegowy (ok. 2005-2006) amatorzy mieli utrudniony dostęp do wiedzy o swojej dyscyplinie. Trzy portale, jedna młoda gazeta i pojedyncze książki znanego maratończyka - to większość tego, co było osiągalne w języku polskim. Dzisiaj wyzwaniem jest selekcja.

Spośród uczestników Narodowego Spisu Biegaczy mocno zainteresowanych treningiem biegowym (na tyle, że regularnie startują w zawodach) prawie połowa czyta prasę biegową. Dwóch na trzech zdobywa wiedzę w sieci, a co trzeci ogląda programy biegowe w TV. Czasy posuchy i kserowania niedostępnych w sprzedaży książek Jerzego Skarżyńskiego dawno minęły.

Zarazem jednak coraz częstszą motywacją do udziału w obozie czy wspólnych treningach, z którą spotykamy się u naszych nowych podopiecznych, jest chęć usystematyzowania wiedzy. Pragnienie "dowiedzenia się jak to jest naprawdę" bo "w internecie różne rzeczy można przeczytać". Rzeczywiście, lektura tekstów z portali czy popularnych blogów może powodować zawrót głowy. Trudno się dziwić zagubieniu biegaczy przy takiej wielości informacji, teorii, doskonałych acz czasem wzajemnie sprzecznych rad. Nierzadko udzielanych przez osoby bez większego przygotowania czy doświadczenia szerszego niż własne. Bez odpowiedniej wiedzy bazowej nie da się właściwie ocenić wartości merytorycznej zdobytej informacji.

Przykład? Choćby kwestia stretchingu. Od kilku lat w różnych miejscach można przeczytać (źródłem był prawdopodobnie Jeff Galloway), iż zbytnie rozciąganie jest niekorzystne, bo nadmierna ruchomość w stawach może być źródłem kontuzji. Wniosek? "Z tym rozciąganiem, to lepiej jednak ostrożnie". A jak to wygląda w praktyce?

Każdy uczestnik naszych obozów przechodzi badanie ortopedyczne oraz ocenę ruchomości w stawach - wykonywane przez fizjoterapeutkę. Ocenia ona zatem, czy dany staw pracuje w swoim fizjologicznym zakresie - czyli (nieco upraszczając) czy mięśnie są odpowiednio rozciągnięte. Efekt? Na 330 analiz, tylko u dwóch osób zakres ruchu w pojedynczych stawach był nadmierny, choć nie groził kontuzją. Wszystkie inne badania wykazywały w najlepszym wypadku fizjologiczny zakres ruchu, a bardzo często - zbytnie napięcia i ograniczenie funkcji stawu. Zatem problem zbytniego rozciągnięcia mięśni u biegaczy jest problemem całkowicie teoretycznym i ograniczanie rozciągania by nie nabawić się kontuzji jest zapewne ostatnią rzeczą, o którą amatorzy powinni się martwić. Takich krążących teorii, które nie wytrzymują konfrontacji z praktyką, jest wiele.

I tu uwidacznia się wielka rola redaktorów mediów biegowych, zwłaszcza elektronicznych. Apelujemy o uważne dobieranie tekstów do publikacji, ocenę wartości merytorycznej przekazywanych informacji, zadawanie sobie pytań, typu: „jaką praktyczną wiedzę otrzyma amator? Jak materiał wpłynie na jego postępowanie?”.

---

Agnieszka Kruszewska-Senk, Aleksander Senk  
trenerzy biegania, twórcy marki ObozyBiegowe.pl.

Mają pod swoją opieką kilkudziesięciu amatorów, trenujących zarówno indywidualnie jak i w kilku grupach biegowych.

Od 2010 roku zorganizowali 18 tygodniowych i 9 weekendowych obozów biegowych dla ponad 450 uczestników.



**Adam Klein**

Najpierw trzeba sobie uświadomić to, kogo ta ankieta objęła. Widać, że trafiła do osób regularnie biegających. Tylko 8 proc. deklaruje, że biega przynajmniej raz w miesiącu, 92 proc. respondentów biega częściej, aż 58 proc. 2-3 razy w tygodniu. Biorąc to pod uwagę, widać, że w tej grupie biegaczy, bieganie w telewizji mało kogo interesuje, a przynajmniej nie osoby regularnie biegające.

Powyższy wniosek potwierdzają choćby wykresy ze względu na płeć. Z punktu widzenia wieku, internet jest najbardziej popularnym miejscem bez względu na wiek. Telewizja - jak zwykle - najsłabiej, ale jak wspominałem, ta ankieta nie dotarła do kanapowców, dla których to być może telewizje, w pogoni za modą, robią swoje programy o bieganiu. **Czekam na solidny branżowy program telewizyjny.**

Bez względu na to czy startujemy w zawodach czy nie, najbardziej interesują nas informacje o treningu. Ciekawe natomiast, że w grupie wiekowej 15-24 lata jednym z najbardziej poszukiwanych tematów (na trzecim miejscu) jest motywacja, która potem spada na siódme miejsce.

---

*Adam Klein*

*Redaktor naczelny bieganie.pl, autor tekstów z dziedziny treningu i sprzętu dla biegaczy, oraz wywiadów i reportaży z rejonu biegania wyczynowego.*



**Marek Dudziński**

Badania potwierdzają, że dla wielu **bieganie to najprostszy sport na świecie i nie trzeba o nim dużo wiedzieć - wystarczy ubrać buty i wyjść na trening.** Tak przynajmniej wydaje się tym, którzy zaczynają swoją przygodę z tą dyscypliną sportu. Dopiero wtedy gdy początkujący sprawdzą się w kilku zawodach, okazuje się, że dobrze byłoby pokonać dany dystans szybciej, lepiej czy zdrowiej i wcale nie trzeba się tego uczyć na własnych błędach. Wtedy biegacz szuka informacji w mediach. I im dłużej biega, tym bardziej przekonuje się, że warto z takich informacji korzystać.

Wyniki Narodowego Spisu Biegaczy 2014 potwierdzają profil czytelnika Runner's World, który nie jest absolutnym nowicjuszem w świecie biegania, ale często nie ma jeszcze za sobą maratonu albo dopiero w nim debiutował. **Różnica polega na tym, że w naszym magazynie równym z równie mocnym odzewem spotykają się artykuły dotyczące treningu (o różnym stopniu zaawansowania) czy zapobieganiu kontuzji, co historie biegaczy (wybitnych zawodników i niezwykłych amatorów), które dla naszych czytelników są ogromną motywacją do wyjścia na kolejny trening.**

---

*Marek Dudziński*

*Redaktor naczelny polskiej edycji miesięcznika Runner's World*

## BIEGACZ TO SZCZĘŚLIWY CZŁOWIEK

Niezależnie od stażu biegowego, częstotliwości, wieku i płci 98 proc. ankietowanych stwierdziło, że bieganie poprawia im samopoczucie. 79 proc. biegaczy stwierdziło, że jest zadowolone ze swojego życia. Zadowolenie to rośnie wraz ze wzrostem stażu biegowego i częstotliwości biegania. 1/3 biegaczy, którzy biegają 3 lata i więcej, zdecydowanie zgadza się ze stwierdzeniem jestem zadowolony/na ze swojego życia". Wśród osób, które biegają mniej niż rok odsetek ten wynosi 26 proc.. 87 proc. osób, które biegają cztery razy w tygodniu lub częściej zdecydowanie zgadza się ze stwierdzeniem, że bieganie poprawia ich samopoczucie.

### CZY BIEGANIE WPŁYWA NA POCZUCIE SZCZĘŚCIA?

Q28. Zaznacz w jakim stopniu zgadzasz się z następującymi stwierdzeniami.

Bieganie poprawia moje samopoczucie



Jestem zadowolona/y ze swojego życia



### CZY BIEGANIE WPŁYWA NA POCZUCIE SZCZĘŚCIA? PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA STAŻ BIEGANIA

Q28. Zaznacz w jakim stopniu zgadzasz się z następującymi stwierdzeniami. Odpowiedzi: zdecydowanie tak

Bieganie poprawia moje samopoczucie



Jestem zadowolona/y ze swojego życia



### CZY BIEGANIE WPŁYWA NA POCZUCIE SZCZĘŚCIA? PODZIAŁ ZE WZGLĘDU NA CZĘSTOTLIWOŚĆ BIEGANIA

Q28. Zaznacz w jakim stopniu zgadzasz się z następującymi stwierdzeniami. Odpowiedzi: zdecydowanie tak

Bieganie poprawia moje samopoczucie



Jestem zadowolona/y ze swojego życia





Aleksandra Pogorzelska

### Sposób na pewność siebie i zdrowie

Narodowy Spis Biegaczy pokazuje, że ludzie biegający to ludzie w większości zadowoleni ze swojego życia. Patrząc na to od strony fizycznej, trudno się dziwić: sylwetka ulega zmianie, niwelujemy słabości fizyczne. Nasz umysł dostaje informacje, że czujemy się lepiej, coraz lepiej wyglądam, a to **ma bezpośredni wpływ na naszą samoocenę i samopoczucie**. Zmiany w fizyczności biegacza zaczynają dostrzegać też ludzie z otoczenia, co dodatkowo wzmacnia jego działania. W badaniach z obszaru psychologii sportu wraz z prof. Andrzejem Nowakiem, pokazaliśmy,  **iż w sportach indywidualnych wsparcie społeczne ma bardzo duże znaczenie dla trenujących i startujących w zawodach**. Innym elementem mającym wpływ na zaangażowanie w sport i odczuwanie z niego satysfakcji są hormony (endorfyny), uwalniane podczas wysiłku fizycznego, które sprawiają, że biegacz czuje radość i zadowolenie.

Aleksandra Pogorzelska

Psycholog, trener, coach pracujący w sporcie i biznesie. Menedżer studiów podyplomowych: Psychologi w Sporcie Pozytywnym. Wykładowca w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w Sopocie i Warszawie. Trener II klasy pływania. Od 19 lat startuje w zawodach triathlonowych, wielokrotna medalistka Mistrzostw Polski w Triathlonie i Duathlonie, ukończyła blisko 100 triathlonów, w tym dwa na dystansie Ironman. W oparciu do doświadczenia biznesowe i sportowe stworzyła programy: Business Champion Development z udziałem Mistrzów Olimpijskich oraz Business Strategy Program, optymalizujący funkcjonowanie firm.



Anna Szczypczyńska

Dosłownie wczoraj powiedziałam mojej mamie: "Wiesz, bieganie mnie uratowało". Był taki moment w moim życiu, kiedy czułam się zagubiona, nie wiedziałam którą drogą pójść. Zaczęłam biegać, bo mogłam pobyć sama ze sobą i spokojnie pomyśleć. Moje życie raptem zaczęło się zmieniać: na imprezach biegowych poznawałam ludzi o pasji podobnej do mojej, uspokoiłam się, zaczęłam rozumieć, czego chce i konsekwentnie do tego dążyć. Dzięki bieganiu stałam się bardzo szczęśliwą kobietą i nie dziwi mnie to, że Ci, którzy biegają, czują podobnie. To taki „skutek uboczny” sportu, który wybraliśmy. Biegacze to fantastyczni ludzie i na każdym spotkaniu po prostu czuć tę energię.

Anna Szczypczyńska

Znana jako Panna Anna, autorka bloga pannaannabiega.pl  
Biega od 3 lat. Ma na swoim koncie wiele startów miejskich (m.in. Maraton Warszawski, Maraton w Berlinie), a ostatnio została fanką biegów górskich. Bloga założyła dwa lata temu, by pokazać na swoim przykładzie, że nigdy nie jest za późno na to, by zmienić swoje życie. Porzuciła życie wiecznej imprezowiczki i zaczęła dbać o siebie. Codziennie namawia wszystkich do tego, by zmienić swoje życie na lepsze.



## KONTAKTY DO PROWADZĄCYCH PROJEKT „RAPORT – NARODOWY SPIS BIEGACZY 2014”

Magdalena Sołtys  
Szef akcji społecznej i serwisu Polska Biega  
tel. 22 555 44 69  
[magdalena.soltys@agora.pl](mailto:magdalena.soltys@agora.pl)

Maciej Żyto  
Szef Rozwoju Biznesu w Polska Biega  
tel. 22 555 45 29  
[maciej.zyto@agora.pl](mailto:maciej.zyto@agora.pl)

---

Wydawca: Agora SA  
Realizacja badania: Polska Biega  
Opracowanie danych: Interaktywny Instytut Badań Rynkowych Sp. z o.o. (Grupa IQS)  
Autorzy: Magdalena Sołtys, Artur Birnbaum, Paweł Jeleniewski, Damian Bąbol,  
Łukasz Wojtkiewicz, Maciej Żyto, Lidia Krzemień-Zimand  
Opracowanie graficzne: Wojtek Gwiazdowski  
Cytować jako: Raport Polska Biega - Narodowy Spis Biegaczy 2014

# BIEGAJ PO WŁAŚCIWEJ STRONIE

**NOWA**

**www.PolskaBiega.pl**

**Zacznij biegać!**



daj się poprowadzić

**Znajdź bieg**



2100 imprez  
w kalendarzu biegów

**Trenuj z głową**



plany treningowe

**Pytaj!**



baza ekspertów

**Dziel się pasją**



150 blogów i forum

**Zobacz jak ćwiczyć**



trening wideo

**Uniknij kontuzji**



>300 poradników

**Kupuj z głową**



testy sprzętu

**Bądź w grze**



social media

... i dużo więcej



**POLSKA.BIEGA.PL**