

Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach

RYSZARD GRZYWOCZ

Social and cultural conditions of ultra long running participations

Społeczno–kulturowe uwarunkowania uczestnictwa w biegach ultradługich

W ostatnich latach możemy zaobserwować rosnące zainteresowanie biegami długodystansowymi – ultramaratonami. Takie biegi trwają od 12 do 48 godzin a często i dłużej. Stale zwiększająca się ilość uczestników biegów spowodowała, iż z roku na rok rośnie ilość organizowanych tego typu zawodów. Wielu biegaczy-amatorów, obok pracy zawodowej przygotowuje się, często bez jakiegokolwiek pomocy ze strony trenerów czy lekarzy, do startów w biegach ultradługich. Wbrew powszechnym wyobrażeniom nie jest to sport elitarny. Natomiast jest to sportowy wysiłek obciążający w sposób krańcowy organizm biegacza. Podczas pokonywania dystansu zawodnicy często maszerują, a w przypadku bardzo długich dystansów nierzadko kładą się spać. Należy przy tym zauważyć, że jest to konkurencja typowo amatorska, nie oferująca spektakularnych nagród za zwycięstwo. Większość zawodników, uprawiających biegi ultradługie to prawdziwi amatorzy, dla których sport jest sposobem na zdrowie, na dobre samopoczucie, a często sposobem na życie. Satysfakcja z bicia własnych rekordów, przełamywania własnych słabości czy też sama radość z uczestnictwa w takiej kulturze fizycznej, kontakt z innymi ludźmi, obcowanie z przyrodą, są często skutecznym lekarstwem na stres i bóle życia codziennego [1,2,3,4,5,6,7].

Celem badań była ocena motywacji oraz określenia społeczno – kulturowych uwarunkowań do uczestniczenia w takiej formie aktywności ruchowej, jaką są biegi na ultra długich dystansach.

MATERIAŁ I METODY BADAŃ

Badania przeprowadzono z udziałem 16 mężczyzn, uczestników międzynarodowych Mistrzostw Polski w biegu 12 – godzinnym rozgrywanym w 2001 roku w Rudzie Śląskiej. W badaniach posłużono się ankietą uzupełnioną wywiadem. Zebrane w ten sposób wyniki wykorzystano dla poznania motywacji do uczestnictwa w biegach ultradługich, przez wszystkich badanych. Wszyscy badani wcześniej wielokrotnie uczestniczyli także w 24 i 48 godzinnych biegach.

WYNIKI BADAŃ

Ankietowani zawodnicy to mężczyźni w wieku 26-55 lat, zamieszkujący duże i małe miasta, w większości żonaci (75%). Przeważająca ilość badanych posiada wykształcenie zawodowe lub średnie 87,5%. Aktywni zawodowo stanowią 62%, a pozostali to emeryci i bezrobotni (tab.1).

Tylko 31% badanych oceniło swoją sytuację życiową jako dobrą, a 55% jako zadowalającą. Jednocześnie aż 75% ankietowanych nie jest usatysfakcjonowanych wysokością swoich dochodów (tab. 2). Na pytanie dotyczące zadowolenia z wykonywanej pracy, około 56% badanych udzieliło odpowiedzi twierdzącej. Sytuacja społeczno-polityczna w kraju, zagrożenia związane z możliwością utraty pracy, a co za tym idzie środków do życia, jest przyczyną niepokoju o przyszłość u 68% ankietowanych sportowców amatorów.

Ruch jest środkiem czynnego wypoczynku i tak też jest traktowany przez badanych, którzy potwierdzają to w swoich odpowiedziach. Pozytywnie oceniło, rolę sportu jako ucieczkę od realiów życia codziennego - 63 % badanych, w tym 60% pracujących. Natomiast w grupie bezrobotnych ten czynnik został pozytywnie oceniony przez 50% ankietowanych, oraz 50% z grupy rencistów i emerytów. Tylko dla 36% badanych sport nie jest traktowany jako antidotum na problemy związane z szarą codziennością (tabela 3).

Pozytywną ocenę korzyści, jakie wynikają z uprawiania sportu w stosunku do życia prywatnego, na poziomie „tak” i „raczej tak” deklarowało 69% respondentów, a 31% takich korzyści nie stwierdza (tabela 4). Korzystny wpływ uprawiania sportu na życie zawodowe deklaruje 44% ankietowanych, w tym najwięcej w grupie pracujących - 40% (tabela 5). Problemy rodzinne, niepewność jutra związana z pracą zawodową czy niskim wynagrodzeniem jest przyczyną powstawania sytuacji stresowych, do których przyznają się wszyscy ankietowani. Również wszyscy zgodnie twierdzą, że sport jest dla nich pewnego rodzaju lekarstwem na takie sytuacje. Ponad połowa, bo aż 62,6% badanych traktuje uprawianie sportu rekreacyjnego jako środek służący utrzymaniu dobrego stanu zdrowia, jak i poprawie kondycji psychofizycznej. Jeżeli rozpatrujemy plusy, jakie daje uprawianie biegów, to należy stwierdzić iż badani często wymieniali takie cechy jak: ambicja, wytrwałość, cierpliwość, punktualność, sumienność, walka ze swoimi słabościami, koleżeńskość, dążenie do celu.

WNIOSKI

Analiza wyników przeprowadzonych badań skłania do przedstawienia następujących wniosków:

- Motywacją do uczestnictwa w biegach ultradługich dla wszystkich ankietowanych, bez względu na wiek, miejsce zamieszkania czy sytuację materialną, jest dbałość o zdrowie i walka ze stresem.
- Uczestnictwo w takiej formie aktywności ruchowej (biegi długodystansowe) wymaga nie tylko przygotowania fizycznego, ale także predyspozycji psychicznych, ogromnej siły woli i umiejętności mobilizacji organizmu do długotrwałej, ciężkiej pracy i przełamywania własnych słabości.
- Badani zawodnicy przyznają, że te cechy charakteru wyniesione i kształtowane podczas treningu sportowo-rekreacyjnego, pomagają im w życiu prywatnym i zawodowym, czyniąc je łatwiejszym.
- Sukcesy sportowe, przełamywanie własnych barier i walka z własnymi słabościami pozwalają na ucieczkę od problemów codzienności, dając zadowolenie i poczucie satysfakcji, własnej wartości, czego źródłem nie zawsze może być praca zawodowa czy życie osobiste.
- Ankietowani biegacze również twierdzili, że sport pomaga im nie tylko utrzymać dobrą kondycję fizyczną, ale także kondycję psychiczną.

PIŚMIENNICTWO

1. Drabik J.: (1996) Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych cz. 2 AWF Gdańsk
2. Drabik J.: (1998) Trening zdrowotny a trening sportowy. Promocja zdrowia. Nauki społeczne i medycyna. Nr 12-13. Rocznik 4, Instytut Kardiologii w Warszawie
3. Juczyński Z.: (1998) Poczucie własnej skuteczności jako wyznacznik zachowań zdrowotnych. Promocja zdrowia. Nauki społeczne i medycyna. Nr 14. Rocznik 5, Instytut Kardiologii w Warszawie.
4. Jurczak E.M.: (1977) Choroby cywilizacji. PWN Warszawa
5. Kozłowski St.: (1986) Granice przystosowania. Wiedza Powszechna. Warszawa
6. Kuch J.: (1987) Serce a ruch. PZWL, Warszawa
7. Tarkowska E.: (1997) Skrajne wzory organizacji czasu w życiu codziennym i ich konsekwencje zdrowotne. Promocja zdrowia. Nauki społeczne i medycyna. Nr 10-11. Rocznik 4, Instytut Kardiologii w Warszawie

STRESZCZENIE

W ostatnich latach możemy zaobserwować rosnące zainteresowanie biegami długodystansowymi. Stale zwiększająca się ilość uczestników tego typu biegów powoduje, że z każdym rokiem zwiększa się ilość organizowanych tego typu zawodów. W pracy starano się określić motywację do uczestnictwa w biegach ultradługich. Badani twierdzą, że sport rekreacyjny jest dla nich antidotum na problemy życia codziennego. Wszyscy ankietowani bez względu na wiek czy sytuację materialną potwierdzają ważną rolę aktywności ruchowej dla utrzymania dobrego stanu zdrowia, nie tylko jako braku choroby, ale jako poczucia pełnego dobrostanu.

SUMMARY

In the last years we can observe increased interest of long distance running. Still growing number of such kind running participant causes that more and more such competitions are organized every year. In this thesis the autor is asking about the motives of ultra long running participation. The questions people claim that recreative sport is their antidote to every day life problems. The all questionnaires of different age and material status say that the sport is the cure for the stress.

Tab. 1. Charakterystyka badanej grupy

Charakterystyki badanych	Zmienne	Liczba osób w próbie
Przynależność klubowa	Zrzeszony	10
	Niezrzeszony	6
Wiek	Do 30 lat	2
	Od 30 – 40 lat	5
	Od 40 – 50 lat	7
	Powyżej 50 lat	2
Stan cywilny	Żonaty	12
	Kawaler	4
Miejsce zamieszkania	Duże miasto	12
	Małe miasto	4
	Wieś	0
Wykształcenie	Podstawowe	1
	Zawodowe	7
	Średnie	7
	Wyższe	1

Zatrudnienie	Pracujący	10
	Bezrobotny	2
	Emeryt / rencista	4
Wykonywana praca	Fizyczna	8
	Umysłowa	4
	Mieszana	4

Tab. 2. Ocena sytuacji życiowej

L.P.	SKALA OCEN	PRACUJĄCY		BEZROBOTNI		EMERYCI/ RENCIŚCI		OGÓLEM	
		L	%	L	%	L	%	L	%
1.	Dobra	3	30	0	0	2	50	5	31,3
2.	Może być	7	70	1	50	1	25	9	56,3
3.	Raczej zła	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Zła	0	0	1	50	1	25	2	12,5

Tab. 3. Zależność uprawiania sportu a ucieczką od realiów życia codziennego

L.P.	OCENA	PRACUJĄCY		BEZROBOTNI		EMERYTCI/ RENCIŚCI		OGÓLEM	
		L	%	L	%	L	%	L	%
1.	Tak	6	60	1	50	2	50	9	56,3
2.	Raczej tak	0	0	1	50	0	0	1	6,3
3.	Raczej nie	3	30	0	0	0	0	3	18,8
4.	Nie	1	10	0	0	2	50	3	18,8
5.	Nie mam zdania	0	0	0	0	0	0	0	0

Tab. 4. Sport pomocą w życiu prywatnym

L.P.	OCENA	PRACUJĄCY		BEZROBOTNI		EMERYCI/ RENCIŚCI		OGÓLEM	
		L	%	L	%	L	%	L	%
1.	Tak	6	60	1	50	2	50	9	56,3
2.	Raczej tak	2	20	0	0	0	0	2	12,5
3.	Raczej nie	0	0	1	50	0	0	1	6,3
4.	Nie	2	20	0	0	2	50	4	25
5.	Nie mam zdania	0	0	0	0	0	0	0	0

Tab. 5. Sport pomocą w życiu zawodowym

L.P.	OCENA	PRACUJĄCY		BEZROBOTNI		EMERYCI/ RENCIŚCI		OGÓLEM	
		L	%	L	%	L	%	L	%
1.	Tak	4	40	0	0	1	25	5	31,3
2.	Raczej tak	0	0	1	50	1	25	2	12,5
3.	Raczej nie	1	10	0	0	0	0	1	6,3
4.	Nie	5	50	1	50	2	50	8	50
5.	Nie mam zdania	0	0	0	0	0	0	0	0