

Agnieszka Kijak

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

O istotnych aspektach biegania w świetle leksyki socjolektalnej (na podstawie artykułów poświęconych treningom zamieszczonych na portalach biegowych)

1. Wstęp

W związku ze zwiększającą się modą na bieganie wzrasta liczba ludzi uprawiających ten sport. Osoby preferujące aktywność fizyczną nie są już w naszym otoczeniu rzadkością. Spotyka się je często i to nie pojedynczo, lecz zwykle w kilku- albo nawet kilkunastoosobowych grupach towarzyskich lub treningowych. Zjawisko popularyzacji biegania, w dodatku odbywającego się nieindywidualnie, skłania do refleksji nad istnieniem środowiska biegaczy. Jako grupa społeczna połączona pewnego rodzaju więzią posługują się oni w komunikacji charakterystycznym dla nich zbiorem leksyki i frazeologii. Jak pisze Aleksander Wilkoń, samo istnienie grupy społecznej nie jest jednak jeszcze wyznacznikiem tworzenia przez nią odrębnego języka. Według badacza konieczne są następujące warunki:

- a) istnienie środowiska społecznego, którego członkowie pozostają w silnych relacjach różnego rodzaju,
- b) względna stabilność grupy,
- c) wyraźne poczucie odrębności wobec innych grup,
- d) ciągłość tradycji,
- e) kontakty członków grupy przynajmniej częściowo wykraczające poza sytuacje zawodowe [Wilkoń 2000: 92].

Wilkoń uważa, że by istniał socjolekt, wszystkie te warunki muszą zostać spełnione jednocześnie. Trudno w przypadku biegaczy mówić o stabilności grupy oraz ciągłości tradycji, gdyż bieganie wciąż jest zjawiskiem nowym. Wydaje się jednak, że na tej podstawie nie można uznać, iż biegacze odrębnego słownictwa i swoistej frazeologii nie mają. Nawet pobieżna obserwacja

ich komunikacji potwierdza istnienie takiego socjolektu. Spełnia on przy tym funkcje wymieniane przez Stanisława Grabiasa [1997: 135]: utożsamiającą (z innymi członkami grupy), wyodrębniającą (spośród innych grup), kreacyjną (utrwalanie systemu wartości) i nobilitacyjną (wysoka ranga we wspólnocie komunikacyjnej). Przyjmuję zatem, że język, którym posługują się biegacze między sobą, można uznać za odrębny socjolekt. Przedmiotem mojego zainteresowania w niniejszym artykule będzie zaś niewielki repertuar ich środowiskowego zasobu leksykalnego i frazeologicznego.

Najczęstszą formą komunikacji biegaczy, podobnie jak w przypadku innych środowisk sportowych, jest komunikacja ustna. W celu umówienia się na wspólne spotkanie treningowe biegacze coraz częściej wykorzystują jednak również internetowe portale, na których rejestrują też specjalne grupy biegowe. Komunikacja zachodząca w ten sposób ma cechy typowe dla komunikacji online: zarówno jej form asynchronicznych, takich jak blogi i fora, które zakładają reakcje konwersacyjne odroczone w czasie, jak i form synchronicznych, takich jak czaty, przewidujące odpowiedź w czasie zbliżonym do rzeczywistego. Zakłada się przy tym udział wielu osób – jest to więc komunikacja wielostronna¹.

Dla uzyskania całościowego obrazu socjolektu biegaczy konieczne wydaje się również zbadanie bardziej oficjalnych form pisemnych, takich jak książki i czasopisma o tematyce biegowej. Nie można pominąć także fachowych portali internetowych – i to ich analizą zajmę się w niniejszym tekście, bowiem uważam je za szczególnie istotne dla tych badań. Mają one charakter oficjalnych stron internetowych, jednak zamieszczane na nich artykuły pisane są nie tyle przez profesjonalnych redaktorów, ile przez profesjonalnych – albo raczej bardziej doświadczonych – biegaczy, czyli takich, którzy trenują od dłuższego czasu i dzielą się swoją wiedzą z innymi. Autorzy tekstów są zatem przedstawicielami grupy społecznej biegaczy i posługują się tym samym językiem co inni członkowie środowiska. Ponadto czytelnicy mogą komentować i „zamawiać” artykuły na określony temat, więc są one wyrazem aktualnych zainteresowań treningowych biegaczy.

W jednej z najważniejszych prac dotyczących słownictwa sportowego Jan Ożdżyński [1970: 10] wyróżnił następujące pola semantyczne: nazwy miejsc rywalizacji sportowej, nazwy uczestników imprez sportowych, nazwy sprzętu, ubioru, urządzeń i obiektów sportowych, nazwy dyscyplin i konkurencji sportowych, określenia klubów, stowarzyszeń i organizacji, określenia kategorii

1 Komunikacja ta ma więc charakter dyskursów: oralnego i pisemnego, co zauważa Urszula Żydek-Bednarczuk. [2013: 347–379].

zawodniczych, cech czynności i przedmiotów spotykanych w sporcie, określenia dotyczące organizacji zawodów i przepisów sportowych, określenia położeń ciała, ruchów i czynności treningowych, określenia stanów psychicznych i fizycznych sportowców, określenia dotyczące życia kulturalnego w kręgach sportowych. Ze względu na podrzędność biegania w stosunku do sportu liczbę pól należy zawęzić, podobnie jak to uczynił Tomasz Piekot w opracowaniu dotyczącym języka kulturystów nieprofesjonalnych. Wyróżnił on: określenia odnoszące się do ogólnego wyglądu człowieka i jego poszczególnych mięśni, wyrazy i wyrażenia dotyczące treningu, a zwłaszcza osób ćwiczących, rodzajów ćwiczeń oraz sposobów wyrażania wysiłku, zmęczenia i bólu, określenia związane z dietą, dotyczące sprzętu, nazwy sal treningowych, powiedzenia, przysłowia, okrzyki [Piekot 2008: 70–71]. Zupełnie inne pola semantyczne wydzieliła Barbara Pędzich [2012], która zajmowała się socjolektem parolotniarzy. Znalazły się wśród tych pól takie, jak: lot parolotnią, parolotnia, parolotniarz i osoby z jego otoczenia, pogoda, zjawiska atmosferyczne, parolotniarstwo i jego odmiany.

W pracy magisterskiej na temat biegania Marta Szewczuk [2013: 57] również wyróżniła kilka grup tematycznych, takich jak: trening, zawody, bieg, sprzęt, stany fizyczne, nazwy biegacza, zdrowie, nazwy dystansów, dieta, części ciała. Autorka zwróciła uwagę na różnorodność komunikacji między biegaczami, która odbywa się: podczas zawodów, obozów biegowych i treningów, w internecie, za pośrednictwem tekstu pisanego, w sytuacjach prywatnych oraz niezwiązanych z bieganiem [Szewczuk 2013: 46]. Wśród źródeł internetowych uwzględnionych jako podstawa materiałowa² (fora dyskusyjne, blogi o tematyce biegowej, internetowe dzienniczki treningowe, portale społecznościowe) badaczka pominęła jednak fachowe portale internetowe dotyczące biegania, które w tym artykule czynię przedmiotem mojego zainteresowania. Ponieważ, jak wspominałam wcześniej, artykuły na takich portalach pisane są na tematy interesujące czytelników, a nierzadko na ich wyraźne życzenie, uwzględnienie szacunkowo najczęstszych socjolektalnych jednostek leksykalnych pozwoli na wskazanie najważniejszych obecnie aspektów biegania.

Na potrzeby niniejszego tekstu przeprowadziłam analizę najpopularniejszych portali poświęconych tematyce biegowej³: bieganie.pl, treningbiegacza.pl, wszystkoobieganiu.com.pl, biegajznami.pl, portalbiegacza.pl, polskabiega.sport.pl, maratony24.pl. Ponieważ aspektów biegania jest bardzo dużo i każda z wymienionych stron internetowych uwzględnia częściowo inne z nich, na

² Autorka ekscerpowała materiał także z prasy i literatury fachowej w wersji papierowej.

³ Według pozycjonowania przez wyszukiwarkę Google.

początku postanowiłam zbadać słownictwo dotyczące elementu nieodłącznie związanego ze sportem, czyli treningu. Wcześniej dokonałam pilotażowej analizy wszystkich wybranych portali, aby upewnić się, że zawierają one artykuły z tym aspektem związane; okazało się, że na każdym istnieje osobny dział „Trening”. Do dalszej analizy zdecydowałam się wytypować po pięć losowo wybranych artykułów zamieszczonych na każdej ze stron. Zmuszona byłam jednak odrzucić portalbiegacza.pl, ponieważ wyróżniony tam dział „Trening biegowy” nie zawiera artykułów będących przedmiotem mojego zainteresowania⁴. Z wyznaczonych w ten sposób źródeł wyekscerpowałam słownictwo, połączenia wyrazowe i frazeologię związane z bieganiem, zakładając, że zgodnie z działem, do którego artykuły zostały przypisane, jednostki leksykalne będą dotyczyły przede wszystkim treningu. Brałam jednak pod uwagę fakt, że dla większości biegaczy trening nie jest celem samym w sobie, lecz ma przygotowywać do zawodów, dlatego mogą się też pojawić wyrazy i ich połączenia odnoszące się do innych aspektów biegania i należące do różnych pól semantycznych.

W artykule tym uwzględniam wyłącznie słownictwo, połączenia wyrazowe i frazeologię swoiste dla środowiska biegaczy, a więc dyferencyjne w stosunku do zasobu leksykalnego polszczyzny ogólnej⁵. Elementy uznane przeze mnie za charakterystyczne tylko dla środowiska biegaczy uzupełnione zostały jednostkami leksykalnymi wskazanymi przez niezależną osobę, niezwiązaną ze sportem, którą poproszono o przeczytanie artykułów i zaznaczenie niezrozumiałych dla niej słów – jej zdaniem – kojarzących się z bieganiem. Wyekscerpowany w ten sposób zasób leksykalny został dodatkowo zweryfikowany w słownikach: *Uniwersalnym słowniku języka polskiego* pod redakcją Stanisława Dubisza [red. 2003], *Słowniku polskich leksemów potocznych* pod redakcją Władysława Lubasia [red. 2001–2013] oraz *Słowniku frazeologicznym współczesnej polszczyzny* Stanisława Bąby i Jarosława Liberka [2001]⁶. Należy podkreślić, że przeprowadzone badania mają charakter rekonesansu, więc artykuł zawiera jedynie wstępne obserwacje na temat socjolektu biegaczy.

4 Stan na 1 lipca 2015 roku.

5 Inaczej czyni w swej pracy magisterskiej Marta Szewczuk. Podkreśla ona fakt, że biegacze czerpią z języka polszczyzny ogólnej oraz z nadrzędnego w stosunku do socjolektu, którym się posługują, języka sportu. W ich komunikacji można więc wyróżnić leksykę: a) wspólną dla całej polszczyzny, b) wspólną dla środowiska sportowego, c) wspólną dla wszystkich biegaczy oraz d) odrębną dla różnych typów biegania (biegi uliczne, biegi górskie itp.) [Szewczuk 2013: 50].

6 Część jednostek leksykalnych zaklasyfikowanych jako typowe dla socjolektu biegacza oczywiście występuje w tych słownikach, jednak w innym znaczeniu.

Analiza materiału potwierdziła przypuszczenia, że słownictwo i frazeologia charakterystyczne dla treningów biegaczy związane są także z innymi tematami, takimi jak: rodzaje biegów, stany fizyczne, nazwy biegacza, zawody, dieta, a także sprzęt. Najwięcej jednostek leksykalnych, bo aż 69 (na 216), dotyczy jednak rzeczywiście treningu⁷.

2. Trening

W tej grupie znajdują się wyrazy odnoszące się zarówno do jego początku, przykładowo: *rozbieganie* ‘spokojny bieg na początku treningu’⁸: „Część treningową wypełniło lekkie 8-kilometrowe rozbieganie” [biegajznami.pl], jak i do poszczególnych jego elementów, np. *przebieżki* (2)⁹ ‘ćwiczenie treningowe polegające na szybkim pokonywaniu krótkich (60–200 m) odcinków’: „We wtorki, zgodnie z wcześniejszą decyzją, latałem II zakres i przebieżki” [biegajznami.pl], *rytmy* ‘ćwiczenie treningowe polegające na pokonywaniu biegiem kolejnych odcinków w równym tempie i z równą ilością kroków’: „Rytmy są niezbędne po rozgrzewce przed zawodami ponieważ po strzale startera zostajemy porwani przez tłum i nasze tempo jest większe od tego jakim biegniemy cały dystans” [maratony24.pl], *podbiegi* ‘jednostka treningowa polegająca na pokonywaniu wzniesień (często kilka razy tego samego)’: „Wykonujesz podbiegi, sprinty, interwały, długie wybiegania, a wciąż nie jesteś w stanie pobić rekordu życiowego?” [polskabiega.sport.pl], *zbieg* ‘jednostka treningowa polegająca na pokonywaniu obniżzeń, odwrotna w stosunku do podbiegów’: „Kolejny trening to 16 km górskich tras – podbieg do Schroniska pod Łabskim Szczytem, Śnieżne Kotły, Schronisko Szrenica i zbieg do Szklarskiej Poręby” [biegajznami.pl], *zabawa biegowa*: „Dzisiaj chciałbym przedstawić trening zabawy biegowej jako jedną z form we wszechstronnym przygotowaniu wytrzymałościowym” [maratony24.pl], która może być *duża* ‘charakterystyczna forma treningu wyrabiającego wytrzymałość specjalną lub ogólną (w zależności od szybkości przebieganych odcinków tempowych)’: „Duża zabawa biegowa składa się z czterech części: rozgrzewki, pracy nad rytmem, pracy na tempem i zakończenia” [treningbiegacza.pl] lub *mala* ‘charakterystyczna forma treningu wyrabiającego szybkość i technikę’: „Jeśli chodzi

7 Marta Szewczuk [2013: 104], badając socjolekt biegaczy, także wykazała, że trening jest najbogatszym polem semantycznym.

8 Definicje formułuję na podstawie informacji zamieszczanych w słownikach i słowniczkach biegacza dostępnych na portalach internetowych: portalaktywni.com, trizarza.pl, www.magazynbieganie.pl, trening-indywidualny.pl.

9 W przypadku odnotowania danej jednostki leksykalnej więcej niż jeden raz w nawiasie zamieszczam liczbę użyc.

o małą zabawę biegową jest ona w podobnej formule z tą różnicą że czasowo o połowę krótsza, a co za tym idzie odcinki biegowe są krótsze i mają charakter tlenowy” [maratony24.pl]. Określenia odnoszące się do całości treningu, np. *plan* i *plan treningowy* ‘program treningów rozpisany najczęściej tygodniowo, mający przygotować do zawodów’: „Gdy wcześniej nie trenowali na podstawie planu, to ciężko im nawet domyślać się możliwego wyniku” [treningbiegacza.pl], „W każdym planie treningowym kluczowe jest dostosowanie ćwiczeń do wyjściowych możliwości biegacza, a potem stopniowe zwiększanie intensywności, objętości oraz częstotliwość treningów” [biegajz nami.pl] oraz *sesja treningowa* ‘jednostka treningu, na którą składają się określone ćwiczenia’: „Złożyły się na to 33 sesje treningowe” [biegajz nami.pl] – wskazują, że odbywa się on zgodnie z przygotowanym wcześniej programem.

Widać też, że istotne jest ćwiczenie na treningu różnego rodzaju wytrzymałości: siłowej oraz tempowej. Świadczą o tym połączenia wyrazowe typu: *wytrzymałość siłowa* ‘zdolność do pokonywania określonego obciążenia przez odpowiednio długi czas’: „Wytrzymałość siłowa ma szczególne znaczenie w dyscyplinach sportowych, w których zawodnicy w czasie walki sportowej, wielokrotnie pokonują duże opory zewnętrzne” [maratony24.pl], *wytrzymałość tempowa* ‘jednostka treningowa kształtująca zdolność utrzymywania szybkiego, założonego tempa na określonym dystansie’: „W każdej dyscyplinie sportowej występuje termin zwany wytrzymałością tempową” [maratony24.pl] czy (z)*budować wytrzymałość* ‘biegać długo i wolno, chcąc zwiększyć liczbę kilometrów tygodniowo przebytych przez biegacza i przyzwyczaić go do długotrwałego wysiłku’: „Będziesz musiał zbudować wytrzymałość, a jednym z najskuteczniejszych sposobów na jej poprawę jest regularne pokonywanie odległości rzędu 15, 20, 25 a nawet 30 km” [maratony24.pl].

Długi trening oparty na samym bieganiu nazywają biegacze *wybieganiem*: „Wspólne treningi z partnerem, przygotowania do maratonów czy zwyczajnych wybiegań – takie pasje łączą i są kapitalnym sposobem na spędzanie wolnego czasu we dwoje” [treningbiegacza.pl] albo *długim wybieganiem*: „Długie wybiegania powinny robić w 5:53–6:30 min/km, tempo w 5:04–5:17 min/km, itd.” [polskabiega.sport.pl], a czasem *wybieganiem wolnym*: „W niedziele robię wolne wybieganie w tym 4x10 sek. przebieżki” [wszystkoobieganiu.com.pl]. *Wybieganie*, *długie wybieganie* oraz *wolne wybieganie* oznaczają ‘długi bieg o niskiej intensywności, trwający zwykle 1,5–2,5 godz., mający zwiększyć liczbę kilometrów pokonywanych przez biegacza w ciągu tygodnia’. Istotne podczas treningu są pokonywane kilometry oraz tempo, co można stwierdzić na podstawie liczby jednostek leksykalnych zawierających wyraz *tempo*, np. *tempo biegu na x km*, ‘tempo, z jakim biegacz zamierza lub mógłby pobiec

w biegu na dystansie iluś km’: „Analogicznie: tempo biegu na 5 km i 10 km” [wszystkoobieganiu.com.pl], *tempo maratonu* ‘tempo, z jakim biegacz zamierza lub mógłby pobiec w biegu na dystansie maratonu’: „12–22 km wybiegania, w tym 8–14 km spokojnie, potem 6–8 km w tempie maratonu” [wszystkoobieganiu.com.pl], *tempo półmaratonu* ‘tempo, z jakim biegacz zamierza lub mógłby pobiec w biegu na dystansie półmaratonu’: „Jeśli w planach treningowych jest założone na przykład tempo półmaratonu – oznacza to, że każdy kilometr powinien być pokonywany w tym czasie, w jakim zakładamy przebiec półmaraton” [wszystkoobieganiu.com.pl], *tempo progowe* ‘tempo, po przekroczeniu którego w organizmie biegacza zaczyna kumulować się kwas mlekowy i nie jest on już w stanie kontynuować wysiłku’: „Zrobiłem po raz pierwszy swoje H_{max} = 174, oraz tempo progowe 80% = 139” [biegajznamenami.sport.pl]. Ważne jest też, by *nabijać/kręcić kilometry* albo inaczej ‘wykonywać treningi nastawione na przebiegnięcie określonej liczby kilometrów’: „Założyłem sobie, że w pierwszych tygodniach będę przede wszystkim nabijał spokojnie kilometry” [biegajznamenami.sport.pl]; „Wybrane kilometry kręcę nawet w okolicach 4:00 na kilometr” [bieganie.pl]. Inne treningi, w których też ważne są te jednostki miary, to *kilometrówki*, czyli ‘odcinki o długości jednego kilometra pokonywane biegiem w założonym tempie’: „To właśnie kilometrówki realizowałem w czwartki” [biegajznamenami.sport.pl]. Niektóre kilometry uznawane są przez biegaczy za *śmieciowe*, czyli ‘takie, których liczba nie przekłada się na dobry wynik w zawodach’: „Zobaczysz, że warto biegać także szybciej, a nie wykręcać po asfalcie «śmieciowe» kilometry” [wszystkoobieganiu.com.pl].

Zestawienia z różnymi przymiotnikami używane są do określenia całego treningu – przykładowo: *crossowy trening* ‘trening odbywający się w urozmaiconym terenie’: „Łącznie nasz crossowy trening powinien liczyć do 6 km (rób po kilka sesji zaczynając od jednego zestawu 4x500 m)” [wszystkoobieganiu.com.pl] czy *trening szybkościowy* ‘trening mający na celu wyćwiczenie określonego szybkiego tempa’: „Jeśli w planach masz maraton, to potraktuj 5 km jako trening szybkościowy” [wszystkoobieganiu.com.pl].

Podczas treningów wykonuje się różnego rodzaju biegi określane m.in. jako: *bieg na samopoczucie*, czyli ‘bieg dostosowany do aktualnego samopoczucia, z uwzględnieniem sygnałów wysyłanych przez organizm’: „Bieg na samopoczucie wydaje się najrozsądniejszą taktyką dla debiutantów” [treningbiegacza.pl], *bieg w II zakresie*¹⁰, czyli ‘bieg o intensywności pomiędzy 75%

10 Mówi się też o *biegu w I i III zakresie*. *Bieg w I zakresie* to ‘bieg o intensywności poniżej 75% tętna maksymalnego’, *bieg w III zakresie* – ‘bieg o intensywności pomiędzy 80 a 90% tętna maksymalnego’.

a 85% tętna maksymalnego’: „Zaliczyłem też jeden bieg w II zakresie” [biegaj-znami.pl] oraz *sprint i trucht* powszechnie również w środowisku niebiegowym.

Specyficznym rodzajem ćwiczenia biegowego jest *interwał*, czyli ‘jednostka treningowa polegająca na bardzo szybkim pokonywaniu niedługich odcinków z przerwami w truchcie trwającymi nie dłużej niż dany odcinek’: „Zaczynamy w tempie biegu na 10 km, z każdym interwałem podkręcamy tempo o 2–3 sekundy” [wszystkoobieganiu.com.pl]. Termin ten został odnotowany w pięciu artykułach, w jednym z nich pojawił się z przymiotnikiem *terenowy*: „Niech to będzie odnośnik terenowych interwałów” [wszystkoobieganiu.com.pl]. Odcinki pokonywane podczas ćwiczenia interwałów nazwane zostały *odcinkami interwałowymi*: „3–5 km wolno, następnie odcinki interwałowe: 2 km, 1500 m” [wszystkoobieganiu.com.pl].

3. Rodzaje biegów

Wśród biegów można wyróżnić rozmaite ich typy, nie tylko do celów treningowych, ale także, a właściwie przede wszystkim, w odniesieniu do zawodów. Obrazują to odpowiednie zestawienia. W zależności od podłoża, na którym się odbywają, są to: *bieg uliczny* ‘bieg odbywający się na ulicach’, *bieg górski* ‘bieg odbywający się w górach’, *przełaj* ‘bieg terenowy, w odróżnieniu od ulicznego’: „Jeśli czujesz brak motywacji do biegania, potrzeba Ci nowych, ambitniejszych wyzwań jak biegi uliczne, biegi górskie, ultramaratony czy triathlon” [polskabiega.sport.pl]; „Choć przełaje (o różnym stopniu trudności) są biegami tradycyjnie organizowanymi wiosną i jesienią, to jednak coraz więcej biegów tego typu odbywa się latem” [wszystkoobieganiu.com.pl].

W analizowanych przeze mnie artykułach pojawił się również termin określający bieg ze względu na liczbę uczestników, taki jak *bieg masowy*, czyli ‘bieg organizowany dla wszystkich, także amatorów’: „Kiedy biegamy tylko dla siebie, start w biegach masowych niespecjalnie nas interesuje”. [polskabiega.sport.pl].

Biegacze w specyficzny sposób określają także dystanse, na których startują. Nazwy te występują w tekstach bardzo często ze względu na to, że tryb przygotowań jest różny w zależności od długości trasy biegu, w którym planuje się wystartować. Najczęściej pojawiało się ogólnopolskie słowo *maraton* (7), czyli ‘bieg na dystansie 42 km 195 m’, następnie *półmaraton* (6) ‘bieg na dystansie 21 km 97,5 m’. Maraton w badanym socjolekcie zawsze określany jest przy użyciu nazwy podstawowej, nie tworzy się od niej derywatów (np. zdrobnień) ani nie zastępuje się jej neosemantyzmami. Na *półmaraton* niektórzy biegacze mówią natomiast *polówka*, jakby nadając mu mniejszą rangę niż „całemu” maratonowi, nie odnotowano tego jednak w badanym

materiale: „Organizowane regularnie maratony, półmaratony, różnego rodzaju biegi przełajowe, a także zawody, są dowodem na to, że się biega... i dobrze!” [wszystkoobieganiu.com.pl]. W analizowanych artykułach znalazły się natomiast przykłady socjolektalnych nazw biegów na krótszych dystansach, które w polszczyźnie ogólnej, oficjalnej nie mają określeń jednowyrazowych, jedynie opisowe: *bieg na x (5, 10 itp.) kilometrów*. W środowisku biegaczy używa się leksemów: *dycha*, *dyszka* w znaczeniu ‘bieg na dystansie 10 km’: „Ale dycha nie jest tylko stadium pośrednim – to także świetny dystans do określania swojej formy” [polskabiega.sport.pl]; „Wiecie, gdzie odbywają się maratony i półmaratony oraz dyszki” [wszystkoobieganiu.com.pl] oraz *piątka* (2), czyli ‘bieg na dystansie 5 km’: „Mimo że piątka na pozór wydaje się łatwa i przyjemna, radzę wstrzymać się ze startem w zawodach na tym dystansie” [polskabiega.sport.pl]. Z kolei w odniesieniu do dystansów dłuższych poza wyrazem *maraton* występuje także leksem *ultramaraton* ‘bieg na dystansie większym niż maraton’: „Bieg uliczny, ultramaraton a może triathlon?” [polskabiega.sport.pl], stosowany wymiennie z nazwą *bieg ultra*: „Biegi ultra w Polsce to w większości biegi górskie” [polskabiega.sport.pl].

4. Stany fizyczne

Podczas biegania ważną rolę odgrywają parametry fizyczne organizmu, dlatego wśród jednostek leksykalnych stosowanych przez biegaczy pojawia się dużo wyrazów i połączeń wyrazowych związanych ze stanami fizycznymi. Co ciekawe, chętnie wykorzystuje się w tym celu obrazowanie metaforyczne. W badanym materiale znalazło się kilka określeń zmęczenia, świadczących o reifikacji biegacza jako pojazdu, któremu brakuje paliwa: *bieg na wyczerpanym baku*: „Nie ma nic gorszego niż bieg na wyczerpanym baku, gdy mózg – zamiast pomagać i motywować ciało – dobija nas negatywnymi myślami” [treningbiegacza.pl], *zaczyna brakować paliwa w baku*: „Problem pojawia się jednak po kilkudziesięciu kilometrach, kiedy zaczyna brakować paliwa w baku, a najbliższa stacja dopiero za metą” [treningbiegacza.pl], *gwałtowne odcięcie paliwa*: „W sytuacji obniżenia się poziomu glukozy we krwi do poziomów, które mózg uzna za zagrażające jego funkcjonowaniu, mózg znacznie obniża możliwość wykonywania przez nas intensywnego wysiłku, włącznie z gwałtownym odcięciem paliwa, co objawić się może zemdleniem” [bieganie.pl]. W tych połączeniach wyrazowych *paliwo* jest przenośnym odpowiednikiem ‘energii’. Organizm biegacza porównywany bywa także do stanu urządzenia, któremu *odcięto prąd*, co ma oznaczać ‘nagły spadek energii, uniemożliwiający kontynuowanie wysiłku’: „Odcięło wam prąd tuż po starcie?”. Zły stan fizyczny, będący konsekwencją zbyt dużej liczby lub intensywności treningów,

został określony także jako *przetrenowanie*: „Najczęściej jednak bóle pojawiają się przy przetrenowaniu, a więc długotrwałym przeciążeniu zbyt intensywnym treningiem” [biegajznami.pl]. Dobry stan fizyczny oznacza posiadanie *zapasu* w znaczeniu ‘zapas energii’: „I tak też z reguły dzieje się, jeśli biegniemy w zbyt szybkim tempie, nawet jeśli początkowo wydaje się, że mamy jeszcze sporo zapasu” [treningbiegacza.pl].

Uważna lektura artykułów poddanych ekscerpcji pozwala stwierdzić, że nie tylko nogi, ale także ręce są istotną częścią ciała biegaczy. Świadczą o tym fragmenty tekstów, w których pisze się o braku pary w rękach (tutaj *para* w znaczeniu ‘energia’): „Nogi chcą biec, a w rękach nie ma pary” [treningbiegacza.pl]. *Odpalenie rąk*, czyli ‘nagle zwiększenie ich pracy podczas biegu’, może spowodować lepszy efekt niż skupienie się tylko na aktywności nóg: „Nogi możemy mieć już miękkie, bardzo zmęczone nogi, ale kiedy odpalimy ręce, polecimy jak strzała do celu”. [treningbiegacza.pl].

5. Nazwy biegacza

Nazwy biegacza, jakie pojawiły się w analizowanym materiale, to jedynie: *biegacz uliczny* ‘biegacz uczestniczący tylko w biegach ulicznych, po asfalcie’: „Podbiegi oraz samo bieganie z [tak w oryginale – A.K.] terenie zapewnia nam znakomita sprawność i robi z nas bardziej wydajnych biegaczy ulicznych” [wszystkoobieganiu.com.pl], *elita biegaczy* ‘biegacze najszybsi w danych zawodach, kraju i tym podobne’: „Żeby odpowiedzieć na to pytanie, zapytaliśmy ekspertów, trenerów i elitę biegaczy o wpływ starzenia się na wytrzymałość” [wszystkoobieganiu.com.pl] oraz *pacemaker* (2) ‘biegacz nadający tempo podczas zawodów, mający doprowadzić grupę do mety w założonym czasie’: „Wpływ ten będzie wzrastał, gdy obok nas będzie jeszcze kilkunastu lub kilkudziesięciu biegaczy, a to nierzadki widok przy «popularnych» pacemakerach” [treningbiegacza.pl].

6. Zawody

W artykułach występują też nazwy dotyczące technik i metod stosowanych podczas zawodów: *negative split*, czyli ‘sposób pokonywania dystansu, głównie podczas maratonu, polegający na tym, że pierwszą połowę biegnie się wolniej, a drugą nieco szybciej’: „Negative split – czyli, że najpierw biegniemy wolniej a potem przyspieszamy” [bieganie.pl], oraz *positive split*, czyli ‘sposób pokonywania dystansu, głównie podczas maratonu, polegający na tym, że pierwszą połowę biegnie się szybciej, a drugą nieco wolniej: „Positive split – czyli, że najpierw biegniemy mocno żeby w drugiej połowie było z czego tracić” [bieganie.pl].

W odniesieniu do zawodów pojawiają się też jednostki leksykalne nawiązujące do szybkiego biegania, np. *polecieć wyścig*: „Poza ParkRunem w końcówce miesiąca, poleciałem jeszcze 15-kilometrowy wyścig w Hengelo oraz przełajową 12-stkę w Oldenzaal” [biegajznami.sport.pl] (w odróżnieniu od wyrażenia *przelecieć kilometry* związanego z treningiem), czy do pobijania rekordów nazywanych przez biegaczy *życiówkami* (6) ‘najlepszymi osobistymi wynikami osiągniętymi na danym dystansie’: „Często słyszymy od znajomych o ich życiówkach czy atmosferze panującej na zawodach” [polskabiega.sport.pl]. W odniesieniu do czasu biegu w maratonie pisze się też o rekordach, że *pękną* ‘pokonane zostaną’ pewne granice czasowe: „3 godziny pękną” [bieganie.pl], lub że można je *złamać* ‘pokonać’: „Jak złamałem popularną trójkę w maratonie?” [biegajznami.pl]¹¹.

7. Dieta

W analizowanych artykułach zwraca się też uwagę na dietę stosowaną przez biegaczy, głównie jednak podczas zawodów, dlatego pojawiają się takie nazwy, jak *bufet* i *punkt żywieniowy*, oba w znaczeniu ‘miejsce na trasie biegu, gdzie dostępne są napoje i przekąski regeneracyjne’: „Jeżeli tak, to w strategii żywieniowej postaw na większe porcje w drugiej części biegu i nie zapominaj o korzystaniu z każdego bufetu” [treningbiegacza.pl]; „Korzystaj z każdego punktu żywieniowego” [wszystkoobieganiu.com]. Nie występują natomiast, co nieco zaskakuje, żadne środowiskowe nazwy posiłków i napojów.

8. Sprzęt

Nie ma też w ogóle porad dotyczących gadżetów, a pojawiają się tylko jednokrotnie notowane nazwy sprzętów: *roller* ‘wałek służący do masowania’: „Świetnym uzupełnieniem masażu całościowego mogą być krótkie formy automasażu, które możemy wykonywać w domu, z wykorzystaniem rollera, piłeczki tenisowej (np. do rozmasowania grzbietu) lub golfowej (do rozmasowywania spodu stopy)” [wszystkoobieganiu.com.pl] oraz *obuwie trailowe* ‘obuwie służące do biegania w terenie’: „Obfitująca w ciekawe terenowe trasy okolica pozwoliła poddać testom obuwiu trailowe – ostatnią edycję modelu ASICS GEL-FUJIATTACK i ASICS GEL-FUJITRAINER” [biegajznami.pl].

Dziwi przede wszystkim to, że wpisów zawierających inne określenia typów butów nie pojawia się więcej. W analizowanych tekstach występuje kilka nazw aplikacji biegowych, takich jak: *Endomondo* ‘aplikacja służąca

11 W obu przypadkach oznacza to przebiegnięcie dystansu maratońskiego w czasie krótszym niż trzy godziny.

do pomiaru dystansu oraz tempa': „Pamiętajmy tylko, że mówimy o prawdziwym teście Coopera, czyli 12 minutowym wysiłku maksymalnym a nie o najszybszych 12 minutach na treningu co wylicza np. Endomondo” [bieganie.pl], *kalkulator biegowy*, czyli ‘program komputerowy, którego głównym zadaniem jest przeliczanie i przewidywanie czasu na docelowym dystansie, na podstawie wyników z dystansów krótszych’: „Wynik na 10 km wpisany do zmyślnego kalkulatora biegowego powie nam jak trenować, jakie tempa treningowe powinniśmy rozwijać” [polskabiega.sport.pl].

9. Zakończenie

Na podstawie analizy próbki materiału badawczego wyekscerpowanego z kilku portali internetowych można stwierdzić, jakie aspekty biegania są dla osób uprawiających ten sport najważniejsze. Przede wszystkim większość z osób trenujących uprawia ten sport z myślą o udziale w maratonie czy choćby półmaratonie. Krótsze dystanse nie są dla nich istotne, o czym świadczy ukierunkowanie na *pokonywanie/kręcenie/nabijanie kilometrów*. Szybkość ćwiczona jest przede wszystkim poprzez *interwały*¹².

Bieganie jest dyscypliną coraz popularniejszą i organizuje się coraz więcej zawodów, co skutkuje koniecznością odróżniania rozmaitych typów biegania. Biegaczom trenującym kilka razy w tygodniu nie wystarcza sama aktywność biegania. Wzbogacają ją o dodatkowe ćwiczenia i działania mające poprawić efektywność treningów. Stosują też coraz to nowsze metody i techniki treningów. To wszystko przyczynia się do poszerzania zasobu słownictwa socjolektu biegaczy.

Zanalizowany materiał, ze względu na bardziej fachowy charakter źródeł niż codzienna komunikacja biegaczy, zawiera najprawdopodobniej więcej specjalistycznych terminów niż te, którymi osoby uprawiające ten sport posługują się w kontakcie bezpośrednim, i zapewne mniej niż profesjonalne poradniki. Jakie są podobieństwa i różnice pomiędzy środowiskowym zasobem leksykalnym w tych rozmaitych typach komunikacji – to temat na dalsze badania socjolektu biegaczy.

12 Potwierdzają to poradniki dla biegaczy [zob. Fitzgerald 2015: 40].

Bibliografia

Źródła

- biegajznami.pl, [dostęp: 2 lipca 2015];
bieganie.pl, [dostęp: 1 lipca 2015];
maratony24.pl, [dostęp: 8 lipca 2015];
polskabiega.sport.pl, [dostęp: 3 lipca 2015];
portalaktywni.com, [dostęp: 1 lipca 2015];
portalbiegacza.pl, [dostęp: 1 lipca 2015];
treningbiegacza.pl, [dostęp: 2 lipca 2015];
trening-indywidualny.pl, [dostęp: 4 lipca 2015];
trizarza.pl, [dostęp: 8 lipca 2015];
wszystkoobieganiu.com.pl, [dostęp: 3 lipca 2015];
www.magazynbieganie.pl, [dostęp: 2 lipca 2015].

Literatura

- Baran Stanley J., Davis Dennis K. (2007), *Teorie komunikowania masowego*, Wydawnictwo UJ, Kraków.
- Bąba Stanisław, Liberek Jarosław, red. (2001), *Słownik frazeologiczny współczesnej polszczyzny*, PWN, Warszawa.
- Dubisz Stanisław, red. (2003–2006), *Uniwersalny słownik języka polskiego*, t. 1–4, PWN, Warszawa.
- Fitzgerald Matt (2015), *Bieganie 80/20. Zwolnij na treningu, by przyspieszyć na zawodach*, AHA, Łódź.
- Grabias Stanisław (1997), *Język w zachowaniach społecznych*, Wydawnictwo UMCS, Lublin.
- Lisowska-Magdziarz Małgorzata (2004), *Analiza zawartości mediów. Przewodnik dla studentów*, Uniwersytet Jagielloński, Kraków.
- Lubaś Władysław, red. (2001–2013), *Słownik polskich leksemów potocznych*, t. 1–7 [A-Oż], DWN, Kraków.
- Markowski Andrzej (1992), *Gwary zawodowe i środowiskowe*, w: tegoż, *Polszczyzna końca XX wieku*, Wiedza Powszechna, Warszawa, s. 87–116.
- Ozdzyński Jan (1970), *Polskie współczesne słownictwo sportowe*, Ossolineum, Wrocław.
- Pędzich Barbara (2012), *Jak powstaje socjolekt? Studium słownictwa parolotniarzy*, Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa.
- Piekot Tomasz (2008), *Język w grupie społecznej. Wprowadzenie do analizy socjolektu*, Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Angelusa Silesiusa, Wałbrzych.

- Szewczuk Marta (2013), *Trzy rympały, jedno zawieruszenie, a i tak trzeba było zrobić dokrętkę. Analiza socjolektu biegaczy amatorów*, [praca magisterska dostępna w Archiwum Prac Dyplomowych Uniwersytetu Warszawskiego], Warszawa.
- Wielki Słownik Języka Polskiego, wsjp.pl, [dostęp: 1 lipca 2015].
- Wilkoń Aleksander (2000), *Typologia odmian językowych współczesnej polszczyzny*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice.
- Żydek-Bednarczuk Urszula (2013), *Dyskurs internetowy*, w: *Style współczesnej polszczyzny. Przewodnik po stylistyce polskiej*, red. Ewa Malinowska, Jolanta Nocoń, Urszula Żydek-Bednarczuk, Universitas, Kraków, s. 185-187.

Agnieszka Kijak

The most important aspects of running in terms of its sociolectal lexis (on the basis of articles concerning training published on websites for runners)

The aim of the article is to show the most important contemporary aspects of running on the basis of the most common sociolectal units. The analyzed material comes from articles concerning training found on websites for runners. The analysis conducted is a reconnaissance, thus the article contains only preliminary observations to serve as a contribution to further research.

KEYWORDS: sociolect; running; web portal; vocabulary; phraseology.

mgr Agnieszka Kijak – doktorantka w Zakładzie Frazeologii i Kultury Języka Polskiego w Instytucie Filologii Polskiej Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, pracuje jako nauczyciel bibliotekarz w Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 12 w Poznaniu; zainteresowania naukowe: język grup środowiskowych, onomastyka, związki językoznawstwa z filozofią.