

Sociologie běhu

Z odborného hlediska je běh druh pohybu, při kterém se v určitých fázích žádná z končetin nedotýká povrchu, po kterém se pohyb vykonává. Běh je hned po chůzi ten nejpřirozenější pohyb pro člověka.

Podle svých zkušeností bych běžce rozdělila do tří kategorií: atlety, ty co běhají pro radost a na ty co běhají jen z povinnosti. Atlety tak často venku nepotkáte, mají běhu dost na svých trénincích. Občas se objevují na běžeckých závodech a většinou se umisťují na předních příčkách. Proto bych chtěla psát hlavně o zbývajících dvou skupinách.

Člověka, který běhá jen tak pro radost, poznáte celkem snadno. Běh je fyzická aktivita, která výrazně odbourává stres a pomáhá ke zlepšení nálady. Většina těchto běžců se už z dálky usmívá a mává, jakmile zahlédne dalšího běžce. Nenechají se rozhodit neurvalými cyklisty ani kolemjdoucími pletoucími se do cesty a pokřikujícími rádoby vtipné poznámky. Běh je pro ně radost a proto je uvidíte běhat téměř za jakéhokoli počasí.

Mezi lidi běhající jen z povinnosti bych zařadila hlavně běžce (70% ženy) motivované hubnutím. Ono ale nelze běhat jen kvůli váze. Když se brzo nedostaví výsledky, nastává další stresová situace „proč nehubnu, když sportuju?“. Velká část proto s během skončí dříve než mají šanci nějaké výsledky vidět. Dále zde patří sportovci, věnující se jinému sportu, ale běh jim bývá zařazen do tréninku za účelem zlepšení vytrvalosti. Pak také studenti, běhající na čas v hodinách tělesné výchovy. Běh je pro ně tedy jen povinnost, většinou nepříjemná.

7-

Popularita běhu v posledních letech výrazně stoupla, hlavně pak běhu maratónského (42,2km). Mohou za to hlavně dva faktory: ekonomika a sociální sítě/média.

V roce 2009 narostl počet běžců o rekordních 10% oproti roku 2008. Podle všeho k tomuto nárůstu došlo v nejhorší době ekonomické krize. A jak spolu tyto dvě věc souvisí? Když lidé nemohli kontrolovat ekonomickou situaci, začali se soustředit na to, nad čím kontrolu mít mohli, tedy sami na sebe. Většina využila jako prostředek seberealizace právě sport, především však běh. Běh dával lidem sebekontrolu a pocit zdatu, kterého se jim nedostávalo v práci, pokud tedy nějakou ještě měli a stal se pro ně rozptýlením od jejich problémů. Někteří se obrátili k alkoholu a drogám, někteří ke sportu.

Jako druhý faktor jsou uvedena média a sociální sítě, protože sociální sítě jako Facebook, Twitter a různé typy blogů poskytují lidem místo, kde se můžou svými úspěchy pochlubit, kde je můžou jiní podpořit a kde mohou najít více lidí se stejnými zájmy. Objevuje se také možnost používání mobilních aplikací, které dokáží změřit vzdálenost, čas a také na mapě pomocí GPS zobrazit trasu. Vzniká tedy možnost porovnávání se s ostatními běžci a vzhledem k tomu, že tyto aplikace jsou v dnešní době snadno k dostání a většinou zadarmo, poskytují běžci určitou motivaci a možnost sledovat svůj pokrok. Vznikají nové typy běžeckých závodů, přičemž pořadatelé se předhánějí ve svých nápadech. V USA vznikl například tzv. The Color Run, běh při kterém na běžce hází diváci práškovou barvu, pak Zombie Run kde účastníci běží v převlečení za zombie a různé typy běhů s překážkami.