

Uniwersytet imienia Adama Mickiewicza w Poznaniu

Wydział Filologii Polskiej i Klasycznej UAM

Instytut Filologii Polskiej

Agnieszka Kijak

numer albumu: 323441

Leksyka i frazeologia socjolektu biegaczy nieprofesjonalnych

Praca doktorska

napisana pod kierunkiem

prof. dr. hab. Małgorzaty Witaszek-Samborskiej

Poznań 2019

Spis treści

Wstęp.....	4
1. Zróżnicowanie środowiskowe polszczyzny	8
1.1. Z historii terminologii.....	8
1.2. Pojęcie socjolektu	10
1.3. Stan badań nad polskimi socjolektami	14
1.3.1. Socjolekty sportowe	22
1.3.2. Socjolekt biegaczy nieprofesjonalnych	30
2. Biegacze i bieganie w Polsce	32
2.1. Podstawowe informacje na temat biegania i grupy środowiskowej biegaczy nieprofesjonalnych	32
2.2. Charakterystyka sposobów komunikacji między biegaczami nieprofesjonalnymi.....	38
3. Metodologia badań	45
3.1. Źródła materiału badawczego.....	48
3.2. Metody, techniki i narzędzia badawcze	53
Część materiałowo-analityczna.....	57
1. Słownik.....	58
1.1. Wstęp.....	58
1.1.1. Zasady wyodrębniania jednostek słownikowych.....	59
1.1.2. Mikrostruktura artykułu hasłowego	61
1.2. Słownik tematyczny	67
2. Obraz świata utrwalony w socjolekcie biegaczy nieprofesjonalnych	179
2.1. Pojęcia: <i>pole semantyczne</i> , <i>pole tematyczne</i>	179
2.2. Charakterystyka pól tematycznych w socjolekcie biegaczy nieprofesjonalnych	185
2.3. Charakterystyka podpól na tle całości materiału	193
3. Analiza formalna	208
3.1. Neologizmy strukturalne	208
3.2. Neologizmy semantyczne.....	215
3.3. Zapożyczenia z języków obcych	230
3.4. Nowe zestawienia i związki frazeologiczne	249
4. Stylistyczne i funkcjonalne zróżnicowanie socjolektu biegaczy	269
4.1. Zróżnicowanie źródeł materiału.....	269
4.2. Ekspresywność jednostek leksykalnych w socjolekcie biegaczy	279
5. Świadomość językowa biegaczy nieprofesjonalnych	283
5.1. Język środowiskowy biegaczy nieprofesjonalnych.....	285

5.2. Odmiany języka środowiskowego biegaczy nieprofesjonalnych.....	288
Wykaz zastosowanych w pracy skrótów i oznaczeń.....	299
Skróty bibliograficzne	299
Wykaz i oznaczenie źródeł.....	299
Źródła definicji słownikowych.....	305
Wykaz tabel i wykresów	306
Wykorzystana literatura przedmiotu	307
Aneks metodologiczny	330
Wzór kwestionariusza ankiety i wywiadu.....	330
Scenariusz zogniskowanego wywiadu grupowego	333

Wstęp

Tematyka niniejszej rozprawy dotyczy jednej ze środowiskowych odmian polszczyzny – języka biegaczy nieprofesjonalnych. Cele pracy to: zebranie i leksykograficzne opracowanie, a także lingwistyczna analiza jednostek leksykalnych (prostych, tj. leksemów, oraz spetryfikowanych połączeń wyrazowych – zestawień i frazeologii) dyferencyjnych w stosunku do polszczyzny ogólnej, a współtworzących socjolekt biegaczy nieprofesjonalnych. Badania takie mogą przybliżyć (wraz z wynikami innych, podobnych monografii) możliwość syntetycznego opracowania języka sportowców (i sportu)¹ z uwzględnieniem słownictwa wspólnosportowego oraz odrębności subsocjolektalnych związanych z poszczególnymi dyscyplinami.

Przedmiotem mojego zainteresowania uczyniłam język (słownictwo i frazeologię) biegaczy nieprofesjonalnych, czyli takich, którzy uprawiają sport niezawodowo i nie jest on źródłem ich dochodów. Zgodnie z podziałem dokonany przez Zbigniewa Krawczyka na modele sportu: 1) sport w pełni amatorski, 2) sport nie w pełni amatorski, 3) sport nie w pełni zawodowy, 4) sport w pełni zawodowy [Krawczyk 1997: 72], swoimi badaniami objęłam drugą i trzecią grupę, czyli osoby, których aktywność nie ma charakteru czysto rekreacyjnego, ale też nie jest podejmowana wyczynowo. Biegacze, uprawiając sport nie w pełni amatorski oraz nie w pełni zawodowy, często korzystają z porad trenerów lub stosują zaawansowane plany treningowe pozwalające im na osiągnięcie zamierzonych rezultatów. Czerpanie z profesjonalnych porad zbliża ich do zawodowców. Ma to wyraźne odzwierciedlenie w języku, do którego przenoszą m.in. specjalistyczną terminologię, czyniąc go bogatszym i niewątpliwie wartym zainteresowania językoznawców.

Socjolektu biegaczy nieprofesjonalnych nie zbadano dotąd dogłębniej, chociaż bieganie z roku na rok staje się coraz bardziej popularne i coraz więcej osób traktuje je jako sposób życia, podporządkowując mu inne sfery, takie jak: odżywianie, czas wolny, a nawet pracę. Frekwencja podczas maratonów, półmaratonów i biegów na innych dystansach pokazuje, jak zwiększa się zainteresowanie tą dyscypliną sportu. W przeciwieństwie do wielu innych grup środowiskowych i zawodowych biegacze nie są grupą zamkniętą. Ich liczebność jest też znacznie większa niż takich sportowców, jak paralotniarze, alpinści czy wspinacze skałkowi (prace badawcze nad specyfiką porozumiewania się tych grup prowadzone były w ostatnich latach – por. *Wykorzystana literatura przedmiotu*: prace Barbary Pędzich o języku

¹ Dziś dysponujemy jedynie opracowaniem z 1970 r. [Ożdżyński 1970].

paralotniarzy [Pędzich 2012a; 2012b], Tomasza Piekota o socjolekcie kulturystów [Piekot 2008], Stefana Wiertelwskiego o gwarze środowiskowej rowerzystów [Wiertelwski 2006; 2008; 2009], Anny Niepytalskiej-Osieckiej o socjolektach wspinaczy skałkowych i alpinistów [Niepytalska-Osiecka 2014, 2015]), co ma wpływ na język.

Analizę rozpoczęłam od nakreślenia sylwetki współczesnego biegacza nieprofesjonalnego oraz charakterystyki sposobów komunikacji osób trenujących bieganie. W tym celu posłużyłam się wcześniej sporządzonymi raportami, które poparłam wynikami własnych badań przeprowadzonych z wykorzystaniem metod i technik społecznych. Analiza odpowiedzi z ankiet i wywiadów miała służyć weryfikacji i uzupełnieniu wniosków wynikających z analizy materiału językowego pochodzącego z innych źródeł.

Za względnie stabilne jednostki socjolektalne uznałam te wyrazy i związki wyrazowe dyferencyjne w stosunku do polszczyzny ogólnej, które w badanych tekstach wystąpiły przynajmniej trzykrotnie. Ponieważ wiele z nich odnotowanych zostało przeze mnie tylko jedno- lub dwukrotnie, zaplanowałam przeprowadzenie badań uzupełniających, polegających na sprawdzeniu, czy dane jednostki pojawiają się także w innych źródłach (nieuwzględnionych jako źródła podstawowe) związanych z bieganiem.

W wyniku ekscerpcji materiału z wyżej wymienionych źródeł zgromadzono ponad 6200 wyrazów tekstowych – pojedynczych słów, frazeologizmów i wyrażen charakterystycznych dla socjolektu biegaczy. Niektóre z nich wielokrotnie się powtarzają (np. *interwał*, *podbieg*, *życiówka*), zatem opracowany w rozprawie materiał leksykalny to ponad 600 jednostek ciągłych i nieciągłych.

Jednym z celów pracy było skonstruowanie słownika zawierającego w układzie onomazjologicznym (tematycznym) jednostki socjolektalne typowe dla środowiska biegaczy. Zgromadzony materiał pozwolił wyodrębnić następujące pola tematyczne charakterystyczne dla badanego socjolektu: TRENING, ZAWODY BIEGOWE, ZDROWIE I KONDYCJA, SPRZĘT BIEGOWY, BIEGACZE. Przyporządkowanie jednostek leksykalnych do odpowiednich pól tematycznych miało na celu ułatwienie rekonstrukcji obrazu rzeczywistości utrwalonego w języku biegaczy oraz systemu ich norm i wartości.

Zgromadzony materiał poddałam również analizie formalnej. W jej toku dokonałam charakterystyki neologizmów strukturalnych i semantycznych, zapożyczeń oraz zestawień terminologicznych i związków frazeologicznych. W analizie zwróciłam również uwagę na różne funkcje socjolektu. Poruszyłam ponadto zagadnienie świadomości językowej biegaczy, czyniąc to na podstawie materiału zgromadzonego z wykorzystaniem metod badań społecznych (techniki ankiety i wywiadu).

W *Zakończeniu* znajduje się podsumowanie rozważań i wynikające z nich wnioski. Praca obejmuje także: wykaz zastosowanych w pracy skrótów i oznaczeń, wykaz i oznaczenie źródeł, wykaz tabel i wykresów, spis wykorzystanej literatury przedmiotu oraz aneks zawierający wzór kwestionariusza ankiety i wywiadu, a także scenariusz zogniskowanego wywiadu grupowego.

Część teoretyczno-metodologiczna

1. Zróżnicowanie środowiskowe polszczyzny

1.1. Z historii terminologii

Języki środowiskowe i zawodowe są skutkiem socjalnego zróżnicowania społeczeństwa, dlatego ich początki można zaobserwować już w staropolszczyźnie, w czasie tworzenia się grup społecznych (gwara flisaków, myśliwych czy przestępców) [Walczak 2010: 21], naukowy opis zaś datuje się od końca XIX wieku [Grabias 1994: 81]. Wtedy to zaczęły pojawiać się opracowania na temat języków różnych środowisk. Pierwszą naukową klasyfikację odmian polszczyzny zaproponował w 1953 roku Zenon Klemensiewicz [Klemensiewicz 1953]. Później powstały kolejne typologie, m.in. Stanisława Urbańczyka [Urbańczyk 1956], Antoniego Furdala [Furdal 1973], Teresy Skubalanki [Skubalanka 1976], Danuty Buttler [Buttler 1973, 1982], Walerego Pisarka [Pisarek 1978], Andrzeja Markowskiego [Markowski 1992a], Aleksandra Wilkoń [Wilkoń 2000] i Stanisława Gajdy [Gajda 2001].

Klasyfikacje Klemensiewicza i Furdala nie zawierają specjalistycznych terminów odróżniających polszczyznę, którą posługują się grupy środowiskowe. Autorzy ci każdą odmianę nazywali *językiem*. Innego zdania był Urbańczyk, który uznał, że odmiany środowiskowe odróżnia wyłącznie charakterystyczne słownictwo, nie zaś system gramatyczny, który jest cechą języka. Badacz zastosował pojęcia *terminologia zawodowa (dialekt zawodowy)* i *słownictwo środowiskowe (dialekt środowiskowy)* [Urbańczyk 1956: 24–25], czemu sprzeciwił się m.in. Markowski, twierdząc, że ten termin nie oddaje relacji między wszystkimi elementami zbioru [Markowski 1992a: 89]. Urbańczyk używał również pojęcia *żargon*, którym określał język tajny, plasujący się – według niego – poza językiem etnicznym i niezrozumiały dla większości użytkowników polszczyzny. Gajda zdefiniował ten termin jako język subkultur, który wyraża bunt wobec rzeczywistości i podkreśla odmiennosc grupy [Gajda 2001: 215]. Barbara Pędzich, w swojej pracy na temat socjolektu parolotniarzy, stwierdziła z kolei, że pojęcie *żargon*, wcześniej używane do „wszelkiego typu odmian leksykalnych”, jest obecnie zarezerwowane dla grup przestępczych [Pędzich 2012a: 17].

Teresa Skubalanka, do określenia sposobu porozumiewania się grup społecznych stosowała termin *styl*, pisząc o *stylu zawodowym*, *stylu socjalnym*, *stylu rodzinnym* oraz *stylu biologicznym*, które jako pojęcia kohiponimiczne mieszczą się w zakresie hiperonimu – *stylu*

potocznego. Nadrzędnym w stosunku do nich wszystkich był zaś *ogólnopolski styl mówiony* [Skubalanka 1976: 261].

Danuta Buttler w zaproponowanej przez siebie typologii polszczyzny, używała terminu *gwara*, wyróżniając *gwary nominatywne* (np. łowiecka), *gwary maskujące* (np. złodziejska, ochweśnicka, tajna gwara dziecięca) i *gwary ekspresywne* (np. studencka) [Buttler 1973: 157]. Badaczka podkreślała jednak, że o *gwarze* danego środowiska można mówić tylko wówczas, gdy mamy do czynienia z dużym zasobem słownym, liczącym co najmniej pół tysiąca jednostek [Buttler 1973: 157]. Pojęcie *gwara* do określania odmian środowiskowych stosowali również Henryk Ułaszyn, zajmujący się kwestią *gwar tajnych* [Ułaszyn 1951], oraz Bronisław Wieczorkiewicz, charakteryzujący *gwary zawodowe* i *środowiskowe*, np. ulicznikowskie, dorożkarską, andrusów, złodziejską, szulerów karcianych, rzemieślniczą, partyjną, szkolną, studencką, aktorską i flisaków [Wieczorkiewicz 1961]. Walery Pisarek, pisząc o zróżnicowaniu języka narodowego, posługiwał się terminem *odmiana* i wyróżniał *odmiany zawodowe* oraz *środowiskowe*. To pojęcie stosował wymiennie z innymi, takimi jak: *język* i *gwara*.

Pośród terminów określających sposoby komunikacji grup społecznych występuje także *slang*, zarezerwowany jednak dla młodzieżowych odmian języka [Grabias 1994: 159]. Stanisław Kania upowszechnił natomiast termin *argot*, definiowany jako „odmiana języka narodowego właściwa określonemu środowisku społecznemu lub zawodowemu, różniąca się od języka ogólnego w zakresie słownictwa” [Kania 1995a: 7–18]. Określenie *argot* odnosi się według niego zarówno do odmian tajnych, jak i dialektów miejskich². Warto zwrócić przy tej okazji uwagę na inny termin analizowany przez tego badacza, a mianowicie *argotyzm*. Zdaniem Kania *argotyzmy* to „wyrazy lub połączenia wyrazowe o ograniczonym zasięgu społecznym, które powstały na gruncie tej lub innej gwary środowiskowej i z czasem przeniknęły do słownictwa ogólnego, najczęściej potocznego” [Kania 1995b: 23]. Ponadto są to wyrazy, które „wtórnie oznaczają przedmioty i zjawiska otaczającej rzeczywistości”, a więc określają desygnaty w języku ogólnym mające już nazwy, np.: *zamelinować* – *ukryć*, *schować*; *globus* – *głowa*; *barłóżyć* – *mówić głupstwa* [Kania 1995b: 23]. Badacz podkreślał silne zabarwienie emocjonalno-ekspresywne przysługujące niemal wszystkim argotyzmom, szybkie rozprzestrzenianie się tego typu wyrazów w języku potocznym, a także ich zmienność. Stałą ich cechą jest też atrakcyjność wynikająca z żartobliwego charakteru wielu

² Autor nie miał racji, ponieważ dialekty miejskie różnią się od polszczyzny ogólnej także na płaszczyznach fonetycznej i gramatycznej. [Zob. Piotrowicz, Witaszek-Samborska 2009: 36–62 i 85–122].

z nich. Autor *Słownika argotyzmów* wyróżnił następujące typy argotyzmów: wyrazy pochodzące z gwary uczniowskiej, studenckiej, myśliwskiej, aktorskiej, żołnierskiej, z gwar przestępczych, z gwary sportowców, a także, stosując kryterium terytorialne, argotyzmy z gwary warszawskiej [Kania 1995b: 28].

1.2. Pojęcie socjolektu

W tygłu nomenklaturowym, jaki powstał w polskim językoznawstwie, najnowsze terminy to *socjolekt* i *profesjolekt* wprowadzone przez Aleksandra Wilkońa w 1987 roku [Wilkoń 2000³]. Autorzy różnych koncepcji stratyfikacji współczesnej polszczyzny do dziś nie są jednak zgodni w kwestii miejsca socjolektu wśród innych odmian języka. W ramach rozwijających się w Polsce od lat 70. XX wieku badań socjolingwistycznych („Socjolingwistyka” zainicjowana i redagowana pierwotnie przez Władysława Lubasia wydawana jest od 1977 r.) w latach 90. problematykę tę najszerzej podjął Stanisław Grabias [Grabias 1994]. Ważne miejsce w literaturze naukowej z tego zakresu zajmują też teksty Ewy Kołodziejek (m.in. o językach: marynarzy [Kołodziejek 1990a,b, 1991, 1994a,b], żołnierzy, policjantów, kibiców sportowych [Kołodziejek 2003, 2004, 2005, 2006b]) oraz prace poświęcone socjolektom uczniowskiemu i studenckiemu [Czarnecka, Zgółkowska 1991, Zgółkowska 1994, 1999, 2003, 2004, Czarnecka 2000, Rzeszutek 2000, Kołodziejek 2002].

Termin *socjolekt* wprowadził Wilkoń, definiując go jako odmianę językową związaną z jakąś grupą społeczną, np. klasą, warstwą, środowiskiem czy kręgiem zawodowym [Wilkoń 2000: 79]. Zdaniem Haliny Satkiewicz *socjolekt* to „sposób mówienia grup tradycyjnych, istniejących w obrębie społeczeństwa i przez nie akceptowanych” [Satkiewicz 1994: 22]. Natomiast według Grabiasa jest to „odmiana języka powstała we wspólnocie ludzkiej wyznaczonej pewnym rodzajem więzi społecznej” [Grabias 1994: 97]. Grupa społeczna tworzy język, ale – jak pisał Wilkoń – samo jej powstanie nie jest wcale równoznaczne z wytworzeniem jej odrębnego języka. Według badacza, żeby zaistniał socjolekt, konieczne są następujące warunki:

- 1) istnienie środowiska społecznego, którego członkowie pozostają w silnych relacjach różnego rodzaju,
- 2) względna stabilność grupy,
- 3) wyraźne poczucie odrębności wobec innych grup,

³ Pierwsze wydanie z 1987 roku.

- 4) ciągłość tradycji,
- 5) kontakty członków grupy przynajmniej częściowo wykraczające poza sytuacje zawodowe [Wilkoń 2000: 92].

Wilkoń wyróżnił *socjolekt* obok *profesjolektów* (odmian zawodowych), *biolektów* (odmian biologicznych), *psycholektów* (odmiany psychosomatycznych), *familiolektów* (odmian rodzinnych) oraz *idiolektów* (odmian osobniczych). Socjolekty natomiast podzielił na:

- 1) socjolekty dużych i znaczących grup społecznych tworzących duże skupiska na określonym terytorium (np. socjolekt środowisk górniczych, język włóknarzy),
- 2) socjolekty grup zorganizowanych i zinstytucjonalizowanych (np. socjolekt wojskowy, socjolekt marynarski, socjolekt harcerzy),
- 3) socjolekty środowisk powstałych na zasadzie dobrowolnych zrzeszeń, towarzystw, klubów (np. socjolekt wędkarzy, socjolekt taterników, socjolekt łowiecki),
- 4) socjolekty środowisk przestępczych i bliżej nieokreślonych środowisk lumpenproletariackich, kryminogennych (np. socjolekt złodziejski),
- 5) socjolekty środowisk młodzieżowych (np. socjolekt studencki, socjolekt uczniowski, socjolekt młodzieżowy) [Wilkoń 2000: 83].

Stosując kryteria zawodowości, ekspresywności i tajności, typologię socjolektów zaproponował też Stanisław Grabias. Uznał on, że dwie pierwsze wymienione cechy decydują o istocie środowiskowej odmiany języka, a odkryć je można, odpowiadając na pytania:

- 1) o zasób leksykalny socjolektu – czy dotyczy życia profesjonalnego, czy obejmuje także nieprofesjonalne sfery życia codziennego?
- 2) o nazywanie nowych zjawisk – czy powstające wyrazy nazywają nowe zjawiska, czy powielają nazwy istniejące w języku ogólnym?
- 3) o skrótowość – czy wyrazy odznaczają się skrótowością, czy ujmują rzeczywistość peryfrastycznie? [Grabias 1994: 147].

Aby zaklasyfikować socjolekty pod względem stopnia tajności, należy z kolei – zdaniem Grabiasa – rozważyć kwestie:

- 1) przyczyn tajności,
- 2) celu tajności,
- 3) intencjonalności tajności socjolektu.

Na ich podstawie autor monografii *Język w zachowaniach społecznych* wyróżnił:

- 1) socjolekty intencjonalnie tajne:

- a) o tajności wynikającej z potrzeb zawodowej działalności członków grupy (np. żargon przestępczy),
 - b) o tajności zabawowej (sekretna mowa dzieci);
- 2) socjolekty intencjonalnie jawne:
- a) o wysokim stopniu komunikatywności (np. slang uczniowski),
 - b) o niskim stopniu komunikatywności (np. język łowiecki) [Grabias 1994: 138].

Ostatecznie, z uwzględnieniem kategorii zawodowości, ekspresywności i tajności, Grabias wskazał następujące typy socjolektów:

- 1) socjolekty o prymarnej funkcji profesjonalno-komunikatywnej
oraz
- 2) socjolekty o prymarnej funkcji ekspresywnej [Grabias 1994: 159].

Wśród tych pierwszych dodatkowo wyróżnił:

- a) języki zawodowe – profesjolekty (łowiecki, marynarski, żołnierski) – odmiany o charakterze jawnym, których celem jest sprawne i ściśle przekazywanie myśli
oraz
- b) żargony (ochweśnicki, złodziejski, więzienny) – ich celem jest przekazywanie informacji zrozumiałych tylko dla osób wybranych.

Drugie natomiast podzielił na:

- a) slangi (studencki, uczniowski) – intencjonalnie jawne, ekspresywne,
- b) odmiany językowe o charakterze kryptozabawowym (np. język dzieci)
[Grabias 1994: 159].

Grabias wymienił też funkcje, jakie pełnią socjolekty. Są to:

- 1) funkcja utożsamiająca – socjolekt łączy jednostki ze zbiorowością,
- 2) funkcja wyodrębniająca – socjolekt wyróżnia daną grupę spośród innych,
- 3) funkcja nadawania prestiżu – istnienie socjolektu świadczy o wysokiej randze społecznej grupy,
- 4) funkcja kreacyjna – socjolekt dostarcza narzędzi do interpretowania rzeczywistości, a przez utrwalanie i przenoszenie systemu wartości społecznych w pewien sposób kreuje obraz świata [Grabias 1994: 135].

Inaczej do omawianej problematyki podeszła Halina Satkiewicz. Zaproponowała ona klasyfikację grup społecznych na podstawie ich stosunku do normy wzorcowej, pojmowanej przez badaczkę jako wzorzec obowiązujący wszystkich użytkowników polszczyzny. Wyróżniła zatem:

- 1) grupy kontestujące – kształtują się w opozycji, także językowej (grupy funkcjonujące na obrzeżach społeczeństwa, m.in. grupy przestępcze, grupy punków i skinów),
- 2) grupy tradycyjne – rozwijają się na podłożu normy kolokwialnej i wykorzystują właściwe jej środki (grupy towarzyskie, zawodowe, regionalne),
- 3) grupy prowincjonalne (małomiasteczkowe) – funkcjonują poza świadomością normy [Satkiewicz 1994: 9–17].

Komentując przywołane klasyfikacje, można odnieść się do spostrzeżeń Tomasza Piekota, które badacz ten poczynił, zajmując się językiem środowiskowym kulturyistów nieprofesjonalnych [Piekot 2008]⁴. Zwrócił on szczególną uwagę na różnorodność wskaźników wybieranych przez językoznawców, chcących odpowiednio sklasyfikować języki środowiskowe [Piekot 2008: 18–21]. Odróżniając odmiany powszechne od niepowszechnych, Grabias kierował się kryterium ograniczonego dostępu, które pozwala podzielić je na takie, które są dostępne dla wszystkich, np. odmiany terytorialne (wiejskie, miejskie), oraz nieogólne i ograniczone (zawodowe, środowiskowe). Klemensiewicz i Furdal przeprowadzili podziały z uwzględnieniem wyznaczników terytorialnych, wyróżniając np. język zawodowy oparty na języku ogólnym oraz gwarę zawodową, której podstawę stanowi język regionalny. Kryterium semantyczne zadecydowało o Klemensiewiczowskim podziale słownictwa specjalnego na terminologię zawodową, czyli nazwy przedmiotów i czynności związanych z wykonywaniem danego zawodu, a także wytworów tej działalności, oraz metaforykę i semantykę zawodową rozumiane jako wyrazy języka ogólnego użyte w sposób metaforyczny, nadający im nowe, odmienne od tradycyjnego, znaczenie. Grabias z kolei dokonał typologizacji z uwzględnieniem cech tajności (sankcjonując opozycję na odmiany tajne i jawne) oraz funkcjonalności⁵. Kryterium funkcjonalne stało się też istotą typologii dla Danuty Buttler, która na tej podstawie wyróżniła gwary nominatywne (uzupełniające braki w słownictwie), maskujące (tajne) i ekspresywne (koleżeńskie) [Buttler 1973: 157], a także dla Stanisława Kania, który posłużył się terminem argot na określenie odmiany języka o prymarnej funkcji komunikatywnej [Kania 1995: 23]. Było to zgodne z podziałem rosyjskiego językoznawcy Wiktora M. Żyrmunskiego, który obok tej funkcji wskazał także ekspresywną, jaką jego zdaniem pełni *żargon*⁶. Najważniejsze było jednak kryterium socjologiczne, które pozwoliło sklasyfikować odmiany społeczne polszczyzny na podstawie

⁴ Więcej na ten temat w rozdziale 1.3. *Stan badań nad polskimi socjolektami*.

⁵ Koncepcja funkcjonalności Stanisława Grabiasa została omówiona powyżej.

⁶ O podobnych ustaleniach między obydwojma badaczami pisze Tomasz Piekot, powołując się na pracę Stanisława Grabiasa. Por. Piekot [Piekot 2008: 19–20] i Stanisław Grabias [1994: 119–120].

charakterystycznych cech badanych grup ich użytkowników. Zastosowali je przywołani wcześniej autorzy: Teresa Skubalanka, Walery Pisarek, Danuta Buttler, Bronisław Wieczorkiewicz oraz – przede wszystkim – Aleksander Wilkoń.

1.3. Stan badań nad polskimi socjolektami⁷

Większość publikacji o tematyce socjolektalnej to opracowania leksyki poszczególnych środowisk, porządkujące i objaśniające słownictwo wybranych grup społecznych. Monografie poświęcono m.in. językowi łowieckiemu [Hoppe 1951, 1966], złodziejskiemu [Ułaszyn 1951], żargonowi ochweśnickiemu [Budziszewska 1957], słownictwu sportowemu [Ożdżyński 1970], górniczemu [Gajda 1976] oraz teatralnemu [Nadurska 1972, Cegiela 1992]⁸.

Z wymienionych w poprzednim podrozdziale klasyfikacji najbardziej syntetyzująca, a zarazem szczegółowa wydaje się propozycja Wilkonia. Jak zauważa Marta Szewczuk, wyznaczniki wprowadzone przez tego badacza mogą posłużyć do pogłębionej refleksji na temat grup społecznych, a także pozwalają na przyjrzenie się im nie tylko z lingwistycznego, ale i socjologicznego punktu widzenia [Szewczuk 2013: 23]. Tym samym uważam za zasadne wykorzystanie opracowanej przez niego typologii socjolektów przy omawianiu aktualnego stanu badań⁹.

Spośród rodzajów środowiskowych odmian języka wymienionych przez Wilkonia najlepiej opracowany wydaje się socjolekt młodzieży, nazywany przez twórcę typologii socjolektem środowisk młodzieżowych. Zajmował się nim m.in. Piotr H. Lewiński, który w artykule *Elementy etosu rycerskiego w języku młodzieży szkolnej* analizował przejawy owego etosu w metaforyce potocznej występującej w obelgach [Lewiński 1994]. Badania za pomocą metody ankietowej przeprowadził wśród uczniów liceum. Respondentami została młodzież z klas pierwszych, którą uznanano za „środowisko ekspresywne i łatwo poddające się badaniu” [Lewiński 1994: 95]. Na podstawie zebranego materiału autor stworzył katalog cech pożądanых w tym środowisku, takich jak: ogłada i przestrzeganie norm etykiety,

⁷ W związku z tematem niniejszej pracy podrozdział zatytułowano *Stan badań nad polskimi socjolektami*, jednak zostały w nim wymienione i omówione prace wykraczające poza tę problematykę. Publikacje te wybrano w sposób świadomy w celu lepszego ukazania zainteresowań badaczy dotyczących różnych odmian języka, które choćby w najmniejszym stopniu związane były z zagadnieniem socjolektu.

⁸ Słownictwem teatralnym zajmował się również Mieczysław Balowski, który analizował jednak język praski [Balowski 1994].

⁹ Typy socjolektów wyróżnione przez Aleksandra Wilkonia zostały szerzej omówione w podrozdziale *Pojęcie socjolektu*.

swoboda i obycie towarzyskie, umiar w okazywaniu uczuć i stonowane reakcje emocjonalne.

Język młodzieży badała także Lucyna Tomczak, która w tekście *Nacechowanie aksjologiczne wyrażen w opisie najbliższych członków rodziny przez dorastającą młodzież* [Tomczak 1994] przedstawiła wnioski z ankiet przeprowadzonych wśród uczniów szkoły podstawowej. Celem jej badań było sprawdzenie, czy z odpowiedzi respondentów wyłoni się jakiś „w miarę spójny system wartości, które integrują i odróżniają współczesnych czternasto- i piętnastolatków od innych grup” [Tomczak 1994: 81]. Jak wynika z owych badań, nastolatki cechuje krytycyzm wobec autorytetów, a jednocześnie potrzeba takowych. Autorka artykułu zwróciła ponadto uwagę na zaskakujący fakt: młodzież bardzo dużą wagę przykładła do cech wewnętrznych (psychicznych), marginalizując zupełnie zewnętrzny wygląd członków rodziny.

O języku młodzieży pisał również Ryszard Jedliński, który w swojej obszernej monografii podjął, jak sam pisał, „empiryczną próbę rozwiązania problemu podmiotowej rekonstrukcji językowego obrazu świata wartości młodzieży” [Jedliński 2000]. Na podstawie wyników badań ankietowych przeprowadzonych wśród uczniów ósmej klasy szkoły podstawowej stworzył katalog hierarchicznie uporządkowanych priorytetów w życiu młodzieży.

Małgorzata Karwatowska analizowała język młodzieży, koncentrując się na rozumieniu przez wybraną grupę badawczą różnych pojęć, zwłaszcza aksjologicznych, takich jak: prawda i fałsz [Karwatowska 2001], wolność [Karwatowska 1994/95, 2008], miłość [Karwatowska 1997/98], a także opisując językowy wizerunek matki [Karwatowska 1998], ojca [Karwatowska 1999] i nauczyciela [Karwatowska 1998/99] w oczach uczniów.

Jak widać, wskazana powyżej problematyka była niejednokrotnie poruszana w literaturze lingwistycznej. Można zatem powiedzieć, że obserwacje języka młodzieży czy też języka uczniów, bo ci najczęściej stawali się obiektem badawczym, były nader liczne. Świadczą o tym też inne przywołane niżej prace, które stanowią tylko część bogatego zasobu literatury.

Jan Kida zajmował się językowym obrazem kultury współczesnej młodzieży [Kida 2008], Urszula Kopeć opisała rozwój słownictwa nazywającego uczucia w języku dzieci i młodzieży [Kopeć 2000], a Irena Kamińska-Szmaj analizowała nazwę *bolszewik* w języku młodzieży, wykazując jej wielotreściowość i brak ustabilizowanego znaku wartości [Kamińska-Szmaj 1994: 6].

Halina Zgólkowa i Katarzyna Czarnecka interesowały się słownictwem uczniowskim, badając je pod różnym kątem. Jeden z artykułów np. poświęcił kategorii Boga w leksyce

młodzieżowej odmiany języka [Zgółkova, Czarnecka 1994]. Autorki przedstawiły w nim wnioski z analizy listów do Boga pisanych przez młodzież na lekcjach języka polskiego – zauważyły silną skłonność do tworzenia przez nastolatków nieoficjalnych i partnerskich relacji z Bogiem oraz tendencje do wykorzystywania gotowych schematów zapamiętanych z nauki pisania listów czy też modlitwy [Zgółkova, Czarnecka 1994: 35].

Halina Zgółkova pisała także o związkach języka młodzieżowego z językiem przestępczym. Omówiła je m.in. w tekście *Grypsera w szkole. Przenikanie słownictwa środowisk przestępczych do żargonu uczniowskiego* [Zgółkova 1994] na podstawie porównania zawartości dwóch leksykonów: *Słownika gwary uczniowskiej* [Czarnecka, Zgółkova 1991] oraz *Słownika gwar środowisk dewiacyjnych* [Stępiak 1986]. Autorka odnotowała obustronną relację, tzn. przenoszenie elementów języka młodzieżowego do gwary przestępczej i odwrotnie. Slang młodzieżowy i żargon przestępczy porównywała również Jolanta Ignatowicz-Skowrońska [Ignatowicz-Skowrońska 2000], pisząc o motywach roślinnych w tych odmianach języka.

Oprócz artykułów i monografii powstało także kilka słowników poświęconych językowi młodzieżowemu, m.in. trzy autorstwa Bartka Chacińskiego: *Wypasiony słownik najmłodszej polszczyzny* [Chaciński 2003], *Wyczesany słownik najmłodszej polszczyzny* [Chaciński 2005] i *Totalny słownik najmłodszej polszczyzny* [Chaciński 2007], Macieja Czeszewskiego *Słownik slangu młodzieżowego* [Czeszewski 2001], współautorski Anny Jędrzejek i Justyny Pastwy *Słownik gwary młodzieżowej* [Jędrzejek, Pastwa 2006], a także *Słownik gwary młodzieżowej. Tylko dla dorosłych* opracowany przez Magdalenę Dziurdę oraz Piotra Chorobę [Dziurda, Choroba 2013]. Warto wspomnieć o tym ostatnim, ponieważ jest najnowszy i zawiera około 10 tysięcy haseł, pochodzących m.in. z Internetu, prasy młodzieżowej oraz pozycji książkowych, takich jak: *Tequila* Krzysztofa Vargi czy *Wojna polsko-ruska pod flagą białą-czerwoną* Doroty Masłowskiej¹⁰.

Poza rozprawami o młodzieżowej odmianie polszczyzny istnieją też opracowania na temat języków poszczególnych subkultur młodzieżowych. Część z nich, jak np. tekst Haliny Zgółkovej *Język subkultur młodzieżowych* [Zgółkova 2003], odnosi się do ogółu tych odmian języka, inne przedstawiają badany problem bardziej szczegółowo. Przykładem może być artykuł tej samej autorki pt. *Słowa charakterystyczne w subkulturze rockowej* poświęcony charakterystyce konkretnej odmiany języka, zanalizowanej na podstawie wcześniej

¹⁰ O języku używanym w powieści D. Masłowskiej pisał także Moch w artykule pt. *Język dresiarzy w powieści Doroty Masłowskiej „Wojna polsko-ruska pod flagą białą-czerwoną”* [Moch 2004].

przygotowanych list frekwencyjnych [Zgółkowa, Zgółka, Szymoniak 1991]¹¹, sporządzonych po podziale tekstów rockowych na oficjalne i nieoficjalne. W próbie znalazło się 9601 haseł zaklasyfikowanych do sześciu grup tematycznych, takich jak: słownictwo wyrażające agresję, słownictwo „życia rozrywkowego”, słownictwo związane z „tworzeniem, konsumowaniem i percypowaniem kultury rockowej”, słownictwo religijne, elementy leksykalne związane ze sferą wartości o charakterze negatywnym, słownictwo związane z kolorem. Socjolektem subkultury muzycznej zajmował się także Wojciech Kajtoch. Badał on to zjawisko kulturowe na przykładzie języka metalowców, scharakteryzowanego przez niego w artykule *Subkultury młodzieży w kontekście edukacji – przykład metalowców*, w którym podjął próbę stworzenia rankingu wartości ujawniających się w tej odmianie [Kajtoch 2006]. Jako pierwszy lingwista dokonał również systematycznego opisu słownictwa tzw. czasopism alternatywnych, nazywanych też młodzieżowymi, a skierowanych do członków subkultur – przede wszystkim muzycznych – takich jak: punkowcy i metalowcy, ale też do skinheadów, grup anarchistycznych i obrońców praw zwierząt [Kajtoch 1999]. Zaslugą Wojciecha Kajtocha jest także olbrzymi wkład do metodologii badań obrazów świata. Dokonał on bowiem drobiazgowej rekonstrukcji tekstowych obrazów świata w czasopismach młodzieżowych, którą przedstawił w obszernej dwutomowej monografii pt. *Językowe obrazy świata i człowieka w prasie młodzieżowej i alternatywnej*. Dołączył do niej słowniki alfabetyczny, tematyczny i frekwencyjny języka owych czasopism [Kajtoch 2008].

O subkulturze punkowców pisał z kolei Marcin Lewandowski w monografii *Język subkultury punków* [Lewandowski 2007], a także w mniej obszernych tekstach: *Człowiek w językowym obrazie świata subkultury punków* [Lewandowski 2005] oraz *Słownictwo muzyczne w socjolekcie punków* [Lewandowski 2006]. W tym ostatnim, w którym skoncentrował się przede wszystkim na leksyce, autor zaprezentował materiał podzielony na dziewięć grup tematycznych, takich jak nazwy: zespołu, instrumentów, członków zespołu, sposobów śpiewania, sposobów grania (brzmienia muzyki), płyt i kaset, przeboju, imprez koncertowych oraz inne. Na tej podstawie badacz uzasadnił postawioną wcześniej hipotezę, że zgromadzone słownictwo odzwierciedla najważniejsze cechy stylu subkulturowego punków [Lewandowski 2006: 91].

Kilka prac poświęcono też językowi polskiej subkultury hiphopowej. Większość z nich jest autorstwa Włodzimierza Mocha oraz Zofii Sawaniewskiej-Moch. Badacze omówili sposoby komunikacji tej grupy, zestawiając je z tendencjami rozwojowymi współczesnej

¹¹ Jak wyjaśnia autorka we wstępie, tom ten składa się ze 100 tysięcy użyć wyrazów występujących w 1896 tekstach zaliczanych do nurtu muzyki rockowej o rozmaitych odmianach.

polszczyzny [Moch, Sawaniewska-Moch 2000, 2002]. Sam Włodzimierz Moch opisał zapożyczenia angielskie występujące w języku hiphopowców [Moch 2001]. Sposób porozumiewania się przedstawicieli tej subkultury na podstawie około 500 tekstów piosenek wykonywanych przez zespoły hiphopowe opracował w monografii zatytułowanej *Hip hop – kultura miasta. Leksyka subkultury hiphopowej w Polsce* [Moch 2008]. Poza publikacjami wyżej wskazanych autorów znany jest także artykuł Ewy Kołodziejek pt. *Subkultura hip hopu jako nowa forma młodzieżowej aktywności* [Kołodziejek 2006a]. Powstał też zawierający 600 wyrazów i związków frazeologicznych, 1400 cytatów z ponad 700 tekstów polskich piosenek hiphopowych oraz 40 haseł leksykonowych *Hip-hop słownik* Piotra Flicińskiego i Stanisława Wójtowicza [Fliciński, Wójtowicz 2007].

Do – wyróżnionych przez Wilkonina – socjolektów grup zinstytucjonalizowanych i zorganizowanych zaklasyfikować można języki grup zawodowych. Przez polskich lingwistów badane były między innymi: język szewców [Żurawski 1982] oraz kierowców, dokładniej zaś: szoferów [Kania 1980]¹², kierowców autokarów [Bartłomiejczyk 2012a, 2012b], użytkowników CB-radia utożsamianych z kierowcami TIR-ów [Nowik 2007, Jaros 2011a,b,c, 2012a,b,c,d, 2013a,b, 2015], a także taksówkarzy [Stramek 2004]. Analiza tych zawodowych odmian językowych prowadzi do wniosków sformułowanych wprost przez Bożenę Stramek: „poczucie wspólnoty, chęć wyróżnienia, dążenie do skrótowości wypowiedzi, czasami chęć jej utajenia, wreszcie konieczność mówienia o sprawach żywo interesujących” prowadzi do powstawania żargonów, a co dodatkowo fascynuje: rozwijają się one poza normą języka ogólnego i „nie podlegają żadnym działaniom normatywnym i kodyfikacyjnym” [Stramek 2004: 359].

Na gruncie polskich badań leksyki socjolektalnej dużym zainteresowaniem cieszy się słownictwo morskie opisane w pracach historycznych, m.in. Edwarda Łuczyńskiego [Łuczyński 1982]. Gwarę marynarską w licznych artykułach scharakteryzowała także Ewa Kołodziejek [Kołodziejek 1990a, 1990b, 1991, 1994a, 1994b]. W tekście *Gwara marynarska – język środowiska czy język subkultury* pisała m.in. o jej dwóch płaszczyznach: oficjalnej oraz nieoficjalnej, a także podkreślała magiczność i podatność na czynniki irracjonalne tej ostatniej. Autorka zwróciła również uwagę na tendencję do samookreślenia się grupy, charakterystyczną dla subkultury. Gwara marynarska powstaje bowiem w specyficznym, odmiennym od tego na lądzie, środowisku pracy. Składają się na nią zarówno leksyka potoczna, ekspresywna, jak i słownictwo specjalistyczne. Kołodziejek podkreślała też, że

¹² Stanisław Kania w pracy *Studia socjolingwistyczne* przeznaczonej dla studentów filologii polskiej opisał także inne odmiany językowe, takie jak: gwara żołnierska, gwara myśliwska, gwara aktorska [Kania 1995b].

gwara marynarska jest bardzo ważnym faktem kulturowym posługującej się nią grupy [Kołodziejek 1994b: 172]¹³.

W związku z poszerzaniem się kręgu wykonywanych przez ludzi zawodów powstają nowe języki środowiskowe. Taka sytuacja dotyczy na przykład menedżerów i trenerów jako pracowników działających w zakresie rekrutacji, kadr i szkoleń. Są to osoby, które pojawiły się w polskich firmach w latach 90. Po przyznaniu tego typu pracownikom statusu wspólnoty komunikacyjnej, która „wypracowała sobie pewien zasób środków językowych umożliwiających porozumiewanie się we wszystkich sytuacjach, jakie ta wspólnota stwarza” [Kuć 2011: 367] i, przede wszystkim, po uznaniu ich za niezbadaną wcześniej zbiorowość analizy „nowego profesjonalnego słownictwa polskiego” [Kuć 2011: 366] menedżerów i trenerów podjęła się Joanna Kuć [Kuć 2009, 2011].

Badacze podejmowali również próby charakterystyki języka muzyków [Dąbkowski 2010] oraz ogólnie muzyki [Trzaskawka 2014]. Dąbkowski rozważał głównie problem rozróżnienia profesjolektów i socjolektów [Dąbkowski 2010: 354], ujawniając trudności w uznaniu języka wybranej grupy za któryś z powyższych typów, podobnie jak to miało miejsce podczas analizy gwary marynarskiej. Tym bardziej niełatwo zakwalifikować język muzyków do któregoś z rodzajów socjolektów wyróżnionych przez Wilkonia. W tekście Trzaskawki omówione zostały wybrane cechy języka muzyki, takie jak polisemia, neologizmy, zapożyczenia, skróty i skrótowce, eponimy czy internacjonalizmy [Trzaskawka 2014: 61, 69], a autorka uznała język muzyki za język specjalistyczny, nie podejmując się jego klasyfikacji w obrębie odmian środowiskowych [Trzaskawka 2014: 58].

Do socjolektów środowisk powstałych na zasadzie dobrowolnych zrzeszeń, towarzystw i klubów, wyróżnionych przez Wilkonia, można zaliczyć języki hobbystyczne, które również zostały objęte badaniem językoznawców. Jednym z przykładów jest język miłośników kolei analizowany przez Piotra Żmigrodzkiego [Żmigrodzki 2006]. W związku z faktem, że członkowie tej grupy, podobnie jak innych istniejących obecnie społeczności tego typu, wymieniają informacje za pomocą nowych mediów, autor uwzględnił najnowsze trendy komunikacyjne i przeanalizował zapis rozmów na forum dyskusyjnym owego środowiska. Ze względu na specyfikę tej formy porozumiewania się badacz uwzględnił elementy języka internetowego, leksykę potoczną, a także pojawiające się w postach

¹³ Również tytuł artykułu Władysława Kupiszewskiego *Uwagi o języku architektów* [Kupiszewski 1982] może sugerować, że publikacja dotyczy tematyki języków środowiskowych lub zawodowych, jednak już z niedługiego wstępu wynika, że przywołany wyżej tekst odnosi się jedynie do książki *Nowa architektura polska*, a jego celem nie jest omówienie socjolektu czy profesjolektu, lecz wskazanie błędów językowych zawartych w tej pozycji [Kupiszewski 1982: 35].

słownictwo komputerowe. Zebrany materiał podzielił na dziewięć pól tematycznych, takich jak: pociągi, tabor kolejowy, infrastruktura kolejowa, pracownicy kolei, pojęcia związane z prowadzeniem ruchu kolejowego, pojęcia związane z podróżowaniem koleją, nazwy rozkładów jazdy i innych dokumentów związanych z ruchem pociągów, nazwy miejscowości i stacji kolejowych, bilety i ich typy¹⁴ [Żmigrodzki 2006: 105].

Z nowszych prac dotyczących tego typu socjolektów wymienić należy publikacje Wioletty Wilczek poświęcone polskiemu językowi motoryzacyjnemu, w których został on opisany z perspektywy socjolingwistyki, a także lingwistyki płci [Wilczek 2014a, 2014b, 2014c].

Mało jest dziś przykładów środowiskowych odmian polszczyzny, które można by uznać za socjolekty dużych i znaczących grup społecznych tworzących spore skupiska na określonym terytorium, albo raczej: przedstawiciele tych zbiorowości przestali odgrywać tak istotną rolę i zajmować tak duże obszary jak wcześniej. Być może z tego powodu najnowsze badania nie obejmują na przykład socjolektu górników, a opracowanie słownictwa górniczego autorstwa Stanisława Gajdy ma już czysto historyczny charakter [Gajda 1976].

Poza przywołanymi wcześniej pracami istnieje również bogaty zbiór tekstów poświęconych odmianom językowym, które trudno jednoznacznie zaklasyfikować do socjolektów grup zorganizowanych i zinstytucjonalizowanych lub do tych powstających na zasadzie dobrowolnych zrzeczeń. Są to na przykład prace wspomnianego wcześniej Stanisława Kani [1978] oraz niewymienianych jeszcze: Pawła Kupiszewskiego [Kupiszewski 1987], Stanisława Marciniaka [Marciniak 1987] i Jerzego Głowackiego [Głowacki 1990], którzy pisali o gwarze żołnierskiej. Paweł Kupiszewski zwrócił szczególną uwagę na występującą w niej „ogromną liczbę przekleństw, wulgaryzmów, wyrazów obscenicznych i dosadnych, używanych – co jest bardzo istotne – powszechnie” [Kupiszewski 1987: 273]. Zauważył również obecność w tym języku wielu wyrazów specjalistycznych, obejmujących nazwy uzbrojenia, sprzętu, specjalności wojskowych i funkcji. Pomimo to – jak pisał Marciniak – o języku zawodowym w wojsku można mówić tylko w odniesieniu do kadry zawodowej, a nie do przedstawicieli służby zasadniczej [Marciniak 1987: 40]. Taką zaś odbywano w czasach, kiedy powstawały przywołane teksty. Inaczej zapewne należałoby podejść do tej kwestii obecnie, kiedy w Polsce wprowadzono wojsko zawodowe. Ówcześni badacze natomiast musieli wziąć pod uwagę strukturę wojskową; tak zrobił przede wszystkim Marciniak, przeprowadzając staranną analizę języka wojskowego [Marciniak 1987]. Nie było

¹⁴ Nazwy pól tematycznych wymieniam za autorem.

to niezbędne w badaniach Pawła Kupiszewskiego, których cel stanowiło jedynie „zarejestrowanie i utrwalenie zaobserwowanych faktów językowych” dotyczących przede wszystkim żołnierzy odbywających właśnie dwuletnią służbę zasadniczą [Kupiszewski 1987: 273]. Z tego powodu zebrany materiał autor analizował strukturalnie, grupując go w następujące kategorie: nazwy sprzętu i uzbrojenia, nazwy osobowe, słownictwo związane z tradycją żołnierską, nazwy czynności (z uwzględnieniem frazeologizmów) oraz tzw. słownictwo różne.

Do odmian języka, które trudno jednoznacznie zaklasyfikować, należy również, analizowana przez wspomnianego wcześniej Kanię, gwara konspiracyjno-partyzancka powstała i używana w latach 1939–1945 przez ludność polską będącą pod okupacją hitlerowską [Kania 1986].

Zainteresowaniem badaczy cieszyły się także języki środowisk przestępczych. Temat ten podjęła m.in. Agnieszka Małocha w artykule *Żydowskie zapożyczenia leksykalne w socjolekcie przestępczym* [Małocha 1994], przypisując zgromadzone przez siebie leksemy do właściwych pól semantycznych, takich jak: nazwy złodziei żeńskich i męskich, przyjaciółki i przyjaciele złodziei, obiekty łupu, czyli przedmioty pożądania, sytuacje przestępcze, przedmioty i miejsca uprzyjemniające wykonywanie zawodu – życie prywatne, sytuacje i miejsca niebezpieczne, rekwizyty złodziejskie oraz varia¹⁵. Istnieją też opracowania na temat słownictwa zbiorowości zamkniętych, marginalnych, m.in. narkomanów [Bartłomiejczyk 2006, Giemza 2003, Moch 2003], a także *Słownik gwar środowisk dewiacyjnych* [Stępiak 1986]¹⁶. Słownictwo przestępcze analizowane było również na podstawie książek z zakresu literatury pięknej, takich jak powieści Katarzyny Bondy czy Marii Nurowskiej [Niepytalska-Osiecka 2015].

Na modyfikację przestrzeni funkcjonowania współczesnych środowiskowych odmian polszczyzny zwróciła uwagę Magdalena Smoleń-Wawrzusiszyn, pisząc o socjolektach wirtualnych. W związku z informatyzacją i technologizacją społeczeństw, kontakty społeczne zostały poszerzone o nowy wymiar, jakim jest cyberprzestrzeń [Smoleń-Wawrzusiszyn 2016: 193] Dlatego dziś, pisząc o socjolektach, nie sposób nie uwzględniać ich wirtualnego funkcjonowania. Jak zauważyła badaczka *prawdopodobnie pierwszą społecznością online, która doczekała się komentarzy językoznawców, byli gracze komputerowi*, [Smoleń-Wawrzusiszyn 2016: 206]. Ich język został opracowany przez Dominikę Urbańską-Galanciak

¹⁵ Nazwy pól semantycznych zostały wymienione na podstawie tytułów rozdziałów artykułu.

¹⁶ Część rozpraw na temat leksyki socjolektalnej w polskich badaniach językoznawczych przywołano za B. Pędzich [Pędzich 2012a: 15], uzupełniając je na podstawie dociekań własnych. Więcej zob. *Wykorzystana literatura przedmiotu*.

[Urbańska-Galanciak 2005], a także Dorotę Chmielewską-Łuczak oraz Joannę Smejliś [Chmielewska-Łuczak, Smejliś 2005]. Badacze zajęli się także analizą socjolektu braffiterek, nazywanych inaczej „stanikomaniaczkami”, co znalazło swe odzwierciedlenie w licznych artykułach Joanny Senderskiej poświęconych temu zagadnieniu [Senderska 2013a, 2014b, 2015]. Ta sama lingwistka zajęła się także badaniem języka kobiet na forach urodowych [Senderska 2014a], miłośników kotów na stronach im dedykowanych [Senderska 2013b], a także „socjolektu wirtualnego amatorów jazdy rowerowej” [Smoleń-Wawrzusiszyn 2016: 30, zob.: Senderska 2010]. Magdalena Smoleń-Wawrzusiszyn zauważyła ponadto, że w cyberprzestrzeni jest wiele społeczności reprezentujących kulturę fanów [Smoleń-Wawrzusiszyn 2016: 212], których język został opracowany m.in. przez Piotra Siudę [Siuda 2008] i Annę Gumowską 2012]. Badacze podjęli się też lingwistycznej analizy socjolektu blogerek i blogerów modowych, czyli tzw. szafiarek i szafiarzy [Mikołajczyk, Wasilewska-Stawiak 2013].

1.3.1. Socjolekty sportowe

Wydarzenia sportowe zapośredniczone przez media bywają obiektem zainteresowania psychologów, socjologów, pedagogów i medioznawców. Sport jednak może być przedmiotem badań także językoznawców, co zwerbalizowała Iwona Loewe w artykule *Sport w mediasferze z perspektywy lingwisty* [Loewe 2014], wymieniając w nim najważniejsze prace poświęcone tematyce sportu pisane właśnie przez lingwistów [Loewe 2014: 71]. Jako pierwszą przywołała monografię Jana Ożdżyńskiego, co nie dziwi, ponieważ jest to do tej pory jedyne syntetyczne opracowanie języka sportowców i sportu, dziś już jednak o zdecydowanie przestarzałym charakterze. Kontynuując swe rozważania, Iwona Loewe przytoczyła artykuły poświęcone tekstom sprawozdań i komentarzy autorstwa Małgorzaty Kity [1979], Wacława Cockiewicza [1986, 1988], wspomnianego wcześniej Jana Ożdżyńskiego [1978], a także Grzegorza Ożdżyńskiego [1994], Michała Wiśnickiego [2004], Krzysztofa Poloka [2007], Bogusława Nowowiejskiego [2011a], Mariusza Kopra [2003, 2012, 2013, 2016], Ewy Szkudlarek-Śmiechowicz [2006], Krzysztofa Koca [2005] oraz Katarzyny Burskiej [2013]. Warto zwrócić uwagę na to, że wszyscy wymienieni wyżej badacze zajmowali się analizą oraz opisem sprawozdań i komentarzy sportowych. Loewe natomiast, tworząc swoisty katalog tych autorów, dokonała ich podziału ze względu na stosowaną metodologię:

Choć metodologie językoznawstwa w tym okresie przeszły przeobrażenia, to otrzymaliśmy prace z dominującym paradygmatem pierwotnie strukturalistycznym, potem z nachyleniem pragmatyngwistycznym. Do tych pierwszych należą opracowania poświęcone strukturalizmowi tekstów sprawozdań i komentarzy (Kita 1979, Cockiewicz 1988, Ożdżyński 2012). Do tych drugich teksty poświęcone profesjolektowi dziennikarzy sportowych (*Dziagacz online*, Wiśnicki 2004, Polok 2007, Nowowiejski 2011, Koper 2013), emocjom i wartościowaniu w języku komentatorów (Ożdżyński 1994, Szkudlarek-Śmiechowicz 2006) i poezji tychże (Koper 2003, Koc 2005, Koper 2012). W tym czasie autorzy pracują już metodami tekstologii (Ożdżyński 1996, Burska 2013). Dostrzegają oni większe całości tekstowe w tekstach konstruowanych pospiesznie, a nie tylko eliptyczność zdań i wypowiedzenia urwane. Te ustalenia to z pewnością zasługa paradygmatu teorii tekstu. Odtąd dało się poszukiwać spójności tych tekstów nie tylko w planie wyrażania, ale także w planie treści, dostrzegać ciągłość linii tematycznych mimo eliptyczności czy opisywać spójność między dwoma kodami semiotycznymi: obrazem a słowem [Loewe 2014: 72].

Wszystkie powyższe publikacje poświęcono językom konkretnych środowisk sportowych, przede wszystkim środowisku piłkarskiemu. W artykule *Słownictwo telewizyjnego komentarza sportowego (na przykładzie transmisji z meczów piłkarskich)* Michał Wiśnicki zwracał uwagę przede wszystkim na rolę ekspresji i emocjonalne nacechowanie komentarza sportowego [Wiśnicki 2004: 50–51]. Tę myśl rozwinął Dariusz Faron, który analizując współczesne tendencje w komentarzu sportowym, opisał nowe środki wyrazu i techniki stosowane przez sprawozdawców [Faron 2015]. Ich zachowania interpretował w kategoriach stosowania różnych strategii, np. potoczności przejawiającej się w prowadzeniu swobodnej rozmowy przeplatanej dygresjami w trakcie omawiania wydarzenia dziejącego się na boisku [Faron 2015: 86]. Zdaniem Farona sprawozdawcy wykorzystują także tzw. strategię patosu, tzn. przedstawiają zawody sportowe jako zjawisko wzniosłe i niepowtarzalne, a wszystkie wydarzenia opisują z użyciem hiperboli i wykrzykników, co z kolei wiąże ją ze strategią ekspresji. Nową tendencją jest też stosowanie komizmu wprowadzanego do komentarzy przez wykorzystanie obrazowych porównań, ironii, gier językowych itp. Ostatnią omówioną przez autora strategią jest terminologizacja, tzn. używanie przez sprawozdawców specjalistycznych terminów odpowiadających danej dyscyplinie, bez wyjaśnienia ich znaczenia.

Komentarz sportowy analizował także Grzegorz Ożdżyński, głównie na przykładzie meczu tenisowego [Ożdżyński 1996], ale – przywołując przykłady z innych dyscyplin sportu – pisał także o wartościowaniu w tym gatunku tekstu [Ożdżyński 1994]. Temat wartości w wypowiedziach komentatorów podjęła Beata Jarosz, która za przedmiot badań obrała wypowiedzi sprawozdawców siatkarskich [Jarosz 2012].

Sporo miejsca w swoich badaniach komentarzowi sportowemu poświęciła również Beata Grochala. Analizowała ona rolę komentatora, który – jej zdaniem – opisując sytuację na boisku, ocenia grę zawodnika, wyraża emocje i buduje napięcie [Grochala 2012a]. Komentarz sportowy scharakteryzowała przy tym jako specyficzny rodzaj narracji [Grochala

2013]. Przedstawiła także sposoby wartościowania zawodników i ich zachowań [Grochala 2012c] oraz różne techniki metaforycznego wyrażania emocji w transmisjach telewizyjnych [Grochala 2016b]. Jeden z artykułów badaczka poświęciła rozważaniom na temat gatunków sportowych, takich jak komentarz, relacja oraz sprawozdanie [Grochala 2012b]. W innym tekście dokonała porównania języka dawnych i współczesnych telewizyjnych transmisji sportowych, zestawiając wyniki badań przywołanych wcześniej autorów, takich jak: Jan Ożdżyński, Waław Cockiewicz, Małgorzata Kita oraz Grzegorz Ożdżyński, z własnymi spostrzeżeniami [Grochala 2016c]. Swoje najnowsze prace dotyczące komentarzowa sportowego poświęciła analizie telewizyjnej transmisji sportowej z genologicznego punktu widzenia [Grochala 2015, 2016a].

W przytoczonych wyżej pracach przedmiot zainteresowania stanowiły zjawiska związane z masowym odbiorcą, jakim jest każdy słuchacz czy też widz przekazu z wydarzenia sportowego. Za podobnie masową zbiorowość można uznać kibiców. W Polsce szczególnym zainteresowaniem cieszy się piłka nożna, nazywa się ją nawet sportem narodowym. Oczywiście, trudno mówić o wszystkich kibicach jako o grupie połączonej więzią społeczną, można natomiast wyróżnić tego typu społeczności w odniesieniu do wybranych drużyn piłkarskich. W Krakowie mamy więc sympatyków Cracovii i Wisły Kraków, a w Warszawie Legii i Polonii. Ewa Kołodziejek uznała, że istnieje subkultura kibiców piłki nożnej. Dokonując tej konstatacji, badaczka podkreśliła jednak, że jest to subkultura nietypowa, ponieważ cechuje ją spontaniczność, sytuacyjność i brak ograniczeń ramami instytucjonalnymi [Kołodziejek 2006b: 333]. Każdy kibic należy do innej przestrzeni kulturowej [Pęczak 1992: 45], co nie wyklucza poczucia przynależności do grupy fanów danej drużyny. Relacje te trwają zwykle tylko do czasu końca meczu [Kołodziejek 2006b: 333]. Nie przeszkadza to jednak w tworzeniu specyficznego słownictwa zrozumiałego dla kibiców wszystkich zespołów piłkarskich. I tak, każdy fan futbolu wie, kim są *szalikowcy* (sympatycy kibicujący swojej drużynie, niewalczący z fanami innych zespołów), a kim *chuligani* (dla nich najważniejsza jest rywalizacja z kibicami innych drużyn) [Kołodziejek 2006b: 335]. W pracach poświęconych subkulturze kibiców Kołodziejek wymieniła również określenia części trybun sportowych, nazywanych różnie w zależności od aktywności obecnych tam fanów, a także rekwizytów sportowych [Kołodziejek 2006: 341]. Zwróciła uwagę, że kibice wymieniają informacje nie tylko werbalnie, ale i za pomocą gestów [Kołodziejek 2006b: 337]. Wszystkie te elementy komunikacji skierowane są bezpośrednio do uczestników wydarzenia, ale być może mają na celu przekazanie jakiegoś przesłania także całemu społeczeństwu [Kołodziejek 2006b: 350].

Autorzy powyżej wskazanych prac koncentrują się na analizie związanej z odbiorem widowisk sportowych – zapośredniczonym dzięki transmisji telewizyjnej lub bezpośrednim przez udział w wydarzeniu w roli kibica, np. na stadionie. W ostatnim czasie powstają też teksty poświęcone językowi samych sportowców. Zainteresowaniem badaczy cieszy się leksyka przedstawicieli różnych dyscyplin, m.in. gimnastyków [Hyrynik 2003], kolarzy [Wiertelwski 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010–2011, 2012, 2016], kulturystów [Piekot 2000, 2001, 2008], paralotniarzy [Pędzich 2005, 2010, 2011, 2012a, 2012b], a także wspinaczy skałkowych i alpinistów [Niepytalska 2010, Niepytalska-Osiecka 2014, 2015] oraz koszykarzy (a w zasadzie koszykarek – AK.), [Sarna 2017].

Ireneusz Hyrynik słownictwo gimnastyków przeanalizował dość powierzchownie, ponieważ swoje obserwacje prowadził jedynie na podstawie kilku polskich i czeskich podręczników do nauki tej dyscypliny sportu [Hyrynik 2003: 59]. Dużo obszerniejsza jest literatura językoznawcza poświęcona socjolektowi rowerowemu. Stefan Wiertelwski badał tę odmianę języka, uwzględniając różne jej aspekty. W swoich pracach omówił m.in. zagadnienie utartych połączeń wyrazowych [Wiertelwski 2007], kwestie polisemii i homonimii w socjolekcie rowerowym [Wiertelwski 2016], a także zapożyczenia angielskie w socjalnej odmianie języka [Wiertelwski 2006]. Sporo miejsca poświęcił również analizie językowego obrazu świata badanej grupy środowiskowej [Wiertelwski 2008, 2009]. Joanna Senderska opisując socjolekt rowerzystów zwróciła uwagę na to, że, ze względu na zróżnicowanie środowiska, nie powinno się mówić o jednej subkulturze, ale np. o subkulturze miłośników kolarstwa górskiego, miłośników turystyki rowerowej itp. [Senderska 2010: 102]. Tekstów na temat socjolektu rowerowego wciąż przybywa, można się zatem spodziewać całościowego opracowania tej odmiany środowiskowej.

Opisu socjolektu polskich koszykarek dokonała Julia A. Sarna, analizując język, którym posługują się zawodniczki polskiej ligi. Podjęła się próby ustalenia, czy jest to socjolekt czy raczej profesjolekt [Sarna 2017: 96]. W swojej analizie uwzględniła zarówno zapożyczenia wewnątrz- jak i zewnątrzjęzykowe [Sarna 2017: 100]. Scharakteryzowała neologizmy z uwzględnieniem neosemantyzmów. Zwróciła także uwagę na występujące w języku koszykarek frazeologizmy [Sarna 2017: 108]. Na podstawie przeprowadzonych badań uznała, że w socjolekcie będącym przedmiotem jej zainteresowania dominuje funkcja informacyjna [Sarna 2017: 113].

W ostatnich latach powstały trzy obszerne prace, których autorzy nie tylko zajęli się analizą języka poszczególnych środowisk sportowych, ale też podjęli rozważania o charakterze teoretyczno-metodologicznym, co można zauważyć już w tytułach dwóch

z owych publikacji. Tytuły te pozwalają bowiem przypuszczać, że prace odnoszą się do szeroko pojętej problematyki socjolektalnej, a nie tylko do leksyki wybranej grupy środowiskowej. Monografię dotyczącą języka paralotniarzy Barbara Pędzich zatytułowała: *Jak powstaje socjolekt? Wprowadzenie do analizy socjolektu* [Pędzich 2012a]. Tomasz Piekot zaś, który analizował socjolekt kulturystów nieprofesjonalnych, nadał swojej pracy tytuł: *Język w grupie społecznej. Wprowadzenie do analizy socjolektu* [Piekot 2008]. Dopiero w treści publikacji znajdujemy informacje o błędności tych przekonań w pierwszej z wymienionych. Pędzich zastrzega bowiem, że jej analizy powstawania socjolektu nie należy odnosić do innych odmian środowiskowych, ponieważ zamierzeniem autorki było jedynie zaprezentować „mechanizm kształtowania się zasobu leksykalnego” [Pędzich 2012a: 9] oraz scharakteryzować to zjawisko tylko w opisie „interesującej [ją [...] – A.K.] odmiany środowiskowej” [Pędzich 2012a: 9]. Piekot natomiast wyjaśnia, że wprawdzie jego praca dotyczy socjolektu kulturystów nieprofesjonalnych, jednak rzeczywiście „głównym celem było omówienie najważniejszych teoretycznych i metodologicznych zagadnień dotyczących opisu zawodowych i środowiskowych odmian polszczyzny, czyli właśnie socjolektów” [Piekot 2008: 7], a także przedstawienie, jak powinna wyglądać analiza socjolingwistyczna [Piekot 2008: 7–8]. Język wybranej grupy sportowców – kulturystów nieprofesjonalnych – miał zaś służyć jedynie za przykład [Piekot 2008: 8].

Trzecim szeroko zakrojonym opracowaniem jest publikacja poświęcona socjolektowi alpinistów. W odróżnieniu od dwójki wymienionych wcześniej badaczy, autorka tej monografii – Anna Niepytalska-Osiecka – już w tytule określiła przedmiot swoich badań: *Socjolekt polskich alpinistów*, dodając w podtytule: *Analiza leksykalno-semantyczna słownictwa*. Powtórzyła te informacje we wstępie, pisząc, że jej celem „jest opis i analiza słownictwa wszystkich grup tworzących polskie środowisko wspinaczkowe, czyli alpinistów wspinających się w terenie wysokogórskim, alpinistów eksplorujących jaskinie (tzw. grotołazów) i wspinaczy skalnych” [Niepytalska-Osiecka 2014: 13].

W części teoretycznej, służącej za podstawę późniejszych rozważań analitycznych, lingwistka przedstawiła różne typologie odmian polszczyzny oraz klasyfikacje socjolektów, ale – jak w recenzji monografii Niepytalskiej-Osieckiej zauważyła Beata Jarosz – „czasem trudno ocenić, które z prezentowanych w książce ujęć klasyfikacyjnych stanowią element lingwistycznego światopoglądu Autorki” [Jarosz 2017: 306]. Sposób komunikowania się badanej grupy lingwistka uznała za socjolekt, opierając się na wyznacznikach tego terminu wskazanych przez Grabiassa, Wilkoniasa oraz Buttlera [Niepytalska-Osiecka 2014: 22]. Dalej Niepytalska-Osiecka jednak mniej konsekwentnie starała się uzasadnić podział na leksykę

zawodową (profesjonalną) i niezawodową (nieprofesjonalną), który – jej zdaniem – częściowo zależy od samego słownictwa (terminów i profesjonalizmów oraz wyrazów i połączeń wyrazowych występujących w funkcji ekspresywnej), częściowo zaś opiera się na istnieniu w środowisku alpinistów dwóch grup: a) tzw. grupy zawodowej, czyli instruktorów wspinaczki sportowej, zawodowych alpinistów utrzymujących się z ekspedycji oraz wspinaczy wykorzystujących swoje umiejętności nabyte w górach czy na skałach do prac wysokościowych, oraz b) grupy wspinaczy amatorów zrzeszonych w klubach wysokogórskich [Niepytalska-Osiecka 2014: 22–23]. Samo poruszenie kwestii zawodowości języka alpinistów i dogłębne zbadanie proporcji między określeniami profesjonalnymi i ekspresywnymi było jednym z głównych celów pracy, mającej doprowadzić do usytuowania analizowanego języka wśród innych odmian [Niepytalska-Osiecka 2014: 14].

Zadania udzielenia odpowiedzi na pytanie, czy w badanym socjolekcie dominuje funkcja ekspresywna czy też nominatywna, podjęła się także Barbara Pędzich. Uczyniła to jednak na marginesie innych analiz, stwierdzając w *Zakończeniu*, że obie te funkcje trudno rozdzielić [Pędzich 2012a: 209]. Natomiast podobnie szczegółowo jak Niepytalska-Osiecka, w pierwszej części książki przedstawiła stan badań nad socjolektami w Polsce: omówiła dociekania naukowe nad odmianami związanymi z istnieniem różnego typu grup społecznych oraz uwzględniła dyskusję na temat stratyfikacji polszczyzny, a także problemów z terminologią (odmiana, wariant, język, gwara, żargon) i klasyfikacją socjolektów. Dokonała też drobiazgowej charakterystyki badanej grupy oraz źródeł badawczych. Do analizy materiałowej wykorzystowała klasyfikację leksyki socjolektalnej przyjmowaną dotąd za Grabiasem, zmodyfikowaną i poszerzoną przez nią o tzw. zapożyczenia wewnętrzne, czyli słownictwo wspólnosportowe, które zostało przez badaczkę oddzielnie zanalizowane. W pracy konsekwentnie ukazała mechanizmy powstawania socjolektu paralotniarzy, koncentrując się na słownictwie. W obszernej części materiałowej oraz w *Słowniku paralotniarskim* [Pędzich 2012b], który stanowi dopełnienie publikacji, zaprezentowała strukturalnie uporządkowany opis zebranego materiału.

Tomasz Piekot sporą część swojej monografii również poświęcił opisowi działań przygotowawczych. Szczegółowo scharakteryzował stan badań nad językami środowiskowymi w Polsce oraz zwrócił uwagę na „chaos terminologiczny i ogólne problemy z definicją pojęcia socjolektu” [Piekot 2008: 21]. Koncentrując się na zaplanowaniu i przebiegu badań, omówił ich poszczególne etapy:

- a) początek badań – opis wspólnoty komunikatywnej,
- b) rekonstrukcja językowego obrazu świata,

- c) odkrycie systemu norm i wartości,
- d) analiza formalna socjolektu.

Następnie przedstawił procesy gromadzenia materiału badawczego i analizy formalnej z omówieniem nowego słownictwa, źródeł leksyki socjolektalnej oraz problemów frazeologii środowiskowej.

Wszyscy troje naukowcy stali się członkami badanych przez siebie środowisk, zgłębiając nie tylko różnorodne źródła pisane, ale – przede wszystkim – wykorzystując metodę obserwacji, która – jak w swej pracy pisze Niepytalska-Osiecka – polega na tym, że „aby poznać zjawiska i procesy zachodzące w jakiejś zbiorowości, badający staje się jej członkiem, nie ujawniając jednak swej tożsamości badacza” [Niepytalska-Osiecka 2014: 46]. Dzięki zastosowaniu tej metody zebrany materiał pochodził z bezpośrednich rozmów między przedstawicielami socjolektów.

Możliwość notowania i nagrywania słownictwa używanego przez badaną grupę była szczególnie ważna podczas analizy prowadzonej przez Piekota, który koncentrował się na współczesnym języku środowiskowym. Pędzich i Niepytalska-Osiecka w swoich rozważaniach uwzględniły natomiast historię badanego socjolektu – obie oprócz najnowszych źródeł do badań włączyły też najstarszy spisany materiał związany z wybraną grupą środowiskową. W przypadku alpinistów były to przewodniki górskie z XIX wieku, a także wspomnienia z wypraw i wspinaczek z przewodnika taternickiego oraz prasy taternickiej pochodzące z początków XX wieku [Niepytalska-Osiecka 2014: 29]. Początki paralotniarstwa nie sięgają tak daleko, dlatego najstarsze pisma analizowane przez Pędzich pochodzą z lat 90. XX wieku [Pędzich 2012a: 29]. Z tego powodu można się zastanawiać, jak robi to recenzentka – Beata Jarosz, czy 16 lat dzielących najnowsze i najstarsze materiały badawcze to wystarczający okres do zbadania rozwoju socjolektu paralotniarzy [Jarosz 2016: 368]. W pracy Niepytalskiej-Osieckiej wątpliwości budzi zaś mała liczba piśmiennictwa pochodzącego z początków aktywności alpinistów w Polsce.

Autorom wszystkich trzech przywołanych monografii można natomiast zarzucić brak w ich publikacjach dokładnych danych, ukazujących procentowy udział jednostek leksykalnych pochodzących z różnych źródeł. Każdy z badaczy podał jedynie, skąd i w jaki sposób ekscerpowany był materiał. Wiemy zatem, że Piekot dokonywał notowania i nagrywania rozmów kulturystów w kilku siłowniach, a ponadto dane zebrał z czasopisma kulturystycznego *Muscle & Fitness* oraz – nazwanych tak przez siebie – „tematycznych stron WWW”. Nigdzie nie pojawiły się jednak informacje, z jakich numerów czasopisma korzystał ani jakie strony internetowe przeglądał w celu gromadzenia danych. Również Pędzich,

wymieniając tytuły czasopism w bibliografii, podała jedynie numery tych magazynów oraz tytuły książek, z których korzystała. Podobnie jak Piekot nie sprecyzowała natomiast, ile egzemplarzy wykorzystowała, a także które zebrane przez nią jednostki pochodzą z tego typu źródeł, a które zostały odnotowane na forach i blogach internetowych lub zasłyszane w trakcie obserwacji uczestniczącej.

Być może dlatego, podkreślając rolę tej ostatniej metody, stosowanej przede wszystkim w badaniach socjologicznych, Niepytalska-Osiecka nie podała nawet liczby analizowanych czasopism, a – co bardziej niebezpieczne badawczo – w swej pracy napisała wprost, że dokonując analiz, polegała na „własnej znajomości socjolektu alpinistycznego” [Niepytalska-Osiecka 2014: 23]. Ryzyko subiektywizmu zostało jednak zażegnane przez dalsze wnikliwe rozważania i prezentowanie zebranego materiału w cytatach i kontekstach.

We wszystkich trzech omawianych tu monografiach występuje analiza materiału uwzględniająca neologizmy, frazeologizmy, zapożyczenia z języków obcych (zwane zapożyczeniami zewnętrznymi) oraz zapożyczenia z innych socjolektów, gwar i odmian polszczyzny, określone przez Barbarę Pędzich jako wewnętrzne. Autorzy opracowań polszczyzny kulturystów i paralotniarzy we wnioskach zwrócili uwagę na językowe ujęcie rzeczywistości [Pędzich 2012a: 206–207] oraz system norm i wartości [Piekot 2008: 99–110], jakie wyłaniają się z socjolektów na podstawie analizy leksyki i frazeologii pogrupowanych w pola tematyczne. Niepytalska-Osiecka zaś wzbogaciła analizę języka polskich alpinistów o relacje homonimii i synonimii [Niepytalska-Osiecka 2014: 127–141].

Każda z trzech przywołanych wyżej monografii może służyć za inspirację metodologiczną do badań nad innymi socjolektami, zwłaszcza sportowymi. Do prac Tomasza Piekota i Barbary Pędzich odniosła się Marta Szewczuk, która jako pierwsza podjęła się analizy języka polskich biegaczy, stanowiącego także przedmiot niniejszej rozprawy. Badaczka poruszyła ten temat w pracy magisterskiej zatytułowanej: *Trzy rympały, jedno zawieruszenie, a i tak trzeba było zrobić dokrętkę*, w podtytule dodając: *Analiza socjolektu biegaczy amatorów* [Szewczuk 2013]. Wydaje się jednak, że zagadnienie jest dużo bardziej obszerne i warte szerszego opracowania niż to zaproponowane przez Szewczuk. Badaczka dokonała analizy wybranego socjolektu jedynie w kilku aspektach, co oczywiście jest zrozumiałe ze względu na charakter jej rozprawy. Autorka pracy magisterskiej poruszyła wiele ważnych kwestii, które jednak warto omówić dogłębniej.

Celem Szewczuk, jak sama wskazała, była „rekonstrukcja językowego obrazu świata biegaczy amatorów na podstawie analizy ich socjolektu” oraz „dostrzeżenie tendencji językowych charakterystycznych dla tej grupy społecznej”. Do realizacji tych zamiarów

miało przyczynić się stworzenie słownika zawierającego „leksykę swoistą słownictwa biegaczy” [Szewczuk 2013: 3]. Pewnego rodzaju tendencje rzeczywiście udało się uchwycić, np. skłonność do skrótowości w języku, chociaż w komunikacji ustnej jest ona charakterystyczna także dla odmiany potocznej języka ogólnego, nie tylko dla socjolektu [Krawczyk 2016]. Trudne wydaje się jednak odtworzenie językowej wizji świata na podstawie materiału z zasobu źródeł ograniczonego jedynie do zasłyszanych rozmów, jednego forum internetowego, dwóch blogów oraz jednej strony internetowej [Szewczuk 2013: 160]. Ponadto sama autorka zaznaczyła, że materiał zbierała, „czytając wymienione wyżej źródła w związku z własnymi zainteresowaniami, a nie traktując ich jedynie jako materiału stanowiącego podstawę badań” [Szewczuk 2013: 53]. Z jednej strony więc można jej zarzucić hobbystyczne podejście do badań, z drugiej zaś – przyjmując uzasadnienie Szewczuk, że czerpała wypowiedzi z takich źródeł, z którymi na co dzień spotyka się każdy biegacz [Szewczuk 2013: 53]. Jeśli jednak uświadomimy sobie różnorodność biegaczy i ich zainteresowanie różnymi typami biegów odbywających się w różnych miejscach i na rozlicznych dystansach, należy to wyjaśnienie uznać za zbyt uproszczone.

Poza rozprawą Szewczuk przywołać tu można opracowanie Mateusza Sołeckiego poświęcone socjolektowi sportowemu tancerzy towarzyskich [Sołecki 2012]. Tego typu studia mogą stać się przyczynkiem do dalszych działań naukowych. Konieczne są bowiem szeroko zakrojone badania nad socjolektami przedstawicieli poszczególnych dyscyplin sportowych, co w przyszłości pozwoli pomyśleć o syntezie i próbie odpowiedzi na pytanie, czy istnieje jeden język sportu (centrum wspólnosportowe) i jego pododmiany (ze słownictwem dyferencjalnym w stosunku do innych pododmian), być może łączące się w klasy pododmian (ze względu na pewne cechy tożsame bądź podobne, np. przebieg treningów, obszar aktywności, udział w zawodach, nastawienie na poprawianie wyników, pobijanie rekordów – bieganie, latanie, pływanie, wspinanie), czy raczej należy mówić o wielu różnych językach (odmianach) sportowych.

1.3.2. Socjolekt biegaczy nieprofesjonalnych

Termin *socjolekt* nie jest jednoznaczny, co widać na podstawie przytoczonych wyżej różnorodnych koncepcji rozumienia tego pojęcia, a także omówionego stanu badań, który również wskazuje na różnorodne podejście badaczy do tego określenia. Aby móc nazwać badany przeze mnie język środowiskowy biegaczy nieprofesjonalnych socjolektem,

konieczne jest scharakteryzowanie tego właśnie środowiska. W tym celu odwołam się ponownie do wcześniej wspomnianych klasyfikacji odmian polszczyzny, a przede wszystkim do wskazanych przez Wilkonia warunków, jakie muszą zostać spełnione, by powstał socjolekt.

Rozważania na temat zasadności nazywania socjolektem języka, którym posługują się biegacze, podjęłam już w jednym z artykułów poświęconych zagadnieniu istotnych aspektów biegania w świetle leksyki socjolektalnej [Kijak 2015: 169]. Wątpliwości nie budzą następujące warunki: a) istnienie środowiska społecznego, którego członkowie pozostają w silnych relacjach różnego rodzaju, b) wyraźne poczucie odrębności wobec innych grup oraz c) kontakty członków grupy przynajmniej częściowo wykraczające poza sytuacje zawodowe. Wypada jednak zatrzymać się nad wymogami względnej stabilności grupy oraz ciągłości tradycji. Bieganie wciąż jest zjawiskiem nowym i nie ma tak długiej historii, jak inne dyscypliny przywołane w podrozdziale *Stan badań nad polskimi socjolektami*. Trudno jednak na tej podstawie wnioskować, że biegacze nie posługują się odrębnym słownictwem i frazeologią, które są wyznacznikami socjolektu, zwłaszcza że ich język spełnia wszystkie funkcje wymienione przez Grabiasa: a) utożsamiającą – socjolekt łączy ich z innymi przedstawicielami tej dyscypliny; b) wyodrębniającą – wyróżnia biegaczy spośród innych sportowców; c) nadaje im prestiż związany z istnieniem języka niezrozumiałego dla innych środowisk; d) kreatywną – dostarcza nowych narzędzi do interpretowania rzeczywistości oraz uczestniczy w tworzeniu biegowego obrazu świata [por. Grabias 1994: 135]. Ponadto liczba jednostek leksykalnych wyekscerpowanych podczas prowadzonych przeze mnie badań mieści się w granicach wyznaczonych przed Danutę Buttler dla gwar środowiskowych [Buttler 1973: 157].

Podsumowując, można stwierdzić, że socjolekt biegaczy nieprofesjonalnych to – zgodnie z tym, co pisał Wilkoń – sposób mówienia grupy środowiskowej – niezawodowej¹⁷ [Wilkoń 2000: 92], który jednak nie ma długiej tradycji, jaką w klasyfikowaniu socjolektów poza Wilkoniem postulowała także Halina Satkiewicz [Satkiewicz 1994: 22]. Warto natomiast wspomnieć, że biegacze to grupa o relacjach częściowo koleżeńskich¹⁸. Ich język ukonstytuował się więc dzięki charakterystycznej więzi społecznej, co jest typowe dla socjolektu [Grabias 1994: 97] i pozwala prognozować, że taka tradycja zostanie zapoczątkowana.

¹⁷ Niezawodowość badanego socjolektu została podkreślona przez dodanie przymiotnika *nieprofesjonalny*. Termin *biegacz nieprofesjonalny* został wyjaśniony we *Wstępie*.

¹⁸ Relacje w grupie środowiskowej biegaczy zostały szerzej opisane w rozdziale 2. *Biegacze i bieganie w Polsce*.

Według typologii Grabiasa badany socjolekt należy uznać za intencjonalnie jawny. Ze względu natomiast na dużą liczbę nowego słownictwa nazywającego przedmioty i zjawiska, które nie są powszechnie znane wszystkim użytkownikom polszczyzny, trudno jednak określić stopień jego komunikatywności [Grabias 1994: 138].

Na koniec tej części rozważań warto jeszcze wspomnieć o tym, że przedmiot badań, będących podstawą niniejszej pracy, stanowi socjolekt biegaczy nieprofesjonalnych, co może sugerować, że dominująca w tym wypadku będzie funkcja ekspresywna języka, zwłaszcza jeśli za Wilkoniem uznano, że socjolekt to sposób mówienia grupy niezawodowej. Zarówno przymiotnik *niezawodowy*, jak i określenie *nieprofesjonalny* odnoszą się jednak do charakteryzowanej grupy, nie zaś do analizowanego materiału. Przystępując do badań, spodziewano się, że podobnie jak w przypadku innych socjolektów, wyekscerpowane zostanie słownictwo zarówno o charakterze nominatywnym, jak i ekspresywnym. Zestawienie tej leksyki pozwoli natomiast stwierdzić, czy zgodnie z klasyfikacją Grabiasa [Grabias 1994: 159] można uznać, że w analizowanej leksyce i frazeologii przeważa funkcja ekspresywna lub nominatywna, oraz ustalić, czy badany socjolekt ma też cechy profesjolektu.

2. Biegacze i bieganie w Polsce

2.1. Podstawowe informacje na temat biegania i grupy środowiskowej biegaczy nieprofesjonalnych

Środowisko biegaczy jest zbiorowością specyficzną, wytwarzającą silne poczucie wspólnoty. Osoby uprawiające ten sport czują się związane z innymi, nawet jeśli się osobiście nie znają. Elementem wspólnym jest łącząca je pasja. Bez względu na to, w jakim tempie ktoś biega oraz ile kilometrów pokonuje w tygodniu czy miesiącu, dobrym zwyczajem jest powiedzenie *cześć* do innego napotkanego biegacza. Słowne powitanie, które może zostać niezauważone przez to, że wiele osób podczas treningu słucha muzyki przez słuchawki, często bywa zastępowane podniesieniem ręki, skinieniem głowy lub choćby uśmiechem. Biegacze znający się osobiście dzięki wspólnemu uprawianiu sportu lub regularnym startom w tych samych zawodach witają się przez podanie ręki, przybicie „piątki” i również słowo *cześć*, które występuje jako powitanie znacznie częściej niż *dzień dobry*. Takie zachowania obrazują niewielki dystans (lub jego brak) między biegaczami. Bez względu na wiek i długość znajomości prawie wszyscy zwracają się do siebie na *ty*. Biegaczy łączy silne

poczucie wspólnoty oraz atmosfera współodczuwania i życzliwości w owej wspólnocie – przyjaznej każdemu jej członkowi.

W związku ze zwiększaniem się popularności biegania w ostatnich latach, przeprowadzono badania, których celem było m.in. określenie profilu statystycznego biegacza. Takiej szczegółowej analizy dokonano na Uniwersytecie Ekonomicznym w Poznaniu. Za pomocą metody CAWI (Computer-Assisted Web Interview) udało się ustalić, że biegacze to przede wszystkim mężczyźni (ponad 74%), osoby w wieku 31–35 lat (ponad 19%) oraz 26–30 lat (również ponad 19%). Miejsce ich zamieszkania to głównie duże miasta powyżej 100 tys. mieszkańców (prawie 55%), na drugim miejscu wieś (niecałe 15%). W większości mają wykształcenie wyższe (ponad 69%), dużo rzadziej średnie (niecałe 27%). Najwięcej biegaczy uprawia ten sport od 1 roku do 2 lat (ponad 31%), nieco mniej 3–4 lata (ponad 28%). Bardziej zróżnicowane są wyniki dotyczące liczby pokonywanych w tygodniu kilometrów. Najwięcej osób biega w tygodniu od 61 do 100 km (ponad 24%), następnie od 101 do 150 km (ponad 21%). Robią to przede wszystkim dla zachowania dobrej formy i kondycji (ponad 60%), ale kilka razy w roku startują też w zawodach (ponad 32%). Powodem udziału w nich jest głównie chęć poprawy własnych wyników (prawie 76%). Jako ulubiony dystans badani podawali: 10 km (niecałe 40%) oraz półmaraton (prawie 37%). Ponad połowa uprawiających ten sport (więcej niż 55%) przyznaje, że woli biegać samotnie. Większość kupuje co najmniej jedną parę butów biegowych w roku (ponad 80%). Biegacze używają różnorodnego sprzętu, takiego jak m.in. stoper (ponad 50%), odtwarzacz MP3 (prawie 43%), pulsometr (ponad 44%), nadajnik GPS (ponad 67%), a także innych urządzeń treningowych. Chętnie korzystają z różnych portali biegowych, czytają też książki i czasopisma o bieganiu. Łączą się w grupy spotykające się i trenujące razem – realne, oraz wymieniające opinie i informacje o treningach, a także zawodach za pośrednictwem forów i portali społecznościowych – wirtualne.

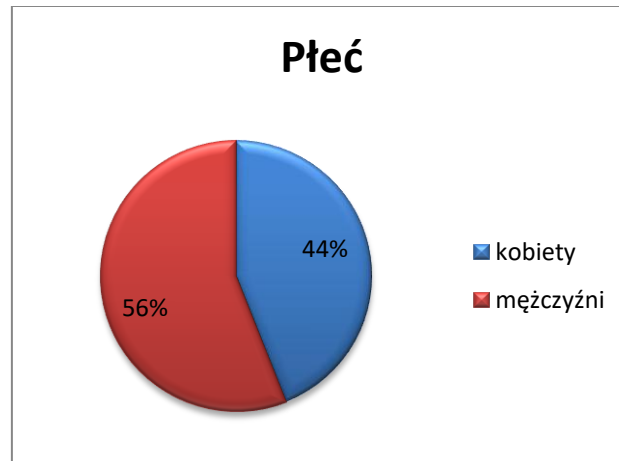
W 2014 roku został też przeprowadzony *Narodowy spis biegaczy*, na podstawie którego również próbowano opracować profil polskiego biegacza. W badaniach wzięło udział około 60 tysięcy osób (w omawianych wcześniej – tylko nieco więcej niż 4 tysiące). Ponad 61% to mężczyźni, a pod względem wiekowym najliczniejszą grupę (38%) stanowią osoby w przedziale 25–34 lata, następnie 35–44, czyli trochę starsze niż w badaniach Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu. Kolejną różnicą jest miejsce zamieszkania. W tej kwestii podobnie najwięcej biegaczy to mieszkańcy dużych miast – powyżej 500 tysięcy (36%), ale wieś zamiast na drugiej pozycji znalazła się na ostatniej. W *Narodowym spisie biegaczy* ankietowani również odpowiadali na pytania dotyczące sprzętu biegowego. Większość (58%)

przyznała, że lubi próbować nowych produktów, gadżetów i usług oraz że przywiązuje wagę do tego, w co się ubiera (64%). Wszyscy przynajmniej 1 raz w roku kupują nowe buty do biegania. Na pytanie, od kiedy dana osoba biega, padały zróżnicowane odpowiedzi. Najwięcej (28%) wybrało sformułowanie „krócej niż 1 rok”, czyli także inaczej niż w opisanych wcześniej badaniach. Ponad połowa respondentów (59%) biega 2–3 razy w tygodniu, mniej (28%) robi to częściej. Badani w tygodniu pokonują najczęściej 11–20 km (33%) lub 20–30 km (31%). Główne powody uprawiania tego sportu to zachowanie zdrowia, kondycji (94%), chęć odstresowania się (62%), odchudzanie (49%)¹⁹. Ankietowani biegają w czasie wszystkich pór roku, chociaż szczególnie wiosną (94%) i latem (91%). Najczęściej robią to sami (85%), biorą jednak także udział w zorganizowanych treningach (76%). Biegają głównie po asfalcie i chodniku (85%) oraz ścieżkach polnych, leśnych i parowych (73%). Dystanse wybierane na zawodach to 5–10 km (79%) oraz półmaraton (46%). Ponad połowa respondentów (56%) przyznaje, że w internecie czyta materiały i ogląda filmy związane z bieganiem, poszukując w ten sposób informacji o treningu (71%), planach treningowych (69%), biegach, w których może wziąć udział (60%), kontuzjach (60%), diecie (54%), sprzęcie (49%), motywacji (45%), zawodnikach (20%), lekkoatletyce i profesjonalnych zawodach (14%). Pozostali biegacze przyznają, że nie zależy im na konkretnych informacjach, ale że czytają to, co akurat jest zamieszczone na portalach. Ze względu na różnice w próbie badawczej oraz zastosowanych metodach wyniki przedstawionych badań są odmienne. Podobne różnice występują pomiędzy opisanymi wcześniej raportami a wynikami, które uzyskałam od biegaczy podczas gromadzenia przeze mnie materiału do niniejszej rozprawy. Ponieważ nie mogłam zbadać użytkowników wszystkich mediów, uwzględnionych jako źródła materiału badawczego (por. podrozdział 3.1. *Źródła materiału badawczego*), odniosłam się do badań przeprowadzonych wcześniej (*Narodowy spis biegaczy* oraz badania Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu). Sama zaś skoncentrowałam się na informacjach o osobach, które wypełniły przygotowaną przeze mnie ankietę oraz wzięły udział w wywiadach indywidualnym i grupowym. Była to grupa jeszcze mniej liczna niż w powyżej przedstawionych charakterystykach, bo jedynie 300 osób (100 osób, które wypełniły ankietę, 100 biorących udział w wywiadzie indywidualnym oraz 100 uczestniczących

¹⁹ Jakub R. Stempień, który zajmował się popularnością sportu (rozumianego ogólnie, bez podziału na dyscypliny) uprawianego w czasie wolnym, w swoich badaniach uwzględnił parametr płci. Zaobserwował wynikające z nich różnice, które wystąpiły przede wszystkim w kwestiach przyczyn zainteresowań sportem. W swoich analizach odwoływał się do badań przeprowadzonych przez GUS w 2012 roku, z których wynikało, że w tym czasie więcej mężczyzn niż kobiet uprawiało sport dla przyjemności (odpowiednio 70,8% i 61,8%). Dla kobiet natomiast ważniejsze były powody sprawności fizycznej (20% kobiet i 15,5% mężczyzn) i zdrowotne (12,3% kobiet i 7,4% mężczyzn) [Stempień 2014: 172–173].

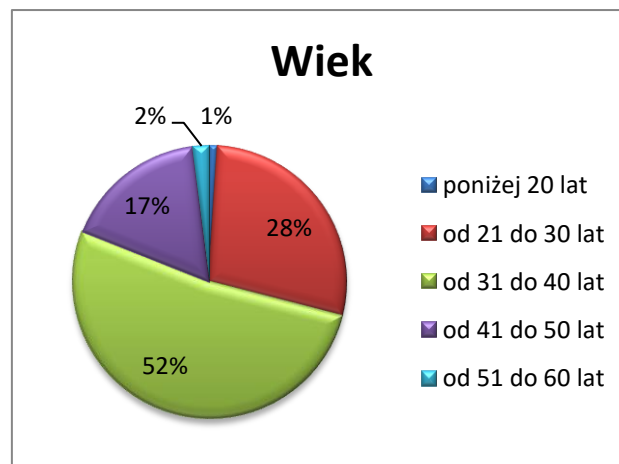
w wywiadzie grupowym).

Uzyskane przeze mnie informacje potwierdzają to, co ustalono wcześniej. Przede wszystkim fakt, że biegacze, to głównie mężczyźni²⁰.



Wykres 1. Płeć respondentów (opracowanie własne)

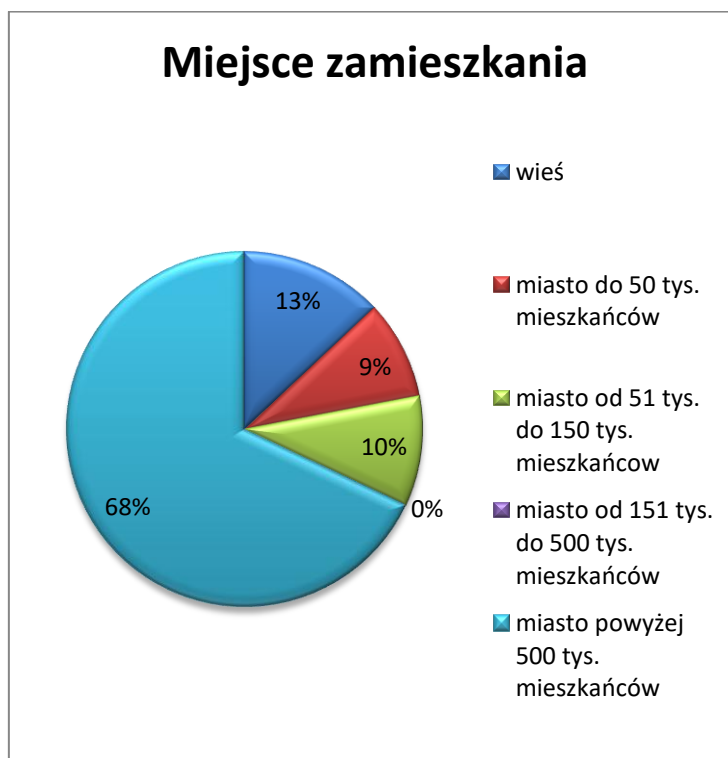
Podobne do przedstawionych wcześniej wyniki otrzymałam również w przypadku wieku badanych – różnice wynikają głównie z przyjęcia różnych progów w wyznaczonych przedziałach. Moi respondenci to przede wszystkim osoby w wieku od 31 do 40 lat.



Wykres 2. Wiek respondentów (opracowanie własne)

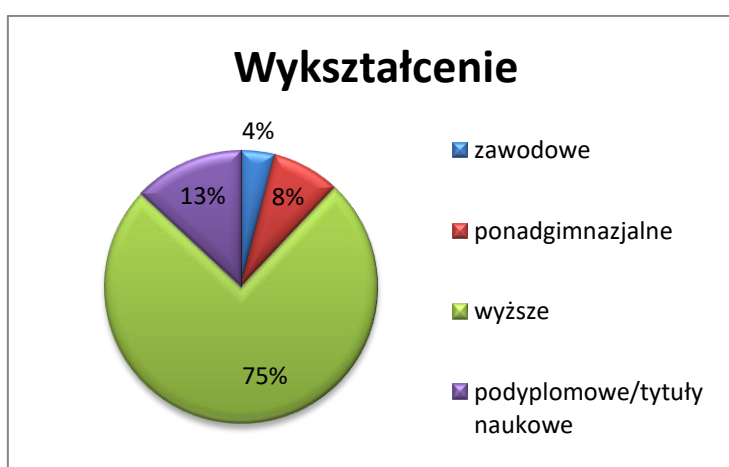
Miejsce zamieszkania biegaczy to – podobnie jak w badaniach przeprowadzonych przez

²⁰ Większe zainteresowanie sportem u mężczyzn niż u kobiet również zaobserwował Jakub R. Stempień, który odwoływał się do przytoczonych wcześniej badań na temat udziału w zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej. W raporcie z nich wykazano, że w różnego rodzaju aktywnościach uczestniczy 48,8% mężczyzn oraz 43,3% kobiet [Stempień 2014: 171].



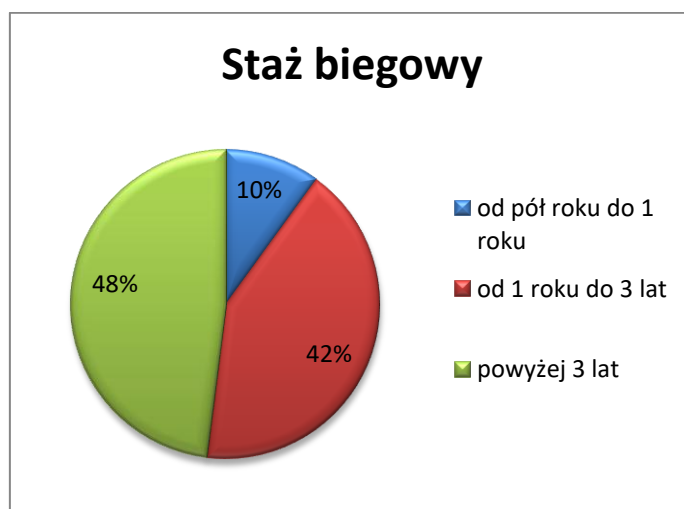
Wykres 3. Miejsce zamieszkania respondentów (opracowanie własne)

Porównywalne wyniki uzyskałam także odnośnie do wykształcenia – najczęściej badanych przeze mnie biegaczy jest absolwentami szkół wyższych. Różnice wynikają zaś z tego, że uwzględniłam dodatkowo studia podyplomowe, które nie pojawiły się w metryczce kwestionariuszy ogólnopolskich.



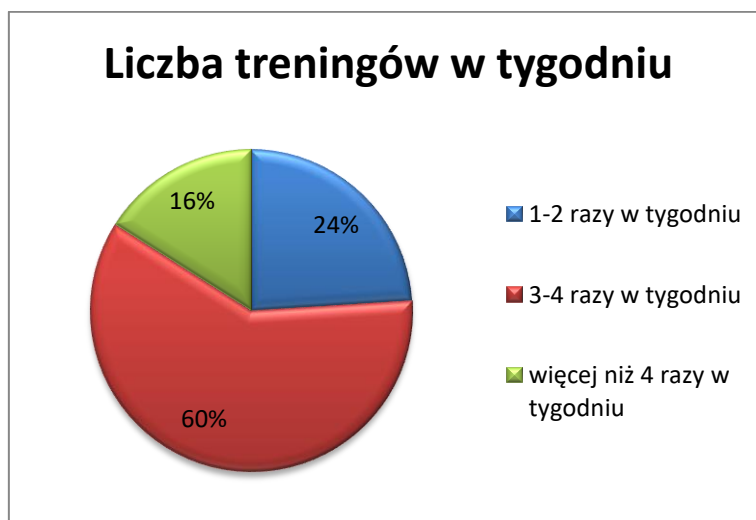
Wykres 4. Wykształcenie respondentów (opracowanie własne)

Duże rozbieżności wystąpiły natomiast w przypadku stażu biegowego badanych. Najwięcej respondentów odpowiedziało, że uprawia interesujący mnie sport od ponad 3 lat.



Wykres 5. Staż biegowy respondentów (opracowanie własne)

Wyniki podobne do tych z wcześniej przywołanych badań uzyskałam w zakresie częstotliwości treningów – rozbieżności znów mogą być jedynie skutkiem przyjęcia różnych wartości progowych. W *Narodowym spisie biegaczy* przeważała odpowiedź 2–3, w moich badaniach 3–4 razy w tygodniu.



Wykres 6. Liczba treningów w tygodniu (opracowanie własne)

Omówione wyniki badań nie dają pełnej wiedzy na temat środowiska, którego język jest przedmiotem tej pracy. Przybliżają jednak jego ogólny zarys, możliwy do wykorzystania w dalszej części rozprawy w konfrontacji z obrazem świata i systemem wartości biegaczy

wyłaniającym się z analizy zgromadzonych socjolektalnych jednostek leksykalnych.

2.2. Charakterystyka sposobów komunikacji między biegaczami nieprofesjonalnymi

Ludzie od początku swego istnienia przekazywali sobie informacje za pomocą gestów, mimiki i postawy, a także nieartykułowanych dźwięków. Za najstarszą formę komunikacji uznaje się właśnie komunikację niewerbalną. Przeprowadzone przez psychologów badania wskazują, że tylko 7% komunikatów jest wyrażanych słowami [Drzewiecki 2010: 40]. Pierwotnie niewerbalne komunikaty były utrwalane np. przez naskalne rysunki, później powstało pismo piktograficzne (inaczej obrazkowe), a następnie ideograficzne, czyli takie, w którym poszczególne znaki oznaczały pojęcia. Kolejnym etapem rozwoju komunikacji była mowa artykułowana, pozwalająca na wyrażanie myśli i idei oraz konstruowanie pojęć abstrakcyjnych, później zaś komunikaty te zaczęto utrwalać dzięki narodzinom pisma. Na tej podstawie dokonuje się rozróżnienia na kulturę oralną oraz piśmienną, a niektórzy do tego podziału dodają najwcześniejszą – kulturę przedoralną [Drzewiecki 2010: 40–41].

Walter J. Ong zwrócił uwagę na fakt, że w ostatnich dziesięcioleciach XX wieku coraz więcej naukowców zaczęło sobie uświadamiać oralny charakter języka, a także przeciwstawiać oralność piśmienności [Ong 1992: 25]. Badacz odwołał się przy tym do prac Ferdinanda de Saussure'a i jego twierdzenia o prymacie mowy [de Saussure 2004²¹] Zdaniem Onga: „język, artykułowany dźwięk, jest w głębokim sensie najdonioślejszy. Do dźwięku nawiązuje w specjalny sposób nie tylko komunikacja, lecz sama myśl” [Ong 1992: 27]. W swoich rozważaniach autor przywołał także innych badaczy, takich jak Eric D. Hirsch [Hirsch 1977: 21–23, 26] oraz David R. Olson [Olson 1980]. Za nimi twierdził, że „pismo przekształciło ludzką świadomość znacznie bardziej niż jakikolwiek inny wynalazek. To pismo stworzyło to, co nazwano (...) dyskursem autonomicznym (...), dyskurs pisany został oderwany od autora” [Ong 1992: 113]. Mowa dzieje się w czasie, a słów nie można przywołać i przypomnieć, gdyż są zdarzeniami [Ong 1992: 69].

Na wpływ, jaki na człowieka wywiera pismo, zwrócił uwagę także kanadyjski badacz Marshal McLuhan, który ponadto zauważył, że pismo uwalnia ludzi z więzów sieci plemiennych, dając w zamian wolność i bezpieczeństwo. Jednak społeczeństwo, w którym dominuje ten sposób komunikacji, jest zimne i pozbawione emocji [McLuhan 2004: 131–

²¹ Podaję nowsze wydanie pracy de Saussure'a. Ong odwoływał się do wydania z 1959 roku.

137].

Przez długi czas trwała fascynacja oralnością, o czym pisał Ong, przytaczając twierdzenia Platona, mającego poważne zastrzeżenia wobec pisma jako mechanicznego, nieludzkiego sposobu zdobywania wiedzy, niewrażliwego na pytania i zgubnego dla pamięci. Jednak, jak powszechnie wiadomo, myślenie filozoficzne Platona opierało się w pełni na piśmie [Ong 1992: 47, 114]. Z tego powodu mędrzec ten nie uwzględnił poetów w swojej koncepcji państwa idealnego. Sam bowiem odnalazł się w świecie „ukształtowanej cyrograficznie noetyki”, umiłowane zaś przez poetów „formułę” i „kliszę” uznał za przestarzałe [Ong 1992: 47].

Wyrazem zauroczenia oralnością były też nauczanie retoryki oraz ćwiczenia w sztuce oratorstwa. Analizując tę działalność, Walter J. Ong podkreślał jednak, że po owych wygłaszanych mowach nie zostałby ślad, gdyby nie pismo [Ong 1992: 30–32]. Kulturę oralną cechuje subiektywizm, pismo natomiast pozwala na przetrwanie historii i doświadczeń przez lata [Ong 2009: 164].

Zmiany w świadomości człowieka wywołane przez pismo dostrzegł także Oswald Spengler, który zaobserwował, że uzależnia ono umysł ludzki od terażniejszości [Spengler 2001]. Wcześniejsze uwagi na temat pisma powtórzyła Anna Panek, zauważając, iż pismo to tylko obraz języka, suplement mowy [Panek 2016: 103]. Najważniejszy jest język fonetyczny, a inne sposoby komunikacji symbolicznej to tylko substytut przekazu werbalnego [Panek 2016: 104]. Pomimo to – jak zauważyła Magdalena Szpunar analizująca kwestie piśmienności i oralności – „człowiek piśmienny nie musi pamiętać, może się odwołać do źródeł i odtworzyć treści z przeszłości. Może studiować i badać, odwołując się do tego, co zapisane, co nie jest znane jednostkom niepiśmiennym” [Szpunar 2014: 697].

Kultura oralna opierała się na wielozmysłowym poznaniu świata. Wynalezienie alfabetu przyczyniło się do linearnego postrzegania rzeczywistości i, jak pisał Drzewiecki, analizując drogę od oralności do audiowizualności, do zubożenia przekazu. Tak było do XIX wieku, w którym narodziła się kultura nazwana później audiowizualną [Drzewiecki 2010: 43]. Sama audiowizualność to proces, który podlega zmianom związanym z nowymi odkryciami i wynalazkami technicznymi [Drzewiecki 2010: 44]. Najstarszą podstawową praktyką audiowizualną jest, według badaczy, bezpośrednie komunikowanie się ludzi [Hopfinger 1985: 64], dziś jednak mamy do czynienia z tzw. audiowizualnością medialną [Drzewiecki 2010: 49] Ciągłe połączenie z Internetem daje możliwość kontaktu przez cały czas. Za zaletę uznaje się możliwość kontynuacji podjętego wątku (np. na forum internetowym) po upływie dnia, tygodnia, miesiąca a nawet roku [Wyrwas 2004: 60]. W

związku z tym można stwierdzić, że media w znacznym stopniu uniezależniają kontakt od odległości i czasu. Uważa się jednak, że „czas wirtualny bywa dla ludzi zniewalający, uzależnia” [Nowakowska 2008: 102]. Samą audiowizualność medialną nazywa się zaś „zubożeniem komunikacji” [Drzewiecki 2010: 49].

Socjolekt biegaczy, podobnie jak języki innych środowisk sportowych, przejawia się przede wszystkim w odmianie werbalnej, gdyż jest to najczęstszy dla jego użytkowników sposób komunikacji. Biegacze rozmawiają ze sobą podczas treningów. Dyskusje trwają nieraz długie godziny przed zawodami, kiedy sportowcy analizują plany i strategie, oraz po nich, gdy omawiają rezultaty, chwalą się sukcesami albo tłumaczą się z porażek. Komunikacja tego typu pełna jest ekspresji i emocji, choć – zgodnie z tym, co napisano powyżej w kwestii oralności – trudna do uchwycenia oraz językoznawczego zbadania.

Niełatwo jest też scharakteryzować rozmowy prowadzone między biegaczami. Aleksy Awdiejew, Janina Labocha i Krystyna Rudek, kierując się odgrywanymi przez różne osoby rolami społecznymi, relacjami i dystansem pomiędzy nimi, wyróżnili następujące typy kontaktów: rodzinny, towarzyski, specjalistyczny i neutralny. Badacze uznali za kontakt specjalistyczny taki, podczas którego informuje się o danej dziedzinie wiedzy, hobby, kręgu zainteresowań itp., neutralny zaś ma miejsce, kiedy jedna z osób jest przedstawicielem jakiejś instytucji, np. banku, lub styczność zachodzi przypadkowo, jak choćby w momencie pytania kogoś o drogę. Kontakty rodzinny i towarzyski mogą być oficjalne lub nieoficjalne, specjalistyczny został zaklasyfikowany do kontaktów nieoficjalnych, a neutralny do oficjalnych [Awdiejew, Labocha, Rudek 1980: 185]. Wyróżnione typy pozwalają określić pod wskazanym względem poszczególne teksty języka mówionego. Jednak w przypadku biegaczy, podobnie jak i innych środowiskowych grup komunikacyjnych, nie jest to proste i jednoznaczne. Osoba uprawiająca ten sport może tworzyć teksty związane ze swoją dyscypliną, zarówno towarzyskie oficjalne, jak i nieoficjalne: w rozmowie z mniej i bardziej znanymi ludźmi. Analogicznie też może uczestniczyć w rodzinnym kontakcie oficjalnym i nieoficjalnym. Współtwórcą tekstu specjalistycznego zostanie, informując o bieganiu jako o swoim hobby, a neutralnego – odpowiadając przechodniowi na pytanie o miejsce zorganizowania biegu ulicznego.

W ostatnich latach, w związku z informatyzacją i technologizacją życia, nastąpiło poszerzenie kontaktów społecznych o nowy wymiar, jakim jest cyberprzestrzeń, co w odniesieniu do środowiskowych odmian języka dostrzegła Magdalena Smoleń-Wawrzusiszyn, pisząc o socjolektach wirtualnych [Smoleń-Wawrzusiszyn 2016: 193]. Tworzą się i egzystują wspólnoty nazywane wirtualnymi, które – zdaniem badaczki – z perspektywy

lingwistyki powstają i funkcjonują na takich samych zasadach, jak społeczności w rzeczywistości realnej, ich podstawę stanowi bowiem pewien rodzaj więzi [Smoleń-Wawrzusiszyn 2016: 195]. Warto w tym miejscu, podobnie jak autorka, odwołać się do klasyfikacji Marty Juzy, która wskazała cztery obszary tworzenia się owych więzi. Na tej podstawie wyróżniła socjolekty:

- 1) powstające i trwające w przestrzeni realnej,
- 2) tworzące się w przestrzeni realnej i mające swoją kontynuację w przestrzeni wirtualnej,
- 3) powstające w przestrzeni wirtualnej i znajdujące kontynuację w przestrzeni realnej,
- 4) tworzące się w przestrzeni wirtualnej i mające kontynuację w przestrzeni wirtualnej [Juza 2004: 109–110].

Internet – jako „miejsce egalitarne i demokratyczne” – jest dostępny dla każdego [Kopsztein 2014: 142], dlatego wspomniane wcześniej wirtualne wspólnoty tworzą też interesujące mnie grupy biegaczy, między którymi powstają więzi w różnych wskazanych przez Juzę obszarach. Część z nich funkcjonuje tylko i wyłącznie w przestrzeni realnej. Są jednak również i takie wspólnoty, które utworzyły się poza cyberprzestrzenią, lecz z pewnych powodów, np. chęci częstszego kontaktu i wymiany informacji między ich członkami, przeniosły się do obszaru wirtualnego. Istnieją też grupy, w których relacje zapoczątkowano za pośrednictwem sieci, a później pojawiła się potrzeba kontaktu realnego, wynikająca np. z chęci osobistej rozmowy, bliższego poznania się, wspólnych treningów, a nie wyłącznie pisania na temat ćwiczeń. W środowisku biegaczy funkcjonują również takie zbiorowości, które utworzono w przestrzeni wirtualnej i w których kontakty nie wykraczają poza cyberprzestrzeń.

Z powyżej zaprezentowanej klasyfikacji wynika, że relacje wirtualne zazwyczaj nie są oderwane od kontaktu realnego. Część elementów ze świata rzeczywistego można przenieść do cyberprzestrzeni. Czyniąc to, biegacze wykorzystują zróżnicowanie komunikacji internetowej, które jest większe niż w sytuacji tradycyjnego porozumiewania się za pośrednictwem pisma. Jak zauważył Jan Grzenia, w sieci można odbywać zarówno pogawędki w języku potocznym, jak i tworzyć bardziej oficjalne teksty [Grzenia online: tjp.pl].

Dzięki istnieniu nowych mediów niezwykle popularna stała się zatem dziś, zapośredniczona przez pismo, komunikacja internetowa. Może być ona ekspresywna i emocjonalna niczym przekaz werbalny, ale – jak zauważyła Anna Panek – „odbywa się poza

granicami czasu” [Panek 2016: 105] i dlatego nie zostaje zapomniana. Do zapisu wirtualnej „rozmowy” zawsze można powrócić.

W zakresie komunikacji w internecie można wydzielić, jak to uczynił Bassam Aouil, odwołując się do klasyfikacji Petera J. Murraya:

- 1) komunikację jednostronną, w której nadawca nie oczekuje odpowiedzi od odbiorcy i nie nawiązuje z nim interakcji (bazy danych, pisma elektroniczne, strony internetowe, pomoc i instrukcje obsługi określonych programów);
- 2) komunikację interaktywną, wymagającą zaangażowania przynajmniej dwóch osób.

W tej drugiej możemy wyróżnić podtypy:

- a) komunikację asynchroniczną, w której reakcje odbiorcy są odłożone w czasie, gdyż komunikujący się nie funkcjonują w tej samej przestrzeni czasowej, przez co odbiorca nie musi udzielać nadawcy natychmiastowej odpowiedzi (grupy dyskusyjne, poczta elektroniczna),
- b) komunikację synchroniczną, która odbywa się w czasie rzeczywistym (*chat*, *IRC*, komunikatory) [Aouil 2008: 15].

Kontaktując się przez Internet, biegacze wykorzystują zarówno formy komunikacji asynchronicznej, takie jak blogi i fora, które dopuszczają reakcje konwersacyjne odroczone w czasie, jak i formy komunikacji synchronicznej, takie jak czaty, przewidujące odpowiedź w czasie zbliżonym do rzeczywistego. Obecnie najczęściej obie formy łączone są przez portale społecznościowe, za których pośrednictwem biegacze m.in. wymieniają wiadomości na temat uprawianego przez nich sportu oraz umawiają się na wspólne treningi.

Zarówno blogi, jak i fora internetowe to przykłady komunikacji asynchronicznej, poza tym jednak obie formy zasadniczo się od siebie różnią. Zgodnie z definicją zamieszczoną w *Wielkim słowniku języka polskiego PAN* pod redakcją Piotra Źmigrodzkiego *forum* w jednym ze znaczeń to ‘internetowa forma dyskusji publicznej’ [Źmigrodzki (red.) b.r.], czyli narzędzie służące do wymiany informacji i poglądów między osobami o podobnych zainteresowaniach przy użyciu przeglądarki internetowej. Komunikacja za jego pomocą często jest anonimowa – od osób wypowiadających się i zamieszczających tzw. posty nie wymaga się ujawniania danych osobowych, wystarczy podanie tzw. nicka. Kontakty na forum zwykle mają charakter doraźny i okazjonalny, służą uzyskaniu odpowiedzi na pytania, a nie nawiązaniu głębszych relacji [Kijak 2019]. Celem dyskusji na forach jest wyrażenie poglądów jej uczestników, brak przy tym osoby prowadzącej „rozmowę”, a forma pisana sprzyja uporządkowaniu tekstu. Interlokutorzy nie mają możliwości przerywania sobie, emocje wyrażają przez zastosowanie wielkich liter i wykrzykników. Ze względu na specyfikę

gatunku, jakim jest forum internetowe, oficjalne zakończenie dyskusji w zasadzie nie istnieje. Zawsze bowiem – o ile strona nie zostanie usunięta – można powrócić do poruszonego wątku [Wyrwas 2004: 53, 56, 70].

Wydaje się, że trwalsze relacje łączą osoby prowadzące blogi i ich czytelników. Chociaż w tej formie komunikacji osobą nadrzędną jest autor blogu, biegacze czytający wpisy także są stroną aktywną, ponieważ zwykle mają możliwość odpowiedzi na posty i ich komentowania [Kijak 2019]. Jak definiuje Marta Więckiewicz, blog to „dokument osobisty składający się z datowanych wpisów prezentowanych w kolejności odwrotnej do chronologicznej, publikowany przez blogera na stronie WWW” [Więckiewicz 2012: 27], często będący dziś ważnym narzędziem komunikacji [Więckiewicz 2012: 228]. Autorka wyróżniła kilka typów internetowych pamiętników: blogi tekstowe, fotoblogi, wideoblogi oraz tzw. blogi heterogeniczne stanowiące połączenie wszystkich tych rodzajów. Ze względu na charakter prowadzonych przeze mnie badań koncentrowałam się na pierwszym z nich, w którym „dominująca część treści jest przekazywana za pomocą słowa pisanego” [Więckiewicz 2012: 89]. Ten typ nie wyklucza fotografii, nagrań czy wideo, są one jednak tylko ilustracją do wpisu. I chociaż można sugerować, że blogerzy posługujący się jedynie słowem nie korzystają z multimedialności internetu i w ten sposób czynią swój dziennik uboższym, to jednak często jest to ich celowy wybór [Więckiewicz 2012: 92–93]. Warto zwrócić też uwagę na specyficzną strukturę blogu, który zwykle składa się z siedmiu elementów, takich jak: nagłówek, wpisy, wyszukiwarka (występująca tylko w niektórych blogach specjalistycznych), menu, blogroll (spis linków do odwiedzanych lub polecanych blogów), archiwum oraz stopka (zawierająca informacje o prawach autorskich i wykorzystywanych przez blogera narzędziach do tworzenia i prowadzenia strony) [Więckiewicz 2012: 79–87]. Czytanie blogów biegowych szczególnie ułatwia menu, które usprawnia przechodzenie do wybranych modułów, najczęściej tematycznych. W dziennikach biegaczy są to zwykle następujące kategorie: trening, zawody, dieta, porady biegowe itp.

Jak wspomniałam, cechy obu powyższych form kontaktu występują na portalach społecznościowych, które dla osób korzystających z nich stanowią źródło informacji, a także platformę komunikacyjno-organizacyjną [Kopsztein 2014: 145]. Biegacze wykorzystują te elementy, tworząc wirtualne grupy sportowo-towarzyskie, i podobnie jak wiele innych społeczności, najczęściej odwiedzanym przez nich portalem jest Facebook [por. Kopsztein 2014: 146]. Tak samo jak inne formy komunikacji internetowej, portal ów jest egalitarny i demokratyczny – dopuszcza do udziału wszystkich. Każdy, kto chce, może za jego pośrednictwem utworzyć tzw. profil osobisty, podając swe imię i nazwisko (nie wystarczy

sam nick, jak w forum internetowym). Funkcjonowanie we wspólnotach wirtualnych na Facebooku jest nieco bardziej skomplikowane. Portal ten ma charakter ogólny, ale za jego pośrednictwem biegacze chętnie zakładają grupy na wzór dyskusyjnych, w których wymieniają między sobą informacje dotyczące uprawianego przez nich sportu. Komunikacja jest w nich mniej odroczone w czasie niż w grupach dyskusyjnych, o czym świadczą daty i godziny zamieszczania wpisów oraz odpowiedzi na nie [Kijak 2019]. W artykule poświęconym grzeczności językowej biegaczy podkreślałam fakt, że tworzone na Facebooku grupy mogą być otwarte, czyli publiczne, lub zamknięte. Dostęp do tych drugich wymaga akceptacji ze strony administratora [Kijak 2016: 76]. Członkowie takich grup zwykle są bardziej świadomi swojej przynależności do nich i dzięki temu więzi między nimi wydają się silniejsze. Poza tym administrator w każdej chwili może usunąć osobę, która np. zamieszcza wpisy wulgarne bądź niezgodne z założeniami danej społeczności [Kijak 2019]. Komunikacja w grupach na portalu społecznościowym, inaczej niż wiadomości prywatne, ma przyciągać uwagę i zachęcać do reakcji jak największą liczbę członków. Z tego powodu wykorzystywana jest w niej także forma wizualna²².

Aktywność biegaczy na Facebooku wyraża się nie tylko poprzez ich indywidualną działalność w grupach na tym portalu, lecz także w tworzeniu tzw. fanpage'y związanych z uprawianych przez nich sportem, np. wydarzeniem biegowym: maratonem, półmaratonem itp. Fanpage'e to specyficzny rodzaj stron, za pomocą których można promować firmę, markę, produkt, usługę lub osobę. Dzięki nim biegacze często reklamują dziś swoje blogi. Większość komentarzy dotyczących wpisów pojawia się obecnie nie na stronie dziennika internetowego, lecz właśnie na stronach na portalu społecznościowym.

Powyżej przedstawiono sposoby porozumiewania się biegaczy o charakterze nieoficjalnym. O bardziej oficjalnym sposobie komunikacji możemy mówić w przypadku portali tematycznych i czasopism internetowych, które mają postać formalnych stron internetowych. W związku z tym wydawać by się mogło, że także język będzie reprezentował polszczyznę oficjalną²³. Tymczasem okazuje się, że – jak podkreślał Władysław Lubaś – w polszczyźnie publicznej także obecne są potoczny. Podobne zjawisko występuje również w internecie, co jest spowodowane wysunięciem się na pierwszy plan fatycznej funkcji języka. Głównym celem komunikacji staje się zainteresowanie odbiorcy, zwrócenie uwagi,

²² Szczegółowe informacje na ten temat: [A. Kijak, *Język środowiskowy w nowych mediach (na przykładzie komunikacji biegaczy)*, „Prace Komisji Językoznawczej Bydgoskiego Towarzystwa Naukowego”, t. 26. Zagadnienia form wizualnych, zarówno na portalach społecznościowych, jak i wspomnianych wcześniej blogach, nie rozwijam w niniejszej pracy, gdyż przedmiot badań stanowi tu leksyka i frazeologia.

²³ Byłoby to zgodne z podziałem na odmianę oficjalną i nieoficjalną języka oficjalnego zaproponowanym przez Bogusława Dunaja [Dunaj 1981: 11–20].

dopiero na końcu przekazanie informacji [Lubaś 2003: 150]. Ponadto artykuły zamieszczane zarówno na fachowych portalach biegowych, jak i w czasopismach internetowych, pisane są nie tyle przez profesjonalnych redaktorów, co 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 także przedstawicielami grupy społecznej odbiorców i posługują się tym samym językiem, co inni członkowie środowiska.

Tradycyjne artykuły prasowe reprezentują jednostronną formę komunikacji. Ze względu na specyfikę nowych mediów, która niejako wymusza aktywność odbiorców, również tutaj mamy do czynienia z komunikacją wielostronną²⁴. Czytelnicy mogą komentować wpisy na stronach internetowych i artykuły w czasopismach, a nawet „zamawiać” teksty na określony temat [Kijak 2019]. Do wyrażenia własnego zdania w czasopismach elektronicznych zachęca się przez umieszczanie pod artykułami linków typu: „Dodaj swoją opinię” [Wyrwas 2004: 54].

Przykładem komunikacji jednostronnej, a zarazem jeszcze bardziej oficjalnej, są czasopisma i książki o bieganiu. W tych pierwszych publikuje się artykuły, których autorzy to zarówno specjaliści od biegania, jak i doświadczone osoby uprawiające tę dyscyplinę sportu. Teksty dotyczą ćwiczeń, nowych metod treningowych, diety sprzyjającej biegaczom itp.

Z kolei książki dotyczące biegania są często bardziej rozbudowaną formą dziennika zawierającego opis treningów i zawodów, inne zaś to zbiory rozdziałów z poradami dla biegaczy, można je więc wszystkie zaliczyć do gatunków użytkowych. Pojawienie się dużej liczby poradników na polskim rynku od ostatniego dziesięciolecia XX wieku zauważyła Ewa Ficek, która przedstawiła też szczegółową charakterystykę tego gatunku tekstu [Ficek 2013: 8]. W związku ze wzrostem liczby drukowanych porad na każdy temat zaczęły ukazywać się także podręczniki i samouczki, których autorzy, mniej lub bardziej doświadczeni w bieganiu, udzielają wskazówek, jak należy trenować. Cechą wszystkich wymienionych tu rodzajów książek jest fakt, że napisali je biegacze posługujący się językiem typowym dla osób uprawiających ten sport.

3. Metodologia badań

Przedmiotem niniejszej rozprawy są leksyka i frazeologia, czyli zagadnienia *stricte*

²⁴ Komunikacja wielostronna ma charakter dyskursów: oralnego i pisemnego, co zauważa Urszula Żydek-Bednarczuk [Żydek-Bednarczuk, 2013].

językoznawcze. Badanych leksemów i połączeń wyrazowych nie sposób jednak analizować w oderwaniu od struktury wypowiedzi, w jakiej występują, kontekstu, w jakim powstają, a także zbiorowości, która je wytwarza. Z tego powodu podczas analizy i interpretacji wykorzystane zostały połączone metodologie: socjolingwistyczna i strukturalistyczna z elementami pragmalingwistyki, lingwistyki kulturowej i kwantytatywnej. Celem ich zastosowania jest ukazanie specyfiki socjolektu biegaczy nieprofesjonalnych w zakresie: korpusu (jego obszerności i struktury formalno-genetycznej), sfery rzeczywistości, o której grupa mówi (struktury semantycznej), a także (w ramach językowego obrazu świata) przyjętego przez grupę systemu norm i wartości.

Metodologia strukturalna przyjmuje, że język jest strukturą zorganizowanych systemów znaków i podstawowym kodem komunikacyjnym w stosunkach międzyludzkich. Jej celem jest poszukiwanie motywacji określonych stanów lub procesów językowych, przede wszystkim w stosunkach wzajemnych między poszczególnymi elementami systemu. Interpretacja zjawisk językowych dokonywana za pomocą tej metody jest zawsze funkcjonalna. Podstawę dla niej stanowi pojęcie funkcji znaku, związanej z jego miejscem w systemie. W analizie tej dąży się do pełnego i adekwatnego opisu struktury języka w konkretnym przekroju synchronicznym [de Saussure 2004: 266].

Socjologiczne podejście do badań zakłada, że język jest – w ujęciu systemowym, a także pragmatycznym – silnie powiązany z podstawowymi zmiennymi socjologicznymi, takimi jak płeć, wiek, wykształcenie, status społeczny oraz pochodzenie jego użytkowników. [Pawłowski 2010: 119]. Metodologia socjolingwistyczna została wykorzystana w opisanych w niniejszej rozprawie badaniach szczególnie przy tworzeniu kwestionariusza ankiety i wywiadu oraz schematu zogniskowanego wywiadu grupowego, które stanowiły narzędzia do metod uzupełniających względem ekscerpcji materiału z książek, czasopism i stron internetowych oraz obserwacji²⁵.

Znaczącą rolę w analizie socjolektu biegaczy nieprofesjonalnych odegrała metodologia lingwistyki kulturowej. Koncepcja ta zwraca szczególną uwagę na relacje języka i kultury, a także – jak pisze Janusz Anusiewicz – „rzecz ujmując szczegółowo, bada kulturę rzeczywistości i kulturę wartości (fenomenalny i ideacyjny porządek kultury) zawartą w języku, to znaczy bada system semantycznych wyborów i kategorii języka oraz system aksjologiczny zawarty w języku, czyli wartościowania, normy, oceny oraz wartości moralne, estetyczne i poznawcze zakodowane w języku” [Anusiewicz 1995: 54]. Autor powyższego

²⁵ Więcej na temat źródeł w podrozdziale 3.1. *Źródła materiału badawczego*.

cytatu dokonuje także ważnego rozróżnienia, które przyjmuje od niego Jerzy Bartmiński, tworząc następujący schemat prezentujący różnice pomiędzy typami lingwistyki:

lingwistyka kulturowa = język + kultura

lingwistyka antropologiczna = język + człowiek

lingwistyka antropologiczno-kulturowa = język + człowiek + kultura

etnolingwistyka = człowiek (wspólnota ludzka) + język [Bartmiński 2008: 21]

Zgodnie z tym podziałem, w opisanych w niniejszej rozprawie badaniach została zastosowana metoda lingwistyki kulturowej, której przedmiotem analizy – według wielu badaczy – mogą być działania językowe na każdym poziomie ich realizacji: od pojedynczych słów, metafor, przez poszczególne akty mowy i gatunki aż po dyskursy [Czachur 2017: 21]. Ważna jest również pamięć zbiorowa badanych społeczności [Chlebda 2012, Czerwiński 2012, Wójcicka 2014].

Lingwistyka kwantytatywna, w odróżnieniu od kulturowej, wykorzystuje do badań rachunek prawdopodobieństwa oraz statystykę matematyczną (Sambor 1972: 13). Najważniejszym pojęciem w tej metodologii jest częstość, czyli frekwencja, która była głównym kryterium decydującym w moich badaniach o zakwalifikowaniu jednostki leksykalnej jako zasobu socjolektalnego. Celem lingwistyki kwantytatywnej jest opisanie ilościowych relacji, jakie zachodzą między jednostkami tworzącymi wielowarstwową i wielowymiarową strukturę, czyli język. Najważniejszy przedmiot badania zaś stanowi tutaj tekst rozumiany jako wypowiedź pisemna, ale też ustna [Pawłowski 2001: 6].

Pragmalingwistyka to połączenie wiedzy o języku i cywilizacji, w której jest on używany (w tym wypadku jest to socjolekt i społeczność biegaczy nieprofesjonalnych). Dziedzina ta obejmuje relacje pomiędzy znakiem językowym a interlokutorami [Prokop 2016: 11]. Zajmuje się stosunkami między znakami a nadawcą i odbiorcą (interpretatorem) oraz zależnością znaczenia wypowiedzi od kontekstu. Obszarem zainteresowania pragmalingwistyki są więc sposoby posługiwania się mową przez ludzi (rozumienie i interpretacja wypowiedzi w zależności od kontekstu), jak i mechanizmy niejawnego przekazywania i uzyskiwania informacji [Levinson 2010].

Językowy obraz świata (JOŚ) Renata Grzegorzyczkowa definiuje jako strukturę pojęciową utrwaloną w systemie danego języka, a zatem w jego właściwościach gramatycznych i leksykalnych (znaczeniach wyrazów i ich łączliwości), realizującą się, jak wszystko w języku, za pomocą tekstów (wypowiedzi) [Grzegorzyczkowa 1999: 41]. Aspekty

językowego obrazu świata ujawniają się więc nie tylko w słownictwie [Tokarski 2001: 358], stanowiącym swoisty „klasyfikator świata” [Grzegorzczkowska 1999: 43]. Sposób ujmowania zjawisk wyłania się z układu znaczeń leksemów, z typowej dla nich łączliwości, a także z właściwości gramatycznych oraz słowotwórczych wyrazów. Odzwierciedla się on również w etymologii słów. Innym istotnym składnikiem są konotacje semantyczne, które zostały utrwalone w pewnych faktach językowych, np. metaforach i frazeologizmach, czyli cechy kojarzone przez wszystkich mówiących z desygnatami nazw. [Grzegorzczkowska 1999: 43–45]. Koncepcja ta wykorzystywana jest przede wszystkim w badaniach etnolingwistycznych, ale w analizie socjolingwistycznej także może stanowić wartościową metodologię. Zastosował ją m.in. Tomasz Piekot podczas badań języka kulturystów nieprofesjonalnych [Piekot 2008]. Podobnie jak on można przyjąć, że JOS to kategoria niezbędna do zrozumienia każdej ludzkiej komunikacji i kultury. Wychodzi się wówczas z założenia, że socjolekt danej grupy narzuca sposób oceniania przez nią świata i sprawia, że ludzie identycznie postrzegają świat, a także podobnie o nim myślą oraz postępują według wzorów dostarczanych przez ten socjolekt [Piekot 2008: 43]. Na językowy obraz świata składa się więc „grupowa wizja rzeczywistości (wszystkich jej aspektów: obiektów materialnych, ale też abstrakcyjnych) oraz system (zbiór) poglądów, norm i wartości, które ową wizję konstruują” [Piekot 2008: 43].

3.1. Źródła materiału badawczego

We wcześniejszych pracach poświęconych socjolektom zaprezentowano analizy materiału pochodzącego z różnego rodzaju źródeł. Szczególnie istotne dla mnie były te publikacje, które dotyczyły najnowszych sportowych języków środowiskowych (opisanych przeze mnie szerzej w podrozdziale *Socjolekty sportowe*). Tomasz Piekot notował i nagrywał rozmowy badanej grupy kulturystów nieprofesjonalnych, a także spisywał dane ze stron internetowych. Barbara Pędzich, analizując socjolekt paralotniarzy, wykorzystwała źródła pisane, takie jak czasopisma i książki oraz strony i fora internetowe. Zastosowała także metodę obserwacji uczestniczącej, podobnie jak Anna Niepytalska-Osiecka zbierająca materiał do analizy języka wspinaczy skałkowych. Ta ostatnia lingwistka, jak wcześniej wymienieni Piekot oraz Pędzich, dokonała też ekscerpcji czasopism. Podczas jedynych do tej pory badań nad językiem biegaczy nieprofesjonalnych, przeprowadzonych przez Martę Szewczuk, wykorzystano materiał pochodzący z wybranych blogów, strony www i forów internetowych oraz zasłyszanych rozmów.

Aby zebrać leksykę i frazeologię używane przez biegaczy nieprofesjonalnych

w różnych formach kontaktu – zarówno w komunikacji bezpośredniej, jak i zapośredniczonej przez różne media, także masowe – zdecydowałam się nie ograniczać zasobu źródeł, lecz – w miarę możliwości – wykorzystać każde dostępne i zawierające interesujący mnie materiał badawczy. Uwzględniając różnorodne sposoby komunikacji pomiędzy biegaczami nieprofesjonalnymi (opisane przeze mnie w podrozdziale 2.2.), wyróżniłam wskazane poniżej źródła badawcze.

1. Internetowe fora biegowe

Wybrałam trzy fora o największej liczbie zarejestrowanych użytkowników. Przede wszystkim zatem forum na stronie <https://bieganie.pl/>, na którym 32 854 osób zamieściło 892 416 postów (dane o liczbie użytkowników i postów z 30 kwietnia 2018 r.). Aby zebrać jak najwięcej materiału dotyczącego różnych aspektów biegania, skorzystałam z tematycznego pogrupowania wpisów, wybierając po 5 wątków z różnych obszarów, np.: Trening, Sprzęt – testy sprzętu, Sprzęt – buty, Sprzęt – odzież, Sprzęt – techno, Sprzęt – różne, Sprzęt – sklepy, Zdrowie – kontuzje, Zdrowie – kolka, Zdrowie – dieta i suplementacja, Zdrowie – zdrowie ogólne.

Drugie pod względem liczby użytkowników jest forum na stronie biegajz nami.pl. Zarejestrowało się tam 39 189 osób, które zamieściły 1 394 531 wpisów (dane z 30 kwietnia 2018 r.). Podobnie jak w przypadku pierwszego forum, tutaj również posty zostały pogrupowane w wątki, dlatego do analizy wybrałam m.in. wpisy z tematów: Trening, Zdrowie, Tematy biegowe, Sprzęt – buty, Sprzęt – odzież, Sprzęt – pulsometry, Sprzęt – inne, Imprezy – ultra i góry, Imprezy – imprezy krajowe, Imprezy – imprezy zagraniczne.

Trzecie analizowane przeze mnie forum funkcjonuje pod adresem biegamy24.pl. Skupia 1 461 użytkowników, którzy zamieścili na nim 1 561 postów (dane z 30 kwietnia 2018 r.). Analizowane wpisy pochodzą z wątków: Początkujący, Trening biegacza, Buty, Ubrania, Zegarki, Dieta biegacza, Zdrowie biegacza, O bieganiu na wesoło, Biegi do 20 km, Maratony, Półmaratony, Ultramaratony, Biegi górskie, Imprezy wielobiegowe, Zawody trial.

Na wszystkich powyższych forach analizowałam posty pochodzące z lat 2007–2015.

2. Blogi o tematyce biegowej

Ekscerpcją objęłam po 10 losowo wybranych wpisów pochodzących z 30 blogów (15 pisanych przez kobiety i 15 pisanych przez mężczyzn) z lat 2013–2016.

3. Grupy na portalu społecznościowym Facebook

Do badań wybrałam 5 grup²⁶ zarejestrowanych na tym portalu społecznościowym. Uwzględniłam grupy skupiające biegaczy z całej Polski: *Biegacze* oraz *Bieganie*, a także mniej liczne, lecz związane z różnymi regionami kraju: *Wielkopolscy Biegacze*, *Markowi Biegacze*, *Biegacze z Pogórza Przemyskiego*.

Czynnikami przesądzającymi o wyborze tych grup była duża liczebność ich członków (*Biegacze* – 5 784, *Bieganie* – 8 690, *Wielkopolscy Biegacze* – 5 601, *Markowi Biegacze* – 300, *Biegacze z Pogórza Przemyskiego* – 392; dane z 31 sierpnia 2015 r.) oraz częstość pojawiania się wpisów. Z tego drugiego względu zdecydowałam się na uwzględnienie grup *Markowi Biegacze* oraz *Biegacze z Pogórza Przemyskiego*. Obie mają charakter lokalny, członkowie są ze sobą bardziej związani z powodu wspólnych treningów, co skutkuje większą liczbą wiadomości zamieszczanych w internecie.

Ekscerpcją zostały objęte wpisy dodawane w czasie gromadzenia przeze mnie materiału, czyli od 1 maja do 31 sierpnia 2015 r. (posty na tym portalu nie są grupowane tematycznie, lecz zamieszczane chronologicznie).

4. Strony internetowe o bieganiu

Do badań wybrałam siedem najpopularniejszych portali poświęconych bieganiu (według pozycjonowania wyszukiwarki Google): *bieganie.pl*, *treningbiegacza.pl*, *wszystkoobieganiu.pl*, *biegajz nami.pl*, *portalbiegacza.pl*, *polskabiegasport.pl* oraz *festiwalbiegowy.pl*. Analizie poddałam 10 losowo wybranych artykułów z każdej wymienionej strony internetowej. W celu weryfikacji niektórych leksemów zebranych z różnych źródeł badania poszerzyłam o inne strony internetowe. Wykaz wszystkich źródeł zamieściłam w spisie dołączonym do pracy. Objęte ekscerpcją artykuły pochodzą z lat 2007–2016.

5. Czasopisma internetowe

W związku z tym, że część artykułów publikowana jest w wydaniach papierowych, a pozostałe tylko w wersji internetowej, do badań jako alternatywna forma czasopism

²⁶ Pisząc o grupach, mam na myśli grupy utworzone i działające na portalu Facebook, powstałe w celu wymiany informacji na temat biegania oraz komunikacji służącej umawianiu się na wspólne treningi.

drukowanych zostały włączone także internetowe czasopisma „Bieganie” oraz „Runner’s World”. Ekscerpcją zostało objętych po 10 losowo wybranych tekstów pochodzących z lat 2011–2016.

Powyższe źródła zawierają zapisy rozmów biegaczy nieprofesjonalnych prowadzone z wykorzystaniem Internetu. Zastosowałam też zwyczajową w badaniach socjolektów metodę nagrywania i notowania konwersacji prowadzonych na żywo nazywaną przez socjologów obserwacją uczestniczącą. Kolejnymi źródłami ekscerpcji materiału były zatem:

6. Nagrania i notatki prowadzone podczas rozmów biegaczy nieprofesjonalnych (pochodzące z obserwacji uczestniczącej)

Materiał został zarejestrowany podczas wydarzeń biegowych i treningów w latach 2014–2017, m.in. w czasie Cracovia Maratonu w 2016 r., biegów Parkrun oraz obozów biegowych: w Krościenku w 2016 r. oraz w Szklarskiej Porębie w 2017 r.

Dalej wymienione źródła są także bardzo typowe dla badań socjologicznych.

7. Ankiety i wywiady kwestionariuszowe (200 ankiet: 100 przeprowadzonych metodą ankietową i 100 metodą wywiadu)

Wywiady ankietowe i kwestionariuszowe zostały przeprowadzane podczas zawodów i spotkań biegowych, m.in. podczas Biegu po Plaży w Sopocie w 2015 r., biegów Parkrun w Rzeszowie, Pruszkowie, Świnoujściu i Katowicach. Ankiety respondenci wypełniali on-line za pośrednictwem Google Docs. Kwestionariusz tych narzędzi został przeze mnie przygotowany zgodnie z zasadami wskazywanymi w specjalistycznej literaturze socjologicznej [Babbie 2007; Frankfort-Nachmias, Nachmias 2001] oraz zmodyfikowany po przeprowadzonych wcześniej badaniach pilotażowych. Pierwotnie zaplanowałam jedynie badania metodą ankietową. Kwestionariusz zawierał 13 pytań, głównie otwartych, w których respondent proszony był o opisanie swoich doświadczeń z zawodów, treningów i rozmów z innymi biegaczami. Taka konstrukcja miała sprzyjać użyciu przez ankietowanych jak największej liczby różnorodnych wyrazów socjolektalnych. W efekcie jednak otwarte pytania zniechęcały i badani odmawiali wypełnienia ankiet. Wyniki kilku, które udało się przeprowadzić, wskazały na konieczność wprowadzenia poprawek. Przede wszystkim część ankiet zdecydowałam się zastąpić wywiadami kwestionariuszowymi z elementami wywiadów

swobodnych i pogłębionych, do których łatwiej można było namówić biegaczy. Dodatkowo zaplanowałam wykorzystanie nie tylko wywiadu indywidualnego, lecz także zogniskowanego wywiadu grupowego, który – dzięki stworzeniu bardziej naturalnej sytuacji komunikacyjnej – sprzyjał większej otwartości respondentów. Metoda miała więc połączyć w sobie cechy ankiety, nagrywania oraz notowania, ponieważ w badaniach brał udział także niezwiązany ze sportem obserwator, którego zadanie polegało na zapisywaniu niezrozumiałych dla niego wyrazów związanych z bieganiem. Dzięki temu zarejestrowana została także leksyka pominięta (niezauważona) przez badacza związanego ze środowiskiem biegowym.

Analiza odpowiedzi z ankiet i wywiadów miała służyć weryfikacji i uzupełnieniu materiału językowego pochodzącego z innych źródeł. W ostatecznej wersji kwestionariusz ankiety i wywiadu zawiera 21 pytań, które można podzielić na 2 grupy:

- 1) pytania weryfikujące i uzupełniające informacje na temat kształtu socjolektu biegaczy uzyskane na podstawie innych źródeł (książek, czasopism, wpisów w grupach na portalu społecznościowym Facebook, wpisów na forach internetowych, artykułów na stronach internetowych);
- 2) pytania dotyczące usytuowania społecznego respondenta (wiek, płeć), uwzględniające przynależność do społeczności biegaczy nieprofesjonalnych dzięki informacjom o udziale w zawodach, treningach itp.

8. Nagrania i transkrypcje zogniskowanych wywiadów grupowych

Materiał pochodzi z 10 wywiadów przeprowadzonych w grupach 8-osobowych w obecności niezależnego obserwatora notującego nieznanne mu słownictwo związane z bieganiem – wywiady przeprowadzane były w różnych grupach biegowych, w których respondenci znali się i dzięki temu byli otwarci i nieskrępowani podczas rozmów.

W badaniach uwzględniono także źródła pisane i drukowane o odmiennym charakterze niż dotąd wymienione. Nie zawierają one zapisu „żywej” rozmowy, lecz artykuły i inne dłuższe teksty poświęcone bieganiu. Są to:

9. Czasopisma o tematyce biegowej

Dokonałam przeglądu dwóch największych magazynów w Polsce poświęconych tematyce biegowej i wyekscepowalam odpowiedni materiał z 22 numerów czasopisma „Runner’s World” oraz 22 numerów miesięcznika „Bieganie”. Do badań losowo zostały

wybrane numery z lat 2014–2016. Uwzględniłam także pojedyncze numery „Runtimes” (czasopismo zaczęło ukazywać się w 2014 r. i zostało zawieszono na początku 2015) oraz specjalistycznego dwumiesięcznika „Trail” (który zaczął się ukazywać w 2016 r.) poświęconego bieganiu w terenie.

10. Książki o tematyce biegowej

Zdecydowałam się na analizę materiału pochodzącego również z książek, przede wszystkim z poradników przeznaczonych dla biegaczy amatorów, lecz także z pozycji fabularyzowanych, napisanych głównie przez osoby uprawiające sport nieprofesjonalnie. Uwzględniłam 20 publikacji. Ich autorami są Polacy i zagraniczni biegacze, zarówno kobiety, jak i mężczyźni.

Czasopisma i książki zostały włączone do zbioru źródeł badawczych, ponieważ teksty w nich zawarte pisane są przez biegaczy, a przede wszystkim – z myślą o biegaczach nieprofesjonalnych.

3.2. Metody, techniki i narzędzia badawcze

Wybór odpowiednich metod, a następnie dostosowanych do nich technik i narzędzi, to zawsze kluczowa decyzja w postępowaniu badawczym. Po pierwsze, warto zwrócić uwagę na środki wykorzystane wcześniej przez innych naukowców zajmujących się podobnym problemem. Po drugie, należy uwzględnić specyfikę przedmiotu badań – w tym wypadku sposobów komunikacji biegaczy nieprofesjonalnych.

Dokonując wyboru metod, przyjrzałam się tym, które wykorzystywali inni badacze zajmujący się socjolektami. W pracy na temat socjolektu parolotniarzy Barbara Pędzich przedstawiła charakterystykę źródeł badawczych, z których korzystała, dzieląc je na pisane oraz mówione. Badaczka nie dokonała jednak podobnego omówienia sposobów analizy [Pędzich 2012a: 37]. Autor książki *Język w grupie społecznej. Wprowadzenie do analizy socjolektu* – Tomasz Piekot – precyzyjnie opisał metody, które wykorzystał, a ponadto wskazał te, które z pewnych względów odrzucił. Stwierdzając na wstępie, że „materiał pisemny nie stanowi żadnego problemu” [Piekot 2008: 65], rozważył jedynie socjolingwistyczne sposoby zbierania materiału mówionego. Za najgorszą i najmniej wiarygodną uznał metodę notowania. Ankietę ocenił jako „wygodną”, lecz niewiarygodną ze

względu na to, że respondent może podać nieprawdziwe dane. Metodą idealną pod względem rzetelności jest według niego nagrywanie, które jednak wiąże się z koniecznością wniknięcia do badanej grupy [Piekot 2008: 65–66]. Ze świadomością ograniczeń powyższych metod zdecydował się na wybór notowania i nagrywania, dzięki którym udało mu się zebrać materiał ilustrujący interesujący go język środowiskowy. Anna Niepytalska-Osiecka, zajmując się socjolektem polskich alpinistów, korzystała z przewodników, wspomnień i prasy. Uznała jednak, że badacz tego typu leksyki powinien być członkiem interesującej go grupy środowiskowej [Niepytalska-Osiecka 2014: 46].

W badaniach nad socjolektem biegaczy postanowiłam uwzględnić metody wskazane przez Piekota, dokonując modyfikacji niewielującej ich wady. Z tego powodu zdecydowałam, że notowanie ograniczę do minimum na rzecz nagrywania. Skutkowało to, zgodnie z sugestią Niepytalskiej-Osieckiej, koniecznością wniknięcia w środowisko biegaczy i badania metodą obserwacji [Niepytalska-Osiecka 2014: 46], czyli, jak definiuje Janusz Sztumski, za pomocą „celowego, ukierunkowanego i zamierzonego oraz systematycznego postrzegania badanego przedmiotu, procesu lub zjawiska” [Sztumski 2005: 149]. Według części socjologów jest to najbardziej elementarna metoda poznania empirycznego. W jej odmianie uczestniczącej badacz dodatkowo obserwuje zbiorowość od wewnątrz i dzięki temu ma również możliwość sprawdzenia wiarygodności danych, m.in. przez odwołanie do innych metod badawczych [Sztumski 2005: 150].

Nie wszystkie dane można zebrać za pomocą obserwacji [Sztumski 2005: 158], dlatego w badaniach posłużyłam się także innymi socjologicznymi sposobami, m.in. wywiadem, który pozwolił na uzyskanie informacji występujących w świadomości badanych, głównie świadomości językowej. Zaplanowane przeze mnie wywiady to rozmowy prowadzone z respondentami na określony temat, czyli w tym wypadku bieganie. Stu badanych wzięło udział w wywiadach tzw. skategoryzowanych, czyli odbywających się według ściśle określonego kwestionariusza [Sztumski 2005: 160] (zob. *Wzór kwestionariusza ankiety i wywiadu w Aneksie metodologicznym*), innych stu zaś odpowiedziało na te same pytania samodzielnie, wypełniając ankietę dystrybuowaną w formie papierowej lub elektronicznej za pośrednictwem pliku Google Docs. W celu zwiększenia wiarygodności obu metod posłużyłam się tym samym kwestionariuszem zarówno w przypadku ankiety, jak i wywiadu, podczas którego badacz prowadzi bezpośrednią rozmowę z respondentem i sam zaznacza odpowiedzi [Kvale 2004: 33].

Wywiad socjologiczny ma też odmianę mniej ustrukturyzowaną, z niej również postanowiłam skorzystać. 50 wzięło udział w tzw. focusie, czyli zogniskowanym wywiadzie

grupowym, nazywanym też swobodnym. Zaplanowałam jego przebieg: zostało przeprowadzonych 5 spotkań z 10 respondentami na raz w obecności nie tylko badacza, ale też obserwatora, którego zadaniem było notowanie niezrozumiałych dla niego wyrazów później klasyfikowanych jako socjolektalne. Ten rodzaj wywiadu umożliwia szybsze zbadanie większej liczby osób, a ponadto stwarza warunki do tego, aby uzyskać bardziej wiarygodne informacje. W dużej grupie środowiskowej brak bowiem językowego tabu [Sztumski 2005: 162].

Planując czynności badawcze do niniejszej pracy i dokonując rekonesansu różnorodnych sposobów gromadzenia materiału, m.in. poprzez badania pilotażowe, ostatecznie za podstawową metodę uznałam analizę tekstów zarówno rozmów bezpośrednich, jak i zapośredniczonych przez nowe media – Internet oraz bardziej tradycyjne (czasopisma), a także inne źródła drukowane (książki). Uzupełnienie do wyżej wymienionych miały stanowić ankieta oraz wywiady, zaczerpnięte z metodologii badań socjologicznych. Ich celem było poszerzenie wyników otrzymanych innymi metodami oraz weryfikacja danych uzyskanych z pozostałych źródeł.

Ekscerpcji materiału dokonałam zgodnie z odrębnymi regułami przyjętymi dla poszczególnych typów danych (opisanymi przy wymienionych źródłach w podrozdziale 3.1.). Zaczerpnięta z lingwistyki kwantytatywnej zasada częstości została wykorzystana do zaklasyfikowania jednostek leksykalnych jako socjolektalnych ustabilizowanych (a nie okazjonalnych). Na jej podstawie – podobnie jak Małgorzata Witaszek-Samborska podczas analizy słownictwa kulinarnego we współczesnej polszczyźnie [Witaszek-Samborska 2005: 24] – ustaliłam, że można tego dokonać tylko wtedy, gdy wyraz lub połączenie wyrazowe wystąpi w analizowanym materiale minimum trzy razy. Zwraçałam przy tym uwagę, żeby pojawienie się danego leksemu lub połączenia wyrazowego nastąpiło w różnych źródłach.

Zdecydowałam się na duży zakres źródeł i wybór kilku odmiennych metod. Najstarszy analizowany przeze mnie tekst pochodzi z forum i został zapisany w 2007 r., najnowszy zaś – to transkrypcja rozmowy na temat treningu przeprowadzona podczas obozu sportowego w Szklarskiej Porębie w 2017 r. Wybrany przekrój czasowy jest na tyle duży, żeby uchwycić jak najwięcej leksemów i połączeń wyrazowych typowych dla socjolektu biegaczy nieprofesjonalnych. Celowo jednak analiza nie dotyczy starszych źródeł, ponieważ celem pracy jest sformułowanie wniosków na temat języka współczesnego. W związku z tym duży zakres materiału odnosi się do jego różnorodności, a nie czasu, z którego pochodzą dane. Badanie tekstów zarówno ustnych, jak i pisemnych – zamieszczanych w sieci oraz drukowanych – miało na celu ogarnięcie różnorodnych sytuacji komunikacyjnych

oraz wyekscerpowanie jak największej liczby interesujących mnie jednostek leksykalnych będących określeniami obiektów i czynności dotyczących wszelkich aspektów związanych z bieganiem nieprofesjonalnym.

Część materiałowo-analityczna

1. Słownik

1.1. Wstęp

Niniejszy słownik obejmuje wszystkie jednostki leksykalne opisane w rozprawie poświęconej socjolektowi biegaczy nieprofesjonalnych.

Słownik ma układ tematyczny. W obrębie klas onomazjologicznych hasła ułożone są alfabetycznie. Materiał pogrupowano w 5 pól tematycznych ułożonych w kolejności od pola zawierającego największą liczbę haseł do pola, w którym tych haseł jest najmniej. W każdym z nich (oprócz pola BIEGACZE) wyróżniono także subpola. Charakterystyka owych pól i subpól przedstawia się następująco:

1. TRENING – nazwy poszczególnych rodzajów i elementów treningów, a także określenia ćwiczeń i sposobów trenowania;

a) TRENING BIEGOWY – jednostki leksykalne dotyczące treningu *stricte* biegowego;

b) TRENING UZUPEŁNIAJĄCY – leksemy odnoszące się do treningu dodatkowego względem biegowego i do ćwiczeń często pochodzących z innych dyscyplin sportowych;

2. ZAWODY BIEGOWE – określenia związane z zawodami, osiąganymi podczas nich wynikami, a także rodzajami biegu oraz sposobami biegania;

a) RODZAJ BIEGU – nazwy różnych typów biegu;

b) ORGANIZACJA I INFRASTRUKTURA ZAWODÓW – leksemy określające istotne elementy przygotowań do zawodów stojące po stronie organizatora;

c) WYNIKI I OSIĄGNIĘCIA – leksemy, a przede wszystkim połączenia wyrazowe określające uzyskany rezultat czy inne dokonania sportowe;

d) SPOSÓB BIEGU – jednostki określające technikę i styl biegu, a także wkładany w tę czynność wysiłek;

e) DYSTANS – określenia różnych dystansów, na jakich odbywają się zawody;

f) RODZAJ I RANGA ZAWODÓW – nazwy charakteryzujące zawody pod względem ważności dla startującego w nich biegacza;

g) PLANOWANIE ZAWODÓW – jednostki leksykalne dotyczące innych niż treningowe aspektów przygotowań do ważnych biegów;

h) PRZEBIEG ZAWODÓW – nazwy wydarzeń mających miejsce podczas zawodów;

3. SPRZĘT BIEGOWY – nazwy najważniejszych rzeczy potrzebnych biegaczom do uprawiania ich dyscypliny;

a) OBUWIE – nazwy butów ze wskazaniem ich przeznaczenia do biegania na treningach, w zawodach itp.;

b) AKCESORIA – określenia sprzętu i gadżetów przydatnych biegaczom;

c) ODZIEŻ – jednostki leksykalne nazywające najważniejsze elementy ubioru biegacza;

4. ZDROWIE I KONDYCJA – jednostki leksykalne związane ze stanem fizycznym, samopoczuciem biegacza;

a) PARAMETRY FIZYCZNE – zestawienia terminologiczne nazywające parametry, których określenie jest istotne podczas treningu i na zawodach;

b) STAN FIZYCZNY – leksemy i połączenia wyrazowe określające samopoczucie biegacza podczas biegu oraz po nim;

c) DIETA – leksyka związana z najważniejszymi elementami odżywiania biegaczy;

d) KONTUZJE – nazwy kontuzji najczęściej występujących u biegaczy, a także określenia związane z ich leczeniem;

d) CZĘŚCI CIAŁA BIEGACZY – określenia części ciała szczególnie istotnych dla zdrowia i formy biegaczy;

5. BIEGACZE – nazwy biegaczy szybkich i wolnych, jak również odgrywających określoną rolę podczas zawodów;

1.1.1. Zasady wyodrębniania jednostek słownikowych

Elementami językowymi inicjującymi artykuły hasłowe są jednostki ciągłe, związki frazeologiczne oraz zestawienia. Formy różniące się grafia i wymową, np. *chip* i *czip* oraz *cross* i *kros*, potraktowane zostały jako warianty jednej jednostki leksykalnej i są zapisane czcionką pogrubioną w obrębie wspólnego artykułu hasłowego.

Hasła synonimiczne, np. *pacemaker*, *pejs* opracowane są w postaci oddzielnych artykułów hasłowych. Każdy z nich zawiera definicję oraz odsyłacz do synonimów.

Skrótowce i ich pełne, wieloskładnikowe odpowiedniki stanowią odrębne hasła, np. *BC* i *bieg ciągły* oraz *BNP* i *bieg z narastającą prędkością*. Definicja znajduje się przy nazwie pełnej, a przy skrótowcu zamieszczono odsyłacz do niej. Taką samą zasadę zastosowano w przypadku zdrobnień, np. *piramidka*, *połoweczka*, których pełne definicje znajdują się przy

wyrazach podstawowych: *piramida, połówka*. Oba hasła zawierają wzajemne odsyłacze.

W jednym haśle zapisywano pary aspektowe czasowników, np.: *zającować – pozającować* czy *szurać – poszurać*.

Zestawienia i frazeologizmy opracowano w postaci odrębnych, samodzielnych artykułów hasłowych. Formy hasłowe owych jednostek leksykalnych występują w dwóch wariantach – stanowiących pełny frazeologizm, np. *noga podaje, schodzić z objętości* albo zawierających elementy niedookreślone, np. *łamać – złamać x godzin, minut*, a także *tempo biegu na x kilometrów*. W przypadku niektórych frazeologizmów drugiego typu obok nich występują również pełne warianty, np. *łamać – złamać x godzin, minut*, ale: *złamać trójkę* ('pobiec maraton poniżej 3 godzin').

W pracy przyjęto za Mirosławem Bańką [Bańko 2001: 103–110], że nie ma jednostek polisemicznych²⁷ – każde znaczenie danego wyrazu lub połączenia wyrazowego stanowi odrębną jednostkę leksykalną, opracowaną w słowniku w postaci artykułu hasłowego oznaczonego cyfrą rzymską I, II a wyjątkowo III, zgodnie z zasadą, że cyfrę I przypisuje się znaczeniu najbardziej podstawowemu (w przypadku, kiedy jest możliwe jego wskazanie)²⁸. Przykładowo:

sesja I 'część treningu, na którą składają się szybkie odcinki biegu przeplatane truchtem lub marszem'

sesja II 'część treningu, na którą składają się określone ćwiczenia'

pierwszy zakres I 'parametr charakteryzujący intensywność ćwiczeń, określaną za pomocą pomiaru tętna, które wykonywane spokojnie kształtują pojemność tlenową oraz moc, czyli wytrzymałość tlenową'

pierwszy zakres II 'bieg o intensywności 65–75% tętna maksymalnego, szybszy niż trucht, ale wolniejszy niż BC2, podczas którego z łatwością można oddychać i swobodnie rozmawiać'

W każdym artykule hasłowym umieszczone zostały przynajmniej dwa cytaty ukazujące daną jednostkę leksykalną w kontekście.

Za socjolektalne uznano jednostki na podstawie kryterium innowacyjności względem polszczyzny współczesnej, a zwłaszcza jej potocznego rejestru. Podstawę weryfikacji ich statusu stanowiły następujące słowniki:

²⁷ Występuje natomiast zjawisko polisemii, o czym pisałam *Zakończeniu*.

²⁸ Użyto znaków numeracji rzymskiej, by uniknąć wieloznaczności cyfr arabskich występujących w funkcji komponentów niektórych skrótowców, np. *WBI, OWB2*.

Wielki słownik języka polskiego PAN online [Żmigrodzki (red.) b.r.],
Wielki słownik języka polskiego PWN [Dubisz (red.) 2018],
Uniwersalny słownik języka polskiego [Dubisz (red.) 2003],
Wielki słownik frazeologiczny PWN z przysłowiami [Kłosińska, Sobol, Stankiewicz, (red.) 2013],
Wielki słownik frazeologiczny języka polskiego Piotra Müldnera-Nieckowskiego [Müldner-Nieckowski 2003],
Wielki słownik frazeologiczny Piotra Flicińskiego [Fliciński 2012],
Słownik polskich leksemów potocznych [Lubaś (red.) 2001–2013],
Słownik polszczyzny potocznej Janusza Anusiewicza i Jacka Skawińskiego [Anusiewicz, Skawiński 2000],
Słownik polszczyzny potocznej Macieja Czeszewskiego [Czeszewski 2006],
Najnowsze słownictwo polskie. Obserwatorium Językowe Uniwersytetu Warszawskiego [Kłosińska (red.) b.r.].

Część jednostek leksykalnych zaklasyfikowanych jako typowe dla socjolektu biegacza występuje w tych słownikach, jednak w innych znaczeniach. W prezentowanym leksykonie i analizach uwzględniłam natomiast te leksemy i połączenia wyrazowe, które we wskazanych wyżej słownikach opatrzone kwalifikatorem *sportowy*.

1.1.2. Mikrostruktura artykułu hasłowego

1. **Hasło:** podawane z uwzględnieniem wszystkich spotykanych wariantów. Przy hasłach stanowiących pojedyncze leksemy są to warianty graficzne, np.:

chip, czip [wym. czip] <ang.> ‘niewielki czujnik, montowany przy bucie lub numerze startowym, służący do pomiaru czasu, w jakim zawodnik ukończył zawody’

Wśród haseł w postaci połączeń wyrazowych i stałych związków frazeologicznych występują warianty:

a) leksykalne – dwie (lub więcej) równorzędne formy rzeczownikowe, czasownikowe lub przymiotnikowe pochodzące z tego samego pola tematycznego i tworzące jednostkę leksykalną o tym samym znaczeniu:

plan / program treningowy: *Czy każdy, kto biega powinien pomyśleć o planie treningowym?* [B15];

Z planem treningowym ponosisz mniejsze ryzyko kontuzji, masz większą motywację i osiągasz najlepsze wyniki - tak, to takie proste [K14], Co do sekwencji siłownia po bieganiu to raczej większość programów treningowych mówi odwrotnie. [F1]; Latem 2004 roku FIRST ogłosił nabór na 16-tygodniowy program treningowy przygotowujący do maratonu, który miałby się zakończyć w grudniu, przed Kiawah Island Marathon. [CI2]

rwać / szarpać tempo: *Potrafią rwać tempo jak opisany wcześniej. [F1]; Nie mógł rwać tempa, bo to było tempo na rekord świata, który wtedy padł! [CP1]; Żeby nie szarpać nagle tempa, można zastosować progresywne „wchodzenie” na wyższy poziom i przy zmianie na wolniejsze, spokojne hamowanie. [P19]; Nie szarpaliśmy tempa, nie przyspieszaliśmy, a mimo to pięliśmy się w stawce. [K9]*

lekkie / wolne wybieganie: *Taka ilość biegowych treningów tygodniowo wystarczy żeby formę utrzymać (z doświadczenia wiem, że wystarczy również aby formę poprawić – pod warunkiem, że będą to treningi „wysokiej jakości”, a nie zwykłe lekkie wybiegania). [P1]; Piątek lekkie wybieganie 8 km + rytmy. Coś mocniejszego najpóźniej w środę. [B43]; Zazdroszczę że umiesz zmusić się do wolnych wybiegań...ja nie potrafię ponosi zbyt. [B22]; Można je wypracować podczas długich i wolnych wybiegań, ale i tak kluczem są dostarczane węglowodany. [CP2]*

b) aspektowe – z czasownikami tworzącymi parę aspektową:

łamać – złamać x godzin / minut: *Postanowiłem, że 3 godziny łamię w następnym maratonie. [obs.]; Teraz już cała Polska wie, że jakaś tam sobie Ania startuje w maratonie i jeszcze będzie chciała łamać 4 godziny. [B15]; Złamać 4 godziny w maratonie może większość biegaczy. [CI2]; Jeśli któremuś z tej trójki uda się złamać 2 godziny, ja spróbuję złamać 3:30. [P8]; Cudów nie ma i jeśli mi się nie udaje biegać 40 min dzięki takiemu treningowi przy którym inni łamali 37 min to jest jasne, że nie osiągnę poziomu 32/33. [P5]; Do Soboty chyba w GOlubiu bede łamał 36 minut bo jest inna trasa pzdr. [F2]; Chciałabym wystartować jesienią w biegu na 10 km, aby w końcu złamać te przeklęte 45 minut, z którymi ostatnio walczyłam trzykrotnie. [B11]; Mam u siebie w grupie biegacza, który chciał w tym roku złamać 50 minut na 10km. [P14]*

c) składniowe – różniące się schematem składniowym:

bieganie tlenowe / w tlenie: *Bieganie tlenowe jest najlepszą formą treningu dla osób, które rozpoczynają swoją przygodę z bieganiem. [P17]; Bieganie tlenowe zachodzi, kiedy biegniesz powoli i w komfortowy sposób, nie przekraczając tempa ani dystansu, na jakim ostatnio trenowałeś. [P14]; "Powolne" to też kwestia zawodnika, bo jedni biegają wybiegania 5min/km a inni np 3:50 i to dla mnie nie jest dla mnie powolne bieganie a dla niektórych jest to bieganie w tlenie. [F1]; Jeżeli biegasz od roku, a przez ostatnie dwa miesiące trenujesz 3 razy w tygodniu bieganie w tlenie, możesz rozpocząć trening szybkościowy. [CI2]*

2. Informacja gramatyczna: w przypadku niektórych artykułów hasłowych podana została informacja o defektywności lub preferencjach paradygmatu fleksyjnego danej jednostki w zakresie kategorii liczby: blp, zwykle w lm., np.:

rytmny blp ‘ćwiczenie treningowe polegające na pokonywaniu biegiem kolejnych odcinków rytmicznie, w równym tempie i z równą ilością kroków’

kilometrówka, zwykle w lm.: **kilometrówki** ‘bieg na dystansie 1 km (tysiąc metrów) w założonym tempie z przerwą w truchcie, wykonywany na treningach w różnych kombinacjach’, np. 2 razy 1 km, 4 razy 1 km’

3. Wymowa (w przypadku trudnych fonetycznie zapożyczeń z języków obcych oraz niektórych skrótowców): podana w nawiasie kwadratowym wymowa środowiskowa, np.:

pacemaker [wym. pejsmejker] <ang.> ‘biegacz nadający tempo podczas zawodów, mający doprowadzić biegacza lub grupę biegaczy do mety w założonym czasie’

HIIT [wym. hit] <skrótowiec od ang. *High Intensity Interval Training*> ‘intensywny trening interwałowy polegający na naprzemiennym bieganiu szybkich i wolnych odcinków o określonych wcześniej dystansie i tempie’

4. Informacja na temat pochodzenia wyrazu (przy zapożyczeniach z języków obcych oraz wyrazach pochodzących od nazw własnych), np.:

core [wym. kor] <od ang. *core stability*> ‘rodzaj treningu, podczas którego wykonuje się ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie’

buff [wym. buf] <ang. > ‘rodzaj uniwersalnej, bezszwowej chustki wykonanej z mikrofibry, która może pełnić rolę szalika, czapki, opaski na głowę lub na rękę’

W przypadku, gdy forma zapożyczenia w polszczyźnie jest tożsama z formą wyrazu, zwrotu lub wyrażenia w języku obcym, informacja o pochodzeniu jest ograniczona do zaznaczenia języka, z którego zostało przejęte, np.:

fartlek <ang.> biegowa ‘środek treningowy o intensywności pomiędzy biegiem ciągłym w drugim

zakresie a interwałem, składający się z cyklicznych przyspieszeń i zwolnień, zaplanowanych przed treningiem (np. 3 razy 1 min, 5 razy 200 m) lub ustalanych w trakcie jego trwania’

5. Definicja: ujęta w pojedynczy cudzysłów, tzw. łapki.

Definicje sformułowano na podstawie informacji zamieszczanych w słownikach i słowniczkach biegacza dostępnych m.in. na stronach internetowych: portalaktywni.com, trizarza.pl, trening-indywidualny.pl, www.magazynbieganie.pl. Wyrazy środowiskowe w miarę możliwości zostały objaśnione za pomocą leksyki z polszczyzny ogólnej. W sytuacjach, gdy użycie wyrazów socjolektalnych w definicjach było trudne do uniknięcia, zapisano je z wyróżnieniem (podkreśleniem) sugerującym ich socjolektalność i odsyłającym do haseł zawierających ich definicje, np.:

trening interwałowy ‘rodzaj treningu, podczas którego głównym ćwiczeniem jest interwał’

6. Cytaty: prezentujące daną jednostkę w kontekście. Do każdej jednostki leksykalnej podano dwa cytaty, zachowując oryginalną postać graficzną przytaczanych tekstów. Ingerencji dokonywano jedynie wtedy, gdy pisownia (literówki, błędy ortograficzne, interpunkcyjne) utrudniałaby zrozumienie kontekstu. Cytaty pochodzą ze źródeł internetowych, prasowych, książkowych i mówionych. W artykułach hasłowych zawierających formy wariantywne podano po dwa cytaty do każdego wariantu, np.:

carbo loading, carboloading, carbo-loading [wym. karbolołding] <od ang *carbo loading*.> ‘spożywanie dużej ilości węglowodanów (najczęściej przed zawodami) w celu zwiększenia zasobów glikogenu w organizmie’: *Bo ja na razie przećwiczyłem niestosowanie carbo loadingu* [F1]; *Był to swego rodzaju turystyczno-wegański Carbo loading.* [P36]; *Mówiąc o tzw. carboloadingu trzeba zaznaczyć, że źle zbilansowana dieta w trakcie przygotowań może spowodować, iż dodatkowe ładowanie węgla przed biegiem nic nie da.* [CP2]; *Dieta carboloading jest rodzajem diety stosowanej przez sportowców wytrzymałościowych przed zawodami trwającymi powyżej 90 minut.* [B35]; *W ciągu kilku dni dzielących cię od maratonu możesz odwlec uderzenie w „mur” o kilka dodatkowych kilometrów dzięki carbo-loadingowi.* [K13]; *Zaryzykowałbym przewrotne stwierdzenie, że jeśli carbo-loading pomaga to w ten sposób, że zwiększa zapasy tłuszczu, który jest potem wykorzystywany jako źródło energii.* [F1]

7. Źródła cytatów: po każdym cytacie w nawiasie kwadratowym podany jest skrót źródła, z którego zaczerpnięto przytoczoną wypowiedź (rozwiązanie skrótów zamieszczono

w wykazie zastosowanych w rozprawie skrótów i oznaczeń znajdującym się na końcu pracy), np.:

rozruch ‘krótki bieg połączony z niezbyt wymagającymi ćwiczeniami, wykonywany najczęściej rano’: *Tak się właśnie zastanawiam nad tematem porannych rozruchów.* [F1]; *Bo chciałem robić poranne rozruchy i potem akcent w czasie dnia i na wieczor lekkie wybieganie.* [G1]

8. Odsyłacze

a) **hasła odsyłaczowe** (*zob.*) – w przypadku wariantów pobocznych kierujących odbiorcę do wariantu głównego, przy którym znajduje się pełny artykuł hasłowy, np.

ić w trupa *zob.*: biec – pobiec / iść / lecieć w trupa

czip *zob.*: chip, czip

b) **odsyłacze** (*zob. też.*) **do haseł synonimicznych** zamieszczane na końcu artykułu hasłowego, np.:

rozbieganie ‘spokojny bieg na początku treningu’: *Część treningową wypełniło lekkie 8-kilometrowe rozbieganie.* [P2]; *No to dodam Ci jeszcze, że taki typ biegacza bardzo dobrze znosi dużą objętość i wysoka prędkość rozbiegań.* [G1], *zob. też.*: roztruchanie

Za synonimiczne zostały uznane także pary jednostek leksykalnych: skrótowiec i pełna nazwa wielowyrazowa, np.:

TM II <skrótowiec od tętno maksymalne>: Określa się ten próg także szacunkowo z *tętna maksymalnego (TM)*. [P14]; *Spotkałem chyba u D.Sidora , potrzebne są dwie dane wyjściowe tętno spoczynkowe TS , tętno maksymalne TM i obliczamy rezerwę tętna (...)* [F2], *zob. też.*: tętno maksymalne

tętno maksymalne ‘częstość pracy serca, odpowiadająca intensywności, na której subiektywnie subiektywnie odczuwa się, że jest to maksymalny wysiłek’: *Posiadacze pulsometrów zastanawiają się, jaki wzór wybrać, czy na pewno wyznaczone tętno maksymalne jest prawdziwe.* [P5]; *Sprawdzanie tętna maksymalnego* [K2], *zob. też.*: HRmax, TM II

c) **odsyłacze** (*zob. też.*) do haseł tworzących pary: leksem podstawowy i zdrobnienie, np.:

piramida ‘bieg, w którym czas trwania poszczególnych odcinków i ich tempo są zaplanowane na wzór

piramidy, w której u podstawy znajdują się biegi krótkie i bardzo szybkie, a wierzchołkiem jest bieg dłuższy i wolniejszy; na przykład: 1, 3, 5, 7, 4, 2 minuty szybkiego biegu, a po każdym odcinku 1, 2, 3, 4, 2 minuty truchtu': *Chciałem się zapytać co sądzicie o interwale co znajduje się w endomondo pro "Piramida".* [F1]; *Możesz też spróbować piramidy 12 odcinków po 400 m.*[K4], zob. też: piramidka

piramidka <zdr. od piramida> *Piramidka to bieg w którym czas trwania poszczególnych odcinków i ich tempo jest ustawione jak w piramidzie. Gdzie wierzchołkiem jest bieg dłuższy i wolniejszy a u podstawy biegi krótkie i bardzo szybkie.* [F1]; *W Zduńskiej Woli trener zafundował biegaczom piramidkę.* [P3], zob. też: piramida

9. Notowanie w słownikach ogólnych: w przypadku jednostki występującej w znaczeniu środowiskowym i/lub sportowym w innych słownikach zaznaczono to symbolem Δ z informacją, w jakim słowniku dany leksem lub połączenie wyrazowe występuje, oraz kwalifikatorem, że jest to jednostka pochodząca ze sportowej odmiany środowiskowej, np.:

puddlo 'podium': *Na końcówce poleciałem w trupa, bo była szansa na puddlo w kategorii.* [P8]; *Mijając tabliczkę z oznaczeniem 41 km pomyślałem, że puddlo jest moje, czwarty zawodnik jest daleko i moja pozycja jest raczej niezagrażona.* [P36] Δ WSJP PAN sport.

Wykaz zastosowanych w słowniku skrótów i oznaczeń:

ang. – angielski

blp – bez liczby pojedynczej

łac. – łaciński

sport. – sportowy

szw. – szwedzki

WSJP PAN – *Wielki słownik języka polskiego PAN* [Żmigrodzki (red.) b.r.]

WSJP PWN – *Wielki słownik języka polskiego PWN* [Dubisz (red.) 2018]

WSF – *Wielki słownik frazeologiczny* [Fliciński 2012]

OJ – *Najnowsze słownictwo polskie. Obserwatorium Językowe Uniwersytetu Warszawskiego* [Kłosińska (red.) b.r.]

wym. – wymowa

zdr. – zdrobnienie

zob. – zobacz

zob. też – zobacz też

zwykle w lm – zwykle w liczbie mnogiej

1.2. Słownik tematyczny

TRENING

TRENING BIEGOWY

akcent ‘najintensywniejszy element treningowy w tygodniu lub podczas jednostkowego treningu’: *Po konsultacji z trenerem uznaliśmy, że akcent przełożymy na jutro, a dzisiaj wyjdę jedynie pooddychać świeżym powietrzem.* [B5]; *W przypadku amatorów wykonywanie akcentów wchodzi w grę dopiero jeśli biegamy minimum cztery razy w tygodniu.* [C11]

back to back [wym. bek tu bek] <od ang. *back-to-back*> ‘metoda treningu polegająca na wykonywaniu takich samych lub podobnych ćwiczeń (biegowych lub innych) dwa dni z rzędu’: *Najważniejsza była dla mnie imitacja startu, dlatego stosowałem też treningi back to back, czyli 2 mocne jednostki dzień po dniu.* [P19]; *W back to back to pierwszy bardzo mocny trening, ale drugi nadal jest mocny, nie ma człapania* [B34]

baza kilometrowa ‘odpowiednia liczba kilometrów przebiegniętych przed rozpoczęciem właściwych przygotowań do zawodów na określonym dystansie, niezbędna przede wszystkim przed maratonem’: *Wymaga lat, aby stworzyć odpowiednią bazę kilometrową dla naprawdę efektywnego treningu i aby osiągnąć wasz prawdziwy, krańcowy potencjał.* [P19]; *Cele: 2015: Zbudowanie solidnej bazy kilometrowej* [F3]

BC <skrótowiec od bieg ciągły>: *Dodam jeszcze, że BC zaczynam 1 km truchtem.* [F3]; *Ndz 120 min wolny BC* [CP2], *zob. też: bieg ciągły, ogólna wytrzymałość biegowa II, OWB, WB II, wytrzymałość biegowa II*

BC1 [wym. bece jeden] <skrótowiec od bieg ciągły, tutaj: w pierwszym zakresie intensywności>: ‘bieg o intensywności 65–75% tętna maksymalnego, szybszy niż trucht, ale wolniejszy niż BC2, podczas którego z łatwością można oddychać i swobodnie rozmawiać’:

Czy ktoś mógłby podać jakieś ćwiczenia typowe dla BC1? [F3]; Wojtek ma w 100% rację, nawet jeśli decydujemy się kumulować różnorodne bodźce to po nich musi nastąpić aktywny wypoczynek - BC1 (...) [B18], zob. też: bieg o niskiej intensywności, bieg spokojny, BS, bieg wolny, bieg w pierwszym zakresie, bieg w tempie konwersacyjnym / bieg tempem konwersacyjnym, easy / izi, easy run, lekki bieg, OWB1, pierwszy zakres II, WB1

BC2 [wym. bece dwa] <skrótowiec od bieg ciągły, tutaj: w drugim zakresie intensywności> ‘bieg o intensywności pomiędzy 75%, a 85% tętna maksymalnego, rozwijający zdolność do utrzymania równego tempa przez dłuższy czas oraz podnoszący poziom pułapu tlenowego’: *Dodam że biegam BC2 dwa razy w tyg po ok 20km. [F3]; BC2 to już wyższa intensywność, bieganie szybsze od klasycznego rozbiegania, ale jeszcze w granicach oddechowego „luzu”. [P5], zob. też: bieg o średniej intensywności, bieg w drugim zakresie, bieg umiarkowany, drugi zakres II, OWB2, WB2*

BC3 [wym. bece trzy] <skrótowiec od bieg ciągły, tutaj: w trzecim zakresie intensywności> ‘bieg, podczas którego tętno wzrasta do około 80–90% tętna maksymalnego, o przewadze procesów beztlenowych silnie zakwaszający organizm, a więc skutkujący większym zmęczeniem organizmu; wykonywany w celu przyzwyczajenia zawodnika do prędkości startowej, a także poprawy poziomu pułapu tlenowego’: *Widzę iż poniektrym zapomnialo się, że trening WT lub BC3 w niezależnie jakiej konfiguracji potrzebuje coś więcej, aniżeli stopera, bieżni i ganiań do wymiotów. [F3]; (...) czy mogę traktować WT jako "wstęp" do biegania BC3? [F1], zob. też: bieg szybki, bieg o dużej intensywności, bieg w trzecim zakresie, OWB3, trzeci zakres II, WB3*

bezpośrednie przygotowanie startowe ‘ostatni okres przygotowań do zawodów (trwający zwykle od 4 do 8 tygodni), którego celem jest przystosowanie organizmu biegacza do warunków, w jakich będą rozgrywane najważniejsze zawody’: *W takim przypadku warto pokusić się o realizację bezpośredniego przygotowania startowego. [CI1]; Bezpośrednie przygotowanie startowe to jedna z podstaw udanych zawodów. [B8], zob. też: BPS*

bieganie rekreacyjne ‘forma truchtu lub biegu wolnego, w czasie którego nie liczy się szybkość, przeciwnik ani liczba przebiegniętych kilometrów – ważna jest tylko przyjemność z biegania’: *Bieganie rekreacyjne w ogóle nie sprawdza się w moim przypadku, kompletnie mnie nie motywuje. [CI2]; Uważam, że bieganie rekreacyjne nie koniecznie musi ograniczać*

się do 15 minutowego truchtania po parku. [B17]

bieganie tlenowe / w tlenie ‘bieganie, podczas którego nie trzeba szybko oddychać, żeby uzupełnić zapasy tlenu; jest podstawą dla wszystkich grup biegaczy: pobudza krążenie, poprawia wentylację płuc, przyczynia się do spalania dużych pokładów cukru’: *Bieganie tlenowe jest najlepszą formą treningu dla osób, które rozpoczynają swoją przygodę z bieganiem.* [P43]; *Bieganie tlenowe zachodzi, kiedy biegasz powoli i w komfortowy sposób, nie przekraczając tempa ani dystansu, na jakim ostatnio trenowałeś.* [P36]; *"Powolne" to też kwestia zawodnika, bo jedni biegają wybiegania 5min/km a inni np 3:50 i to dla mnie nie jest dla mnie powolne bieganie a dla niektórych jest to bieganie w tlenie.* [F3]; *Jeżeli biegasz od roku, a przez ostatnie dwa miesiące trenujesz 3 razy w tygodniu bieganie w tlenie, możesz rozpocząć trening szybkościowy.* [CI2]

bieganie w tlenie zob.: bieganie tlenowe

bieg ciągły ‘element treningu polegający na nieprzerwanym biegu w stałym, założonym tempie’: *Ułóż plan w następujący sposób: na jednym treningu zrób lekkie rozbieganie 6-8km + 6-10x podbiegi od 100 do 150m z przerwą w dół, na następnym treningu wykonaj tzw „bieg ciągły” 6-10km w szybszym tempie niż rozbieganie – tak żebyś nie mógł rozmawiać, a twój oddech był cięższy lub przyspieszony.* [B54]; *W treningu do długich dystansów podstawowym środkiem poprawy wytrzymałości jest bieg ciągły, trening najbardziej przypominający warunki startowe.* [CI1], zob. też: BC, ogólna wytrzymałość biegowa II, OWB, WB II, wytrzymałość biegowa II

bieg długi I <od ang. *long run*> ‘bieg o niskiej intensywności, trwający zwykle 1,5–2,5 godzin, mający zwiększyć liczbę kilometrów bieganych w ciągu tygodnia, a także zbudować bazę kilometrową’: *Biegi długie prowadzą do zwiększenia w mięśniach procentowego udziału włókien wolno kurczliwych.* [P51]; *Osoby, które dopiero zaczynają swoją przygodę z bieganiem nie powinny sobie zbyt zawracać głowy biegiem długim* [CI2], zob. też: długie rozbieganie / wybieganie, lekkie / wolne wybieganie, long, long run, LSD, wybieganie

bieg interwałowy ‘przeplatanie biegu o dużej intensywności biegiem o niskiej intensywności’: *Te dłuuuugie przebieżki urozmaicaj biegami interwałowymi...* [G1]; *W serwisie Polar Flow (<https://flow.polar.com/>) należy zalogować się do swojego konta*

i przejść do zakładki „Dziennik”, a następnie kliknąć konkretny dzień, w którym zamierzamy trenować biegi interwałowe, później przycisk „Dodaj” i „Cel treningowy”. [P3]

bieg jednostajny ‘bieg w tym samym tempie przez cały czas jego trwania’: *Wspomnę jeszcze o tym, że o ile Jack Daniels obok interwałów progowych wyróżnia także bieg jednostajny w tempie progowy o tyle nasz rodzimy autorytet autor książki „Biegiem przez życie” Jerzy Skarżyński pisząc o WB3 ma na myśli właśnie odcinki interwałowe (choć tego słowa nie używa) oddzielone przerwami na trucht a nawet marszem! [B51]; Jeśli jednak zechcesz założyć sobie już teraz cel np. 1:30 postaw na bieg jednostajny przez pierwsze 10-11 km na poziomie ok. 6:00min/km. [B32]*

bieg na czas ‘rodzaj treningu biegowego, podczas którego nie ma znaczenia przebiegnięty dystans, lecz istotny jest czas trwania biegu’: *Bieg na czas rozwija bardzo ważną umiejętność na zawodach, czyli utrzymywanie równego tempa. [CI2]; Ostatnio preferuję bieg na czas a nie na kilometry. [obs.]*

bieg o dużej intensywności ‘rodzaj biegu treningowego, podczas którego tętno wzrasta do około 80–90% tętna maksymalnego’, o przewadze procesów beztlenowych silnie zakwaszający organizm, a więc skutkujący większym zmęczeniem organizmu; wykonywany w celu przyzwyczajenia zawodnika do prędkości startowej, a także poprawy poziomu pułapu tlenowego: *Przebieżki to biegi o dużej intensywności na krótkim dystansie. [P25]; W przypadku biegu o dużej intensywności zasoby glikogenu zostały uszczuplone znacznie (281kcal) i posiłek, który zjemy zostanie przeznaczony przede wszystkim na uzupełnienie jego zapasów. [P19], zob. też: BC3, bieg szybki, bieg w trzecim zakresie, OWB3, trzeci zakres II, WB3*

bieg o niskiej intensywności ‘rodzaj biegu treningowego o intensywności 65–75% tętna maksymalnego, szybszy niż trucht, ale wolniejszy niż BC2, podczas którego z łatwością można oddychać i swobodnie rozmawiać’: *Roger odbywał około 80 procent biegów o niskiej intensywności i tak samo robi Farah. [P19]; Przede wszystkim są to jednak batony, które spożywamy po wysiłku – dla lepszej regeneracji, lub w trakcie długich biegów o średniej lub niskiej intensywności (np. ultra), gdzie same węglowodany nie wystarczą. [B34], zob. też: BC1, bieg spokojny, BS, bieg wolny, bieg w pierwszym zakresie, bieg tempem konwersacyjnym / bieg w tempie konwersacyjnym, easy / izi, easy run, lekki bieg, OWB1,*

pierwszy zakres II, WB1

bieg o średniej intensywności ‘rodzaj biegu treningowego o intensywności pomiędzy 75%, a 85% tętna maksymalnego, rozwijający zdolność do utrzymania równego tempa przez dłuższy czas oraz podnoszący poziom pułapu tlenowego’: *Poniedziałek: Bieg o średniej intensywności 3-5 km: 15 minut w ostrym tempie, 5 truchtu, drugie 15 minut ostrego biegu w równym tempie aż osiągniesz dystans 3-5km przy 155-170.* [P38]; *Przed wszystkim są to jednak batony, które spożywamy po wysiłku – dla lepszej regeneracji, lub w trakcie długich biegów o średniej lub niskiej intensywności (np. ultra), gdzie same węglowodany nie wystarczą.* [B34], zob. też: BC2, bieg umiarkowany, bieg w drugim zakresie, drugi zakres II, OWB2, WB2

bieg pod górę ‘rodzaj treningu polegający na pokonywaniu wzniesień (często kilka razy tego samego)’: *W czasie biegu pod górę pracują te same mięśnie, co w czasie sprintu.* [P9]; *Podczas biegu pod górę używasz masy swojego ciała jako obciążenia, przez co mięśnie zmuszone są do wzmożonej pracy.* [P19], zob. też: BPG, podbieg

bieg progowy ‘bieg tempem progowym’: *Biegi progowe są znakomitym środkiem treningowym.* [P5]; *Biegi progowe, są trudne, ale do zniesienia przez kilkanaście, nawet kilkadziesiąt minut treningu.* [B53], zob. też: bieg tempowy, tempo run, tempówka

bieg progresywny <od ang. *progressive* + *run*> ‘bieg treningowy, podczas którego stopniowo zwiększa się tempo’: *A mój ulubiony trening to bieg progresywny w kenijskim stylu.* [P51]; *Zwolniłem, zrobiłem lekki bieg progresywny.* [B60], zob. też: bieg z narastającą prędkością, BNP

bieg regeneracyjny <od ang. *recovery* + *run*> ‘lekki bieg wykonywany po zawodach albo trudnym treningu; jego celem jest rozgrzanie i lepsze ukrwienie mięśni, przez co szybciej się one regenerują’: *Jak zrobicie dzień albo dwa wolnego, czy jak dzień albo dwa będziecie robić treningi w pierwszym zakresie, czyli tzw. bieg regeneracyjny?* [B60]; *Dzisiaj przybliżam Ci bieg regeneracyjny, który jest szalenie ważnym środkiem treningowym.* [B20], zob. też: recovery, recovery run

bieg spokojny <od ang. *easy* + *run*> ‘bieg o intensywności 65–75% tętna maksymalnego,

szybszy niż trucht, ale wolniejszy niż BC2, podczas którego z łatwością można oddychać i swobodnie rozmawiać’: *Czy ktoś się orientuje jaka powinna być kadencja/minutę na treningu w biegach spokojnych, jaka w biegach progowych, interwałach i rytmach ? A tym samym jaka w biegu na zawodach dystanse 5 km, 10, 21, 42, ?* [G1]; *Dziś w planie był bieg spokojny.* [F3], zob. też: BC1, bieg o niskiej intensywności, BS, bieg wolny, bieg w pierwszym zakresie, bieg tempem konwersacyjnym / bieg w tempie konwersacyjnym, easy / izi, easy run, lekki bieg OWB1, pierwszy zakres II, WB1

bieg szybki ‘bieg, podczas którego tętno wzrasta do około 80–90% tętna maksymalnego, o przewadze procesów beztlenowych, silnie zakwaszający organizm, a więc skutkujący większym zmęczeniem organizmu; wykonywany w celu przyzwyczajenia zawodnika do prędkości startowej, a także poprawy poziomu pułapu tlenowego’: *Jeśli zakładamy, że dystans biegu chcemy pokonać średnio w tempie, np. 5:30 na km, to znając swoje predyspozycje wyznaczamy odpowiednie granice, czyli np. bieg szybki wykonamy w czasie 5:10, a wolny w 5:50.* [P27]; *Rytm 3 wdechy – 3 wydechy odpowiada niskiej, łagodnej intensywności. 2-2 to już bieg szybki, ale jeszcze kontrolowany.* [P36], zob. też: BC3, bieg o dużej intensywności, bieg w trzecim zakresie, OWB3, trzeci zakres II, WB3

bieg tempem konwersacyjnym / w tempie konwersacyjnym ‘bieg o intensywności 65–75% tętna maksymalnego, szybszy niż trucht, ale wolniejszy niż BC2, podczas którego z łatwością można oddychać i swobodnie rozmawiać’: *Określenia „rozbieganie”, „wybieganie” czy „OWB1” to nic innego, jak biegi tempem konwersacyjnym, tyle że do wielu biegaczy nie dociera ich znaczenie.* [P37]; *(...) Bieg Spokojny stosowany przez Jacka Danielsa funkcjonują obok innych nazw o tym samym znaczeniu takich jak: biegi regeneracyjne, spokojne wybiegania, pierwszy zakres, bieg w tempie konwersacyjnym tzn. takim abyś mógł spokojnie rozmawiać bez urywania wyrazów i zaburzeń oddychania, tempo szybsze niż trucht czy bieg relaksacyjny.* [B51], zob. też: BC1, bieg o niskiej intensywności, bieg spokojny, BS, bieg wolny, bieg w pierwszym zakresie, easy / izi, easy run, lekki bieg, OWB1, pierwszy zakres II, WB1

bieg tempowy <od ang. *tempo* + *run*> ‘bieg tempem progowym’: *Podbiegi, biegi z narastającą prędkością czy biegi tempowe.* [B58]; *Biegi tempowe to nie biegi na tempie maksymalnym na danym dystansie, tylko w okolicach progu mleczanowego, na 90-95% tętna maksymalnego, w tempie, które teoretycznie powinniśmy być w stanie*

wytrzymać przez godzinę, ale trwające krócej. [F3], zob. też: bieg progowy, tempo run, tempówka

bieg treningowy ‘bieg w zawodach traktowany jako trening przed innymi, ważniejszymi zawodami’: *Rozumiem że dla nich np 1 km to dokładnie to samo co 5, 10, półmaraton, maraton, ultramaraton, bieg na życiówkę, bieg na ustalony czas, bieg treningowy, bieg porehabilitacyjny?! [G3]; To był dla mnie tylko bieg treningowy. [obs.] Δ WSJP PAN sport.*

bieg umiarkowany ‘bieg o intensywności pomiędzy 75%, a 85% tętna maksymalnego, rozwijający zdolność do utrzymania równego tempa przez dłuższy czas oraz podnoszący poziom pułapu tlenowego’: *Dzisiaj bieg umiarkowany , nawet się nie ubrudziłem, nie wiem jaki czas i które na pewno miejsce. [P36]; BU – bieg umiarkowany (75–85% maksymalnego tętna) [CI2], zob. też: BC2, bieg o średniej intensywności, bieg w drugim zakresie, drugi zakres II, OWB2, WB2*

bieg w drugim zakresie ‘bieg o intensywności pomiędzy 75%, a 85% tętna maksymalnego, rozwijający zdolność do utrzymania równego tempa przez dłuższy czas oraz podnoszący poziom pułapu tlenowego’: *Zaliczyłem też jeden bieg w drugim zakresie. [F2]; Czyli mówiąc kolokwialnie, dzięki biegom w drugim zakresie, szczególnie tym długim, stajemy na starcie biegu z większym bakiem paliwa i jednocześnie z mniejszym spalaniem. [B60], zob. też: BC2, bieg o średniej intensywności, bieg umiarkowany, drugi zakres II, OWB2, WB2*

bieg wolny ‘bieg o intensywności 65–75% tętna maksymalnego, szybszy niż trucht, ale wolniejszy niż BC2, podczas którego z łatwością można oddychać i swobodnie rozmawiać’: *Przypadkowo wybrani zawodnicy kenijscy, plus jeden zawodnik europejski, widać, że kadencja biegu wolnego i szybkiego są praktycznie równe. [P51]; To bieg wolny, podczas którego z łatwością możesz rozmawiać i czujesz, że mógłbyś biec w takim tempie bardzo długo. [B9], zob. też: BC1, bieg o niskiej intensywności, bieg spokojny, BS, bieg w pierwszym zakresie, bieg tempem konwersacyjnym / w tempie konwersacyjnym, easy / izi, easy run, lekki bieg, OWB1, pierwszy zakres II, WB1*

bieg w pierwszym zakresie ‘bieg o intensywności 65–75% tętna maksymalnego, szybszy niż trucht, ale wolniejszy niż BC2, podczas którego z łatwością można oddychać i swobodnie rozmawiać’: *Bieg w pierwszym zakresie to dla biegacza długodystansowego 75–80%*

wszystkich treningów. [P14]; *Przebieżki wykonywane są na treningach, na których głównym celem jest poprawa wytrzymałości tlenowej (bieg w pierwszym zakresie) w celu „odmulienia” ciała.* [P33], zob. też: BC1, bieg o niskiej intensywności, bieg spokojny, BS, bieg wolny, bieg tempem konwersacyjnym / w tempie konwersacyjnym, easy / izi, easy run, OWB1, lekki bieg, pierwszy zakres II, WB1

bieg w tempie konwersacyjnym zob.: bieg tempem konwersacyjnym / w tempie konwersacyjnym

bieg w tempie maratońskim ‘bieg ćwiczony na treningach na różnych dystansach, mający na celu przyzwyczajenie organizmu do tempa, którym planuje się przebiec maraton’: *I tak - dowiedziałem się z niej co oznacza pojęcie biegu spokojnego, biegu w tempie maratońskim, biegu tempowego czy też interwałów oraz biegów rytmowych.* [P36]; *Biegi w tempie maratońskim to jedna z lepszych i prostszych jednostek, które przygotowują do ostatecznego starcia – maratonu.* [B53]

bieg w trzecim zakresie ‘bieg, podczas którego tętno wzrasta do około 80–90% tętna maksymalnego, o przewadze procesów beztlenowych, silnie zakwaszający organizm, a więc skutkujący większym zmęczeniem organizmu; wykonywany w celu przyzwyczajenia zawodnika do prędkości startowej, a także poprawy poziomu pułapu tlenowego’: *Co to jest bieg w trzecim zakresie intensywności i trening interwałowy oraz jak wpleść te elementy w swój plan treningowy - tego dowiesz się z kolejnej części naszego cyklu.* [C12]; *W polskiej szkole spotykamy biegi w drugim, trzecim zakresie.* [P30], zob. też: BC3, bieg szybki, bieg o dużej intensywności, OWB3, trzeci zakres II, WB3

bieg z narastającą prędkością ‘bieg, podczas którego stopniowo zwiększa się tempo’: *Bieg z narastającą prędkością to środek treningowy będący elementem wielu planów treningów.* [P5]; *Jak sama nazwa wskazuje, bieg z narastającą prędkością to bieg, w którym biegniemy coraz szybciej.* [B61], zob. też: bieg progresywny, BNP

bieg zmienny / zmiennym tempem ‘bieg, w trakcie którego cyklicznie zmienia się tempo, np.: 1 km w tempie 4:50, 1 km w tempie 5:10 itd.’: *W przełożeniu na 5km mogę np. zrobić 1km rozgrzewki , następnie 3 km bieg zmienny i na koniec 1km spokojnie?* [G1]; *Z obawami postanowiłem zastosować bieg zmienny i... ukończyłem maraton 10 minut szybciej, niż*

zakładałem. [P27]; *Bieg zmiennym tempem polega jednak na tym, że tutaj nie maszerujemy. [P27]; Pozwala zrealizować specyficzny, trudny do wykonania na zewnątrz trening jak np. bardzo długie podbiegi lub bieg zmiennym tempem z zachowaniem idealnego tempa. [P19].*

bieg zmiennym tempem zob.: bieg zmienny / zmiennym tempem

BNP <skrótowiec od bieg z narastającą prędkością>: *Miało to miejsce w okresie realizowania w niedzielę BNP - pobiegłem wówczas trasą, którą bardzo polubiłem. [B43]; W przypadku, gdy twój staż biegowy jest krótki, sprawność ogólna pozostawia wiele do życzenia, a każdy trening to walka o życie (nawet gdy poruszasz się niewiele szybciej niż ci, którzy maszerują) BNP pozostaw sobie na czas, kiedy już jesteś w stanie biegać około godziny bez zadyszki i przerw na marsz. [P51], zob. też: bieg progresywny, bieg z narastającą prędkością*

bodźcować ‘stosować dużo różnorodnych treningów w celu dostarczenia organizmowi silnych bodźców’: *Dzięki temu każdy następny stopień będzie na nas wyzwaniem, będzie nas odpowiednio bodźcować i dzięki temu będziemy się poprawiać. [B60]; Rozumiem, że przez bieganie Danielsowskich interwałów mamy bodźcować nasze "maksymalne zdolności tlenowe" biegając blisko 100% vo2max. [P19]*

BPG <skrótowiec od bieg pod górę>: *A jak po powrocie w domu spytają cię, co robiłeś, to im powiedz: 10 x 100 metrów BPG, z przerwą dwie minuty. [CI1]; Kultowy BPG staram się wykonywać na naturalnej nawierzchni, aczkolwiek w Płocku staje się to coraz trudniejsze. [B19], zob. też: bieg pod górę, podbieg*

BPS <skrótowiec od: bezpośrednie przygotowanie startowe>: *Jednym z takich okresów, o ściśle określonym celu, jest właśnie BPS. [CI1]; Jak zatem biegać w BPS? [P5], zob. też: bezpośrednie przygotowanie startowe*

BS <skrótowiec od bieg spokojny>: *Moje tempo BS to 5:45/km. [F3]; Tutaj odpowiedź jest bardziej złożona ponieważ długość BS-u (OWB1) zależy od kilku czynników: – poziomu wytrenowania, – części sezonu w jakiej ma on być stosowany, – celu w jakim go robimy. [...] [B50], zob. też: zob. też: BC1, bieg o niskiej intensywności, bieg spokojny, bieg wolny, bieg w pierwszym zakresie, bieg tempem konwersacyjnym / w tempie konwersacyjnym, easy / izi, easy run, lekki bieg, OWB1, pierwszy zakres II, WB1*

budować bazę ‘biegać odpowiednio dużą liczbę kilometrów przed właściwymi przygotowaniem do zawodów, szczególnie maratonu’: *Zwróciłem ostatnio uwagę, że sporo osób pisze o tym, że trzeba budować bazę ale w gruncie rzeczy o co w tym chodzi - innymi słowami jakich zmian fizjologicznych w organizmie oczekuje się po budowaniu bazy?* [F3]; *Biegając wolno budujesz bazę, wytrzymałość biegową.* [F1]

budować wytrzymałość ‘biegać długo i wolno, w celu zwiększenia liczby kilometrów przebytych przez biegacza w ciągu tygodnia i przyzwyczajenia go do długotrwałego wysiłku’: *Cały czas biegamy threshold, żeby budować wytrzymałość tempową.* [B60]; *Tak jak wyżej ktoś już napisał, interwały dobrze działają na organizm, buduje wytrzymałość i zwiększa wydolność serca. Idealnie pod start na średnie i długie dystanse.* [P3]

cel treningowy ‘cel wyznaczany na początku cyklu treningu; celem może być poprawa określonych właściwości, np. szybkości, wytrzymałości lub po prostu udział w konkretnych zawodach’: *Oprócz orientacyjnych danych dotyczących np. tętna, podaję bowiem zawsze cel treningowy, rodzaj zmęczenia, jaki powinien on wywołać, samopoczucie w trakcie i po danym biegu.* [P36]; *Dr Jakub Czaja specjalista ALE, dietetyk, zawodnik, wykładowca, trener; którego często cytuję, bo jest dla mnie swego rodzaju guru, jeśli chodzi o żywienie sportowców potwierdza tezę, że wszystko zależy od tego, jaki jest nasz cel treningowy.* [B42]

chi running [wym. czi raning] <od ang. *chi* + *running*> ‘luźny bieg, podczas którego ciało ma się poruszać własnym i naturalnym rytmem; jego fundamentami są: doskonała postawa, rozluźnione kończyny, luźne stawy, zaangażowane w ruch mięśnie tułowia, skupiony umysł, spokojny i miarowy oddech’: *Głównie technika chi running opiera się na tym by zachować wyprostowaną postawę, pochylać się w trakcie biegu do przodu poprzez rozluźnienie stawów skokowych, nie lądować na piętach ale na całych stopach i nie odbijać się z palców.* [F3]; *Chi running przede wszystkim wyklucza bieganie siłowe.* [P27].

cool down [wym. kul dań] <od ang. *cool-down*> ‘końcowa część treningu lub aktywność tuż po zakończeniu zawodów, polegająca na spokojnym biegu w celu uspokojenia organizmu i obniżenia tętna’: *Służą one jako tzw. „cool down” czyli schłodzeniu i uspokojeniu organizmu.* [P27]; *Spokojny cool down pozwala na stopniowe obniżenie obrotów na jakich pracuje serce ale przede wszystkim daje szansę żyłom na powrót do rozmiarów „spoczynkowych”.* [B66], zob. też: schłodzenie

cross, kros [wym. kros] <od ang. *cross-country*> ‘rodzaj treningu po terenie przełajowym (bardzo zróżnicowanym i ze zmiennym podłożem typu piasek, ściółka, leśne dukty) z licznymi biegami pod górę i w dół: *W wielu artykułach na temat treningu biegowego jednym z etapów treningu jest wykonywanie crossa.* [F3]; *Biegając cross nie planujesz w jakim tempie pobiegiesz.* [F1]; *Kros w moim wydaniu to pętla o długości 610m.* [P27]; *Jak regularnie biegałem krosy to 'pętla' miałem taką 2-3 km, ale było na niej dużo biegania w tą i z powrotem.* [F3]

cruise interval [wym. kruz interwał], zwykle w lm.: **cruise intervals** <od ang. *cruise + interval*> ‘rodzaj treningu polegający na bardzo szybkim pokonywaniu niedługich odcinków z przerwami w truchcie trwającymi nie dłużej niż dany odcinek’: *Do tego tempo runy w postaci ciągłej lub cruise intervals, w tempie ok. 4:10/km.* [F3]; *Cruise intervals jest treningiem tempowym z minimalnym czasem trwania biegu wynoszącym 3-5 minut.* [F1], zob. też: interwał

cykl treningowy ‘trwający zwykle kilka miesięcy okres przygotowań do ważnych zawodów, często realizowany według planu / programu treningowego, obejmujący różnego rodzaju ćwiczenia, ale także zawody treningowe’: *Uniwersalny tygodniowy cykl treningowy do zapętlenia.* [P51]; *W tym wieku regeneracja jest na tyle wolniejsza, że wymagające cykle treningowe poziomu trzeciego mogą się okazać zbyt dużym wyzwaniem.* [P36]

czterysetka, zwykle w lm.: **czterysetki** ‘odcinek o długości 400 metrów pokonywany biegiem w założonym tempie, wykonywany na treningach w różnych kombinacjach, np. 2 razy 400 m, 4 razy 400 m z przerwami w truchcie lub marszu’: *Zaplanowałem czterysetki, więc nie mogłem sobie pozwolić na stratę czasu.* [B44]; *Wypróbuje każdą cudowną metodę zasłyszaną w towarzystwie, sprawdzi w dowolnej kolejności trening interwałowy, zabawę biegową, czterysetki przeplatane osiemsetkami, zasmakuje dynamicznej jogi, wiosła, półprzysiadów ze sztangą, będzie biegał dynamiczne zbiegi i intensywne podbiegi.* [CI2]

ćwiczenie szybkościowe ‘ćwiczenie biegowe mające na celu poprawę szybkości, np. interwał’: *Ćwiczenia szybkościowe wprowadzaj do treningu stopniowo.* [CI2]; *Polega ona na tym, że konkretne ćwiczenie szybkościowe (np. sprint na 15 m) zawodnicy wykonują 8-10 razy podczas jednego treningu.* [P43]

długie rozbieganie / wybieganie ‘bieg o niskiej intensywności, trwający zwykle 1,5–2,5 godzin, mający zwiększyć liczbę kilometrów bieganych w ciągu tygodnia, a także zbudować bazę kilometrową’: *Jeżeli na zawodach biegasz tempem 5:24, to prędkość 5:40 jest zdecydowanie zbyt szybka na długie rozbieganie, być może nawet o minutę.* [F3]; *O ile więc po krótkich, intensywnych wysiłkach nie zaszkodzi nam długie rozbieganie, tak po dłuższym starcie warto zrobić tylko albo symboliczny rozruch, albo zupełnie wolne.* [P36], zob. też: bieg długi I, lekkie / wolne wybieganie, long, long run, LSD, wybieganie

długie wybieganie zob.: długie rozbieganie / wybieganie

dokręcić (jakiś) dystans ‘dobicie dodatkowo kilkadziesiąt lub kilkaset metrów, rzadziej kilometrów, dla równego, określonego wyniku, np. 20, 25 km’: *Dla zainteresowanych dodatkowe 10-15 km tak, żeby dokręcić dystans do ok. 35km.* [F3]; *Mam jednak propozycje ze terenowi może poprowadzić na 9, 9,5 km z powrotem pod osiedle a jak ktoś będzie miał ochotę dokręcić pozostały dystans po twardym to poleci dalej a jak nie to na tym zakończy.* [G4]

dokrętka ‘dodatkowy dystans pokonywany na koniec treningu w celu wypełnienia zakładanego czasu treningu lub pokonania określonej liczby kilometrów’: *A wczoraj długie bieganie - spod domu przez Daków, Radość, Międzylesie, Anin - do Marysi właśnie, gdzie było jakby lekko suszej niż po mojej stronie, potem jeszcze dokrętka przy Wiśniowej Górze.* [F3]; *Możesz sobie ułatwić sprawę, a raczej urozmaicić – po pierwszej pętli, zrób małą dokrętkę, np. po okolicznym parku i wyrusz na drugą pętlę.* [P5]

drugi zakres II ‘bieg o intensywności pomiędzy 75%, a 85% tętna maksymalnego, rozwijający zdolność do utrzymania równego tempa przez dłuższy czas oraz podnoszący poziom pułapu tlenowego’: *Drugi zakres to chyba jedyny środek treningowy, który biega niemal każdy, ale tak naprawdę nikt nie wie co to tak właściwie jest.* [B60]; *Były rytmy, drugie zakresy i cała ta terminologia, która niebiegaczom nic nie mówi i tylko wkurza jak rozmowy informatyków.* [B56], zob. też: BC2, bieg o średniej intensywności, bieg umiarkowany, bieg w drugim zakresie, OWB2, WB2

duża zabawa biegowa ‘charakterystyczna forma treningu mająca na celu poprawienie wytrzymałości specjalnej lub wytrzymałości ogólnej’, składająca się z czterech części:

rozgrzewki, pracy nad rytmem, pracy na tempem i zakończenia’: *Duża zabawa biegowa składa się z czterech części: rozgrzewki, pracy nad rytmem, pracy na tempem i zakończenia.* [P27]; *Na pierwszy rzut oka mała zabawa biegowa (MZB) jak i duża zabawa biegowa (DZB) kojarzyć się może z fartlekiem lub crossem ale idąc tym tropem nasuwa się od razu poważna różnica.* [B51], zob. też: DZB

dwuminutowka, zwykle w lm.: **dwuminutowki** ‘trening polegający na dwuminutowym biegu w założonym tempie wykonywanym kilka lub kilkanaście razy z przerwą w truchcie lub marszu’: *Mam wrażenie, że dzisiaj wolno pobiegłem pierwszą dwuminutowkę.* [F3]; (...) *dalej nie poddałem się, zacząłem drugą serię i też w trakcie dwuminutowek kasłanie od brudu powietrza heh, ale nie poddaje się robię całą serię 2 do końca.* [P36]

dwusetka, zwykle w lm.: **dwusetki** ‘bieg na dystansie 200 m, wykonywany na treningach w różnych kombinacjach, np. 2 razy 200 m, 4 razy 200 m z przerwami w truchcie lub marszu’: *Dwusetki robię tak po 42-45 sekund, zatem wolno.* [F1]; *Czasem ją uwielbiam i nie wyobrażam sobie setek, dwusetek, czy innych treningów szybkościowych bez niej, a potem mam okres, że unikam jej jak ognia, bo mnie nuży, odstręcza (teraz tak mam, choć teraz nie jestem dobrym przykładem, bo dopiero wygrzebuję się z kontuzji i praktycznie nic nie robię poza spokojnymi biegami, by na nowo zbudować wytrzymałość).* [B42]

DZB <skrótowiec od duża zabawa biegowa>: *W skład tej części DZB wchodzi trucht oraz różnorodne ćwiczenia wynikające najczęściej z warunków terenowych.* [P27]; *Małą zabawę biegową (MZB) – charakteryzuje interwałowy charakter wysiłku, a odcinki biegowe są tu krótsze niż w DZB.* [P21], zob. też: duża zabawa biegowa

dziennik treningowy ‘dziennik papierowy lub elektroniczny, w którym zapisuje się wszystkie treningi, z uwagami o towarzyszących im warunkach, temperaturze, samopoczuciu itp.’: *Jakie są korzyści z prowadzenia dziennika treningowego?* [P43]; *Jak prowadzić dziennik treningowy?* [CP1]

easy, izi [wym. izi] <ang.> ‘bieg o intensywności 65–75% tętna maksymalnego, szybszy niż trucht, ale wolniejszy niż BC2, podczas którego z łatwością można oddychać i swobodnie rozmawiać’: *Prędkość maratońska to jest zdecydowanie dużo szybciej niż prędkość easy czy long.* [F3]; *A co, jeśli nie ma być easy?* [CP2]; *Kombinuj tak, by na siłownię nie chodzić po*

akcentach, a po siłowni biegać izi albo nawet wolniej. [F3]; Teraz biega się stedi, izi, tempo... [B52], zob. też: BC1, bieg o niskiej intensywności, bieg spokojny, BS, bieg wolny, bieg w pierwszym zakresie, bieg tempem konwersacyjnym / w tempie konwersacyjnym, easy run, lekki bieg, OWB1, pierwszy zakres II, WB1

easy run [wym. izi ran] <od ang. *easy* + *run*> ‘bieg o intensywności 65–75% tętna maksymalnego, szybszy niż trucht, ale wolniejszy niż BC2, podczas którego z łatwością można oddychać i swobodnie rozmawiać’: *Ale tego easy runa jutro to chyba odpuszczę, przecież to i tak tylko śmieciowe kilometry. [CI1]; To chyba znamienna rzecz, że ludzie biegają za szybko „easy run”.* [P21], zob. też: BC1, lekki bieg, bieg o niskiej intensywności, bieg spokojny, BS, bieg wolny, bieg w pierwszym zakresie, bieg tempem konwersacyjnym / w tempie konwersacyjnym, easy / izi, OWB1, pierwszy zakres II, WB1

fartlek <ang.> ‘środek treningowy o intensywności pomiędzy biegiem ciągłym w drugim zakresie a interwałem, składający się z cyklicznych przyspieszeń i zwolnień, zaplanowanych przed treningiem (np. 3 razy 1 min, 5 razy 200 m) lub ustalanych w trakcie jego trwania’: *Fartlek jest wytrychem otwierającym kilkanaście szufladek jeśli chodzi o bodźce treningowe. [CI1]; Fartlek pozwoli Ci eksperymentować z tempem i długością biegu – polega on bowiem na zmiennym tempie w całym czasie treningu używając na przemian szybkich, dynamicznych odcinków i powolnego biegu.* [P5], zob. też: zabawa biegowa

HIIT [wym. hit] <skrótowiec od ang. *High Intensity Interval Training*> ‘intensywny trening interwałowy polegający na naprzemiennym bieganiu szybkich i wolnych odcinków o określonych wcześniej dystansie i tempie’: *HIIT to pewnego rodzaju interwały chodzi o to żeby na zmianę wykonywać bardzo intensywny wysiłek i wysiłek o małej intensywności może to być pływanie jazda na rowerze przysiady ale za najlepszą metode uważa się bieganie.* [F3]; *Jaki jest najtańszy pulsometr z możliwością HIIT, wysokiej intensywności interwałów?* [F1]

hill sprint [wym. hil sprint] <od ang. *hill* + *sprint*> ‘intensywny, bardzo szybki i stosunkowo krótki bieg pod górę’: *WT - 11 km na pętli krosowej, na koniec 1 (słownie: jeden) podbieg, tak zwany hill sprint, dużo mocniej niż klasyczne podbiegi, praktycznie na maksa, za tydzień będą dwa powtórzenia, za dwa tygodnie trzy itd. a i czas trwania takiego hill sprint - 8s.* [F3]; *W terminologii amerykańskiej wyróżnia się dwa podstawowe rodzaje treningu zawierającego*

podbiegi, tzw. hill sprints (sprinty) i hill repetitions (powtórzenia). [P43]

interwalenie ‘wykonywanie treningów interwałowych, czyli biegów ze zmienną prędkością’:

Ja dziś od rana interwalenie skuteczniałam. [obs.]; Zamiast interwalenia na asfalcie postanowiłem pobawić się więcej w trudnym terenie. [CI1]

interwał <od ang. *interval*> ‘rodzaj treningu polegający na bardzo szybkim pokonywaniu niedługich odcinków z przerwami w truchcie trwającymi nie dłużej niż dany odcinek’: *W sobotę planowałem potruchtac spokojnie ok 20km, a na niedzielę zostawiłem interwały - w tym przypadku kilometrowe odcinki z szybkością poniżej 3:30 przeplatane czterominutowym truchtem. [B43]; 3-km pętla znakomicie nadaje się do długich interwałów. [CP2], zob. też: cruise interval*

izi *zob.:* easy, izi

jednostka ‘najmniejszy element struktury treningowej, czyli z reguły pojedynczy trening, trwający przeważnie maksymalnie 90 minut, składający się z rozgrzewki, części właściwej treningu oraz fazy końcowej’: *Każdy plan zawiera jednostki które się lubi i które się nie lubi ale wykonać trzeba. [F3]; Do tych jednostek trzeba podejść z pewną pokorą i zastanowić się, dla kogo jest ten plan (...) [CP3], zob. też: jednostka treningowa*

jednostka treningowa ‘najmniejszy element struktury treningowej, czyli z reguły pojedynczy trening trwający przeważnie maksymalnie 90 minut, składający się z rozgrzewki, części właściwej treningu oraz fazy końcowej’: *Musisz dobierać jednostki treningowe na siłowni cały czas na tym samym poziomie i jednocześnie być w stanie wykonać trening biegowy. [F3]; Trenerzy przypominają wręcz z uporem maniaka: „Regeneracja to jednostka treningowa”, dlatego i ja o niej przypominę. [K21], zob. też: jednostka*

kadencja ‘liczba kroków wykonywanych przez biegacza w ciągu jednej minuty’: *Wyższa kadencja może oznaczać szybsze wybiecie, sprawniejszy i bardziej dynamiczny krok, czyli lepsze wyniki i lżejszy bieg, ale nie musi... [B53]; Bieganie góra-dół powoduje, że nasz krok się skraca, ale za to rośnie kadencja, siła mięśniowa, krok jest dynamiczny, biegamy szybciej. [CP4]*

kaem ‘kilometr’: *Okazało się, że niecałe 2 km więc już wiedziałem, że za pięć dni albo wystartuję i padnę po pierwszych kaemach albo pobiegnę rekreacyjnie albo odpuszczę.* [F3]; *30 kaemów wybieganych w ten weekend.* [G3]

kilometraż ‘liczba kilometrów przebyta przez biegacza w określonym czasie, np. w ciągu tygodnia’: *Tak się akurat złożyło, że po 3 tygodniach zwiększania kilometrażu, dzisiaj miałem w planach 21 kilometrów - dokładnie tyle ile zamierzała przebiec moja siostra.* [B5]; *Pozwoliłem sobie podkreślić słowa: lekki, regeneracja i rozgrzewka, by uwypuklić, jaką wielką część kilometrażu przebiegała z niską intensywnością.* [K5]

kilometrówka, zwykle w lm.: **kilometrówki** ‘bieg na dystansie 1 km (tysiąc metrów) w założonym tempie z przerwą w truchcie, wykonywany na treningach w różnych kombinacjach, np. 2 razy 1 km, 4 razy 1 km’: *To właśnie kilometrówki realizowałem w czwartki.* [F1]; *Lubię bieganie odcinków w różnej formie: „kilometrówki”, „czterysetki”, „dwusetki” itp., bo fajnie można to wpleść w trening.* [CP1], zob. też: tysiączek

krok biegowy ‘krok wykonywany podczas biegu, oceniany i analizowany przez biegaczy ze względu na kadencję oraz sposób odbicia (z palców, z piąty) i lądowania (na palcach, na pięcie)’: *Mógłbym prosić o jakiś zestaw ćwiczeń na wydłużenie kroku biegowego?* [F3]; *Na początku najbezpieczniej jest skakać obunóż albo krokiem biegowym.* [CP4]

kros zob.: cross, kross

kros aktywny <od ang. *active* + *cross*> ‘bieg w terenie wymagający aktywności podczas biegania w górę i w dół’: *Można w lesie zrobić WB2, podbiegi, czy krosy aktywne, które tak bardzo zaleca Guru Skarżyński.* [B40]; *Organizm powoli przyzwyczaja się do wysiłku jakim go obarczam i kros aktywny stał się częścią mojego aktualnego systemu treningowego.* [P11]

kros pasywny <od ang. *passive* + *cross*> ‘bieg w terenie bez specjalnego zaangażowania (tylko „na zaliczenie”): *U Skarżyńskiego występuje podział na kros pasywny i aktywny.* [F3]; *Z założenia trening miał mieć formę krosu pasywnego a wyszedł (wybiegał się:) chyba aktywny.* [B17]

lap [wym. lap] <ang.> ‘czas mierzony przez biegacza na jednym z punktów na trasie biegu

(np. po jednym okrążeniu) poprzez wcisnięcie przycisku lap w zegarku lub automatycznie po wcześniejszym ustawieniu takiej opcji w urządzeniu’: *Przycisk sam w sobie został poprawiony, powiększony w stosunku do RCX5 (jeśli ktoś czytał test modelu RCX5 wie, że w tamtym modelu był zbyt płaski i sprawiał problemy przy łapaniu tzw. lap-ów)*. [P19]; *Ja skorzystałem z tej funkcji tylko raz, teraz wolę nawet na zawody ustawiać tryb free i na podstawie ekranów z tempem chwilowym, średnim dla lapa i średnim dla całości odpowiednio przyspieszać lub zwalniać zamiast przeliczać tempo min/km na km/h bo tylko tak można ustawić przeciwnika w tym francuskim dziwadle:)* [F3]

lekki bieg <od ang. *easy + run*>, również w szyku: **bieg lekki** ‘bieg o intensywności 65–75% tętna maksymalnego, szybszy niż trucht, ale wolniejszy niż BC2, podczas którego z łatwością można oddychać i swobodnie rozmawiać’: *Trucht naturalnie przeobrazi się w lekki bieg*. [F3]; *Myślę, że schemat poniedziałek lekki bieg, środa akcent, piątek lekki bieg jest idealny dla mniej zaawansowanych biegaczy*. [B60], zob. też: BC1, bieg o niskiej intensywności, bieg spokojny, BS, bieg wolny, bieg w pierwszym zakresie, bieg tempem konwersacyjnym / w tempie konwersacyjnym, easy / izi, easy run, OWB1, pierwszy zakres II, WB1

lekkie / wolne wybieganie ‘bieg o niskiej intensywności, trwający zwykle 1,5–2,5 godzin, mający zwiększyć tygodniowy kilometrąz biegacza, a także zbudować bazę kilometrową’: *Taka ilość biegowych treningów tygodniowo wystarczy żeby formę utrzymać (z doświadczenia wiem, że wystarczy również aby formę poprawić – pod warunkiem, że będą to treningi „wysokiej jakości”, a nie zwykle lekkie wybiegania)*. [P51]; *Piątek lekkie wybieganie 8 km + rytmy. Coś mocniejszego najpóźniej w środę*. [B36]; *Zazdroszczę ze umiesz zmusić się do wolnych wybiegań...ja nie potrafię ponosi zbyt*. [B53]; *Można je wypracować podczas długich i wolnych wybiegań, ale i tak kluczem są dostarczane węglowodany*. [CP2], zob. też: bieg długi I, długie rozbieganie / wybieganie, long, long run, LSD, wybieganie

lewa wolna ‘okrzyk wydawany jako prośba o zrobienie miejsca po lewej stronie drogi dla wyprzedzającego biegacza, rowerzysty lub kierowcy prowadzącego jakiś pojazd’: *Niestety, coraz częściej okrzyk „lewa wolna” pozostaje kompletnie bez reakcji*. [CI1]; *Tutaj jest ta sama zasada, lewa wolna*. [B60]

long <od ang. *long run*> ‘bieg o niskiej intensywności, trwający zwykle 1,5–2,5 godzin, mający zwiększyć liczbę kilometrów bieganych w ciągu tygodnia, a także zbudować

bazę kilometrową': Amerykanie w swojej szkole często trenują biegi typu long (25 – 39 km). [B60]; *III faza to najtrudniejszy fragment – praca nad wytrzymałością tempową, biega się wtedy treningi z tempami progowymi, ale łączone z wybieganiami – to taki miks tempa i objętości, czyli długie i ciężkie jednostki, do tego dochodzą biegi ciągle w tempie maratonu (19-24 km) i longi (już 2,5 godz) – w tej fazie biega się najwięcej.* [CP3], zob. też: bieg długi I, długie rozbieganie / wybieganie, lekkie / wolne wybieganie, long run, LSD, wybieganie

long run <ang.> 'bieg o niskiej intensywności, trwający zwykle 1,5–2,5 godzin, mający zwiększyć liczbę kilometrów bieganych w ciągu tygodnia, a także zbudować bazę kilometrową': *Jedno jest pewne – long run to kluczowy element treningowy.* [B20]; *Jeżeli chcesz po prostu biegać "long runy" i nie mieć sylwetki maratończyka to w trening musisz wpleść siłownię z systemem body building, w celu kontrastu do wysiłku biegowego.* [P27], zob. też: bieg długi I, długie rozbieganie / wybieganie, lekkie / wolne wybieganie, long, LSD, wybieganie

LSD [wym. elesdi] <skrótowiec od ang. *long slow distance*> 'bieg o niskiej intensywności, trwający zwykle 1,5-2,5 godzin, mający zwiększyć liczbę kilometrów bieganych w ciągu tygodnia, a także zbudować bazę kilometrową': *Mało tego, nawet pogrążony w LSD, pod koniec treningu zrób sobie kilka przebieżek (po 200 metrów albo po minucie) z przerwą w truchcie.* [P43]; *Jednak jeśli Ty chcesz mieć super wyniki bez względu na ewentualne koszty warto skorzystać z LSD.* [B51], zob. też: bieg długi I, długie rozbieganie / wybieganie, lekkie / wolne wybieganie, long, long run, wybieganie

łapać międzyczasy 'zatrzymywać stoper po przebiegnięciu jakiegoś dystansu w celu późniejszego sprawdzenia czasu i tempa oraz porównania z innymi odcinkami': *Jeśli chcemy łapać międzyczasy – to musimy o tym zegarkowi „powiedzieć” - to znaczy włączyć poprzez komputer odpowiednią opcję.* [F3]; *Więc łapałem między czasy i starałem się biegać pod czas okrążenia. Czas który odpowiada tempu 4:15 na dystansie 400m to 1:42.* [B20]

mała zabawa biegowa 'charakterystyczna forma treningu poprawiająca szybkość i technikę biegu, składająca się z rozgrzewki, biegu zmiennym tempem i schłodzenia': *Jeśli chodzi 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.* [P39]; *Podbiegi na gorce smieciowej, 11tki z mala zabawa biegowa, do tego skipy, wieloskoki.* [G4]

międzyczas ‘czas, w jakim pokonało się określony odcinek trasy biegu, mierzony przez biegacza za pomocą zegarka lub przez firmę zajmującą się pomiarem czasu na zawodach’: *Na dumanie wybierz lekki trening, bo kontrolowanie międzyczasów na bezdechu nie sprzyja kreatywności.* [CI2]; *Tabela międzyczasów przy określonej intensywności przyda się w szybszym i dokładniejszym komponowaniu treningu na niepełnym wypoczynku czyli w treningu interwałowym.* [P44]

minutówka, zwykle w lm.: **minutówki** ‘bieg w założonym tempie trwający minutę, powtarzany kilka lub kilkanaście minut z określoną przerwą w truchcie lub marszu’: *Zostałam zatem na leśnej, choć dobrze ubitej drodze i tam uskuteczniałam minutówki.* [B3]; *Czyli to co biegasz to są minutówki, też to biegałem nie raz na treningach w tam tym roku :=)* [P36]

MZB <skrótowiec od mała zabawa biegowa>: *Niewątpliwie rozmiary obu rodzajów treningów tj. MZB czy DZB mogą być różnie definiowane.* [B51]; *DZB jak i MZB wymagają od zawodników trochę wysiłku dlatego jest to bardzo fajna propozycja treningu.* [B54]

nabijać kilometry ‘biec / biegać z nastawieniem na pokonanie określonego (zaplanowanego) lub jak najdłuższego dystansu’: *Założyłem sobie, że w pierwszych tygodniach będę przede wszystkim nabijał spokojnie kilometry.* [F1]; *Biegacze amatorzy uwielbiają „nabijać” kilometry.* [CI1], zob. też: wykręcać kilometry

narastające tempo ‘tempo zmieniające się podczas przyspieszania; najczęściej w czasie biegu z narastającą prędkością’: *Pierwszą opcją są treningi w narastającym tempie od aktualnego maratońskiego do docelowego.* [B53]; *I teraz dość kontrowersyjna teza, ale według mnie, żeby powiedzmy złamać 3 godziny w maratonie (czas dla mężczyzn) wystarczy: zrobić 100km w tygodniu, przebiec raz w tygodniu 25km narastającym tempem, zrobić długi ciężki bieg tempowy i kilka szybszych odcinków.* [P19]

na rympał²⁹ ‘o biegu: przez teren leśny poza wytyczonymi drogami i ścieżkami’: *Jeśli ktoś kocha biegać na rympał przez krzaki, to bez sensu, żeby wychodził na asfalt.* [P43]; *Na rympał*

²⁹ W zebranych przeze mnie materiale nie występuje jednostka leksykalna *rympał*, która znalazła się jednak w opracowaniu Marty Szewczuk: *Trzy rympały, jedno zawieruszenie, a i tak trzeba było zrobić dokrętkę*, [Szewczuk 2013].

na szagę przez chaszczę czyli... GEZnO 2016! 12-13 listopada w Zawoi [P21]

obciążenie ‘wielkość pracy określonego rodzaju i intensywności, jaką wykonał zawodnik w danym ćwiczeniu, jednostce lub cyklu treningowym’: *Twoje ciało na spokojnie będzie przyzwyczajając się do obciążenia. [F3]; Często mylone jest z przetrenowaniem, które ma miejsce, kiedy trenujesz zbyt wiele bez odpoczynku, obciążenie stanowi ważny element zaplanowanego treningu. [K17], zob. też: obciążenie treningowe*

obciążenie treningowe, zwykle w lm.: **obciążenia treningowe** ‘wielkość pracy określonego rodzaju i o ustalonej intensywności, jaką wykonał zawodnik podczas jakiegoś ćwiczenia, jednostki lub cyklu treningowego’: *Dodam że jak na moje warunki obciążenia treningowe są dość duże i odczuwam już zmęczenie także planuje dłuższą regenerację. [F3]; Tak jest w przypadku optymalnie dobranych obciążeń treningowych. [CP1], zob. też: obciążenie*

objętość ‘liczba kilometrów pokonywanych przez biegacza podczas treningów w przeciągu tygodnia lub miesiąca’: *Potem weszło 10 km i objętość rosła do magicznego 40 km! [B66]; Wielu biegaczy uważa, że na treningach musi tłuc dużo kilometrów, a swoje niepowodzenia tłumaczą niedostateczną objętością. [CI1], zob. też: objętość biegania, objętość kilometrowa, objętość treningowa*

objętość biegania ‘liczba kilometrów pokonywanych przez biegacza podczas treningów w przeciągu tygodnia lub miesiąca’: *Oprócz tego, duża objętość biegania, nawet realizowana w różnych prędkościach powoduje zmniejszenie się obszerności w stawach – pojawia się większa sztywność, mniejsza elastyczność mięśni, krok biegowy staje się mniej sprężysty i mniej dynamiczny. [P12]; Ta gigantyczna różnica w całościowej objętości biegania przesłania jeszcze większą różnicę objętości biegów z niską intensywnością. [K5], zob. też: objętość, objętość kilometrowa, objętość treningowa*

objętość kilometrowa ‘liczba kilometrów pokonywanych przez biegacza podczas treningów w przeciągu tygodnia lub miesiąca’: *Nie będziemy zagłębiać się w ten temat, ale różnice powinny obejmować przede wszystkim: inny sposób kształtowania prędkości, inną objętość kilometrową i przede wszystkim perspektywiczne ujęcie dalszego rozwoju – innymi słowy np. 50 latek może jeszcze przez wiele lat z powodzeniem biegać utrzymując swoją wytrzymałość na wysokim poziomie, ale jego treningi powinny zawierać znacznie mniej intensywne*

jednostki tempowe na prędkościach submaksymalnych niż w przypadku 20 czy 25 latka. [P5]; Tydzień 23 to zarówno spora objętość kilometrowa, jak i duża dawka mocnych akcentów. [B60], zob. też: objętość, objętość biegania, objętość treningowa

objętość treningowa ‘liczba kilometrów pokonywanych przez biegacza podczas treningów w przeciągu tygodnia lub miesiąca’: *Objętość treningowa zależna jest w znacznej mierze od dystansu docelowego pod który ułożony jest plan treningowy. [P37]; Temat objętości treningowej, jaką powinien pokonywać biegacz to otwarcie prawdziwej puszkii Pandory. [P36], zob. też: objętość, objętość biegania, objętość kilometrowa*

ogólna wytrzymałość biegowa II ‘element treningu polegający na nieprzerwanym biegu w stałym, założonym tempie’: *Ogólna wytrzymałość biegowa pierwszego stopnia - to podstawowy środek treningowy właściwie każdego długodystansowca. [P36]; Jako, że dość często trenuję w tym lesie zwłaszcza, kiedy w planie treningowym mam ogólną wytrzymałość biegową postanowiłem opisać kilka najważniejszych i moim zdaniem atrakcyjnych biegowo szlaków. [P18], zob. też: BC, bieg ciągły, OWB, WB II, wytrzymałość biegowa II*

okres przygotowawczy / treningowy ‘czas przygotowań do zawodów’: *Cały dotychczasowy okres przygotowawczy, poszczególne starty – bardziej, czy mniej udane przechodzą do historii. [P19]; W drugiej części okresu przygotowawczego (marzec, kwiecień), w okresie przygotowania specjalnego, objętość treningu sprawności ogólnej zmniejsza się [CP2]; Podziel sezon (makrocykl) na okresy treningowe (mezocykle i mikrocykle) – już wiesz kiedy musisz być w najlepszej formie (wtedy masz zawody A). [B34]; Przed rozpoczęciem dziewięcioletniego okresu treningowego wszyscy sportowcy wykonali test wydolnościowy. [K5]*

okres treningowy *zob. okres przygotowawczy / treningowy*

osiemsetka, zwykle w lm.: **osiemsetki** ‘bieg na dystansie 800 m, wykonywany na zawodach lub treningach w różnych kombinacjach, np. 2 razy 800 m, 4 razy 800 m, z przerwami w marszu lub truchcie’: *Jeśli dasz radę przebiec osiemsetki w tempie 2 minuty 40 sekund (przerwy między powtórzeniami: 2:40), to prawdopodobnie pobiegiesz maraton w 2 godziny i 40 minut. [CI1]; Musze robić więcej mocnych czterusetek lub osiemsetek. [F3]*

OWB <skrótowiec od ogólna wytrzymałość biegowa II>: *Ja chyba mam OWB koło 4:40 ale biegam 4:55. A II zakres 4:05/km.* [F1]; *Przykład? - Jeżeli na rozgrzewce biegniemy w tempie 6 minut i 30 sekund na kilometr, to OWB 1 możemy wykonać w 6 m/km - uważa Jacek Chmiel, trener lekkiej atletyki (trenerosobisty.net.pl), wychowawca wielu medalistów mistrzostw Polski.* [P43], zob. też: BC, bieg ciągły, ogólna wytrzymałość biegowa II, WB II, wytrzymałość biegowa II

OWB1 [wym. owube jeden] <skrótowiec od ogólna wytrzymałość biegowa II, tutaj: w pierwszym zakresie intensywności> ‘bieg o intensywności 65–75% tętna maksymalnego, szybszy niż trucht, ale wolniejszy niż BC2, podczas którego z łatwością można oddychać i swobodnie rozmawiać’: *Na pewno nie zrobimy sobie krzywdy, jeżeli OWB1 wykonamy na tętnie 130-135 uderzeń serca na minutę.* [P43]; *Dzisiaj np w planie 10 km biegu OWB1 czyli wg HRmax miał być w przedziale 70-75% , w książce było napisane ze mam ruszyć pierwsze kilometry w tętnie 70% i z następnymi kilometrami pozwalać wzrosnąć do 75% przy końcu.* [F3], zob. też: BC1, bieg o niskiej intensywności, bieg spokojny, BS, bieg wolny, bieg w pierwszym zakresie, bieg tempem konwersacyjnym / w tempie konwersacyjnym, easy / izi, easy run, lekki bieg, pierwszy zakres II, WB1

OWB2 [wym. owube dwa] <skrótowiec od ogólna wytrzymałość biegowa II, tutaj: w drugim zakresie> ‘bieg o intensywności pomiędzy 75%, a 85% tętna maksymalnego, rozwijający zdolność do utrzymania równego tempa przez dłuższy czas, oraz podnoszący poziom pułapu tlenowego’: *OWB2 – to nic innego jak drugi zakres, czyli szybsze bieganie* [B49]; *Wiem, że OWB3 zamiast OWB2 w łatwy sposób prowadzi do przetrenowania.* [F1], zob. też: BC2, bieg o średniej intensywności, bieg umiarkowany, bieg w drugim zakresie, drugi zakres II, WB2

OWB3 [wym. owube trzy] <skrótowiec od ogólna wytrzymałość biegowa II, tutaj: w trzecim zakresie intensywności> ‘bieg, podczas którego tętno wzrasta do około 80–90% tętna maksymalnego, o przewadze procesów beztlenowych, silnie zakwaszający organizm, a więc skutkujący większym zmęczeniem organizmu; wykonywany w celu przyzwyczajenia zawodnika do prędkości startowej, a także poprawy poziomu pułapu tlenowego’: *OWB3 to trening na wysokich obrotach.* [obs.]; *Czy OWB3 buduje wytrzymałość czy raczej siłę, skoro jest mniej tlenowe?* [F3], zob. też: BC3, bieg szybki, bieg o dużej intensywności, bieg w trzecim zakresie, trzeci zakres II, WB3

periodyzacja ‘umowny podział planu treningowego na okresy, podczas których ćwiczone są określone umiejętności biegowe’: *Ja nie stosuję żadnej "czystej" fazy jak Daniels, ale też raczej przychylam się do tego rodzaju periodyzacji.* [F1]; *Jeśli myślisz jednak o konsekwentnym budowaniu swojej formy i stopniowym podnoszeniu JAKOŚCI Twojego biegania, periodyzacja może Cię zaciekać.* [CI2]

periodyzacja treningu ‘podział treningu na jednostki, np. rozgrzewka, trening właściwy oraz schłodzenie’: *Sztuka periodyzacji treningu to umiejętne sterowanie swoją formą tak, by w dniu „0” być w najwyższej dyspozycji.* [CI1]; *Ale jeszcze ważniejsza i decydująca jest periodyzacja treningu w ciągu całego sezonu.* [CP3]

pierwszy zakres II ‘bieg o intensywności 65–75% tętna maksymalnego, szybszy niż trucht, ale wolniejszy niż BC2, podczas którego z łatwością można oddychać i swobodnie rozmawiać’: *Słynne w Polsce określenie OWB1 (Ogólna Wytrzymałość Biegowa) używane przez Jerzego Skarżyńskiego lub Bieg Spokojny stosowany przez Jacka Daniela funkcjonują obok innych nazw o tym samym znaczeniu takich jak: biegi regeneracyjne, spokojne wybiegania, pierwszy zakres, bieg w tempie konwersacyjnym tzn. takim abyś mógł spokojnie rozmawiać bez urywania wyrazów i zaburzeń oddychania, tempo szybsze niż trucht czy bieg relaksacyjny.* [B51]; *Na podstawie uzyskanych czasów wyznaczamy tempo z jakim dzieci mają biegać swój pierwszy zakres, czyli bieg spokojny.* [B15], *zob. też: BC1, bieg o niskiej intensywności, bieg spokojny, BS, bieg wolny, bieg w pierwszym zakresie, bieg tempem konwersacyjnym / bieg w tempie konwersacyjnym, easy / izi, easy run, lekki bieg, OWB1, WB1*

piramida <od ang. *pyramid*> ‘bieg, w którym czas trwania poszczególnych odcinków i ich tempo są zaplanowane na wzór piramidy, w której u podstawy znajdują się odcinki krótkie i bardzo szybkie, a wierzchołkiem jest odcinek dłuższy i wolniejszy; na przykład: 1, 3, 5, 7, 4, 2 minuty szybkiego biegu, a po każdym odcinku 1, 2, 3, 4, 2 minuty trucht’: *Ostatnie 2 tygodnie to bardzo nieregularne treningi z różnych powodów, ale w zeszłym tygodniu zaczęłam po dwa razy na tydzień wykonywać trening intrwałowy, raz była tzw. piramida, łączny czas ok. 16 min i dzisiaj trening wg After Burn od stopnia średniozaawansowanego (jakoś mało się przy nim zmęczyłam i spociłam).* [P27]; *Możesz też spróbować piramidy 12 odcinków po 400 m.* [K6], *zob. też: piramidka*

piramidka <zdr. od piramida>: *Piramidka to bieg w którym czas trwania poszczególnych odcinków i ich tempo jest ustawione jak w piramidzie. Gdzie wierzchołkiem jest bieg dłuższy i wolniejszy a u podstawy biegi krótkie i bardzo szybkie.* [F3]; *W Zduńskiej Woli trener zafundował biegaczom piramidkę.* [P17], zob. też: piramida

plan I ‘terminarz treningów i zawodów danego biegacza’: *Należy uznać ją [regenerację] za integralną część planu i traktować równie poważnie, co zadania treningowe polegające na bieganiu.* [C11]; *I zaczynaj od treści a na końcu przeglądaj plany.* [B60], zob. też: plan biegowy

plan II ‘rozpisywany najczęściej tygodniowo program treningów, których celem jest przygotowanie do zawodów’: *Powinny być one częścią zrównoważonego planu zakładającego innego rodzaju treningu.* [P43]; *Niniejszy plan powstał przede wszystkim z myślą o osobach odchudzających się i nie mających do tej pory do czynienia z bieganiem.* [P36], zob. też: plan / program treningowy

plan III ‘rozpiska zawierająca harmonogram treningów przygotowujących do udziału w zawodach na dystansie maratonu’: *Jeżeli planujesz maraton w 3:30 i taki plan ściągnałeś, to dobrze, żebyś miał napisane, w jakim tempie masz biegać.* [B60]; *Plan składa się z 4 faz w każdej fazie jest 6 tyg treningu, jeżeli jednak nie masz 24tyg na przygotowania to po prostu obetnij równomiernie z każdej fazy ostatnie tygodnie.* [B8], zob. też: plan pod maraton

plan biegowy ‘terminarz treningów i zawodów danego biegacza’: *To jeden z najbardziej jeśli nie najbardziej popularny plan biegowy dla osób początkujących.* [P19]; *Na jakiej podstawie tworzysz babeczkom taki plan biegowy?* [B32], zob. też: plan I

plan pod maraton ‘rozpiska przygotowująca do udziału w zawodach na dystansie maratonu’: *Plan pod maraton dla początkujących biegaczy ceniących sobie, prosty, bezpieczny i skuteczny trening!* [P27]; *Stąd moje pytanie: czy biegać dalej według obecnego planu, czy zacząć biegać plan pod maraton a udział w półmaratonie potraktować bardziej w formie treningu?* [F3], zob. też: plan III

plan / program treningowy ‘rozpisywany najczęściej tygodniowo program treningów, których celem jest przygotowanie do zawodów’: *Czy każdy, kto biega powinien pomyśleć*

o planie treningowym? [B42]; Z planem treningowym ponosisz mniejsze ryzyko kontuzji, masz większą motywację i osiągasz najlepsze wyniki - tak, to takie proste [K17], Co do sekwencji siłownia po bieganiu to raczej większość programów treningowych mówi odwrotnie. [F3]; Latem 2004 roku FIRST ogłosił nabór na 16-tygodniowy program treningowy przygotowujący do maratonu, który miałby się zakończyć w grudniu, przed Kiawah Island Marathon. [CI2], zob. też: plan II

plotobieg ‘spokojny bieg na bliżej nieokreślonym dystansie, odbywający się w tempie, podczas którego rozmawia się z innymi biegaczami; ma cel towarzyski, a nie treningowy’: *Plotobieg to całkiem przyjemna sprawa: zamiast iść do knajpy i siedzieć przy piwie, czy grzańcu, umów się na wspólne bieganie. [B42]; Idź na plotobieg. [K9]*

podbieg, zwykle w lm.: **podbiegi** ‘rodzaj treningu polegający na pokonywaniu wzniesień (często kilka razy tego samego)’: *Piątek - kolarski + 10 km podbiegi w 4 i parę minut w 5 strefie; [F3]; Urozmaicaj sobie trening podbiegami. [K9], zob. też: bieg pod górę, BPG*

podkręcać tempo ‘stopniowo przyspieszać’: *Cały czas staram się lekko podkręcać tempo. [P19]; Jeśli się biega tylko aby schudnąć to wcale nie należy podkręcać tempa, a w Twoim przypadku wystarczy nawet 6:30-7:00/km. [F3]*

powtórzenie, zwykle w lm.: **powtórzenia** ‘ponownie wykonywane jakieś ćwiczenie lub serie ćwiczeń’: *2-3 minut to nie interwały, tylko raczej powtórzenia. [F3]; Na początku treningi interwałowe były dla mnie bardzo trudne, a ostatnie powtórzenia to były moje prawie maksymalne możliwości. [CP3]*

prędkość startowa ‘prędkość, z jaką dany biegacz pokonał, mógłby pokonać lub zwykle pokonuje zawody na określonym dystansie, wykorzystywana do zaplanowania treningów na odcinkach o różnej długości’: *Jak mam sobie wyznaczyć prędkość startową? [F3]; W przypadku półmaratonu interwał nie ma bezpośredniej korelacji z prędkością startową. [CP1]*

program treningowy zob.: plan / program treningowy

przebieg ‘liczba kilometrów pokonanych przez biegacza przez jakiś wyznaczony okres, np.

miesiąc, rok’: *Czy zatem plany treningowe i filozofia oparta na dużym przebiegu, a nawet skrajnej liczbie kilometrów są przereklamowane?* [CI1]; *Producenci są ostrożni, but na pewno traci na właściwościach przy takim przebiegu, ale czy na pewno nie nadaje się już do biegania?* [B60]

przebieżka, zwykle w lm.: **przebieżki** ‘ćwiczenie treningowe polegające na pokonywaniu krótkich (60–200 m) odcinków, mające na celu poprawę szybkości i prawidłowej techniki biegania’: *We wtorki, zgodnie z wcześniejszą decyzją, latałem II zakres i przebieżki* [F1]; *Same przebieżki w drodze do szkoły nie wystarczyłyby jednak, by uczynić z Kenii globalne mocarstwo w biegach.* [K5] Δ WSJP PAN sport.

przyspieszenie, zwykle w lm.: **przyspieszenia** ‘chwilowa zmiana tempa na szybsze, zwykle powtarzana kilka lub kilkanaście razy w trakcie wolnego biegu’: *Typ wytrzymałościowy biega w równym tempie tak bieg ciągły, jak i przyspieszenia w formie odcinków.* [P36]; *Wszystkie treningi idą raz lepiej raz gorzej, ale kanoniczne Greifowskie 35 km z przyspieszeniami do tempa maratonu biegam jak w zegarku.* [CP3]

przytrenować ‘mocno potrenować’: *Jak dobrze przytrenuje to 10km pobiegne w 41:30.* [F3]; *Tak, to było typowo tylko pod maraton. mój błąd, bo wiesz jak ma się okazać żeby przytrenować.* [B60]

recovery [wym. rikawery] <ang.> ‘lekki bieg wykonywany po zawodach albo trudnym treningu; jego celem jest rozgrzanie i lepsze ukrwienie mięśni, przez co szybciej się one regenerują’: *Jako easy proponujemy bardzo szeroki zakres od dolnej granicy easy do górnej recovery.* [P19]; *Ale „recovery” to ja mogę pobiegać po tym, jak już przejdę swoją ścieżkę do najszybszego maratonu w życiu, a nie stojąc na jej środku.* [CI1], zob. też: bieg regeneracyjny, recovery run

recovery run [wym. rikawery ran] <od ang. *recovery* + *run*> “lekki bieg wykonywany po zawodach albo trudnym treningu; jego celem jest rozgrzanie i lepsze ukrwienie mięśni, przez co szybciej się one regenerują’: *Na drugim biegunie zakresu, przy 5:15 min/km, czułem się całkowicie zrelaksowany i wolniejsze bieganie nazwałbym raczej recovery run.* [CI1]; *To podczas tych treningów budujemy formę, poprawiamy szybkość, uczymy się lepszej ekonomiki biegu, treningi jakościowe przedziela się biegami spokojnymi i tzw. "recovery run" czyli*

bardzo spokojnymi truchtami, które mają zaledwie rozruszać obolałe mięśnie i robi się je w dniach po wyścigach lub po bardzo ciężkich treningach. [P36], zob. też: bieg regeneracyjny, recovery

regeneracja ‘odpoczynek po treningu, zawodach itp., który w zależności od rodzaju biegu i dystansu może trwać od kilku godzin do kilku tygodni’: *Tylko głupcy nie przywiązują wagi do regeneracji.* [P37]; *Jaka regeneracja po treningu, takie następne bieganie.* [P3]

rest <ang.> ‘odpoczynek’: *Rest też jest ważny.* [G1]; *7-10 dni totalnego resta.* [G1], zob. też: reścik

reścik <zdr. od rest>: *Mnie to się akurat w miarę podoba, poranne śniadanko z rodzinką, spokojny przejazd autobusem i tramwajem i tramwajem :) czyli Szczecin turystycznie, bieg, reścik i powrót do Poznania.* [P36]; *Poniedziałek: reścik.* [F3], zob. też: rest

rozbieganie ‘spokojny bieg na początku treningu’: *Część treningową wypełniło lekkie 8-kilometrowe rozbieganie.* [P2]; *No to dodam Ci jeszcze, że taki typ biegacza bardzo dobrze znosi dużą objętość i wysoka prędkość rozbiegań.* [G1], zob. też: roztruchtanie

rozgrzewka dynamiczna ‘wykonywanie na początku treningu, a także przed zawodami, różnorodnych ćwiczeń, mających na celu podniesienie temperatury ciała i rozgrzanie wszystkich mięśni’: *Dobra rozgrzewka to rozgrzewka dynamiczna.* [CI1]; *Badanie polegało na przeprowadzeniu rozgrzewki dynamicznej oraz rozgrzewki dynamicznej z elementami stretchingu statycznego oraz następnie poddaniu się próbom sprintu 20m, testowi zwinności Illinois, oraz CMJ czyli podskoku obunóż z zamachem.* [F1]

rozruch ‘krótki bieg połączony z niezbyt wymagającymi ćwiczeniami, wykonywany najczęściej rano’: *Tak się właśnie zastanawiam nad tematem porannych rozruchów.* [F3]; *Bo chciałem robić poranne rozruchy i potem akcent w czasie dnia i na wieczor lekkie wybieganie.* [G1]

roztrenowanie ‘okres odpoczynku, w trakcie którego ogranicza się treningi biegowe, następujący po sezonie startowym i trwający zazwyczaj kilka tygodni’: *W okresie roztrenowania rób wszystko, tylko nie biegaj.* [CI2]; *W przypadku amatora jest inaczej, dlatego podejście do roztrenowania musi być tu nieco inne.* [CP1]

roztruchanie ‘spokojny bieg na początku treningu’: *Jakie roztruchanie wy stosujecie i jakie uważacie za optymalne?* [F1]; *Dla wszystkich grup min. 2km rozbiegania na rozgrzewkę i roztruchania.* [P27], zob. też: rozbieganie

rytmówka, zwykle w lm.: **rytmówki** ‘ćwiczenie treningowe polegające na pokonywaniu biegiem kolejnych odcinków w równym tempie i z równą liczbą kroków’: *Rytmówki 10x200 na 34sek celujesz na czas gdzieś 2:20-2:30 w maratonie.* [F1]; *Rytmówki biegamy dość żywo, ale luźno, bez spinania się.* [B19], zob. też: rytmy

rytmy blp ‘ćwiczenie treningowe polegające na pokonywaniu biegiem kolejnych odcinków rytmicznie, w równym tempie i z równą liczbą 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.* [P39]; *Niesamowite, ale truchty połączone z rytмами dały zupełnie nieoczekiwany efekt.* [CP3], zob. też: rytmówka

SB <skrótowiec od siła biegowa II>: *Trening SB dzień lub dwa przed następnym planowanym mocnym treningiem, nigdy dzień po.* [F3]; *SB to w założeniu 9 podbiegów ok. 30 sekund i marsz w dół ok. 1 minuty.* [B51], zob. też: siła I, siła biegowa II

schłodzenie <od ang. *cool-down*> ‘końcowa część treningu lub aktywność tuż po zakończeniu zawodów, która polega na wolnym biegu mającym na celu uspokojenie organizmu i obniżenie tętna’: *Po ostrym treningu czy po zawodach warto również pomyśleć o delikatnym uspokojeniu rozbuchanego wnętrza czyli o schłodzeniu.* [P19]; (...) *skracałem też rozgrzewki i schłodzenia do około 2 km, a i tak takie treningi miały po 26-28 km i kończyłem je na rżęsach.* [CP3], zob. też: cool down

schodzić z objętości ‘zmniejszać objętość treningową, zwykle na rzecz zwiększania intensywności’: *Gdybym nie odstawił płaskich butów na inne czasy mógłbym się tu też wypowiadać, tak mam nadzieję, że jakoś to przebrnę bo już zaczynam schodzić z objętości.* [F3]; *Oczywiście w okresie przejściowym w celu regeneracji i odpoczynku znacznie schodzi się z objętości i intensywności.* [P21]

seria ‘szereg następujących po sobie ćwiczeń treningowych’: *Wraz ze wzrostem siły zwiększaj ilość powtórzeń oraz ilość serii.* [P19]; *Będziesz biegać 14 minut i maszerować przez minutę*

w dwóch seriach. [P8]

sesja I ‘część treningu, na którą składają się szybkie odcinki biegu przeplatane truchtem lub marszem’: *Bardzo dobrze rozwijającą sesją jest klasyczna piramida biegacza, czyli długości odcinków są w pierwszej części coraz dłuższe, a później sukcesywnie się skracają (...) [P3], interesuje mnie długość odcinka i suma odcinków na sesje przerwy mnie nie interesują :) [F3], zob. też: sesja interwałowa / szybkościowa*

sesja II ‘część treningu, na którą składają się określone ćwiczenia’: *Dobrym pomysłem wydaje się podzielenie jednostek treningowych na dwie sesje z możliwością odpoczynku pomiędzy nimi. [F3]; W kolejnym treningu wrócisz do krótszych sesji, zwalniając obroty, pozwalając organizmowi na regenerację i wzmocnienie po większym wysiłku weekendowym. [K17] zob. też: sesja treningowa*

sesja interwałowa / szybkościowa ‘część treningu, na którą składają się szybkie odcinki biegu przeplatane truchtem lub marszem’: *Artykuł pomoże początkującym biegaczom w poprawnym zaplanowaniu sesji interwałowej, doborze odpowiedniej szybkości biegowej, odpoczynku pomiędzy odcinkami, a użytkownikom sprzętu marki Polar, w bliższym poznaniu możliwości serwisu Polar Flow. [P3]; Więc jak będziemy się sugerować tylko i wyłącznie dojdęcia do 120bpm to po kilku interwałach przerwa będzie dłuższa niż na początku sesji interwałowej i moim zdaniem nie zawsze trzeba odpoczywać i być wypoczęty do kolejnego interwału. [P19], Sesje szybkościowe wzmacniają mięśnie, ścięgna, stawy i rekrutują do wysiłku ich zdecydowaną większość. [P27]; Niech będzie to sesja szybkościowa składająca się z 15-20 minut szybkiego tempa (w sumie). [CI1], zob. też: sesja I*

sesja szybkościowa zob.: sesja interwałowa / szybkościowa

sesja treningowa ‘część treningu, na którą składają się określone ćwiczenia’: *Złożyły się na to 33 sesje treningowe. [P1]; Możesz znacznie poprawić swoją giętkość, jeśli poświęcisz temu zaledwie 4 piętnastominutowe sesje treningowe każdego tygodnia. [K16], zob. też: sesja II*

seteczka, zwykle w lm.: **seteczki** <zdr. od setka I>: *Na koniec miało być jeszcze 10x100m w 22"/100, ale uznałam, że przy takiej nawierzchni to zamiast 22 będzie 42 i seteczki sobie*

zrobię wieczorem na siłowni. [F3]; Seteczki czas zacząć. [P36] zob. też: setka I

setka I, zwykle w lm.: **setki** ‘odcinek o długości 100 metrów pokonywany biegiem w założonym tempie, z przerwą w truchcie’: *Powiedz mi jak to się dzieje, że wyczynowi biegacze potrafią różnić tempo biegu 2:35 od 2:37/km, podczas gdy amator nie ogarnia 5:00 od 5:30 (nawet byłem kiedyś świadkiem treningu sprinterów biegających setki – zawodnik leciał swoje i to on mówił trenerowi ile pobiegł. [P13]; Bez większego wysiłku (umysłowego oczywiście) możesz biegać setki, dwusetki, trzysetki lub czterusetki. [P17], zob. też: seteczka*

siła I ‘rodzaj treningu obejmujący ćwiczenia systemu mięśniowego (głównie nóg i brzucha) mające poprawić efektywność biegu’: *Wtedy siłę robię tego samego dnia wieczorem lub następnego dnia jak najwcześniej. [B66]; Im było bliżej czerwca tym bardziej skupiałam się na sile. [B21], zob. też: SB, siła biegowa II*

siła biegowa II ‘rodzaj treningu obejmujący ćwiczenia systemu mięśniowego (głównie nóg i brzucha), mające poprawić efektywność biegu’: *Zupełnie poważnie: niemal wszystko, zaczynając od wybiegań w II zakresie, przez wszystkie rodzaje interwałów i rytmów po siłę biegową. [B54]; Myślę, że ci, którym tak bardzo brakuje w BPS-ie siły biegowej czy ogólnorozwojówki powinni przyjechać na jeden z obozów biegowych, które organizujemy. [CP3], zob. też: SB, siła I*

slow jogging [wym. słó dżoging] <od ang. *slow* + *jogging*> ‘rodzaj treningu polegający na truchtaniu wolniejszym niż chodzenie’: *Slow jogging to bieganie w tempie niko niko, czyli lekko, łatwo i z uśmiechem. [CI2]; Mowa o slow joggingu i chi runningu. [CP2] Δ OJ*

stawić pierwsze biegowe kroki ‘rozpocząć treningi biegowe’: *To w Londynie stawiałam moje pierwsze biegowe kroki, jednak jak widać, bliżej mi było do baru niż do parku. [B42]; Swoje pierwsze biegowe kroki stawiała w biegach na dystansach 800 i 1500 m. [CI1]*

staż biegowy ‘czas, który upłynął od rozpoczęcia biegania’: *Na jakiej podstawie zakładasz, że staż biegowy Rosomaka to 16 tygodni? [F3]; Dotyczy to przede wszystkim ludzi, którzy mają spory staż biegowy. [K12]*

staż treningowy ‘czas, który upłynął od rozpoczęcia treningów biegowych’: *Moim zdaniem kolka zanika po odpowiednim stażu treningowym.* [F3]; *Jeśli biegacz zna swój organizm i ma już pewien staż treningowy lepszym wyjściem jest bieganie na samopoczucie.* [P27]

ścieżka biegowa ‘droga służąca przede wszystkim biegaczom jako trasa treningów’: *Będzie ich więcej, bo powstała tu oznaczona 5-km ścieżka biegowa BnO.* [P10]; *Przygotowujesz się do swoich zawodów na najbliższej ścieżce biegowej.* [CP2]

śmieciowy kilometr, zwykle w lm.: **śmieciowe kilometry** ‘kilometr przebiegnięty w taki sposób, że nie ma wartości treningowej i nie przekłada się na dobry wynik w zawodach’: *Zobaczysz, że warto biegać także szybciej, a nie wykręcać po asfalcie śmieciowe kilometry.* [P50]; *Kiedy przebiegasz więcej, by nabić sobie określoną liczbę kilometrów w tygodniu, a nie po to, by osiągnąć postawione sobie cele, to robisz tak zwane śmieciowe kilometry.* [K16]

środek treningowy ‘ćwiczenie lub zespół ćwiczeń mających na celu osiągnięcie jakiegoś celu treningowego, którym jest np. poprawa szybkości, wytrzymałości’: *Nie mówię że marsz z wysoko uniesionymi kolanami nic nie da bo coś tam napewno ale czy to naprawdę jest jakiś mega skuteczny środek treningowy?* [F3]; *A który środek treningowy w Pańskiej metodzie jest tym kluczowym: interwały, czy wybiegania 35-kilometrowe?* [CP3]

tapering [wym. tapering] <ang.> ‘zmniejszanie liczby treningów i skracanie czasu ich trwania, mające na celu odpoczynek i uzyskanie świeżości w ostatnich dniach przed zawodami’: *Jest nim zastosowanie strategii „wyostrzania”, znanej na świecie jako tapering.* [CI1]; *Generalnie zaczynamy od urozmaiconego programu ogólnorozwojowego, stopniowo przechodząc do bardzo ukierunkowanej, trudniejszej i bardziej wyczerpującej fazy treningu z obciążeniem, a kończąc lżejszą dynamiczniejszą fazą zwaną taperingiem.* [K15]

tempo biegu na x km ‘tempo, z jakim biegacz zamierza lub mógłby pobiec w biegu na dystansie iluś kilometrów’: *Analogicznie: tempo biegu na 5 km i 10 km* [P50]; *Przykład: 5 x 500 m w tempie biegu na 5 km na przerwie 90 sekund* [CI1]

tempo docelowe ‘ćwiczone w okresie treningowym tempo, jakim planuje się przebiec zawody’: *Po 15-20 minutach osiągasz tempo docelowe.* [P14]; *Po podbiegach robisz 1 km w lekkim tempie i kończysz 3 km w tempie docelowym na zawody.* [CP2]

tempo konwersacyjne <od ang. *conversation + pace*> ‘tempo biegu, które umożliwia swobodną rozmowę’: *Nie możesz zakładać, że pokonasz (spokojnie) swoją trasę biegową tempem np. 5:30/km, bo to jest twoje tempo konwersacyjne.* [P37]; *Moja naiwność pozwalała mi wierzyć, że biegam tempem konwersacyjnym.* [F3], zob. też: tempo rekreacyjne

tempo maratonu / maratońskie ‘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.* [P50]; *Moim zdaniem trening w tempie maratonu to jeden z najlepszych bodźców w trakcie przygotowań do 42 km.* [P19], *Jeżeli ktoś bieganie na treningu 30 – 35 km w tempie maratońskim to na pewno stać go na lepsze tempo w maratonie.* [B60]; *Problem jest o tyle istotny i ważny, że biegając za wolno nie będzie to narzędzie nazywane tempem maratońskim a z kolei biegając za szybko będzie to już bieg progowy również zupełnie inny trening.* [B51], zob. też: TM I

tempo maratońskie zob.: tempo maratonu / maratońskie

tempo półmaratonu / półmaratońskie ‘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.* [P50]; *Część właściwa treningu to 6 km w docelowym tempie półmaratonu, osadzone w dłuższym treningu np. 10 km.* [CI1], *14.02 – 20,1km – miało być tempo półmaratońskie na longu, ale złapało mnie lekkie przeziębienie i uznałam, że bez sensu się żyłować.* [P19]; *W międzyczasie niech o Twoim tempie decydują oddech i test mowy. Przy tempie jak na maraton będziesz biec w rytmie 3:3 (trzy kroki na wdech, trzy na wydech); przy tempie półmaratońskim w rytmie 2:2, a w przypadku 5 lub 10 km to rytm 1:2 lub 1:1.* [CI2]

tempo półmaratońskie zob.: tempo półmaratonu / półmaratońskie

tempo progowe ‘tempo, po którego przekroczeniu w organizmie biegacza zaczyna kumulować się kwas mlekowy i dana osoba nie jest już w stanie kontynuować wysiłku’: *Zrobiłem po raz pierwszy swoje $H_{rmax} = 174$, oraz tempo progowe $80\% = 139$.* [F1]; *Jednak najpierw trzeba ustalić tempo progowe właśnie dla samego siebie.* [P36]

tempo rekreacyjne ‘tempo biegu, które umożliwia swobodną rozmowę’: *Przez te 2 dotychczasowe miesiące biegałem wyłącznie na bieżni i głównie 5km i wnioski z tego dystansu na razie to: czas 23-22 minuty to tempo rekreacyjne/luźne i praktycznie brak zmęczenia, 22-21 minuty to już żwawy bieg, natomiast 21-20 to były najszybsze treningi, które robiłem i pokonanie 5 km w tym czasie już odczuwałem - trudno określić czy to był mój absolutny max ale było to dla mnie już intensywne.* [F3]; *Moje tempo rekreacyjne to będzie jakieś 145 do 160 puls, czyli 7-8 min na km.* [P36], zob. też: tempo konwersacyjne

tempo run [wym. tempo ran] <od ang. *tempo* + *run*> ‘bieg tempem progowym’: *Klasyczne amerykańskie akcenty oparte na tej intensywności to tempo run oraz cruise intervals.* [F3]; *W polskiej terminologii znane jako BC2 i BC3, w amerykańskiej jako „tempo run” (...)* [CP3], zob. też: bieg progowy, bieg tempowy, tempówka

tempo startowe ‘tempo biegu, z jakim dany biegacz pokonał, mógłby pokonać lub zwykle pokonuje zawody na określonym dystansie’: *Cześć wszystkim jeśli moje tempo startowe na 10 km to około 4:50min/km to w jakim tempie powinienem robić treningi?* [F3]; *Tam jest tak, że jeśli masz trening w tempie startowym, to w takim biegasz, nie szybciej.* [CP1]

tempo treningowe ‘tempo ćwiczone na treningu według określonego planu treningowego’: *Wprowadzenie wyniku z ostatniego startu pozwoli Wam oszacować dokładne tempa treningowe w odniesieniu do prędkości mierzonej w minutach na kilometr, jak i w kilometrach na godzinę.* [P46]; *Tempa treningowe pozostały na tym samym poziomie.* [CP1]

tempówka ‘bieg tempem progowym’: *Zobacz, jak dopasować tempówki do swoich własnych potrzeb.* [B53]; *W pierwszym tygodniu zwiększ swój kilometr o 15%, wydłużając lekkie treningi oraz tempówki.* [CP2], zob. też: bieg progowy, bieg tempowy, tempo run

TM I <skrótowiec od tempo / tempo maratońskie>: *Po minięciu 10 kilometra przyspieszam do TM, czyli drugą część treningu biegnę ze średnią prędkością 4:59 na kilometr (co daje wynik 49:50 na 10km).* [P19]; *TM wyliczyłem sobie na poziomie 5:40/km (chciałbym pobiec maraton w 4h), natomiast nie wiem jak w takim razie biegać rozbiegania.* [F3], zob. też: tempo maratonu / maratońskie

trening crossowy [wym. krosowy] ‘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). [P50]; Trening crossowy najlepiej wykonywać na pętli. [CP3]

trening do porzygu ‘trening z maksymalnym wysiłkiem – tak, że często kończy się wymiotowaniem lub brakiem sił na wykonanie jakiegokolwiek ruchu’ *Nie klóć się, bo wywodzę się z bieżni, gdzie treningi do ‘porzygu’ na stadionie nie miały nic wspólnego z bieganiem na tętno. [B56]; Wyczerpujące treningi do porzygu, uczucie żaru w płucach i nóg jak z waty. [B1]*

trening interwałowy ‘rodzaj treningu, podczas którego głównym ćwiczeniem jest interwał’: *Mnie natomiast interesowałoby w jaki sposób ustawia się na nim trening interwałowy. [F3]; Może, stwierdziłem, powinniśmy zastosować trening interwałowy albo na zmianę trenować sprint i trucht. [K8]*

trening jakościowy ‘trening, podczas którego kładzie się nacisk na jakość biegu (intensywność, szybkość, ćwiczenie odpowiedniego tempa), nie zaś na objętość (kilometraż)’: *Amator ma co tydzień robić 2 treningi jakościowe, w tym 30min biegu z intensywnością 90%? [F3]; Oddzielamy trening jakościowy od długiego wybiegania kilkoma dniami. [P43]*

trening maratoński ‘trening mający przygotować do zawodów na dystansie maratonu, obejmujący głównie długie wybiegania oraz biegi z narastającą prędkością’: *Trening interwałowy to tylko dodatek w treningu maratońskim. [B32]; Myślę, że bieg ultra do 70 km można pobiec z zaawansowanego treningu maratońskiego. [CP1]*

trening mieszany ‘trening łączący różne środki treningowe, np. bieg ciągły z interwałami’: *Wylałam się z rutyny, zwiększając intensywność ćwiczeń i trenując na różne sposoby (np. raz w tygodniu długi bieg lub trening mieszany), by ciało musiało sprostać różnym wyzwaniom i spalało więcej kalorii. [CI2]; Trening mieszany, będący kombinacją różnych form ćwiczeń, oferuje biegaczom wiele korzyści - nie tylko minimalizuje ryzyko kontuzji, ale też pozwala budować siłę biegową i wytrzymałość. [P19]*

trening progowy ‘trening opierający się na biegu progowym’: *Trening progowy to jeden z najbardziej efektywnych treningów długodystansowca. [P43]; Trening progowy warto realizować regularnie, acz niezbyt często (np. raz na tydzień), rozpoczynając od krótszych*

odcinków. [P26]

trening progresywny <ang. *progressive training*> ‘trening opierający się na biegu progresywnym’: *Jest na to świetny patent – trening progresywny, który od dawna wykorzystują zawodowcy. [CI2]; (...) w okresach, kiedy biegam kilka rozbiegań dzień po dniu często wplątam w nie trening progresywny dla urozmaicenia sobie biegania i włączenia w trening jednostek bieganych w zmiennym tempie. [B11]*

trening regeneracyjny ‘trening opierający się na biegu regeneracyjnym’: *Dla początkujących ze względu na ich wczesną fazę rozwoju zdolności/umiejętności biegowych, z kolei dla średnio zaawansowanych idealny na tzw. treningi regeneracyjne, rozbieganie i długie wybiegania oscylujące w okolicach 25-30km. [P27]; Puls wykorzystujemy tylko do odpoczynku, do treningów regeneracyjnych. [CP1]*

trening szybkościowy ‘trening mający na celu wyćwiczenie określonego szybkiego tempa na zawodach w biegu krótkodystansowym’: *Jeśli w planach masz maraton, to potraktuj 5 km jako trening szybkościowy. [P50]; Dzięki temu, że biega się więcej kilometrów, nie można sobie pozwolić na nadmierne wyniszczenie się na treningach szybkościowych. [CP1]*

trening tempowy ‘trening w określonym tempie, najczęściej ćwiczonym na zawody’: *Jeśli miałbyś okazję potrenować z Kenijczykami przez kilka miesięcy, zauważyłbyś, jak proste są ich treningi tempowe. [CI2]; Zastąp jeden trening tempowy na taki z podbiegami. [CP2]*

trening tlenowy ‘długotrwały wysiłek o stałej intensywności, podczas którego energia pozyskiwana jest z przemian beztlenowych: organizm czerpie ją z glikogenu mięśniowego i wątrobowego, a następnie, po wykończeniu tych zapasów, z wolnych kwasów tłuszczowych’: *Lydiard bardzo rozsądnie wierzył w tworzenie bazy kilometrowej poprzez stosowanie wydłużonych okresów treningu tlenowego. [CI1]; Przez pierwsze 10 minut treningu tlenowego mięśnie zużywają większość z najbardziej przystępnego źródła energii, jakim jest zmagazynowany w ich komórkach glikogen, polegając prawie wyłącznie na nim. Glikogen łączy się z tlenem przyniesionym przez krew, żeby wytworzyć energię oraz kilka produktów ubocznych, w tym kwas mlekowy. [P36]*

trening właściwy ‘główna część treningu, zwykle poprzedzona rozgrzewką i zakończona

ćwiczeniami rozluźniającymi': *Całą bazę i trening właściwy budujemy na treningach wytrzymałościowych i biegach progowych.* [B60]; *Jest to obliczenie błędne, ponieważ kompletny i rozsądny trening składa się nie tylko z treningu właściwego, ale także z czasu spędzanego bezpośrednio po nim.* [K1]

trening wydolnościowy 'trening mający na celu poprawę wydolności organizmu i ogólnej kondycji': *Bieganie po schodach może być treningiem siły biegowej, treningiem wydolnościowym lub formą rehabilitacji.* [CI1]; *Pływanie może więc być urozmaiceniem i uzupełnieniem, a w przypadku wielu dolegliwości, które uniemożliwiają bieganie, może przejąć funkcje treningu wydolnościowego.* [P43]

trzeci zakres II 'bieg, podczas którego tętno wzrasta do około 80–90% tętna maksymalnego, o przewadze procesów beztlenowych, silnie zakwaszający organizm, a więc skutkujący większym zmęczeniem organizmu; wykonywany w celu przyzwyczajenia zawodnika do prędkości startowej, a także poprawy poziomu pułapu tlenowego': *W drugim etapie możemy się pokusić na takie treningi, jak trzeci zakres czy tempa, które będą kształtować wytrzymałość specjalną.* [B19]; *Dopiero później, na solidnym fundamencie można układać kolejne cegielki (interwały, zabawy biegowe, trzeci zakres, treningi powtórzeniowe, trening na prędkościach startowych itd).* [B53], *zob. też: BC3, bieg szybki, bieg o dużej intensywności, bieg w trzecim zakresie, OWB3, WB3*

tysiączek, zwykle w 1m.: **tysiączki** 'bieg na dystansie 1 km (tysiąc metrów) w założonym tempie z przerwą w truchcie, wykonywany na treningach w różnych kombinacjach, np. 2 razy 1 km, 4 razy 1 km': *Ja sugeruję wtedy tzw. tysiączki, czyli 10 do 12 odcinków kilometrowych.* [P37]; *Mam wrażenie że myślenie u wielu amatorskich biegaczy jest takie: Im więcej zrobię "tysiączków" tym będę szybszy.* [F1], *zob. też: kilometrówka*

udeptywać ścieżki 'biegać': *Na treningach najczęściej udeptyują ścieżki położone nad Wisłą.* [CI1]; *Przeważnie udeptyują ścieżki za Maltą (do Browarnej), ale nad samą Maltą również.* [F1]

WB I <skrótowiec od wycieczka biegowa>: *Realizuję plan pana Skarżyńskiego - dla debutantów w maratonie.. no i w tym miesiącu doszły mi WB czyli wycieczki biegowe.* [F3]; *WB buduje wytrzymałość ogólną, ale z uwagi na czas trwania treningu także psychikę*

biegacza. [F1], *zob. też:* wycieczka biegowa

WB II <skrótowiec od wytrzymałość biegowa II>: *Nocne bieganie to też treningi. WB, kros, zabawa biegowa, OWB1*. [G2]; *Celem WB jest przesuwanie w górę progu przemian beztlenowych*. [P50], *zob. też:* BC, bieg ciągły, ogólna wytrzymałość biegowa II OWB, wytrzymałość biegowa II

WB1 [wym. wube jeden] <skrótowiec od wytrzymałość biegowa, tutaj: w pierwszym zakresie>: ‘bieg o intensywności 65–75% tętna maksymalnego, szybszy niż trucht, ale wolniejszy niż BC2, podczas którego z łatwością można oddychać i swobodnie rozmawiać’: *Przecież między WB1 i WB2 jest cienka granica tolerancji*. [F3]; *Czyli WB1, WB2, WB3 i WT*. [B64], *zob. też:* BC, bieg o niskiej intensywności, bieg spokojny, BS, bieg wolny, bieg w pierwszym zakresie, bieg w tempie konwersacyjnym / bieg tempem konwersacyjnym, easy / izi, easy run, lekki bieg, OWB1, pierwszy zakres II

WB2 [wym. wube dwa] <skrótowiec od wytrzymałość biegowa, tutaj: w drugim zakresie> ‘bieg o intensywności pomiędzy 75%, a 85% tętna maksymalnego, rozwijający zdolność do utrzymania równego tempa przez dłuższy czas oraz podnoszący poziom pułapu tlenowego’: *Czy biegacie ciągiem w zakresie WB2 (80-85 procent HR max min. 30 minut) więcej niż raz w tygodniu?* [F3]; *Swoje tętno maksymalne (z biegu, gdyż z nart, lub roweru będzie inne) pomnoż przez 0.8 lub 0.85 (decyzja należy do Ciebie), aby otrzymać tętno WB2*. [B44], *zob. też:* BC2, bieg umiarkowany, bieg o średniej intensywności, bieg w drugim zakresie, drugi zakres II, OWB2

WB3 [wym. wube trzy] <skrótowiec od wytrzymałość biegowa, tutaj: w trzecim zakresie> ‘bieg, podczas którego tętno wzrasta do około 80–90% tętna maksymalnego, o przewadze procesów beztlenowych, silnie zakwaszający organizm, a więc skutkujący większym zmęczeniem organizmu; wykonywany w celu przyzwyczajenia zawodnika do prędkości startowej, a także poprawy poziomu pułapu tlenowego’: *Bez wchodzenia na WB3, czyli bez tysiączek czy innych interwałów*. [F3]; *Oba są bardzo potrzebne w biegowym rozwoju, ale w pewnym okresie pracuje się nad budową pułapu tlenowego z użyciem WB2, zaś WB3 byłby już środkiem zbyt intensywnym*. [P36], *zob. też:* BC3, bieg szybki, bieg o dużej intensywności, bieg w trzecim zakresie, OWB3, trzeci zakres II

wideoanaliza ‘analiza kroku biegowego, do której bieg nagrywany jest kamerą stojącą z tyłu elektronicznej bieżni lub z boku bieżni stadionowej, a następnie analizowany przez specjalistę’: *Buty dobrałem dzięki wideoanalizie.* [obs.]; *Wideoanaliza jest darmowa, a sprzedawca z zaangażowaniem opowiada o sposobie stawiania stopy pokazując wszystko na nagranych materiale.* [C11]

wolne wybieganie zob.: lekkie / wolne wybieganie

WT II <skrótowiec od wytrzymałość tempowa II>: *Moja WT wygląda dość rozmaicie, są to powtórzenia odcinków 200 - 1000m na przerwie w truchcie.* [F1]; *Dla wyczynowego biegacza WT to po prostu bardzo mocny trening (nie ma zmiłuj).* [B35], zob. też: wytrzymałość tempowa II

wybieganie ‘bieg o niskiej intensywności, trwający zwykle 1,5–2,5 godzin, mający zwiększyć tygodniowy kilometraż biegacza, a także zbudować bazę kilometrową’: *Główne wybiegania ukierunkowane na wytrzymałość będą robić w weekendy sierpniowe i wrześniowe.* [G3]; *Wybieganie wydaje się być najprostszym treningiem, który powinien się znaleźć w rozpisce osoby przygotowującej się do maratonu.* [B43]; zob. też: bieg długi I, długie rozbieganie / wybieganie, lekkie / wolne wybieganie, long, long run, LSD

wybieganie back to back [wym. bek tu bek] <od ang. back-to-back> ‘wybieganie wykonywane na dwóch treningach z rzędu, mające na celu przygotowanie do udziału w zawodach, zwłaszcza na dystansach ultramaratońskich’: *Ideą wybiegań back to back jest przyzwyczajenie się do biegania na zmęczeniu porównywalnym do końcówki czy drugiej połówki biegu ultra oraz przyzwyczajenie organizmu do przemian tłuszczowych (poboru energii z sadła).* [B59]; *Dokładnie wszystkie źródła anglojęzyczne na temat treningu do ultra mówią jednoznacznie długie weekendowe wybiegania tzw: back to back, bądź sandwiche tzn: sobota,niedziela po kilka godzin.* [P19]

wycieczka biegowa ‘trening polegający na długim i wolnym biegu, podczas którego pokonuje się dystans w granicach 20–35 km, zazwyczaj w ciekawym krajobrazowo terenie’: *Wg Jerzego Skarzynskiego (a jego planu dotyczyło pytanie) wycieczka biegowa to wolny i długi bieg.* [F3]; (...) *niewielkie butelki/bidony, które łatwo trzymać w dłoni, pasy na biodra, plecaki typu camelback – te są świetnym rozwiązaniem podczas dłuższych wycieczek*

biegowych. [K21], zob. też: WB I

wydłużanie ‘bieganie coraz dłuższych dystansów’: *Te tygodnie to czas na wydłużanie.* [P5]; *Zaczynamy zabawę z wydłużaniem i bezpośrednim przygotowaniem do startu w półmaratonie.* [P19]

wydłużyć się ‘zacząć biegać dłuższe dystanse’: *Żeby być w stanie utrzymać takie tempo na dystansie 42 km musicie się wydłużyć.* [P19]; *Z jednej strony wszyscy czują, że np 4 godzinny wysiłek to coś zupełnie innego niż 2 godzinny i myślą, że zawodnik biegający maraton w 4 godziny ma mniejsze szanse wydłużyć się tak proporcjonalnie jak zawodnik biegający w nieco ponad 2 godziny, bo musi po prostu dłużej biec.* [P19]

wykręcać kilometry ‘biec / biegać z nastawieniem na pokonanie określonego (zaplanowanego) lub jak najdłuższego dystansu’ *Wykręcałem kolejne kilometry coraz więcej i coraz szybciej.* [P35]; *Zdecydowana większość na bieżni po prostu się nudzi i z trudem "wykręca" kilometry, które na taśmie zdają się nie mieć końca.* [P51], zob. też: nabijać kilometry

wysokoobjętościowy trening ‘trening o dużej objętości, czyli dużej liczbie kilometrów do pokonania, podczas którego ważniejszy jest długi dystans niż tempo’: *Dr Daniels twierdzi, że wysokoobjętościowy trening może znacznie poprawić efektywność.* [P50]; *Do tej pory jednak system wysokoobjętościowego treningu z małą intensywnością, dzięki któremu GBTC stał się najbardziej dominującym klubem biegowym, jaki świat kiedykolwiek widział, rozszedł się już po całych Stanach.* [K5]

wytrzymałka ‘element treningu mający na celu poprawić zdolność do kontynuowania długotrwałego wysiłku, np. biegu, o wymaganej intensywności, przy utrzymaniu możliwie najwyższej efektywności pracy i zachowaniu podwyższonej odporności na zmęczenie, przy wysiłkach odbywających się w różnych, także niekorzystnych warunkach środowiska zewnętrznego’: *Nie polecam Ci cudów niewidów, ultra ciężkich treningów na wytrzymałkę szybkościową, jeśli nie znasz swojego tempa odpoczynku i możliwości.* [F3]; *Szliśmy na tzw. wytrzymałkę w zwartej grupie, z każdym kilometrem odpadali kolejni rywale, na 70km jeszcze biegliśmy w dziesięciu.* [P36]

wytrzymałość biegowa II ‘element treningu polegający na nieprzerwanym biegu w stałym, założonym tempie’: *Środa w planie moim i Michała to wytrzymałość biegowa.* [P43]; *Plan treningów: piątek – wytrzymałość biegowa* [P53], zob. też: BC, bieg ciągły, ogólna wytrzymałość biegowa II, OWB, WB II

wytrzymałość tempowa II ‘trening mający na celu poprawienie zdolności biegania założonym tempem na określonym dystansie’: *A jeżeli chodzi na prawdę o wytrzymałość tempową w tym temacie i coś źle wyjaśniłeś to powinieneś ją biegać w 4:16 w treningach np: 4x2000 lub 3x3000 na przerwach 1:30, 2:00.* [F3]; *Wytrzymałość tempowa Ciekawi mnie, czy stosujecie ten element w swoich treningach.* [F1], zob. też: WT II

zabawa biegowa ‘środek treningowy o intensywności pomiędzy biegiem w drugim zakresie a interwałem, składający się z cyklicznych przyspieszeń i zwolnień, zaplanowanych przed treningiem (np. 3 razy 1 min, 5 razy 200 m) lub ustalanych w trakcie jego trwania’: *Dzisiaj chciałbym przedstawić trening zabawy biegowej jako jedną z form we wszechstronnym przygotowaniu wytrzymałościowym.* [P13]; *Dobrym przykładem jest zabawa biegowa.* [CP1], zob. też: fartlek

zbieg I ‘opadający odcinek trasy, który przebywa się na treningu lub podczas zawodów’: *Kolejny trening to 16 km górskich tras – podbieg do Schroniska pod Łabskim Szczytem, Śnieżne Kotły, Schronisko Szrenica i zbieg do Szklarskiej Poręby.* [P1]; *Z tego powodu trasa maratonu w Bostonie, ze swoim 6-kilometrowym zbiegiem na początku, jest uznawana za tak trudną.* [CP2]

zbieg II ‘ruch polegający na biegnięciu w dół’: *Sporo miejsca poświęca się podbiegom, dużo mniej zbiegom, a mam wrażenie, że to zbieganie nastręcza więcej trudności technicznych i jest bardziej kontuzjogenne.* [F3]; *Wbiegasz mocnym rytmem i płynnie przechodzisz w zbieg tym samym rytmem.* [B33]

zbieg III ‘rodzaj treningu polegający na pokonywaniu obniżen (często kilka razy tego samego): *Podbiegi i zbiegi mogą być tym rodzajem biegu, którego, jako biegacz z psem, obawiasz się najbardziej.* [B10], *Zbiegi, mój ulubiony trening o tej porze cyklu.* [B33]

zgrać trening ‘skopiować trening z zegarka lub innego urządzenia mierzącego czas i za

pomocą aplikacji umieścić w internecie’: *Jak zgrać trening z tel do dziennika?* [F3]; *Jak przystało na tego rodzaju sprzęt Fenixa 3 można połączyć z komputerem i za pomocą złącza USB zgrać trening na platformę internetową Garmin Connect.* [P51]

zwiększenie obciążenia ‘zwiększenie objętości lub intensywności treningu’: *Gwałtowne zwiększenie obciążenia lub bieganie po nierównym podłożu.* [CI2]; *O zwiększeniu obciążenia możesz myśleć tak we wrześniu-październiku przy założeniu, że będziesz regularnie biegał.* [G3]

TRENING UZUPEŁNIAJĄCY

ABS [wym. abees] <skrótowiec od ang. *abdominal exercises*> ‘grupa ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha’: *Do tego dochodzą inne specyficzne jednostki treningowe jak np. tzw. ” trening pętlowy ” czyli wspinaczka z kijami i technika zbiegów oraz trening uzupełniający ogólny z ćwiczeniami ogólnorozwojowymi np. ABS czy core stability* [CI1]; *Odpowiadając na swoje pytanie to powiedziałbym, że ABS jest lepszy bo bardziej trudniejsze są ćwiczenia i bardziej czuć zmęczenie jak i mięśnie po tych ćwiczeniach.* [F3];

aerob, zwykle w lm.: **aeroby** <od ang. *aerobic*> ‘ćwiczenie o niskiej intensywności, którego wykonywanie powoduje zwiększenie wymiany tlenowej w organizmie’: *W okresie zimowym zazwyczaj biegam interwały ok. 25 min, a w pozostałych porach roku aeroby ok. 90 min.* [F3]; *Tam robiłem aeroby na bieżni elektrycznej.* [CI1]

AMRAP [wym. amrap] <skrótowiec od ang. *as many reps/rounds as possible*> ‘wykonywanie ćwiczeń, np. pompek, brzuszków, przysiadów itp., zgodnie z zasadą „tyle powtórzeń / rund, ile jest możliwe w określonym czasie, na przykład w ciągu 5 minut’: *7min AMRAP (ile zdołam zrobić powtórzeń przez 7min) Burpees (wyszło 95).* [P19]; *Miewam dni, gdy patrzę na kartkę i słowa AMRAP czy EMOM budzą mój autentyczny strach i złość.* [P21]

burpee [wym. barpi], zwykle w lm.: **burpees** [wym. barpis] <ang.> ‘ćwiczenie składające się z pięciu występujących bezpośrednio po sobie faz, takich jak postawa (stanie z rękoma

opuszczonymi swobodnie wzdłuż tułowia), przejście do przysiadu podpartego (przysiad z dłońmi opartymi o podłogę), wyrzut nóg w tył do podporu przodem, powrót do przysiadu podpartego (przysiad z dłońmi opartymi o podłogę), powrót do pozycji wyjściowej – postawy (stanie z rękoma opuszczonymi swobodnie wzdłuż tułowia)’: *Najpierw rozgrzewka 10-15 min, potem burpees a na końcu bieg i na zakończenie rozciąganie.* [F3]; *Robiąc burpees pracujecie nie tylko nad wytrzymałością, w znacznym stopniu zwiększacie wydolność.* [P43] Δ OJ sport.

core [wym. kor] <od ang. *core stability*> ‘rodzaj treningu, podczas którego wykonuje się ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie’: *Dzisiaj nie biegałam. Zrobiłam tylko core.* [obs.]; *Biegacze długodystansowi, oprócz tzw. „core”, powinni zadbać również o silne ramiona, które przydadzą się podczas używania kijów biegowych lub noszenia wypełnionego plecaka biegowego (..)* [B35], zob. też: core stability, stabilizacja

core stability [wym. kor stabiliti] <ang.> ‘rodzaj treningu, podczas którego wykonuje się ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie’: *Zrób core stability.* [F3]; *Regularne wykonywanie ćwiczeń core stability pozwoli przede wszystkim wzmocnić mięśnie rdzeniowe.* [P43], zob. też: core, stabilizacja

crossfit [wym. krosfit] <od ang. *CrossFit*> ‘rodzaj treningu ogólnorozwojowego, siłowo-wytrzymałościowego, podczas którego wykorzystuje się m.in. sprzęt mający stanowić duże obciążenie dla mięśni’: *I teraz moje pytanie – jak ze sobą pogodzić bieganie i crossfit?* [F3]; *Ideą crossfitu jest kształtowanie wszechstronnej sprawności fizycznej bez specjalizacji w żadnej konkretnej dziedzinie, która może powodować utratę kompetencji w innym zakresie.* [P26]

cross training [wym. kros trening] <ang.> ‘trening, w trakcie którego wykonywane są ćwiczenia poprawiające ogólną kondycję fizyczną; stanowi uzupełnienie treningów biegowych’: *Jeśli jesteś przemęczona treningami lub z jakiegoś powodu nie możesz chwilowo biegać z pomocą przyjdzie cross training czyli w terminologii biegowej każda jednostka treningowa, którą nie jest bieganie:)* [P51]; *Cross training to bardzo dobry sposób na zachowanie aktywności fizycznej w okresach, kiedy nie możemy biegać.* [CI1], zob. też: ogólnorozwojówka, sprawność, sprawność ogólna, trening krzyżowy, trening uzupełniający

ćwiczenie rozluźniające, zwykle w lm.: **ćwiczenia rozluźniające** ‘ćwiczenie powodujące zmniejszenie napięcia mięśni w wyniku odpowiedniego ułożenia ciała lub wykonywania określonych ruchów’: *Może ktos polecic jakis zestaw cwiczen rozluzniajacych lydki.* [F3]; *Przedstawiamy 5 ćwiczeń rozluźniających mięśnie, które możesz wykonywać niezależnie od tego czy biegasz, czy chcesz się przygotować pod sezon biegówkowy.* [P12]

defilada ‘ćwiczenie w marszu, podczas którego wykonuje się wyrzuty nóg do przodu na wzór maszerujących żołnierzy (nogi w kolanach są zablokowane)’: *Skoncentrujmy się jednak stricte na sile biegowej, czyli całym wachlarzu ćwiczeń poczynwszy od półskipu, przez defiladę, wieloskok, podbieg, na biegu crossowym kończąc.* [CP3]; *Dziś w części głównej skupiliśmy się na sile biegowej: wykonywaliśmy serie skipów, defiladę i przebieżki.* [P17]

deska <od ang. *plank*> ‘podpór przodem na przedramionach – ćwiczenie izometryczne, modelujące mięśnie brzucha’: *Z czasem przedłużamy czas spędzony w pozycji deski by dojść do 1-1,5 minuty.* [P27]; *Jednak czas, w jakim możesz się utrzymać w pozycji „deski”, jest prawdopodobnie najlepszym miernikiem.* [K2], zob. też: plank

gimnastyka rozciągająca ‘rodzaj treningu polegający na wykonywaniu ćwiczeń gimnastycznych rozciągających mięśnie, realizowany zwykle po treningu lub zawodach’: *Pan Skarżyński w swojej książce (<http://www.skarzynski.pl>) zwraca uwagę, że właśnie dla początkujących gimnastyka rozciągająca jest szczególnie ważna.* [F3]; *Radą na zapobieżenie takiemu czarnemu scenariuszowi są gimnastyka rozciągająca oraz gimnastyka siłowa.* [P35], zob. też: GR

gimnastyka siłowa ‘rodzaj treningu polegający na wykonywaniu ćwiczeń gimnastycznych wzmacniających mięśnie’: *Od jakiegoś czasu zwiększyłem gimnastykę siłową, robię około 400 pompeczek, 400 brzuszaków chciałem pozbyć się kilku kilogramów tzn. około 5 a tu nici waga jaka była taka jest.* [F3]; *Gimnastyka siłowa wpleciona między seriami biegu?* [P51]

GR <skrótowiec od gimnastyka rozciągająca>: *UWAGA! GR i GS to dwa... najtrudniejsze środki treningowe!* [P27]; *Na stronie MW przeczytałem sobie porady dla nowicjuszy i wszystko byłoby okej, gdyby nie tajemnicze skróty GR i GS.* [F1], zob. też: gimnastyka rozciągająca

kalistenika [wym. kalistenika] <od ang. *calisthenics*> ‘aktywność fizyczna polegająca na treningu siłowym opartym na ćwiczeniach z wykorzystaniem własnej masy ciała, takich jak pompki i brzuszki’: *Kalistenika, crossfit i joga – złota trójca w treningu biegacza*. [P19]; *Co nie znaczy że siłka jest be a kalistenika cacy*. [F3]

martwy ciąg ‘ćwiczenie polegające na podnoszeniu z podłoża ciężaru (najczęściej sztangi obciążonej dodatkowo talerzami) do momentu, w którym wykonująca je osoba ma proste plecy oraz nogi w kolanach’: *Tak naprawdę płaski brzuch to także przysiady, martwy ciąg czy nawet pompki oraz wyciskanie na klatkę*. [B42]; *Przysiady znacznie bardziej aktywizują hormony anaboliczne niż inne ćwiczenia, nawet niż martwy ciąg*. [P12] Δ WSJP PAN sport.

obwód ‘szereg następujących po sobie ćwiczeń wykonywanych podczas jednej serii na treningu’: *Czy biegać tego samego dnia, po treningu obwodowym czy lepiej w jeden dzień biegać a w drugi robić obwód?* [F3]; *Taki obwód był wykonywany przez zawodników 4 razy*. [CI1]

obwód stacyjny ‘szereg ćwiczeń wykonywanych na kolejnych stacjach; w odróżnieniu od zwykłego obwodu na danej stacji wykonywana jest cała zaplanowana praca na konkretną grupę mięśniową (na większej intensywności), później następuje odpoczynek, a następnie ćwiczenie na kolejną grupę mięśniową’: *W domu ćwiczenia z gumami + obwód stacyjny (2x 10stacji 1' ćwiczeń - 30" przerwy. Po serii 5' przerwy.) + rozciąganie*. [F3]; *Aby trening nie był nudny, w tej części możemy ułożyć sobie obwód stacyjny złożony z około 5 ćwiczeń wykonywanych przez 30 sekund jedno po drugim*. [P27]

ogólnorozwojówka ‘trening, w trakcie którego wykonywane są ćwiczenia poprawiające ogólną kondycję fizyczną; stanowi uzupełnienie treningów biegowych’: *Tak naprawdę kto od początku biegania nie tylko biegał ale podjął się popraw ogólnorozwojówki*. [P19]; *Mocno pracował nad ogólnorozwojówką*. [CP1], zob. też: cross training, sprawność, sprawność ogólna, trening krzyżowy, trening uzupełniający

plank <ang.> ‘podpór przodem na przedramionach – ćwiczenie izometryczne, modelujące mięśnie brzucha’: *Ćwiczę regularnie planka i czas wytrzymania bardzo zależy od jakości wykonania. Łatwo oszukać - ułożenie dłoni, tyłek do góry itp.* [F3]; *Prawidłowy dobór ćwiczeń plank, zarówno statycznych, jak i dynamicznych w doskonały sposób poprawi*

możliwości sprawnościowe, jak i biegowe. [P3], zob. też: deska

półskip ‘ćwiczenie treningowe polegające na biegu z podnoszeniem kolan ku klatce piersiowej do połowy wysokości, do jakiej podnosimy je w skipie A’: *Najpierw dynamiczne unoszenie kolan, marsz siłowy, a następnie wyrzuty nóg, półskip, odcinek kończy się skipem C.* [B39]; *Poniedziałek – zróżnicowana siła biegowa, 1km na 50m odcinkach, czyli mój ulubiony zestaw: półskip, skip A, skip C, podskok, defilada...* [B50]

półskip A ‘ćwiczenie treningowe polegające na biegu z podnoszeniem kolan ku klatce piersiowej do połowy wysokości, do jakiej podnosimy je w skipie A’: *Półskip A kolano podnosimy do połowy wysokości do jakiej podnosimy w skipie A* [P11]; *Owszem można wykonać np. luźny półskip A – z delikatnym unoszeniem kolan (do kąta ok. 45 stopni czy bardzo swobodny SKIP C ale bez większego zaangażowania i wykonywania tych ćwiczeń na 100%.* [P12]

rolowanie ‘element regeneracji po treningu lub wstępna rozgrzewka do ćwiczeń, wykonywane z użyciem specjalnego przyrządu – piankowego rollera (wałka)’: *Bardzo dobre rezultaty daje rolowanie mięśni, często nawet lepsze niż rozciąganie.* [CI1] *Czy warto wdrożyć rolowanie do naszych planów treningowych?* [P43], zob. też: wałkowanie

rozciąganie ‘wykonywanie ćwiczeń fizycznych łączących w sobie elementy gimnastyki i kulturystyki, mających na celu uelastycznienie mięśni, a także poprawienie ukrwienia układu motorycznego i spowodowanie jego rozruszania’: *Od zawsze wbijałem do głowy swoim zawodnikom, że rozciąganie jest bezwzględnie obowiązkowym elementem treningu.* [P27]; *Rozciąganie robimy już raczej z mniejszą przyjemnością i często w ogóle je pomijamy.* [P43], zob. też: stretching

rozciąganie dynamiczne ‘wykonywanie ćwiczeń, które polegają na szybkim naciągnięciu mięśnia i powrocie do jego naturalnej pozycji’: *Rozciąganie dynamiczne nie tylko podnosi wydajność mięśniową, polepsza dynamikę i stabilizację, ale również nie osłabia siły mięśnia.* [CI1]; *W praktyce sportowej wzrasta wykorzystanie rozciągania dynamicznego.* [K1], zob. też: stretching dynamiczny

rozciąganie statyczne ‘wykonywanie ćwiczeń, które polegają na rozciągnięciu mięśni podczas

spoczynku (tzn. na wyizolowaniu grupy mięśniowej w odpowiedniej pozycji i utrzymaniu tej pozycji przez jakiś czas), a następnie na ich rozluźnieniu’: *Wyniki poszczególnych badań zdają się sugerować, że rozciąganie statyczne przed bieganiem nie jest tak korzystne, jak twierdzą niektórzy.* [P19]; *Stopniowe rozciąganie mięśnia do chwili, gdy czujesz lekkie szarpnięcie, zwane jest statycznym.* [K16], zob. też: stretching statyczny

siła II ‘trening z obciążeniem (hantle, sztanga, itp.) oraz bez niego (z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała), którego celem jest spalenie tkanki tłuszczowej, ukształtowanie sylwetki i poprawa siły ćwiczącego’: *Siła w treningu biegacza, zarówno początkującego jak i zaawansowanego, to bardzo ważny element.* [P27]; *Im było bliżej czerwca tym bardziej skupiałam się na sile.* [B13], zob. też: siła ogólna

siła ogólna ‘trening z obciążeniem (hantle, sztanga, itp.) oraz bez niego (z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała), którego celem jest spalenie tkanki tłuszczowej, ukształtowanie sylwetki i poprawa siły ćwiczącego’. *Siła ogólna, to bardzo ważny element ale jeśli myślimy o wejściu na wyższy poziom możemy wykorzystać różne ćwiczenia kształtujące naszą dynamikę.* [P19]; *Dlatego wprowadzenie siły biegowej do treningu powinno być poprzedzone okresem ćwiczeń siły ogólnej, sprawności.* [C11], zob. też: siła II

skip [wym. skip] <ang.> ‘ćwiczenie treningowe, imitujące fazy ruchu biegacza’: *Dla jednego to podbiegi, dla drugiego skip a trzeciemu kojarzy się ze sztangą.* [B60]; *Tu rodzi się problem - gdzie bym nie szukał, czego bym nie czytał - prawie wszędzie pisze się i mówi o skipach.* [P43]

skip A <od ang. skip> ‘ćwiczenie treningowe polegające na biegu z podnoszeniem kolan do klatki piersiowej’: *I tak oto dla redaktora Staszewskiego skip A to nic innego jak "kolanka pod brodę" (do 90 stopni w kolanie).* [P43]; *Kolejne ćwiczenie to skip A, czyli popularny bieg z wysokim podnoszeniem kolan do klatki piersiowej.* [CP3]

skip B <od ang. skip> ‘ćwiczenie treningowe rozpoczynające się podobnie jak skip A od unoszenia nogi do góry, po czym następuje wyprost nogi i rytmiczne uderzenie o podłoże’: *Proponujemy Skip B w marszu lub truchcie, nie w biegu, ponieważ Skip B w biegu jest być może ćwiczeniem przydatnym ale przede wszystkim dla przeszkodowców.* [P5]; *Skip B – trudne i wymagające ćwiczenie (...)* [CP3]

skip C <od ang. *skip*> ‘ćwiczenie treningowe polegające na przemieszczaniu się z unoszeniem pięt do pośladków’: *Silę nóg możemy wzmocnić w sposób naturalny, pomijając typową polską siłę biegową tj. skip A, skip C, skip B, wieloskok, wypady itp.* [P27]; *Skip c to obijanie piętami o pośladki.* [F3]

sprawność ‘trening, w trakcie którego wykonywane są ćwiczenia poprawiające ogólną kondycję fizyczną, stanowiąc uzupełnienie treningów biegowych’: *OBWI 18 km (4:45) + sprawność 10 minut + odnowa / masaż* [P3]; *Sprawność to najczęściej zaniedbywany element naszego treningu.* [P27], *zob. też: cross training, ogólnorozwojówka, sprawność ogólna, trening krzyżowy, trening uzupełniający*

sprawność ogólna ‘trening, w trakcie którego wykonywane są ćwiczenia poprawiające ogólną kondycję fizyczną, stanowiąc uzupełnienie treningów biegowych’: *W uproszczeniu można powiedzieć, że sprawność ogólna to wszystko to, co robisz dla siebie poza bieganiem.* [P43]; *Nie samym biegiem żyje biegacz - oprócz biegania zwróć uwagę na elementy sprawności ogólnej, gibkości czy siły biegowej.* [P27], *zob. też: cross training, ogólnorozwojówka, sprawność, trening krzyżowy, trening uzupełniający*

stabilizacja ‘rodzaj treningu, podczas którego wykonuje się ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie’: *Ale jak to możliwe, 3-4 razy w tygodniu robię stabilizację na siłowni.* [F3]; *Stabilizacja to podstawa, jeżeli chodzi o trening uzupełniający biegaczy.* [B60], *zob. też: core, core stability*

stretching [wym. streczing] <ang.> ‘wykonywanie ćwiczeń fizycznych łączących w sobie elementy gimnastyki i kulturystyki, mających na celu uelastycznienie mięśni, a także poprawienie ukrwienia układu motorycznego i spowodowanie jego rozruszania’: *10 minutowa sesja stretchingu może dać więcej w perspektywie przyszłości, niż 10 minut biegu.* [P19]; *Regularny stretching pozwoli uniknąć kontuzji.* [P43], *zob. też: rozciąganie*

stretching [wym. streczing] **dynamiczny** <od ang. *stretching*> ‘wykonywanie ćwiczeń rozciągających powodujących szybkie naciągnięcie mięśnia i jego powrót do naturalnej pozycji’: *Najlepszym wyborem przed rozpoczęciem biegu będzie stretching dynamiczny.* [CI1]; *O ile nie ma naukowych podstaw do negowania rozciągania statycznego, które*

rzekomo obniża szybkość i sprawność, o tyle potwierdzone jest, że stretching dynamiczny w większym stopniu angażuje większą ilość włókien do pracy. [P1], zob. też: rozciąganie dynamiczne

stretching [wym. streczing] **statyczny** <od ang. *stretching*> ‘wykonywanie ćwiczeń, które polegają na rozciąganiu mięśni podczas spoczynku (tzn. na wyizolowaniu grupy mięśniowej w odpowiedniej pozycji i utrzymaniu tej pozycji przez jakiś czas), a następnie na ich rozluźnieniu’: *Po wykonanym treningu czy zawodach należy wykonać stretching statyczny, czyli w stabilnej pozycji wytrzymujemy co najmniej 8-10 sekund. [P3]; Rutynowo wykonywane rozciąganie statyczne lub inaczej mówiąc stretching statyczny niesie za sobą zwiększenia zakresu ruchu oraz gibkości(1)(3)(6). [P1], zob. też: rozciąganie statyczne*

trening anaerobowy ‘rodzaj wysiłku, podczas którego wykorzystuje się beztlenowe przemiany energetyczne w warunkach niewystarczającej ilości tlenu oraz wykonuje się krótkie i szybkie ćwiczenia skoncentrowane na poszczególnych grupach mięśniowych’: *Trening anaerobowy to rodzaj treningu o wysokiej intensywności. [P40]; Aby przekonać się, na czym polega trening anaerobowy, pobiegnij sprintem tak szybko i tak długo, jak tylko potrafisz. [K10]*

trening funkcjonalny ‘trening, podczas którego wykonuje się intensywne ćwiczenia imitujące ruchy wykonywane na co dzień, ale w szybszym tempie i z wieloma powtórzeniami, co ma na celu wszechstronne wzmocnienie mięśni bez rozbudowywania masy mięśniowej’: *Tym razem chciałbym przedstawić propozycję ćwiczeń zaczerpniętych z treningu funkcjonalnego. [P19]; Zaledwie 6 sesji treningu funkcjonalnego dla biegacza sprawiło, że mój krok biegowy jest bardziej sprężysty, a kłopoty z bólem kręgosłupa są na razie wspomnieniem. [B19]*

trening krzyżowy <od ang. *cross training*> ‘trening, w trakcie którego wykonywane są ćwiczenia poprawiające ogólną kondycję fizyczną; stanowi uzupełnienie treningów biegowych’: *Tę można udoskonalić poprzez trening krzyżowy o zerowej lub małej intensywności. [P27]; Co ciekawe – wraz z wyższym poziomem sportowym rosną równocześnie obciążenia treningowe i w wielu przypadkach zmienia się podejście do efektów treningu krzyżowego. [P19]; zob. też: cross training, ogólnorozwojówka, sprawność, sprawność ogólna, trening uzupełniający*

trening mentalny ‘zespół działań z zakresu psychologii, socjologii i nauk o sporcie, które mają na celu pomagać sportowcom w wykorzystywaniu pełni potencjału i uzyskaniu kontroli nad emocjami podczas wykonywanych zadań’: *Uważam, że trening mentalny jest potrzebny w każdej dyscyplinie sportowej, również w bieganiu. [F3]; By świadomie nią operować, należy regularnie wykorzystywać narzędzia dialogu wewnętrznego w ramach jednostek treningu mentalnego, które pojawią się obok innych – biegania, core stability, regeneracji, itd. [CI1]*

trening obwodowy ‘trening, podczas którego ćwiczenia wykonuje się w obwodach jedno po drugim, z małymi przerwami pomiędzy nimi’: *Moim celem jest redukcja tłuszczu dlatego ostatnio dołożyłem trening obwodowy na siłowni (35-45 minut, największe partie mięśniowe, głównie "góra"). [F3]; Trening biegowy - w istocie każda aktywność aerobowa, jak trening obwodowy albo body pump - potrafi wygenerować nawet do dwóch godzin czegoś, co się nazywa potreningową euforią. [K21]*

trening uzupełniający ‘trening, w trakcie którego wykonywane są ćwiczenia poprawiające ogólną kondycję fizyczną, stanowiąc uzupełnienie treningów biegowych’: *Mi jest potrzebny trening uzupełniający pod bieganie, a nie jakieś tam machanie nóżką. [B42]; But biegowy lub do treningu uzupełniającego [CP4], zob. też: ogólnorozwojówka, sprawność, sprawność ogólna, trening uzupełniający*

trening wzmacniający ‘trening, w czasie którego wykonywane są ćwiczenia mające na celu wzmocnienie różnych grup mięśniowych’: *Planując trening wzmacniający skupiamy się na takich mięśniach jak: dwugłowy uda, czworogłowy uda (...) [P51]; Trening wzmacniający dużo daje, a pływanie można na jeziorze ogarnąć. [G3]*

wałkowanie ‘element regeneracji lub wstępna rozgrzewka do ćwiczeń, wykonywane z użyciem specjalnego przyrządu – piankowego rollera (wałka)’: *A co takie wałkowanie daje i kiedy je wykonywać i ile czasu mniej więcej ? [F3]; Nie ma w tym wałkowaniu żadnej wielkiej filozofii, mam więc nadzieję, że zdjęcia wystarczająco wytłumaczą, jak robić poszczególne ćwiczenia. [B39], zob. też: rolowanie*

wieloskok ‘ćwiczenie polegające na skokach wykonywanych na zmianę na lewej i prawej nodze z bardzo mocnym wybiciem i wyrzutem biodra do przodu’: *Siłowy charakter ćwiczenia*

można znacznie poprawić poprzez wieloskok na podbiegu, dodając ewentualne modyfikacje. [P19]; Planując zestaw zróżnicowanej siły biegowej w swoim treningu, zalecam stosowanie po sobie ćwiczeń aktywizujących różne grupy mięśniowe w następującej kolejności: Skip A, ewentualnie pólskip, skip C, podskok, defilada, skip B, ewentualnie wieloskok. [CP3]

ZAWODY BIEGOWE

RODZAJ BIEGU

bieg alpejski ‘rodzaj biegu górskiego, w którym cała trasa prowadzi pod górę’: *Wyjątkiem jest kończący rywalizację bieg alpejski w Świeradowie – Zdroju. [P36]; Zupełnie inaczej niż na płaskich dystansach). - bieg na krótkim dystansie (bieg alpejski, ale na krótszym odcinku, zazwyczaj 5 kilometrowym. [B13], zob. też: styl alpejski*

bieg anglosaski ‘rodzaj biegu górskiego, w którym pokonuje się na zmianę odcinki w dół i w górę’: *To na pewno istotnym podziałem będzie podział na bieg alpejski i anglosaski. [P1]; Wtedy organizm tak nie dostanie w kość, biegi anglosaskie są następnym krokiem. [B42], zob. też: styl anglosaski*

bieg asfaltowy ‘bieg odbywający się po nawierzchni asfaltowej’: *Bo jeśli to bieg asfaltowy i to płaski, to jak dla mnie istny hardcore, uważam, że biegi płaskie i asfaltowe ultra są niebotycznie trudniejsze niż górskie. [F3]; Ale nie ograniczam się do biegów asfaltowych - wiele razy uczestniczyłem w BNO, biegach przełajowych, treningach górskich- kostka wykręcała się an wszystkie strony, ale się nigdy nie skręcała. [P36]*

bieg crossowy [wym. krosowy] <od ang. cross-country> ‘bieg po terenie przełajowym z licznymi biegami pod górę i w dół, charakteryzujący się dużym zróżnicowaniem terenu i zmiennym podłożem (piach, ściółka, leśne dukty)’: *Odmianą biegu crossowego, bardzo cenną, ale możliwą do zastosowania w terenie tylko przez osoby mieszkające w górach, jest bieg ciągły pod górkę. [P36]; Skoncentrujemy się jednak stricte na sile biegowej, czyli całym*

wachlarzu ćwiczeń począwszy od pólskipu, przez defiladę, wieloskok, podbieg na biegu crossowym kończąc. [CP3]

bieg długi II ‘bieg na dystansie powyżej 10 km (5 i 10 km uznawane są za biegi krótkodystansowe)’: *Wyjątek: biegi długie. Powyższy sposób trenowania np. do maratonu wymagałby zbyt długich okresów na odpoczynek. [CI2]; Do długich biegów typu maraton najlepsza temperatura to 5-10 stopni. [P36], zob. też: bieg długodystansowy*

bieg długodystansowy ‘bieg na dystansie powyżej 10 km (5 i 10 km uznawane są za biegi krótkodystansowe)’: *Bieg długodystansowy jest kwestią cierpliwości. [P36]; To są dwa rodzaje wysiłku: drugi - schody - jest co najmniej intensywny, ale może być skrajnie intensywny, pierwszy - bieg długodystansowy - jest z definicji wysiłkiem niższej intensywności, a typowe długie wybieganie to już intensywność bez porównania mniejsza od nawet wolnego biegu po schodach. [F3], zob. też: bieg długi II Δ WSJP PAN sport.*

bieg ekstremalny ‘bieg na różnych dystansach, na trasie którego znajdują się przeszkody o różnym stopniu trudności, np. zbiornik z wodą, ściana, ścianka wspinaczkowa, drut kolczasty’: *HERO RUN stał się największym biegiem ekstremalnym w Polsce Wschodniej. [CI1]; Niedzielny Runmageddon Rekrut, ekstremalny bieg, który odbędzie się na warszawskim Torze Służewiec zbliża się wielkimi krokami. [P5], zob. też: bieg przeszkodowy, bieg survivalowy*

bieg główny ‘najważniejszy bieg podczas zawodów, najczęściej na najdłuższym, z możliwych do wyboru, dystansie, cieszący się największą popularnością’: *Organizatorzy ustalili limit uczestników na poziomie 500 biegaczy w biegu głównym. [F3]; Zapisy na bieg główny (10,88 km) tylko dla osób pełnoletnich! [P36]*

bieg górski ‘bieg odbywający się w górach’: *Biegi górskie to niesamowicie widowiskowa dyscyplina, niemniej możliwość kibicowania nie jest zbyt oczywista. [P43]; Jeśli więc lubisz góry i lubisz biegać to biegi górskie zostały stworzone dla Ciebie. [P51]*

bieg krótki ‘bieg na dystansie 5 i 10 km’: *Jak trenować do biegów krótkich, a jak do długich?* [CI2]; *Tam również odbędą się: bieg krótki na dystansie 6,5km, Nordic Walking i biegi dla dzieci.* [B7], zob. też: bieg krótkodystansowy Δ WSJP PAN sport.

bieg krótkodystansowy ‘bieg na dystansie 5 i 10 km’: *Warto także przygotowywać się i startować w biegach „krótkodystansowych” (według nomenklatury biegania amatorskiego).* [P2]; *Przeglądając statystyki publikowane przez Polskie Stowarzyszenie Biegów, okazuje się, że najwięcej osób startuje w biegach krótkodystansowych.* [P24], zob. też: bieg krótki

bieg masowy ‘bieg organizowany dla wszystkich chętnych, także amatorów’: *Kiedy biegamy tylko dla siebie, start w biegach masowych niespecjalnie nas interesuje.* [P43]; *„Upowszechnianie biegania jako najprostszej formy ruchu” – takie zdanie można znaleźć w większości regulaminów biegów masowych i nie tylko.* [CP3] Δ WSJP PAN sport.

bieg miejski ‘bieg odbywający się w centrum miasta po nawierzchni asfaltowej, brukowej itp., nazywany tak dla odróżnienia od biegów terenowych / trailowych, przełajowych’: *Nie lubię biegów miejskich, wolę przełaje pobiegać.* [obs.]; *Podstawową różnicą w odniesieniu do biegów miejskich jest miejsce w którym biegamy.* [P47]

bieg przeszkodowy ‘bieg na różnych dystansach, na trasie którego znajdują się przeszkody o różnym stopniu trudności, np. zbiornik z wodą, ściana, ścianka wspinaczkowa, drut kolczasty’: *Czy da się połączyć zawody na stadionie, terenowy bieg przeszkodowy i grę strategiczną w jedną imprezę biegową?* [CI2]; *Dlaczego akurat biegi przeszkodowe?* [CP1], zob. też: bieg ekstremalny, bieg survivalowy

bieg survivalowy [wym. surwiwałowy] <od ang. *survival*> ‘bieg na różnych dystansach, na trasie którego znajdują się przeszkody o różnym stopniu trudności, np. zbiornik z wodą, ściana, ścianka wspinaczkowa, drut kolczasty’: *Biegi survivalowe świetnie się w to wpisują.* [P43]; *Biegi survivalowe to wyzwanie wymagające od uczestników sporej dawki motywacji i determinacji, jak również przemyślanych treningów.* [P26], zob. też: bieg ekstremalny, bieg przeszkodowy

bieg terenowy / trailowy [wym. trejłowy] <od ang. *trail*> ‘bieg odbywający się najczęściej w terenie leśnym, po miękkiej nawierzchni, nazywany tak dla odróżnienia od biegu

asfaltowego': *Jakie biegi terenowe polecilibyś początkującym?* [P7]; *Dlatego dziś postanowiłam krótko i konkretnie wypunktować to, dlaczego warto wziąć udział w biegu terenowym lub górskim i na co się przygotować, gdy startujemy po raz pierwszy.* [B42]; *W zdecydowanej większości jest to bieg trailowy po szutrowych ścieżkach, duktach, lasach itd.* [B60]; *Podczas biegów trailowych możemy się natknąć na wiele przeszkód typu ostry kamień czy korzeń.* [B42], zob. też: przełaj, trail, trail running, trial

bieg trailowy zob.: bieg terenowy / trailowy

bieg towarzyszący 'bieg (zaplanowany dla dzieci lub dorosłych) organizowany przy okazji innych zawodów, najczęściej odbywający się na krótszym dystansie, często na odcinku pokrywającym się z częścią trasy biegu głównego': *Jeśli jeszcze nie jesteście gotowi na królewski dystans, to zachęcamy do zapisania się na bieg towarzyszący na 10 kilometrów.* [P9]; *Jest jeszcze bieg towarzyszący na 2km (bezpłatny do 14 roku życia).* [P19]

bieg uliczny 'zawody biegowe odbywające się ulicami miejscowości': *Kilka lat temu nastąpiła eksplozja popularności biegania, co skutkowało masowym udziałem amatorów w maratonach i innych biegach ulicznych.* [K2]; *Biegi uliczne w Polsce stają się coraz bardziej masowe.* [P19] Δ WSJP PAN sport.

bieg ultra 'ultramaraton, bieg na dystansie większym niż maraton, czyli powyżej 42 km 195 m': *Jako, że w ten weekend ukończyłem pierwszy bieg ultra są smaki na następne.* [F3]; *Inaczej jest w biegach ultra – to już jest bardziej rajd wytrzymałościowy niż stricte mocna rywalizacja od startu do mety.* [CP1]

bieg zorganizowany 'zawody biegowe': *Pierwszy bieg zorganizowany już za mną.* [P12]; *Pierwszy bieg zorganizowany – o czym trzeba pamiętać?* [P17]

bno <skrótowiec od bieg na orientację> 'bieg, w którym zawodnik, posługując się mapą i kompasem, ma za zadanie w jak najkrótszym czasie przebiec określoną trasę wyznaczoną w terenie (zazwyczaj jest to las) przez punkty kontrolne': *Jak na mój gust to rzeczywiście bno jest alternatywa dla biegów ciągłych.* [F3]; *Dzisiaj mały wstęp o bno... dosyć ogólnie :) żeby nie straszyc.* [P51]

calak ‘maraton – bieg na dystansie 42 km 195 m’: *To chyba jej pierwszy calak. [F3]; Stosowałem to przed dychą w Kole, przed połówką w Lesznie i przed calakiem w Gdańsku i za każdym razem życiówka i to lepsza od oczekiwań. [P19], zob. też: królewski dystans II*

ćwiartka ‘bieg na dystansie ćwierćmaratonu (około 10,5 km)’: *Do tego ćwiartkę robiłem w totalnym upale, a oba moje Ironmany w ulewie. [P36]; RESO Suwałki 10,5 – n(m-)ocna ćwiartka. [P19]*

dwumaraton ‘dwa biegi na dystansie maratońskim (lub okołomaratońskim), przeprowadzane najczęściej dzień po dniu w tych samych okolicach’: *Ty po Kalisii znajdziesz jeszcze siły na dwumaraton? [F1]; Jest to impreza strikte koleżeńska dla prawdziwych twardzieli, którzy wybierają się z planem biegania dwumaratonów. [P36]*

dycha II ‘bieg na dystansie 10 km’: *Przede wszystkim jednak bieg na nieco więcej niż 21 kilometrów jest względnie przyjemny i bezpieczny, jeśli porównać do dychy czy maratonu. [CP1]; Na szczęście jakiś miły Pan, który już odebrał swój medal zrobił to podczas ostatniej dychy i zadziałało. [B41], zob. też: dyszka II, dziesiątka II*

dyszka II ‘bieg na dystansie 10 km’: *Blisko macie, wpadnijcie na dyszkę i pogrillujemy. [F3]; Taką satysfakcję rozsądnego rozłożenia sił miałam podczas półmaratonu, niestety wstyd się przyznać, ale podczas ostatniej dyszki to mnie wyprzedzali [B42], zob. też: dycha II, dziesiątka II*

dziesiątka II ‘bieg na dystansie 10 km’: *Dlatego plan treningowy do „dziesiątki” powinien obejmować nie tylko długie wybiegania, ale także bardziej urozmaicone formy biegu, takie jak interwały [P51], Sama trasa dziesiątki ma nieodmienny urok, gdyż prowadzi niemal nieustająco w dół. [CI1], zob. też: dycha II, dyszka II*

etapówka ‘bieg składający się z etapów: różnej długości odcinków pokonywanych biegiem dzień po dniu’: *Trzeba pamiętać, że etapówka rządzi się swoimi prawami. [F3]; Beskidy Run Adventure – pierwsza ultra etapówka w Polsce 18-20 lipca [CI1]*

impreza ultra ‘zawody na dystansie ultra – ponadmaratońskim’: *Rok 2013 będzie wyjątkowy dla ultramaratończyków w Polsce, takiego urodzaju imprez ultra chyba nikt sobie nawet nie*

wyobrażał. [P19]; *To najstarsza i największa impreza ultra z mapą w Polsce.* [P21]

królewski dystans II ‘maraton – bieg na dystansie 42 km 195 m’; *Bo to jego pierwszy królewski dystans i nie wiedział, jak będzie.* [CP2]; *Jest to wynik przygotowań do królewskiego dystansu, a przecież nie biegłem na 100%, uważając na swoje pęcinki* [B4], zob. też: calak

piątka II ‘bieg na dystansie 5 km’: *Jasne, że 5-6 x 1000 metrów pod piątkę nie byłoby okej, bo to nadal jest osoba, która potrafi biegać godzinę.* [F3]; *Lubię biegać po ciemku, więc wystartowałem w nocnej piątce w Puszczykowie.* [obs.]

piętnastka II ‘bieg na dystansie 15 km’: *32 stopnie w cieniu, piekielna piętnastka jak co roku – komentował warunki i taktykę przed startem jeden z uczestników, Rafał Pajdosz z Białej Podlaskiej.* [P10]; *Oczywiście biegam także półmaratony, piętnastki i dychy* [P19].

połoweczka <zdr. od połówka> *W niedzielę Łubianka ale w sobotę wpadnę do Bydgoszczy na połoweczkę.* [F1]; *Parę fotek z połoweczki we Wrocławiu, jak ktoś znajomy biegał proszę o odznaczenie się.* [G3], zob. też: połówka

połówka ‘półmaraton – bieg na dystansie 21 km 97,5 m’: *A więc tydzień temu był maraton, a dzisiaj zaliczyłem połówkę do kompletu.* [B5]; *Połówkę biegam na granicy bólu i tu czuję się najmocniejszy.* [CP3], zob. też: połoweczka

przełaj, zwykle w lm.: **przełaje** ‘bieg odbywający się najczęściej w terenie leśnym, po miękkiej nawierzchni, nazywany tak dla odróżnienia od biegu asfaltowego’: *Choć przełaje (o różnym stopniu trudności) są biegami tradycyjnie organizowanymi wiosną i jesienią, to jednak coraz więcej biegów tego typu odbywa się latem.* [P50]; *Zbliżały się ważne dla mnie zawody: mistrzostwa Anglii w przełajach.* [K6], zob. też: bieg terenowy / trailowy, trail, trail running, trial

setka III ‘bieg na dystansie 100 km’: *Termin setki był znany, bo zawsze jest (mniej więcej) w tym samym terminie.* [F1]; *Pobiegłem tą setkę 6 dni po 6 POZNAŃ MARATON gdzie 2 raz w ciągu 3 tyg rzuciłem się na łamanie 3h.* [F1], zob. też: stówka II

stówka II ‘bieg na dystansie 100 km’: *Dwa tygodnie wcześniej stówka w Beskidach, tydzień wcześniej dyszka z wózkiem poniżej 40 minut, w nocy z piątku na sobotę otrzymuję mailem informację, że nie mogę pobiec z Igą w wózku. [B63]; Osobiście dla mnie dużo większą barierą w tym momencie jest złamanie wymarzonej 3ki w maratonie niż „zaliczenie” 100km w górach, ale chciałem dość mocno podkreślić że jeszcze większym osiągnięciem byłoby nie „zaliczenie” ale przebiegnięcie stówki z bardzo dobrym czasem, ale to już całkiem inna bajka. [B49], zob. też: setka III*

styl alpejski ‘rodzaj biegu górskiego, w którym cała trasa prowadzi pod górę’: *Ze stylem alpejskim mamy do czynienia wtedy, gdy trasa poprowadzona jest tak, aby w większości biegła w górę, zazwyczaj start jest położony u podnóża góry, zaś meta na szczycie. [P19]; Styl alpejski to bieg tylko pod górę a styl anglosaski to podbiegi i zbiegi. [P12], zob. też: bieg alpejski*

styl anglosaski ‘rodzaj biegu górskiego, w którym pokonuje się na zmianę odcinki w dół i w górę’: *Długi dystans to de facto styl anglosaski na dystansie co najmniej półmaratonu. [P12]; Styl alpejski i anglosaski to zazwyczaj biegi od 8 do 15 km. [C11], zob. też: bieg anglosaski*

trail [wym. trejl] <od ang. *trail + running*> ‘bieg odbywający się po miękkiej nawierzchni, najczęściej w terenie leśnym, nazywany tak dla odróżnienia od biegu asfaltowego’: *Trail czyni z biegania zabawę pełną niespodzianek. [C12]; W poprzednim wpisie przedstawiałem Wam buty na kamieniste szlaki i lekki trail. [B64], zob. też: bieg terenowy / trailowy, przełaj, trail running, trial*

trail running [wym. trejl raning] <od ang. *trail + running*> ‘bieg odbywający się najczęściej w terenie leśnym, po miękkiej nawierzchni, nazywany tak dla odróżnienia od biegu asfaltowego’. *Nie musisz zmieniać świata, by pokochać trail running. [P27]; W przypadku trail running’u są to najczęściej lasy, szlaki turystyczne, często w terenie górzystym, gdzie występują znaczne różnice wysokości. [P47], zob. też: bieg terenowy / trailowy, przełaj, trail, trial*

trial <od ang. *trail* – z przestawką> ‘bieg odbywający się najczęściej w terenie leśnym, po miękkiej nawierzchni, nazywany tak dla odróżnienia od biegu asfaltowego’: *Według czasu*

uzyskanego na prologu zawodnicy ruszają na trasę trialu. [P19]; *Ok Już po trialu :D* [F3],
zob. też: bieg terenowy / trailowy, przełaj, trail, trail running

ORGANIZACJA I INFRASTRUKTURA ZAWODÓW

agrafka ‘miejsce, w którym następuje zmiana kierunku biegu na przeciwny’: *Widziałaś ją przecież na agrafce, jest maksymalnie 500 metrów za tobą, a tu jeszcze półmaraton ze sporym hakiem.* [B48]; *A tak poza tym to pozdrawiam serdecznie, mijaliśmy się wczoraj na agrafkach (byłem przed Tobą) ale nie dowartościowuję się tym ;)* [P26], zob. też: nawrotka, zawrotka

biuro zawodów ‘punkt zlokalizowany w budynku lub innym pomieszczeniu, zazwyczaj w okolicach miejsca zawodów, czynny w określonych godzinach w dniu zawodów i/lub przed biegiem; można w nim odebrać pakiet startowy (numer startowy, chip do pomiaru czasu i gadżety od sponsorów) oraz uzyskać informacje na temat trasy biegu itp.’: *To zupełnie nowa lokalizacja biura zawodów Maratonu Warszawskiego* [F3]; *Do biura zawodów jedziemy oczywiście najlepiej metrem.* [P19]

bufet ‘miejsce na trasie biegu, gdzie dostępne są woda, napoje izotoniczne 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.* [P27]; *Zdarza się tak, że na zawodach nogi tak Ci podają, że szkoda tracić czasu na bufet.* [CP2], zob. też: jadłodajnia, pit stop, punkt I, punkt odżywczy / odżywiania / żywieniowy

chip, czip [wym. czip] <ang.> ‘niewielki czujnik, montowany przy bucie lub numerze startowym, służący do pomiaru czasu, w jakim zawodnik ukończył zawody’: *Przychodzisz, rejestrujesz się, odbierasz pakiet startowy, dostajesz elektroniczny chip.* [F2]; *Nie martw się - twój chip służący do pomiaru czasu aktywuje się dopiero po przekroczeniu linii startu, a nie po strzale startera.* [K17]; *Przebieranie się to idealny moment, by zamocować numer startowy i/lub czip.* [K9]; *Wplącz go w sznurówki, przecież nie ma innej możliwości zawiązania czipa.* [F1]

czip zob.: chip, czip

depozyt ‘miejsce, w którym można zostawić rzeczy (torbę, plecak itp.) na czas zawodów i odebrać po okazaniu numeru startowego’: *Poznaj strefy czasowe, miejsce odbioru pakietów startowych, miejsce depozytu.* [P27]; *W depozycie wszystko jest bezpieczne.* [P36]

expo [wym. ekspo] <ang.> ‘targi organizowane przy okazji maratonu lub innych zawodów biegowych’: *W sumie, to lotnisko w Berlinie też nie było w scisłym centrum, a jednak tam organizowano maratonskie expo.* [F3]; *Generalnie relacje z expo w większości przypadków można streścić krótkim: „wszedłem-zobaczyłem-wyszedłem”.* [B64]

fala ‘tura, seria startowa w starciu falowym, w którym biegacze startują w odstępach czasowych od najszybszych do najwolniejszych, co zapewnia sprawne rozpoczęcie biegu’: *Start jest za wąski, żeby puszczać 35 tysięcy ludzi w jednej fali.* [F1]; *Ze względu na dużą liczbę uczestników start będzie odbywał się falami – według zadeklarowanych rekordów życiowych na dystansie 10 km.* [CI1], zob. też: fala startowa

fala startowa ‘tura, seria startowa w starciu falowym, w którym biegacze startują w odstępach czasowych od najszybszych do najwolniejszych, co zapewnia sprawne rozpoczęcie biegu’: *Jesteśmy w tej samej wiosce, jednak mój CORAL, czyli fala startowa oznaczony jest literką D, a Oli F.* [B49]; *Zgłoszenia elita (pierwsza fala startowa) pod adresem g.rogowski@isw.org.pl* [P12], zob. też: fala

handicap [wym. handikap] <ang.> ‘przyspieszony start dla wolniejszych zawodników w celu wyrównania szans i umożliwienia wszystkim uczestnikom ukończenia biegu o podobnej porze’: *Najważniejszą cechą tego biegu będzie fakt, iż rozgrywany będzie z handicapem.* [P19]; *Bieg na Jaworzynę - start z handicapem dla zawodników do 5 minut straty do zwycięzcy, pozostali start interwałowy, bez limitu czasu.* [P12]

jadłodajnia ‘miejsce na trasie biegu, gdzie dostępne są woda, napoje izotoniczne i przekąski regeneracyjne’: *A co do wody to osoba na rowerze też może służyć jako wodopój i jadłodajnia i to na dowolnie wybranym kilometrze.* [F3]; *Ten maraton był zawsze (przynajmniej kiedy brałem w nim udział) bardzo dobrze zorganizowanym biegiem. Wodopojów, jadłodajni i nawet kurtyn wodnych nie można nie wspomnieć, bo były w wystarczającej ilości, nawet dla*

cienkiego amatora. [P36], zob. też: bufet, pit stop, punkt I, punkt odżywczy / odżywiania / żywienia

limit czasowy *zob.: limit czasu / czasowy*

limit czasu / czasowy ‘czas określony przez organizatorów na pokonanie dystansu zawodów’: *Super, półmaraton po 8-9 miesiącach biegania to w sam raz! w półmaratonie limit czasu to z reguły 3 godziny. [F3]; W tym maratonie będzie się mogło sprawdzić tylko i wyłącznie 100 maratończyków - bo taki będzie limit biegaczy, a limit czasowy 5:00:00. [P36]*

linia startu ‘oznaczenie za pomocą linii oraz baneru miejsca początku wyścigu’: *Zanim zawodnik na linii startu usłyszy „do biegu gotowi”, dużo czasu i energii przeznaczają na właściwe przygotowanie. [P27]; Udane zawody to nie tylko solidne trenowanie i stanięcie na linii startu. [P19]*

lista startowa ‘lista zawodników zarejestrowanych do udziału w danych zawodach, zwykle wywieszana w biurze zawodów i publikowana na stronie internetowej wydarzenia’: *Kiedy będzie lista startowa na stronie? [F1]; Arleta a dlaczego Ciebie nie widzę na liście startowej? [G5]*

nagrody dublują się ‘zapis w regulaminie zawodów, który oznacza, że osoby nagrodzone w kategorii generalnej mogą być ponownie nagrodzone w kategoriach wiekowych i dodatkowych’: *Do wygrania na przestrzeni wszystkich rankingów jest 146 nagród, które - co ważne z punktu widzenia liczby nagradzanych osób – nie dublują się. [P19]; Jak naocznie widziałem w kobietach nagrody się dublowały , na podium wręczano statuetki podwójnie, w kategorii mężczyzn było już prawidłowo zgodnie z regulaminem. [P36]*

nawrotka ‘miejsce, w którym następuje zmiana kierunku biegu na przeciwny’: *Żebro złamałam na 5-tym kilometrze, na nawrotce. [P52]; Po nawrotce od razu poczułam, że przesadziłam z 5km, zauważyłam, że wiatr już nie wieje mi przyjemnie w plecy, tylko w twarz. [B42], zob. też: agrafka, zawrotka*

numer startowy ‘kartka z numerem służąca do identyfikacji zawodnika, przypinana do koszulki na czas biegu, często zawierająca imię biegacza oraz wbudowany chip’: *Macie*

jakiś patent na zamocowanie numeru startowego na koszulce tak, aby nie przeszkadzał on w biegu? [F3]; *Pasek Compressportu to doskonałe rozwiązanie do przypięcia numeru startowego oraz przenoszenia podręcznych żeli węglowodanowych.* [B64]

opłata startowa ‘opłata za udział w zawodach’: *Niektórzy organizują małe lokalne biegi z niewielkimi opłatami startowymi (lub nawet bez) dla niewielkiej grupy biegaczy, zazwyczaj miejscowych lub z bliskich okolic.* [P5]; *Opłata startowa (...) wynosi przeciętnie 20 – 30 dolarów (...)* [K16], zob. też: wpisowe

org zwykle w lm.: **orgowie** ‘organizator zawodów biegowych’: *Znowu orgowie puszczają bieg wcześniej niż zaplanowano.* [F3]; *Oczekiwania nas biegaczy względem Orgów wzrosły.* [G1]

pakiet ‘zbiór przedmiotów otrzymywanych przez każdego uczestnika zawodów, często zawierający – oprócz rzeczy niezbędnych do wzięcia udziału, takich jak numer startowy czy chip do pomiaru czasu – także koszulkę, napoje izotoniczne, batony energetyczne i inne rzeczy przydatne biegaczom; posiadanie pakietu jest równoznaczne z uprawnieniem do startu w zawodach’: *Poszukuję pakietu na Pogoń za wilkiem.* [G5]; *Start i sam pomysł zawdzięczam mojemu bratu, który postanowił podarować mi pakiet i wyjazd na gwiazdkę.* [K9], zob. też: pakiet startowy

pakiet startowy ‘zbiór przedmiotów otrzymywanych przez każdego uczestnika zawodów, często zawierający – oprócz rzeczy niezbędnych do wzięcia udziału, takich jak numer startowy czy chip do pomiaru czasu – także koszulkę, napoje izotoniczne, batony energetyczne i inne rzeczy przydatne biegaczom; posiadanie pakietu jest równoznaczne z uprawnieniem do startu w zawodach’: *Zapisując się tuż po uruchomieniu zapisów z reguły zapłacimy nawet kilkadziesiąt złotych mniej za pakiet startowy.* [B39]; *Byliśmy dzień wcześniej, żeby odebrać pakiet startowy i skorzystać z pasta party.* [CP1], zob. też: pakiet

pasta party [wym. pasta party] <ang.> ‘spotkanie biegaczy w przeddzień zawodów (najczęściej biegu maratońskiego), podczas którego spożywane są potrawy przyrządzone przede wszystkim z makaronu’: *Aby zapobiec przedstartowemu reisefeber, z przyczyn komercyjnych, albo wyższych celów integracji uczestników, organizowane są tak zwane pasta party.* [P27]; *Ja stosuję metodę pasta party zarówno przed bieganiem maratonów,*

półmaratonów, jak i biegów krótkich, czyli na 5 czy 10 km. [K9]

pit stop [wym. pit stop] <ang.> ‘miejsce na trasie biegu, gdzie dostępne są woda, napoje izotoniczne i przekąski regeneracyjne’: *Dlatego zwłaszcza gdy biegamy zawody w ciepłe a wręcz upalne dni w biegowym pit stopie powinna być utworzona tzw - Aleja Fontann w którą każdy biegacz który tylko ma ochotę może ale nie musi wbiec.* [P43]; *Aż strach pomyśleć co by było gdyby nie ten pit stop :)* [B44], zob. też: bufet, jadłodajnia, punkt I, punkt odżywczy / odżywiania / żywieniowy

pozajacować zob.: zajacować – pozajacować

profil trasy ‘opis trasy (często wzbogacony ilustracją) pod względem ukształtowania terenu, zawierający informację na temat liczby przewyższeń itp.’: *Dopasuj swój trening do profilu trasy i walcz o wyniki w najtrudniejszych biegach.* [CI2]; *Poniekąd plusem jest profil trasy – praktycznie płaska jak stół.* [B20]

przepak ‘miejsce na trasie zawodów na dystansie ultra, gdzie zawodnicy mają dostęp do swoich rzeczy przekazanych wcześniej organizatorowi’: *A skupić się trzeba na dobrej taktyce, przygotowaniu, spakowaniu i rozłożeniu na przepakach niezbędnych rzeczy.* [CI1]; *Na całej trasie był tylko jeden tzw. przepak, czyli miejsce, w którym mogliśmy uzupełnić prowiant i sprzęt.* [K12]

punkt I ‘miejsce na trasie zawodów, gdzie dostępne są woda, napoje izotoniczne i przekąski regeneracyjne’: *Droga do Les Houches jest banalnie prosta (jak start w parkrunie), dodatkowo pełno kibiców, więc te 8km nawet nie wiem kiedy minęło, a tam punkt z wodą i ciastkami, batonikami i żelkami, nie ma czasu na pierdoły, plecak pełen, więc lecę dalej.* [P26], *Wody na pierwszym etapie piłam niewiele, ale na kolejny punkt przybyłam już bez kropli zapasu.* [B46] zob. też: bufet, jadłodajnia, pit stop, punkt odżywczy / odżywiania / żywieniowy

punkt II ‘każdy punkt zaznaczony na mapie (zwykle w trakcie biegów górskich), w którym biegacz musi się pojawić podczas zawodów’: *By się nie zasiedzieć szybko ruszam dalej (szybko to brzmi dumnie), zaraz kolejny punkt i zostaną tylko 2 górki i meta.* [P26]; *Na drugi punkt dotarłam bardziej siłą woli niż wytrzymałością fizyczną.* [CP1], zob. też: punkt

kontrolny

punkt kontrolny ‘każdy punkt zaznaczony na mapie (zwykle w trakcie biegów górskich), w którym biegacz musi się pojawić podczas zawodów’: *Oczywiście organizatorzy byli wyrozumiali i jeśli któraś z drużyn przybyła na ostatni punkt kontrolny w limicie ale bieg ukończyła poza limitem – była podawana w klasyfikacji końcowej.* [P19]; *Zawodnik porusza się po lesie ze specjalną latarką (czołówką) na głowie, a punkty kontrolne wyznaczone są za pomocą elementów odblaskowych, które pomagają dostrzec je z większej odległości.* [CP4], zob. też: punkt II

punkt nawadniania ‘miejsce na trasie zawodów, gdzie dostępne są różnego rodzaju napoje, przede wszystkim woda i napoje izotoniczne’: *Wg mapy ze strony 19-20 punkt nawadniania jest ewidentnie po 10 km.* [F3]; *Na wszelkich zawodach biegowych (a już obowiązkowo na dystansach ponad 10 km), w punktach nawadniania oprócz wody dostępne są zazwyczaj napoje izotoniczne - to tych najczęściej też brakuje dla odległych biegaczy w pit-stopach podczas zawodów w biegach górskich – niestety, ale się tak zdarza.* [P27], zob. też: wodopój

punkt odświeżania ‘miejsce na trasie zawodów, gdzie można się odświeżyć, np. przez polanie się wodą’: *Punkty odświeżania i punkty "nawadniające" były rozmieszczone co 5 km z przesunięciem 2,5km w efekcie co 2,5 km można było dostać wodę do picia a co 5km Powerrade lub gąbkę do schłodzenia.* [F3]; *Wzdłuż trasy będą rozmieszczone punkty odświeżania, medyczne, punkty pomiaru czasu, oznaczenie kilometrów, toalety, można też liczyć na gorący doping!* [P51]

punkt odżywczy / odżywiania / żywieniowy ‘miejsce na trasie zawodów, gdzie dostępne są woda, napoje izotoniczne i przekąski regeneracyjne’: *Znam gościa, który opowiadał, że jak zobaczył na pierwszym punkcie odżywczym czekoladę to tyle nabrał, że musiał część wywalić, bo już nie był w stanie jeść...* [F3]; *Na dużych imprezach biegowych punkty odżywcze są zwykle dość długie.* [K9], *Po raz pierwszy będę brał udział w Półmaratonie Warszawskim i byłbym wdzięczny za informację na temat tego czy w ogóle jakieś jedzenie jest dostępne na punktach odżywiania podczas Półmaratonu w Warszawie?* [F3]; *Wpadłem do punktu odżywiania Foresthill na setnym kilometrze.* [K8], *Na mapce są zaznaczone 4 punkty żywieniowe (kropelka z literą W) co +/- 5 km. Są to oficjalne punkty z wodą, izotonikiem, bananami.* [F3]; *Chcesz to wykorzystać i omijasz pierwsze punkty żywieniowe.* [CP2],

zob. też: bufet, jadłodajnia, pit stop, punkt I

punkt odżywiania *zob.: punkt odżywczy / odżywiania / żywieniowy*

punkt żywieniowy *zob.: punkt odżywczy / odżywiania / żywieniowy*

start falowy ‘start z podziałem na tury, tzw. fale, w których startują biegacze w kolejności od najszybszych do najwolniejszych, co zapewnia sprawne rozpoczęcie biegu’: *Tam też jest start falowy.* [P14]; *O 11:50 ruszamy w pierwszej serii (start falowy).* [P12]

strefa I ‘wydzielony za linią startu obszar, w którym zawodnicy grupują się według wyniku, jaki planują uzyskać’: *Jest to punkt, gdzie kończy się pierwsza strefa a zaczyna druga.* [B60]; *Niestety stref nie dopracowali.* [G3], *zob. też: strefa czasowa, strefa startowa*

strefa czasowa ‘wydzielony za linią startu obszar, w którym zawodnicy grupują się według wyniku, jaki planują uzyskać’: *Uzyskanie w tych warunkach założonego i zgodnego ze strefą czasową wyniku jest prawie niemożliwe.* [P36]; *Większe imprezy dbają o to aby ich uczestnicy startowali z odpowiedniej strefy czasowej – są one zaznaczone odpowiednimi tablicami z informacją o czasie w jakim planuje się ukończyć bieg.* [P51], *zob. też: strefa I, strefa startowa*

strefa startowa ‘wydzielony za linią startu obszar, w którym zawodnicy grupują się według wyniku, jaki planują uzyskać’: *Nie chce być tak postrzegany przez innych biegaczy, dlatego jeśli mam startować z innej niż ostatnia strefa startowa to chcę mieć na to oficjalne pozwolenie.* [F3]; *Na czas musisz udać się do strefy startowej.* [K1], *zob. też: strefa I, strefa czasowa*

support [wym. saport] <ang.> ‘osoba lub grupa osób, które podczas zawodów (najczęściej na dystansie ultra) dbają o określonych zawodników, przywożą im jedzenie i picie, dostarczają ubrania itp., towarzyszą i wspierają w wyścigu’: *Do tego potrzebny był im support – ktoś, kto przez 24 godziny będzie o nich myślał, przywoził im jedzenie i picie, grzał wodę, podawał ręcznik i nowe skarpetki.* [C11]; *Czasem wręcz własny support bywa wymagany.* [P44]

wodopój ‘miejsce na trasie zawodów, gdzie dostępne są różnego rodzaju napoje, przede wszystkim woda i napoje izotoniczne’: *Drugi wodopój był oddalony od pierwszego o prawie 6 kilometrów.* [P36]; *Czyli banan na twarzy i klata do przodu przy wodopojach.* [G2], zob. też: punkt nawadniania

wpisowe ‘opłata za udział w zawodach’: *Chciałbym zapytać kolegów z Kompasów jakie świadczenia dostaną zawodnicy w ramach tegorocznego wpisowego, które nie jest zbyt małe (250 PLN)?* [F3]; *I mój ulubiony temat, maratony i wpisowe ok 100 zł.* [B60], zob. też: opłata startowa

zajęcować – pozajęcować ‘być zajęcem, pacemakerem, czyli biegaczem nadającym tempo podczas zawodów, mającym doprowadzić grupę do mety w założonym czasie’: *To teraz garść praktycznych tipów: dlaczego warto być zajęcem albo poprosić kogoś, by nam zajęcował?* [B42]; *Kilkaset metrów trwało zanim dobiełem się w okolice naszego trenera z Kancelarii Maćka, który zajęcował na 1:20.* [B18]; *Jakby ktoś tak zechciał lecieć to możemy się pozajęcować wzajemnie...* [F1]; *I pomogę Bartkowi pozajęcować grupę na 2 godziny.* [B48]

zajęcowanie ‘bycie zajęcem, pacemakerem, czyli biegaczem nadającym tempo podczas zawodów, mającym doprowadzić grupę do mety w założonym czasie’: *Ale tak serio, to to zajęcowanie jest super, ale bardziej mnie stresuje niż sam bieg.* [B60]; *Marita i Piotr, raz jeszcze dziękuję za zajęcowanie i towarzysztwo.* [B39]

zawrotka ‘miejsce, w którym następuje zmiana kierunku biegu na przeciwny’: *Plasko, 1 zawrotka, zadnych upałów.* [F3]; *Tak dobiegłem do zawrotki (ok 11,3 km).* [B61], zob. też: agrafka, nawrotka

WYNIKI I OSIĄGNIĘCIA

3 godziny pękają ‘założenie, że dana osoba pobiegnie maraton w czasie poniżej trzech godzin’: *Tym razem już niemal na pewno wiedziałem, że 3 godziny pękają tego dnia.* [F3]; *Ale podobno po biegu Dominika założył się z Marcinem Fudalejem o to, że te 3 godziny pękają już*

teraz, w Poznaniu ! [F3]

bicie życiówek ‘poprawianie wyników osiągniętych podczas wcześniejszych zawodów’: *To co jednak ostatnio rzuca się najczęściej oczy to... bicie życiówek na treningach.* [P5]; *Co innego jeśli uwielbiamy rywalizację na zawodach, bicie życiówek i sprawdzanie swoich pozycji w różnych klasyfikacjach.* [P43]

bić życiówki ‘poprawiać wyniki osiągnięte podczas wcześniejszych zawodów’: *Warto bić „życiówki”?* [P9]; *Tak się bije życiówki.* [K10]

czas brutto ‘czas, jaki upłynął od momentu startu biegu do chwili, w której zawodnik przekroczył linię mety’: *O co chodzi z czasem brutto i czasem netto?* [F3]; *Zawsze liczy się na zawodach czas brutto.* [P36]

czas netto ‘czas, jaki upłynął od momentu przekroczenia przez zawodnika linii startu do chwili dotarcia przez niego do mety’: *Na całym świecie ważny jest do wszelakich celów czas brutto, czas netto to tylko i wyłącznie ciekawostka.* [P36]; *Dlatego czas netto pozwala wystartować z dalszej linii i mieć na mecie obiektywnie zmierzony wynik.* [B51]

czwórka z przodu ‘w biegu na 10 km – wynik od 40 do 49 minut 59 sekund, czyli poniżej 50 minut, w maratonie – wynik od 4 godzin do 4 godzin 59 minut i 59 sekund’: *U mnie coraz krócej, w przyszłym roku będzie czwórka z przodu!* [F3]; *Skończyło się na ledwo co poprawionej życiówce, ale wciąż z przekłętą „czwórką” z przodu.* [B55]; *Początkujący ukończy swój pierwszy godzinny bieg bez przerw na marsz, a bardziej doświadczony wykręci nowy rekord z "czwórką" lub "trójką" z przodu.* [CI2]; *Ja np. też nie zrobiłem debiutu zgodnie z planem, ale czas mam z czwórka z przodu 04:86:58.* [B27]

DNF <skrótowiec od ang. *did not finish*> ‘w wynikach biegu przy nazwisku zawodnika: zapis oznaczający, że dana osoba nie ukończyła zawodów’: *Nie chciałem być sklasyfikowany na liście wyników z krótkim znacznikiem DNF (did not finish).* [B49]; *Jeżeli nie ukończyłeś zawodów, to jesteś tak zwanym DNF-em.* [K16]

dwójka z przodu ‘wynik w biegu maratońskim pomiędzy 2 godzinami a 2 godzinami 59 minutami i 59 sekundami’: *Kiedy po kilku miesiącach przebiegłem treningowo dychę poniżej*

40 minut, celem numer 1 stało się pokonanie maratonu z czasem z dwójką z przodu. [B44];
Do dwójki z przodu zabrakło mi 10 min z hakiem. [CP3]

generalka I ‘klasyfikacja generalna wszystkich uczestników zawodów bez podziału na płeć i wiek’: *Poza nimi było dużo sztafet a najlepszym efektem zakończyła się ta w Warszawie na Biegu Charytatywnym gdzie zajęliśmy 8 miejsce w generalce.* [B64]; *Wygrałam wśród kobiet i wraz z mocnym kolegą, którego byłoby stać na złamanie 3 godzin w maratonie, przybiegliśmy na metę razem, znaleźliśmy się na pudle w generalce.* [K12], zob. też: OPEN I

generalka II ‘klasyfikacja generalna kobiet lub mężczyzn utworzona na podstawie wyników uzyskanych przez nich w zawodach’: *No może nie do końca tak jest, niektórym chodzi i wielki szacun za to, Rudzik np. był 6. w generalce, a nawet nigdy wcześniej tam nie biegał – jestem dumna!* [B42]; *Pewna zwycięstwa w „generalce” Joanna Wasilewska (wygrała cztery razy) poprowadziła bieg klubowej koleżance Dorocie Jargiello-Mróż.* [G2], zob. też: OPEN II

korona maratonów ‘tytuł i statuetka, które otrzymuje się za ukończenie pięciu maratonów (maratony i termin ich ukończenia wskazane są w regulaminie przyznawania tego trofeum)’: *Biegnę w Dębnie, bo marzy mi się korona maratonów .* [P45]; *Walczysz o koronę maratonów?* [P54]

łamać – złamać x godzin / minut ‘(próbować) przebiec jakiś dystans na zawodach, najczęściej maraton, w czasie krótszym niż wskazana liczba godzin lub – przy mniejszych dystansach – liczba minut’: *Postanowiłem, że 3 godziny łamię w następnym maratonie.* [obs.]; *Teraz już cała Polska wie, że jakaś tam sobie Ania startuje w maratonie i jeszcze będzie chciała łamać 4 godziny.* [B42]; *Złamać 4 godziny w maratonie może większość biegaczy.* [CI2]; *Jeśli któremuś z tej trójki uda się złamać 2 godziny, ja spróbuję złamać 3:30.* [P8]; *Cudów nie ma i jeśli mi się nie udaje biegać 40 min dzięki takiemu treningowi przy którym inni łamali 37 min to jest jasne, że nie osiągnę poziomu 32/33.* [P19]; *Do Soboty chyba w GOLubiu bede łamał 36 minut bo jest inna trasa pzdr.* [F1]; *Chciałabym wystartować jesienią w biegu na 10 km, aby w końcu złamać te przeklęte 45 minut, z którymi ostatnio walczyłam trzykrotnie.* [B39]; *Mam u siebie w grupie biegacza, który chciał w tym roku złamać 50 minut na 10km.* [P36]

łamać x minut zob.: łamać – złamać x godzin / minut

machnąć życiówkę ‘bez trudu poprawić swój najlepszy wynik na jakimś dystansie’: *Chyba najlepszy na to sposób, to machnąć sobie wcześniej na innym biegu własną życiówkę i potem ze świadomością spełnienia i dobrze wykonanej roboty, pomagać innym w osiągnięciu ich wymarzonego wyniku.* [B48]; *Ja mam żonę dzieci a po biegu siup do auta i o trzeciej mam być w domu, bo inaczej żona mnie nie puści na następne zawody za dwa tygodnie na kolejny półmaraton do Szamotuł a tam chcę machnąć życiówkę.* [B51]

nabiegać x (czas – wynik) ‘uzyskać jakiś wynik na zawodach biegowych’: *Wystartowałem, nabiegałem 31:25,33 i byłem... piąty.* [P37]; *Pamiętam, że nabiegałem wtedy w Berlinie 1:23:20.* [CP3]

okrągły wynik ‘wynik wyrażony – w zależności od dystansu – w godzinach, np. 3 godziny, 4 godziny (przy maratonie) lub w minutach, np. 30 minut, 45 minut (przy biegu na 10 km)’: *Tu trudniej będzie o jakiś okrągły wynik - jak złamiesz 40 minut na dychę, to w półmaratonie możesz po treningu liczyć na 1:2x.* [F3]; *Oszacuj mój wynik w maratonie, który będę chciał osiągnąć w sezonie 2013 (dla utrudnienia zabawy, nie będzie to okrągły wynik).* [B37]

OPEN I <ang.> ‘klasyfikacja generalna wszystkich uczestników zawodów bez podziału na płeć i wiek’: *Wśród pań najlepsza była Natalia Gracz zajmując 7. miejsce OPEN.* [P37]; *W OPEN zwyciężył Piotr Bętkowski w czasie: 8h59min a wśród Pań Ewa Majer (trzecia w OPEN) w czasie: 9h14min.* [P19], zob. też: generalka I

OPEN II <ang.> ‘ranking, klasyfikacja generalna kobiet lub mężczyzn’: *Wynikiem 1:04:34 zajął siódme miejsce w klasyfikacji OPEN, bijąc tym samym swój rekord życiowy na tym dystansie o prawie dwie minuty!* [P19]; *Miejsca w kategoriach OPEN i wiekowych – NIE dublują się.* [P5] zob. też: generalka II

OPEN K <od ang. open> ‘ranking, klasyfikacja generalna kobiet sporządzana według wyniku osiągniętego w zawodach, bez podziału na wiek uczestniczek’: *Po ostatnim biegu zostanie przeprowadzona dekoracja najlepszych zawodników na Trasie Długiej i na Trasie Krótkiej w kategorii OPEN M i OPEN K oraz w kategoriach wiekowych.* [P20]; *Osoby zajmujące pierwsze 3 miejsce w kategorii OPEN K. i M. nie są uwzględniane w kategoriach wiekowych.* [P28]

OPEN M <od ang. *open*> ‘ranking, klasyfikacja generalna mężczyzn sporządzana według wyniku osiągniętego w zawodach, bez podziału na wiek uczestników’: *NAGRODY Kategoria Open K i Open M* [P14]; *Klasyfikacja: OPEN–M* [P10]

PB [wym. pebe] <skrótowiec od ang. *personal best*> ‘rekord życiowy – najlepszy wynik uzyskany przez daną osobę na jakimś dystansie’: *Ba, każdy szanujący się zawodnik zna swoje PB z dokładnością do setnej sekundy!* [CI1]; *Te wspomniane 2-3 minuty gorzej od PB to (w zależności od dystansu, ale np. dla takiej dychy czy połówki) to taki przyzwoity wynik, który jesteśmy w stanie biegać regularnie nawet bez formy.* [G1], zob. też: personal best, rekord osobisty / życiowy, życióweczka, życiówka

personal best <ang.> ‘najlepszy wynik uzyskany przez daną osobę na jakimś dystansie’: *Przeważnie zawsze gdzieś powieje w mordewind czy wyrośnie K2, który zmiecie z powierzchni ziemi połowie biegaczy personal best.* [P27]; *Wrocławski maraton był dla mnie również ostatecznym sprawdzianem przez próbą walki o nowy “personal best” w Poznaniu.* [B8], zob. też: PB, rekord osobisty / życiowy, życióweczka, życiówka

pobić życiówkę ‘poprawić swój najlepszy wynik w biegu na jakimś dystansie’: *Przechodzę je raczej normalnie, czasem mam lekkie bóle, ale tego dnia chcę przycisnąć, żeby pobić życiówkę.* [CI2]; *Pobić życiówkę na 10 km?* [P26]

pudło ‘podium’: *Na końcu pojechałem w trupa, bo była szansa na pudło w kategorii.* [P8]; *Mijając tabliczkę z oznaczeniem 41 km pomyślałem, że pudło jest moje, czwarty zawodnik jest daleko i moja pozycja jest raczej niezagrażona.* [P36] Δ *WSJP PAN sport.*

rekord osobisty / życiowy <od ang. *personal best*> ‘najlepszy wynik uzyskany przez daną osobę na jakimś dystansie’: *Jego rekord osobisty na dystansie 10 kilometrów był znacznie gorszy od kolegów.* [CI2]; *Obecnie ze świecą szukać ludzi, którzy wszem i wobec rozgłaszają, jak to tym razem zamierzają pobić swój osobisty rekord.* [K16]; *I Licheński bieg w hołdzie Janowi Pawłowi II w czasie 41’20”, prawie o 3 minuty poprawiony rekord życiowy z maja.* [P19]; *Wyzwaniem z pewnością będzie ustanowienie nowych rekordów życiowych na obu trasach.* [CP4], zob. też: PB, personal best, życióweczka, życiówka

rekord życiowy zob.: rekord osobisty / życiowy

robić wyniki ‘osiągać dobre rezultaty na zawodach’: *Ledwo zacząłeś biegać a już chcesz robić jakieś wyniki!!!* [F3]; *Jeszcze później zaczęłam robić wyniki, ale chyba bardziej chciałam cieszyć nimi męża niż samą siebie.* [K12]

robić życiówkę ‘biec w zawodach w celu poprawienia swojego wyniku na danym dystansie’: *To już mój trzeci krakowski bieg sylwestrowy i za każdym razem robię na tym biegu nową życiówkę.* [B34]; *Tomikowi świetnie jednak służy praca nad szybkością i wytrzymałością osobno, robi życiówkę za życiówką, a w maratonie rutynowo biega z negative splitem czyli drugą połówką szybciej.* [B37]

trójka z przodu ‘wynik, na którego początku jest cyfra 3, oznaczająca w przypadku maratonu: wynik pomiędzy 3 a 4 godzinami, w przypadku biegu na 10 km: rezultat pomiędzy 30 a 40 minutami’: *Kolega uparł się jednak, że zaatakuje barierę 4h aby mieć „trójkę z przodu”.* [P5]; *I choć już "czwórkę" w maratonie złamałam, to zdecydowałam, że i tym razem ukończę bieg z TRÓJKĄ z przodu, dlatego też 30 września 2018 r., pobiegnę w 40. PZU Maratonie Warszawskim.* [P37]; *No właśnie ile trzeba biegać aby uzyskać trójkę z przodu na 10 km?* [B51]; *„Jedno jest pewne – wynik na 10 km z rekordem z trójką z przodu jest świadectwem niepospolitych umiejętności biegowych, których nie można wyjąć z kapelusza, ale zostały wykute mozolną pracą na biegowych trasach” – to cytat z Jurka S. (...)* [P36]

urwać x sekund ‘ukończyć zawody w czasie krótszym od czasu stanowiącego do tej pory dla biegacza pewną barierę’: *Z drugiej strony to dystans dobry dla tych, którzy chcą co jakiś czas urwać kolejnych kilka sekund ze swojego rekordu życiowego.* [CI2]; *Robert Ławnicki pobiegł ostatni kilometr 3:47, ale gdyby biegał bliżej wewnętrznej części pierwszego toru i nie gwiazdorzył mógłby urwać jeszcze kilka sekund.* [B19]

wicężyciówka ‘drugi najlepszy osobisty wynik osiągnięty na danym dystansie’: *Trochę jestem niezadowolony, ale z drugiej strony bez żadnych szybkościowych treningów udało mi się pobiec bodajże wicężyciówkę na tym dystansie.* [F3]; *A po ping pongu Dziki wysłuchał pełnej relacji z sobotniego biegu po wicężyciówkę.* [B18]

wykręcić czas ‘pobiec jakieś zawody w dobrym dla siebie czasie’: *Chciałbym w niedługim*

czasie (5 tygodni) wykręcić czas w granicach 3,15 - 3,25 na 1000m. [F3]; W tym sezonie wykręciłem podobny czas na 1500 m, więc cały czas jestem na podobnym poziomie. [CP1]

wykręcić życiówkę ‘poprawić swój najlepszy wynik na danym dystansie’: *Przez krótki moment ludziłam się nawet, że uda mi się wykręcić życiówkę. [B39]; Cztery lata temu na tej dość płaskiej i szybkiej trasie, w zimnie i deszczu (co się stało?) udało mi się po doskonałym taktycznie biegu wykręcić życiówkę 1:39:51. [P12]*

wyśrubować życiówkę ‘uzyskać wynik trudny do poprawienia przez danego biegacza’: *To cud, że przy takim bieganiu, był w stanie tak wysrubować swoją życiówkę. [P37]; Oczywiście radą na to jest obniżenie zakładanego czasu końcowego i spokojniejsze treningi, ale sądzę, że jednak każdy chce wysrubować swoją życiówkę. [CP3]*

wyżyłowany wynik ‘trudny do osiągnięcia rezultat’: *Oczywiście te wyniki wydają się już maksymalnie wyżyłowane, ale nie zdziwię się, jeśli za 20 lat maratończycy będą biegać poniżej dwóch godzin. [P43]; Grzesiek wypadł nieco słabiej, ale jak chce się zawstydzić Kenijczyków i ma się wyżyłowany wynik, to o poprawę bardzo trudno. [P11]*

zdobyć / zrobić koronę ‘przebiec 5 wskazanych przez organizatorów maratonów lub półmaratonów w terminie wskazanym w regulaminie Korony Maratonów Polski lub Korony Półmaratonów Polski, za co otrzymuje się tytuł Zdobywcy Korony Maratonów Polski lub Zdobywcy Korony Półmaratonów Polski oraz (za opłatą) statuetkę potwierdzającą ten wyczyn’: *Zdobyłem koronę, teraz wystarczy przesłać wniosek do Krakowa. [F3]; Aby zdobyć Koronę, przede wszystkim trzeba biegać. [P26]; Owszem, są ludzie, którzy potrafią i zrobili Koronę w rok, ale przeważnie mają ku temu predyspozycje lub już od dawna biegały. [F3]; Ja koronę połówek sobie zrobiłem w 2016. [P43]*

zrobić koronę *zob.:* zdobyć / zrobić koronę

złamać trójkę ‘pobiec maraton poniżej 3 godzin’: *W tym czasie na forach biegowych biegajz nami.pl i bieganie.pl toczyły się dyskusje nt. opisanego przeze mnie poprzedniego sezonu biegowego i tego jak udało mi się złamać trójkę w maratonie. [P27] Jeśli jesteśmy nastawieni na wynik, na przykład chcemy złamać „trójkę”. [CP1]*

złamać x godzin zob.: łamać – złamać x godzin / minut

złamać x godzin / minut zob.: łamać – złamać x godzin / minut

złamać x minut zob.: łamać – złamać x godzin / minut

życióweczka <zdr. od życiówka>: *Do jesieni może coś potrenuje i będzie życióweczka na 10 km. [F3]; Więc jak dobrze bym nie oceniała wczorajszego biegu, to życióweczki nie ma. [B3], zob. też: PB, personal best, rekord osobisty / życiowy, życiówka*

życiówka ‘najlepszy osobisty wynik osiągnięty na danym dystansie’: *Pozornie płaski maraton może nas poważnie zaskoczyć i zniweczyć marzenia o nowej życiówce [C11]; Pamiętaj, że dzięki takiemu podejściu kolejna życiówka będzie na wyciągnięcie ręki. [B54], zob. też: PB, personal best, rekord osobisty / życiowy, życióweczka Δ OJ sport.*

SPOSÓB BIEGU

biec długim krokiem ‘biec z małą kadencją, małą liczbą kroków na minutę’: *Spróbuj też zmienić tempo/kadencję – np. na odcinku 100 m pierwszą połowę biegnij luźno i długim krokiem, a drugie 50 m skróć krok (zwiększ kadencję) i przyspiesz (nadal zachowując luz; nic na siłę). [B62]; Staralem się biec długim krokiem. [P36]*

biec na samopoczucie ‘biec z intensywnością dostosowaną do aktualnego samopoczucia, z uwzględnieniem sygnałów wysyłanych przez organizm’: *Rozbieganie biegniemy zawsze na samopoczucie. [P36]; Czy warto trzymać się tętna czy biec na samopoczucie lub na tempo (...) [B64]*

biec na świeżości ‘brać udział w zawodach po odpoczynku od treningu’: *Dzięki temu, że trening był zróżnicowany, a objętość nie tak duża czułem, że ciągle biegnę na świeżości. [B30]; Lepiej przed zawodami odpocząć i biec maraton na świeżości. [obs.]*

biec – pobiec / iść / lecieć w trupa ‘biec z maksymalnym wydatkiem energii’: *Nie wystarczy wystartować i biec w trupa "ile wyjdzie to wyjdzie". [F3]; Nie masz przecież wypruć sobie żył i biec w trupa żeby na końcu paść z wycieńczenia, ale powinieneś ten odcinek pobiec naprawdę szybko. [P8]; Jak jak obiecałam 8 Półmaraton Warszawski pobiegłam w trupa. [B48]; Tylko jeżeli ktoś chce pobiec w trupa 3x 3:07 chyba musi być wstanie pobiegać 4x1000m po 3:00 jeszcze na tak długiej przerwie jak 3 minuty. [P19]; W sezonie przede mną jeszcze trzy ćwiartki i to tam będzie trzeba iść w trupa. [B49]; Rywal okazał się znacznie mocniejszy i silniejszy niż przypuszczałem a nie czułem aż takiego przyplwywu mocy, żeby iść w trupa i ścigać się do kreski. [B52]; Choć oczywiście nie powinieneś lecieć w trupa i jakąś delikatną rezerwę zostawić. [F3]; Nie zawsze trzeba puszczać wszystkie hamulce (i „lecieć w trupa”). [K6]*

biegać z palców ‘biegając, wybijać się ze śródstopia’: *Tematem spotkania będzie, czy lepiej biegać z pięty czy z palców. [obs.]; Biegam z palców i obie stopy za bardzo supinuję (wykręcam na zewnątrz). [K15]*

biegać z pięty ‘biegając, odbijając się z pięty’: *Teraz po prawie roku przerwy zacząłem biegać od nowa i lepiej biega mi się z pięty [F3]; A nawet bardzo dziwnym, bo w butach minimalistycznych nie da się biegać z pięty. [B64]*

bieganie naturalne <od ang. *natural running*> ‘sposób biegania zbliżony do biegania boso – w butach o możliwie najmniejszej amortyzacji, które zmuszają do wybijania się ze śródstopia’: *Buty minimalistyczne służą do biegania naturalnego. [B42]; Zabawa z bieganiem naturalnym w początkowej fazie wiąże się zazwyczaj z mocnym okrojeniem dystansu i skupieniem się na innych elementach niż np. trening szybkościowy. [CP3]*

cisnąć – pocisnąć ‘biec – pobiec z dużą intensywnością’: *Ja sobie wypraszam, cisnąłem ile fabryka dała. [F1]; Szybciej, mocniej, więcej... ciśniemy, dopóki zupełnie nie opadniemy z sił. [K24]; Na następny tydzień przewiduję 4 dyszki w poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek (biegi te nie ma maksa, ale fragmentami trzeba będzie trochę pocisnąć). [P36]; Teraz to tylko pocisnąć na treningach i odliczać dni. [F3]*

człapać ‘biec wolno’: *Jak chcesz biegać szybko a nie człapać to bez techniki się nie obejdzie. [F3]; Nie człapać, nie maszerować, tylko biegać na całego. [CI2]*

do porzygu ‘o biegu: z maksymalnym wysiłkiem – tak, że często kończy się wymiotowaniem lub brakiem sił na wykonanie jakiegokolwiek ruchu’: *Ja to nazywam 2xBNP do porzygu :) [B60]; Taktyka prosta - ścieżą do porzygu, w śpiwór i spać. [B50]*

dorzucić do pieca ‘przyspieszyć, najczęściej w końcówce biegu’: *Jeśli jest lekko - możesz dorzucić do pieca. [F3]; Coraz więcej mam jednak tych dobrych chwil i potrafię dorzucić do pieca. [B53]*

dzida ‘szybkie przebiegnięcie odcinka, najczęściej końcówki biegu’: *Ostatnie 200 metrów, więc dzida! [obs.]; Na W-F trenowanie biegania wyglądało tak, że najpierw krótka rozgrzewka, a potem wszyscy na linię startu i dzida – sprawdzian na tysiąca. [P19]*

grzebnięcie ‘ruch stopy polegający na dynamicznym wybiciu się ze śródstopia i palców’: *Lądowanie na pięcie w takim przypadku (bez grzebnięcia) pozwala na jakies tam upłynnienie ruchu przez przetoczenie stopy pięta-śródstopie, choć tu amortyzacja przenosi się na kolana i wyżej i te cuda w podszewie pod piętą, a i hamowanie występuje. [F3]; Jeżeli biegamy na śródstopiu i postawienie stopy odbywa się poprzez takie wsunięcie, a nie grzebnięcie od góry z nadaniem prędkości, to ten moment zahamowania powoduje patologiczny ruch w stawach stopy. [CI1]*

iść w trupa zob.: biec – pobiec / iść / lecieć w trupa

klepać kilometry ‘biegać, nie zwracając uwagi na tempo, a jedynie na pokonywany dystans’: *Od góry można się zarżnąć, od dołu klepać kilometry bez jakiegoś progresu – fakt z mniejszym ryzykiem kontuzji. [G3]; Miło poczytać, co z czym i do czego służy niż ślepo klepać kilometry, przeczuwając tylko zamysły autora. [CP3]*

klepać – uklepywać asfalt ‘biec, biegać po twardej nawierzchni’: *Niedzielne wybieganie robię po lesie żeby dać odpocząć stawom, niestety w inne dni jestem zmuszony klepać asfalt z racji tego że jak wracam z pracy to jest już ciemno. [F3]; Nie wstydzi się przyznać, że po prostu „klepie asfalt”, ale robi to w ciekawych lokalizacjach, czerpiąc maksymalną radość z biegania w miłym towarzystwie. [P27]; Dlatego jutro zamiast uklepywać asfalt w moich mieście pobiegam po szlakach górskich w Beskidzie Małym. [B26] Zaczął biegać 2,5 roku temu, od razu postawił na góry, bo nie lubi „uklepywać asfaltu”. [P36]*

lecieć w trupa zob.: biec – pobiec / iść / lecieć w trupa

napierać ‘szybko biec, z zapalem pokonywać dystans’: *A tu trzeba napierać dalej i to ostro, bo przed nami 10km podejścia na 2512mnpm, nie ma lekko.* [P5]; (...) „Wszyscy tu za Ciebie trzymamy kciuki, napieraj!” [K12]

negative split [wym. negatiw split] <ang.> ‘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.* [P19]; *Bieg obliczony na negative split, kończy się pozytywnie.* [CP3]

pobiec w trupa zob.: biec – pobiec / iść / lecieć w trupa

pociągnąć ‘szybko pobiec’: *W moim odczuciu - jesteś dobrze przygotowany, masz siłę pociągnąć w drugiej części i robi się z tego NS.* [F3]; *Zwłaszcza w pobliżu finiszu, gdy możemy „pociągnąć” w przód dzięki sile, jaka jeszcze została w górnej partii ciała.* [P54]

pocisnąć zob.: cisnąć – pocisnąć

positive split [wym. pozitiw split] <ang.> ‘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.* [P19]; *Lekki positive split jest dla amatorów efektywniejszy niż NS* [B61]

poszurać zob.: szurać – poszurać

pronacja <od ang. *pronation*> ‘naturalny ruch stopy do wewnątrz, który wykonuje ona podczas biegu, a konkretnie podczas procesu przetaczania stopy z pięty na palce’: *Jak wygląda w praktyce nadmierna pronacja i supinacja?* [P43]; *Nadmierna pronacja występuje, gdy twoja stopa obraca się zbyt do wewnątrz po tym, jak uderzy w ziemię.* [K16]

rwać / szarpać tempo ‘biec nierównym tempem’: *Potrafią rwać tempo jak opisany wcześniej.* [F3]; *Nie mógł rwać tempa, bo to było tempo na rekord świata, który wtedy padł!* [CP1]; *Żeby nie szarpać nagle tempa, można zastosować progresywne „wchodzenie” na wyższy poziom i przy zmianie na wolniejsze, spokojne hamowanie.* [P27]; *Nie szarpaliśmy*

tempa, nie przyspieszaliśmy, a mimo to pięliśmy się w stawce. [K12]

supinacja <od ang. *supination*> ‘wykonywanie stopą ruchu na zewnątrz podczas biegu’: *Pronacja i supinacja związane są z ruchem. [P19]; A może jest tak, że mimowolnie i nieświadomie, cały czas koryguję moją pronację i wychodzi z tego supinacja? [F1]*

szarpać tempo *zob.: rwać / szarpać tempo*

szlifowanie chodników ‘bieganie po twardej nawierzchni’: *Wieczorne bieganie po mojej pagórkowatej wiosce, szlifowanie chodników z polbruku, dobrze, że mało i krótko bo tak sobie mi to szło. [F3]; Pogoda rewelacyjna, humory także, więc zwyczajne "szlifowanie" chodników też he,he... [B37]*

szurać – poszurać ‘biegać – pobiegać, zwykle długo i wolno’: *A co jeśli nie dam rady szurać 10 minut? [P19]; Ktoś mógłby zapytać - ale po co biegać szybciej skoro można spokojnie, bez kontrolowania tempa, szurać swoimi ścieżkami? [B5]; Chcę poszurać chodnikiem wzdłuż ulicy to lecę na chodnik. [B5]; Wczoraj naczytałam się o tym szuraniu i poszłam dzisiaj z rana poszurać. [F3]*

szuranie ‘bieganie, zwykle długie i wolne’: *Moje małe niepodległościowe szuranie [F3]; Łącznie z szuraniem to będzie nawet 30 minut. [P19]*

ścinanie zakrętów ‘wykorzystywanie zakrętów do skracania dystansu biegu przez zawodnika’: *Ścinanie zakrętów to skracanie trasy. [CI1]; Ścinanie zakrętów, bieg po chodniku, czy trawie, gdy trasa wyznaczona jest po ulicy, na wielu biegach uznane zostanie za oszustwo, jednak są to już zasady egzekwowane na wielkich biegach i głównie wśród elity biegu. [B53]*

tuptać ‘biec spokojnie z niską intensywnością’: *Przecież zasada jest prosta, że lepiej biegać wg byle jakiego planu aniżeli bezwiednie tuptać nogami. [F3]; W przeciwnym wypadku może nas zdziwić, że kolega, który zamiast tuptać długie rozbiegania, młoci krótkie odcinki pod górkę, wyprzedza nas na czterdziestym kilometrze. [CI1]*

tuptanie ‘spokojny bieg o niskiej intensywności bez konkretnych założeń treningowych’:

Bieganie to ciężka praca!, a nie tuptanie kilometrów, liczy się jakość! [F3]; Dlatego nigdy nie zrozumieć osób wybierających tuptanie na bieżniach mechanicznych. [B37]

uklepywać asfalt *zob.: klepać – uklepywać asfalt*

w trupa ‘o biegu, treningu itp.: z maksymalnym wydatkiem energii’: *Podobny poziom sportowy, zbliżone umiejętności zbiegów i podejść, jasno określone cele biegu oraz zasady nim rządzące (treningowo czy w trupa), plan B na wypadek nieprzewidzianych sytuacji, wzajemne zrozumienie, zaufanie i po prostu lubienie się oraz nadawanie na tych samych falach (w końcu spędzicie ze sobą dobrych kilka godzin) – to wszystko powinno być sprawdzone i dopasowane jeszcze przed startem. [B19]; Treningi ciężkie, ale nie w trupa [P36]; Z drugiej strony, nic tak nie pozbawia mnie stresu jak bieg w trupa. [B60]; 30 minut marszobiegu wniesie do Twojej formy więcej niż 10 minut biegu w trupa, im szybciej to zrozumiesz, tym szybszy będzie Twój progres – ręczę za to! [B53], zob. też: do porzygu Δ WSJP PAN sport.*

zaciągać hamulec ‘biec wolno, najczęściej na początku wyścigu, żeby zachować siły na później’: *Ciepło jak w kwietniu, zero wiatru, słoneczko. 7,5km spokojnego, ale musiałem zaciągać hamulec, bo ciągnęło mnie coraz szybciej. [F3]; Zrobiłem wybieganie bez szaleństwa - fakt, że nosiło i tyda kręciła jak wściekła do przodu, więc musiałem zaciągać ostro hamulec. [P37]*

zbożyć z asfaltu ‘zrezygnować z biegów po asfalcie i zacząć brać udział w biegach na innej nawierzchni, przede wszystkim przełajowych, górskich’: *Po dwóch latach zdecydowałem się zbożyć z asfaltu. [obs.]; Oni jako pierwsi zbożyli z asfaltu i przerzucili się na biegi górskie. [K12]*

zwijać asfalt ‘bardzo szybko biec’: *Niezwykłe skromna ultraska potrafiąca kruszyć skały na biegach górskich oraz zwijać asfalt na pętli. [P19]; I tak zbliżając się do 5km usłyszałem tylko od Doroty – zwijaj asfalt a nie się uśmiechaj i cisnąłem dalej swoje. [B49]*

DYSTANS

dycha I ‘dystans 10 km’: *Zrobiłem w parku Lisiniec dychę, wykapalem się o dwudziestej pierwszej w "Pacyfiku", przyjąłem po treningu zlocisty izotonik i mogę przyznać szczerze: tego mi było potrzeba!* [B37]; *Ostatnio na dychę(atest-ulica) 31.12 pobiegłem a tamten czas jest z przed 2 lat bodajże...* [G1], zob. też: dyszka I, dziesiątka I

dystans ultra ‘dystans powyżej maratonu, czyli dłuższy niż 42 km 195 m’: *Długo zastanawiałam się, do czego mogłabym porównać bieganie na dystansie ultra i jak jednym słowem je określić.* [P43]; *Czy musisz być bardzo doświadczoną biegaczką żeby ukończyć dystans ultra?* [P52]; zob. też: ultra, ultradystans

dyszka I ‘dystans 10 km’: *Jeśli chodzi o sport, nie szalalam, ale mogłam sobie pozwolić na to, by na przykład dwa razy w tygodniu wyjść pobiegać ok. 7 – 8 km, raz nawet udało mi się przebiec dyszkę (...)* [K21], *Dwa biegi na 5 km, dwa bieg na „dyszkę” oraz jeden na symbolicznym dystansie 1963 metrów.* [B66], zob. też: dycha I, dziesiątka I

dziesiątka I ‘dystans 10 km’: *Rzadko biegam dziesiątki.* [obs.]; *To są uroki biegania dziesiątki* [CI2], zob. też: dycha I, dyszka I

królewski dystans I ‘dystans 42 km 195 m’: *Według różnych źródeł tylko 0,01 proc. ludzkości zdołało pokonać królewski dystans.* [P43]; *Był to bieg towarzyszący, z tyłu głowy miałem poczucie, że nie można kraść show maratończykom i szybko po skończeniu przebrałem się i kibicowałem śmiałkom, którzy zmagali się z królewskim dystansem.* [B35]

piątka I ‘dystans 5 km’: *Ta ostatnia dycha, a już na pewno piątka biegu naprawdę dały mi popalić i ciut mnie sponiewierały.* [B48]; *Reszta śmigala na piątkę albo z kijkami.* [B30]

piętnastka I ‘dystans 15 km’: *Staralem się dotrzeć do końca szczególnie, że ostatnią piętnastkę biegałem po 3:45/km.* [B54]; *Bieganie piętnastek stało się codziennością, dwie dwudziestki w weekend nie były niczym niespotykanym.* [B25]

setka II ‘dystans 100 km’: *Mówi się, że „setka” to ostatni dystans biegowy, który można pokonać wyłącznie biegiem tj. bez robienia przerw na marsz, jedzenie czy spanie. [P51], Biegniemy różne dystanse, ja piętnastkę, ale nasz trener setkę Siedmiu Dolin. [P10], zob. też: stówka I*

stówka I ‘dystans 100 km’: *Dla mocarzy biegnących na stówkę było zdecydowanie za ciepło. [P51]; Mężuś natomiast sięga coraz dalej (i wyżej), a więc tym razem poleciał na stówkę! [B67], zob. też: setka II*

ultra ‘dystans większy niż maraton, czyli powyżej 42 km 195 m’: *Pod pojęciem ultra ukrywa się dystans dłuższy od zwykłego maratonu. [P36]; Polecam rozejrzeć się na zawodach od dystansu 5 km po ultra. [CP3], zob. też: dystans ultra; ultradystans*

ultradystans ‘dystans powyżej maratonu, czyli dłuższy niż 42 km 195 m’: *Ten nocny ultradystans, w swoistej towarzyskiej formule, idealnie wpasował się do mojego kalendarza biegowego. [P36]; Badania dowodzą jednak, że odpowiednio wytrenowane kobiety mogą sobie radzić równie dobrze jak mężczyźni w biegach na ultradystansach, kiedy możliwości obu płci są bardziej wyrównane. [K21], zob. też: dystans ultra, ultra*

RODZAJ I RANGA ZAWODÓW

biegowe święto ‘ważne, popularne wydarzenie biegowe, najczęściej maraton’: *Poznań Półmaraton 2018 – biegowe święto właśnie trwa!. [P3]; Choć określenie „biegowe święto” jest wyświechtane, nie da się tego określić inaczej. [K12]*

bieg testowy ‘zawody, zwykle na krótszym dystansie niż start docelowy, traktowane jako test, po którym można zaplanować tempo na główny wyścig’: *Jako bieg testowy wybrałem półmaraton w Sochaczewie. [P43]; W tygodniu zerowym zrób w sobotę bieg testowy na 5 km. [CI2], zob. też: sprawdzian, start kontrolny, start treningowy*

impreza ‘zawody biegowe’: *Jak wiadomo to nie jest łatwe przy tego typu imprezie. [F1];*

Zaplanuj start po głównej imprezie lub przed nią, żeby nie kolidował Ci z przygotowaniem do niej. [CP2], zob. też: impreza biegowa

impreza biegowa ‘zawody biegowe’: *Znajdziesz tutaj informacje o już zakończonych i zbliżających się imprezach biegowych. [P43]; Tak oto razem z władzami gminy stworzyliśmy cykliczną imprezę biegową. [CP1], zob. też: impreza*

Rzeźnik ‘skrótowe określenie Biegu Rzeźnika – biegu odbywającego się w górach na dystansie ultra’: *Znam i takich, co w trakcie Rzeźnika palili na przepaku. [G1]; Przed swoim pierwszym (i jedynym ukończonym) Rzeźnikiem usłyszałem, że mam biec w butach które najlepiej znam. [B64]*

sprawdzian ‘zawody biegowe zwykle odbywające się na dystansie krótszym niż start docelowy, traktowane jako test, po którym można zaplanować tempo na główny wyścig’: *Parę razy dyskutowaliśmy sobie o tym sprawdzianie mówiąc o 3km. [F3]; Od tego są sprawdziany, a nie zwykle rozbiegania. [K12], zob. też: bieg testowy, start kontrolny, start treningowy*

start docelowy ‘start w zawodach najważniejszych dla biegacza w danym sezonie biegowym’: *Jeżeli chcesz, żeby Twoja forma cały czas rosła, to nie możesz traktować wszystkich zawodów jak startów docelowych. [B60]; Wielkimi krokami zbliżamy się do startu docelowego. [K21]*

start kontrolny ‘zawody, zwykle na krótszym dystansie niż start docelowy, traktowane jako test, po którym można zaplanować tempo na główny wyścig’: *Nic bardziej mylnego – start kontrolny ma nam tylko dać ogólny pogląd na to jak wygląda poziom naszego zmęczenia w przypadku biegania na wyższych prędkościach. [P8]; Poniżej macie tabelkę ilustrującą moje starty kontrolne do maratonów. [B19], zob. też: bieg testowy, sprawdzian, start treningowy*

start treningowy ‘zawody, zwykle na krótszym dystansie niż start docelowy, traktowane jako test, po którym można zaplanować tempo na główny wyścig’: *Nie wszystkie starty na krótszych dystansach powinny być startami tylko treningowymi, warto oprócz startu treningowego zaplanować start kontrolny: na 100% możliwości, w celu przetarcia przed najważniejszym biegiem. [CI1]; W planie można oczywiście uwzględnić również starty*

treningowe, ich celem jest bieg dla samej przyjemności pościgania się oraz sprawdzanie, czy trening powoduje progres wyników lub poprawę samopoczucia na tej samej prędkości.

[P36], zob. też: bieg testowy, sprawdzian, start kontrolny

turystyka biegowa ‘wyjazdy na zawody połączone ze zwiedzaniem okolicy’: *Jednym z nich jest coś, co możemy nazwać "turystyką biegową".* [P36]; *Turystyka biegowa, fajna sprawa.*

[P19]

UTMB <skrótowiec od ang. *Ultra-Trail du Mont-Blanc*> ‘jeden z najtrudniejszych ultramaratonów terenowych w Europie’: *Obecnie, by wystartować na koronnym dystansie 168 kilometrów, czyli w biegu UTMB, trzeba mieć 7 punktów kwalifikacyjnych zdobytych w 3 różnych biegach.* [P43]; *Dla biegaczy UTMB to Gwiazdka.* [K12]

PLANOWANIE ZAWODÓW

kalendarz startowy ‘kalendarz z zaznaczonymi zawodami, w których dany biegacz bierze udział’: *Jeśli już jesteśmy przy napiętym kalendarzu startowym – jeśli Twój znajomy startuje w mnóstwie biegów sam się może pogubić – co, gdzie, kiedy, do kiedy opłata startowa, kiedy i gdzie odbiór numerków.* [P5]; *Połowa marca to najwyższy czas, by na poważnie wziąć się za analizę swoich oczekiwań i zaplanowanie swojego kalendarza startowego.* [CI1]

okres startowy ‘okres w ciągu roku, w którym bierze się udział w zawodach biegowych’: *Okres startowy, to nie tylko okres samego startu w jednych zawodach.* [P36]; *W okresie startowym nadal będziemy wykonywali sporo ćwiczeń stabilizacji – wzmacniających core oraz poprawiających propriocepcję („czucie głębokie” i równowagę).* [CI1]

plan IV ‘indywidualny program udziałów w zawodach, np. w ciągu roku albo sezonu’: *To też bardzo istotne elementy tego planu.* [P36]; *Dobry plan to podstawa.* [P51], zob. też: plan startowy

plan startowy ‘indywidualny program udziałów w zawodach, np. w ciągu roku albo sezonu’:

Moje pytanie dotyczy rozsądnego planu startowego dla początkującego biegacza, na ten rok. [F1]; Nie było okazji i brak dogodnego terminu w planie startowym. [F1], zob. też: plan IV

przedstartowy ‘związany z przygotowaniem do udziału w zawodach’: *Czy ma pan jakieś rytuały przedstartowe? [CP1]; Najlepiej wykorzystać czas, w którym stoper zawodów nie został jeszcze włączony, czyli wyspać się tyle, ile jest to możliwe, przez co najmniej dwie noce przedstartowe. [K18]*

założenie przedstartowe, zwykle w lm.: **założenia przedstartowe** ‘strategia na zawody dotycząca przede wszystkim tempa biegu, jego zmian itp.’: *A bieć ostatnie kilometry coraz szybszym tempem, licząc wyprzedzanych rywali, do tego zrealizować założenia przedstartowe, często nawet z lekką nadwyżką – bezcenne! [P37]; Swoje założenia przedstartowe zostawiłam na bok i wspólnie się asekurowaliśmy. [B16]*

PRZEBIEG ZAWODÓW

bieg się rozciągnął ‘sytuacja, gdy najszybsi biegacze zostawili w tyle wolniejszych, podążających za nimi w dużych odstępach’: *Troszkę bieg się rozciągnął, były momenty, że biegłam sama, a wiatr dmuchał jak chciał. [B43]; Na szczęście w miarę szybko bieg się rozciągnął i pod koniec pierwszego kilometra biegłem już tempem ok. 4 min/km. [P41]*

dublować kogoś ‘biegnąc kolejny raz ten sam odcinek trasy, wyprzedzać kogoś, kto biegnie go pierwszy raz’: *Miałem w Dębnie 3:19, prawie 3:20 i nie zdublowano mnie. [F3]; Przy okazji przykry obrazek z maratonu w Poznaniu z 2011: czołówka biegaczy dubluje na drugiej pętli tych wolniejszych, a oni jak gdyby nic spacerują falangami, po 5-6 osób ustawionych obok siebie. [P36] Δ WSJP PAN sport.*

odjechać komuś ‘uzyskać znaczącą przewagę nad kimś podczas biegu’: *Odjechałem mu aż o 2 minuty. [CI1]; Były dwa momenty, kiedy Ornales odjechał mi na kilkanaście metrów. [B60]*

wycof ‘wycofanie się z zawodów w czasie ich trwania’: *Tym trudniej było mi decyzję o wycofaniu podjąć.* [B61]; *Jeszcze bolesniejsza była decyzja o wycofaniu z Gore-Tex Transalpine-Run w 2013 (...)* [K12]

ZDROWIE I KONDYCJA

PARAMETRY FIZYCZNE

baza tlenowa ‘odpowiednia liczba kilometrów przebiegniętych „w tlenie”, czyli w tempie na tyle umiarkowanym, że podczas biegu można swobodnie rozmawiać, a oddech jest spokojny’: *Okres zimowy przez wielu biegaczy wykorzystywany jest do pracy nad tzw. bazą tlenową.* [CI1]; *W tej chwili trzeba się skupić na budowaniu bazy tlenowej.* [B60]

drugi zakres I ‘parametr charakteryzujący intensywność ćwiczeń pomiędzy 75% a 85% podnoszących poziom pułapu tlenowego, podczas których organizm wykorzystuje tłuszcze w maksymalnie dużym stopniu bez jednoczesnego wzrostu wykorzystania glukozy’: *Zanim opiszę mój trening, krótkie wyjaśnienie co to jest drugi zakres, jakie treningi i w jakim celu się w nim biega.* [B6]; *Po co w ogóle biegać trening w drugim zakresie?* [B31]

HR <skrótowiec od ang. *heart rate*> ‘prędkość, z jaką bije serce, tętno’: *Łopatologicznie: jeśli przy tym samym tempie co na początku treningu (np. 1 zakres pracy), a pod koniec masz wysokie HR to układ krążeniowo-oddechowy jest już obciążony i pracujesz nie w pierwszym zakresie, a w 2 lub 3. Na to wpływ ma wiele czynników, zarówno poziom wytrenowania, zmęczenie, wyżywienie itp.* [F3]; *Oczywiście trzeba było wpisywać wartość HR ręcznie.* [CP3]

HRmax <od ang. *maximum heart rate*> ‘tętno maksymalne, częstość pracy serca, odpowiadająca intensywności wysiłku, przy której subiektywnie odczuwa się, że jest on maksymalny’: *W mojej karierze zdarzało mi się także osiągnąć HRmax w biegach czy w chodzie na dystansie ok. 5km.* [P19]; *To jak ze wzrostem na HRmax – u sporej części społeczeństwa to działa.* [CP2], zob. też: tętno maksymalne, TM II

ogólna wytrzymałość biegowa I ‘zdolność do utrzymywania przez dłuższy czas niezmiennego tempa biegu’: *Długie treningi budujące ogólną wytrzymałość biegową, przede wszystkim wzmacniają układ ruchu.* [C11]; *W tym okresie szczególną uwagę należy zwrócić na zbudowanie tzw. Ogólnej Wytrzymałości Biegowej* [P44], *zob. też: wytrzymałość biegowa I*

pierwszy zakres I ‘parametr charakteryzujący intensywność ćwiczeń (określaną za pomocą pomiaru tętna), które wykonywane spokojnie kształtują pojemność tlenową oraz moc, czyli wytrzymałość tlenową’: *Czy jest sens biegać tempem wolniejszym niż pierwszy zakres?* [P37]; *Ok., na pewno biegam w pierwszym zakresie.* [G3]

próg metaboliczny ‘parametr informujący o poziomie wydolności i dostosowania organizmu do pracy fizycznej, np. próg mleczanowy, próg tlenowy’: *Progi metaboliczne najlepiej analizować u zawodników za pomocą stężenia kwasu mlekowego lub % VO₂max.* [F3]; *Miejsca te nazwane zostały progami metabolicznymi: mleczanowym i beztlenowym.* [P19]

próg mleczanowy ‘intensywność wysiłku, przy której stężenie mleczanu zaczyna wzrastać powyżej wartości spoczynkowych’: *Mamy tam biegacza Radka, któremu próg mleczanowy wychodzi na poziomie 5:07/km.* [P36]; *Na progu mleczanowym przeważnie biegniemy z pulsem, który jesteśmy w stanie utrzymać przez ok. godzinę (według naukowych definicji).* [B60]

próg tlenowy ‘próg oddzielający pierwszą strefę tętna od drugiej’: *I tak chcąc kształtować metabolizm tlenowy, przyjmując za wartość progu tlenowego dane z większości kalkulatorów (80% HRmax), możemy, mając faktycznie próg tlenowy na poziomie 70% HRmax, biegać z intensywnością o wiele większą niż ta najkorzystniejsza.* [P27]; *W wyniku takiego badania określony zostaje twój próg tlenowy, próg metaboliczny, poszczególne strefy tętna, szczegółowa analiza składu ciała czy próg mleczanowy.* [B34]

pulap tlenowy ‘maksymalna lub optymalna szybkość’, z jaką serce, płuca i mięśnie mogą efektywnie wykorzystywać tlen podczas ćwiczeń, parametr służy do pomiaru indywidualnej wydolności tlenowej danej osoby’: *Mimo że pulap tlenowy jest silnie uwarunkowany genetycznie, to poprzez odpowiedni trening jesteśmy w stanie pozytywnie wpływać na mechanizmy związane z osiąganiem VO₂max, jak choćby szybkość transportu tlenu do pracujących mięśni.* [C11]; *Garmin zmierzył mi też nową wartość pulapu tlenowego -*

potwierdzenie że jestem na gazie:) [B44], zob. też: VO2max

strefa II ‘procentowy przedział tętna maksymalnego, w jakim należy ćwiczyć w zależności od celu treningu’: *Sygnalizowanie przekroczenia górnej lub dolnej granicy w trakcie treningu, zliczanie czasu przebywania w określonych strefach, pomoc w monitorowaniu przetrenowania.* [P19]; *Jest to punkt, gdzie kończy się pierwsza strefa a zaczyna druga* [B60], zob. też: strefa tętna, zakres, zakres tętna

strefa komfortu ‘stan dobrego samopoczucia biegacza, występujący przy pierwszym zakresie tętna (pierwszy zakres II) podczas długich wybiegań’: *Modne ostatnio „wychodzenie poza strefę komfortu” to nic innego jak wkraczanie na kolejne poziomy możliwości swojego organizmu (nie mylić z wykraczaniem poza granice jego możliwości).* [CI2]; *21 097 metrów to dystans, który w większości pokonuje się w strefie komfortu.* [CP1]

strefa tętna, zwykle w lm.: **strefy tętna** ‘procentowy przedział tętna maksymalnego, w jakim należy ćwiczyć w zależności od celu treningu’: *Jak bez odpowiednich badań, amatorsko wyznaczyć strefy tętna?* [F3]; *W ramach konta premium otrzymujemy np. strefy tętna, edytowalnego trenera audio, plany treningowe i brak wkomponowanych reklam Google.* [B35], zob. też: strefa II, zakres, zakres tętna

tętno maksymalne ‘częstość pracy serca, odpowiadająca intensywności wysiłku, podczas której subiektywnie odczuwa się, że jest to wysiłek maksymalny’: *Posiadacze pulsometrów zastanawiają się, jaki wzór wybrać, czy na pewno wyznaczone tętno maksymalne jest prawdziwe.* [P19]; *Sprawdzanie tętna maksymalnego* [K1], zob. też: HRmax, TM II

TM II <skrótowiec od tętno maksymalne>: *Określa się ten próg także szacunkowo z tętna maksymalnego (TM).* [P14]; *Spotkałem chyba u D. Sidora , potrzebne są dwie dane wyjściowe tętno spoczynkowe TS , tętno maksymalne TM i obliczamy rezerwę tętna (...)* [F1], zob. też: HRmax, tętno maksymalne

trzeci zakres I ‘parametr charakteryzujący intensywność treningu o przewadze procesów beztlenowych silnie zakwaszających organizm, a więc skutkującą większym zmęczeniem organizmu, ale też poprawą poziomu pułapu tlenowego’; *Czy to oznacza, że mogę tak długo biec w trzecim zakresie?* [F1]; *Trzeci zakres stosuje się raczej w treningu interwałowym bądź*

powtórzeniowym, gdzie wykonywane odcinki są jednak o wiele dłuższe niż podczas treningu wytrzymałości tempowej. [P31]

TS <skrótowiec od tętno spoczynkowe>: *To nie jest żadne tętno spoczynkowe a TS mam w granicach ~52bpm raz spada poniżej 50bpm raz utrzymuje się w granicach 50bpm* [F1]; *Pewne jest, że więcej powie nam przebiegnięcie czy to na zawodach, czy w samotnym teście 5km na maxa niż zmiana TS, nawet na przełomie dłuższego czasu.* [F3]

VO2max [wym. fał o dwa maks] <ang.> ‘maksymalna lub optymalna szybkość’, z jaką serce, płuca i mięśnie mogą efektywnie wykorzystywać tlen podczas ćwiczeń, parametr służy do pomiaru indywidualnej wydolności tlenowej danej osoby’: *Mimo że pułap tlenowy jest silnie uwarunkowany genetycznie, to poprzez odpowiedni trening jesteśmy w stanie pozytywnie wpływać na mechanizmy związane z osiągnięciem VO2max, jak choćby szybkość transportu tlenu do pracujących mięśni.* [CI1]; *Trudniej utrzymać prawidłową technikę biegu, szybciej organizm zaczyna pobierać energię w przemianach beztlenowych, ale za to łatwiej o poprawę VO2max.* [CP2], zob. też: pułap tlenowy

WT I <skrótowiec od wytrzymałość tempowa I>: *Z WT trzeba jednak uważać.* [B35]; *Czy nie powinno się biegać 10x1km po 3.55min/km, żeby po jakimś czasie zdobyć ten zapas mocy i wytrzymałości (WT, tak?)* [F3], zob. też: wytrzymałość tempowa I

wydolność aerobowa ‘zdolność organizmu do wykonywania wysiłków długotrwałych, mających charakter wytrzymałościowy, u których podłoża znajdują się tlenowe procesy pozyskiwania energii’: *Zredukowanie tkanki tłuszczowej poprawia także wydolność aerobową, gdyż mięśnie podczas długotrwałego wysiłku nie muszą konkurować z tłuszczem o tlen czy też energię.* [P32]; *8 minut to niewiele, ale dystans przebiegnięty w tym czasie pokazuje Twoją wydolność aerobową (prawie tak jak godzinny bieg).* [CI2]

wydolność biegowa ‘parametr określający połączenie kondycji fizycznej i efektywności biegu’: *Wydolność biegową mierzy wiele zegarków.* [P27]; *Możesz oczywiście budować wydolność biegową ale nawet nie spalisz tego co zjadłeś.* [F1]

wytrzymałość biegowa I ‘zdolność do utrzymywania przez dłuższy czas niezmiennego tempa biegu’: *Jak poprawić wytrzymałość biegową, a jak szybkość biegu?* [F3]; *Mam kilka*

startów za sobą i doszedłem do wniosku, że prawdopodobnie bardzo słabo u mnie z wytrzymałością biegową. [F1], zob. też: ogólna wytrzymałość biegowa I

wytrzymałość ogólna ‘zdolność do wykonywania przez dłuższy czas dowolnej pracy fizycznej, angażującej liczne grupy mięśniowe w ćwiczeniach odległych od specjalizacji ruchowej’: *Wytrzymałość ogólną rozumiemy jako zdolność do wykonywania przez dłuższy czas dowolnej pracy fizycznej, angażującej liczne grupy mięśniowe w ćwiczeniach odległych od specjalizacji ruchowej. [P27]; Jeśli ćwiczenie angażuje dużą grupę mięśni to przestaje być ćwiczeniem stricte siłowym, wchodzimy w sferę wytrzymałości ogólnej (ćwiczeniem angażującym dużą grupę mięśni jest choćby właśnie bieganie). [P19], zob. też: wytrzymałość siłowa*

wytrzymałość siłowa ‘zdolność do wykonywania przez dłuższy czas dowolnej pracy fizycznej, angażującej liczne grupy mięśniowe w ćwiczeniach odległych od specjalizacji ruchowej.’: *Wytrzymałość siłowa ma szczególne znaczenie w dyscyplinach sportowych, w których zawodnicy w czasie walki sportowej, wielokrotnie pokonują duże opory zewnętrzne. [P39]; Tego typu ból sygnalizuje braki siłowe (albo raczej braki w wytrzymałości siłowej, bo nie o siłę maksymalną tu chodzi). [P19], zob. też: wytrzymałość ogólna*

wytrzymałość specjalna ‘zdolność do wykonywania pracy określonego rodzaju i intensywności w czasie uwarunkowanym wymogami danej konkurencji’: *Tempo run, bieg tempowy - to budowanie wytrzymałości specjalnej. [CI1]; To jest praca interwałowa i jest z tego transfer na wytrzymałość specjalną. [CP1]*

wytrzymałość szybkościowa ‘zdolność utrzymywania założonego tempa trenowanego do biegów krótkodystansowych’: *Na wytrzymałość szybkościową robiłem 6x500 po 1:25. [F3]; Z kolei w latach 80. Peter Coe (...) sprzeniewierzył się teorii dużego kilometrażu i postawił na wytrzymałość szybkościową oraz trening obwodowy. [K10]*

wytrzymałość tempowa I ‘zdolność utrzymywania założonego tempa na określonym dystansie’: *W każdej dyscyplinie sportowej występuje termin zwany wytrzymałością tempową. [P39]; Wytrzymałość tempowa to tzw. key words w treningu zaawansowanego biegacza. [P43], zob. też: WT I*

wytrzymałość tlenowa ‘zdolność wykorzystywania tlenu na niskim poziomie przez długi okres, nawet przez kilka godzin’: *Friel skupia się na rozwijaniu 3 głównych cech: wytrzymałości tlenowej, siły mięśni oraz podstawowej szybkości.* [CI1]; *W wytrzymałości możemy rozróżnić wytrzymałość tlenową i beztlenową.* [B51]

zakres ‘procentowy przedział tętna maksymalnego, w jakim należy ćwiczyć (w zależności od celu treningu można wyróżnić kilka zakresów)’: *Trudno ustalić właściwie zakresy bez odpowiednich badań.* [obs.]; *Łopatologicznie: jeśli przy tym samym tempie co na początku treningu (np. 1 zakres pracy), a pod koniec masz wysokie HR to układ krążeniowo-oddechowy jest już obciążony i pracujesz nie w pierwszym zakresie, a w 2 lub 3.* [F3], zob. też: strefa II strefa tętna, zakres tętna

zakres tętna ‘procentowy przedział tętna maksymalnego, w jakim należy ćwiczyć (w zależności od celu treningu można wyróżnić kilka zakresów)’: *Wiele źródeł poleca bieganie na poszczególnych zakresach tętna np. na poziomie 150-160 uderzeń na minutę.* [P26]; *Zawodnik dostaje trening w określonym zakresie tętna i tyle...* [B20], zob. też: strefa II, strefa tętna, zakres

STAN FIZYCZNY

biec / jechać / lecieć na oparach ‘biec ostatkiem sił’: *Zaczynamy biec na oparach.* [B31]; *Czułem, że biegnę na oparach.* [B64]; *Kończy nam się paliwo, jedziemy na oparach, czasem już praktycznie siłą woli.* [B60]; *Na trzecim odcinku podbiegi i zbiegi "rozregulowały" mnie zupełnie i choć kończę go w tempie 5:09 to "jadę na oparach"* [F3]; *Myślałem już że jeden starczy a niestety zbliża się 18km.i zaczyna brakować paliwa , szybko kolejny żel pochłonięty ale przy ok.20 km znowu problemy i zamiast myśleć już o mecie pojawiło się nurtujące pytanie co teraz lecieć tą końcówkę na oparach czy odpalić ostatni ŻEL.* [B33]; *Dziś pierwszy raz porwałem się na ponad 20km i tak 3km przed końcem to już leciałem na oparach, jak widziałem "bajkerów" z bidonami to prawie się poplakalem ;]* [F3]

być w gazie ‘być w dobrej formie’: *Jak wiadomo nie można być w gazie przez cały sezon.* [P14]; *Warunki dziś nie były na pewno super korzystne, więc tempo raczej wychodziło słabsze niż „normalnie”, widać jesteś w gazie i spokojnie zmierzasz do złamania 3:20 w Dębnie (...).* [CI1] Δ WSF sport.

czuć coś w nogach ‘odczuwać ból nóg na skutek wysiłku biegowego związanego z udziałem w zawodach lub treningiem’: *Czuję w nogach te kilometry.* [obs.]; *To drugi poranek kiedy czuję w nogach, że nie prędko będę mógł znów trafić na górski szlak.* [P36]

jechać na oparach zob.: biec / jechać / lecieć na oparach

lecieć na oparach zob.: biec / jechać / lecieć na oparach

mieć pusty bak ‘nie mieć sił i energii do biegu’: *Mój przyjaciel włącza "dopalacze" i mknie do przodu jak rakietka Tomahawk, ja mam bak pusty, próbuję więc "rzeźbić" coś na oparach...* [F3]; *Lepiej już pozbyć się nadmiaru w lesie, niż biegać mając pusty bak.* [P19]

na oparach ‘o bieganiu: ostatkiem sił’: *Ważne jest też, aby sesję skończyć w komforcie, a nie „na oparach”.* [P16]; *Co ważne, nie na „oparach”, czyli ostatkiem sił wbiegając na metę na „czworaka”, tylko w coraz lepszej kondycji i bez utraty wewnętrznego poczucia komfortu biegu.* [P27]

niedotrenowany ‘o kimś, kto za mało trenował’: *Ciągle jestem niedotrenowany, brak mi długich wybiegań.* [P12]; *Jeżeli wykona 90 % założonego planu (będzie niedotrenowany) uzyska wynik w granicach 4:05-4:10.* [B19]

noga się nie kręci ‘poczucie osłabienia podczas biegu, zmęczenia, zwłaszcza nóg’: *Gdy noga się nie kręci – czyli 5 patentów jak się odmulić* [P5]; *Noga się nie kręci, płuca palą, uda z betonu, ołowiane tydki.* [B60]

noga podaje ‘stan, w którym mięśnie nóg pozwalają na szybki i komfortowy bieg’: *Dzisiaj pogoda sprzyjała to i noga podawała.* [P19]; *„Niech ta chwila trwa jak najdłużej”, „Ale noga podaje, a mogę jeszcze szybciej”.* [CI2], zob. też: nogi niosą

nogi niosą ‘stan, w którym mięśnie nóg pozwalają na szybki i komfortowy bieg’: *Mam już 67 i dopóki nogi niosą i chce się biegać.* [P39]; *Wolniej niż nas nogi niosą.* [B60], zob. też: noga podaje

odcięło komuś prąd ‘ktoś poczuł nagły spadek energii, uniemożliwiający kontynuowanie wysiłku’: *Normalnie odcięło mi prąd i walczyłem, aby jeszcze choć truchtać a nie maszerować.* [P36]; *Żeby tylko mądrze pobiec, żeby mi prądu nie odcięło, żeby nie zacząć za szybko.* [B40]

odcina komuś zasilanie ‘ktoś ma poczucie nagłego spadku energii, uniemożliwiającego kontynuowanie wysiłku’: *Jak to jest gdy nagle odcina zasilanie?* [B48]; *Od około 24 kilometra miałam wrażenie, że odcina mi zasilanie.* [B39]

przetrenować się ‘doprowadzić do złego stanu fizycznego z powodu zbyt dużej liczby lub intensywności treningów’: *No, chyba, że się w tym tygodniu przetrenujesz, co przy 4 treningach w tygodniu po maratonie jest prawdopodobne* [F3]; *W przeciwnym razie możesz się szybko przetrenować.* [B53]

przetrenowanie ‘stan spowodowany dysproporcją pomiędzy obciążeniem treningowym a zdolnością organizmu do regeneracji, na którą wpływają nie tylko ogólnie pojęta intensywność wysiłku, ale także uwarunkowania genetyczne, sposób odżywiania, czas poświęcony na sen i relaks, dodatkowe obciążenia psychiczne niezwiązane z uprawianiem sportu, aspekty ekonomiczne, społeczne, rodzinne itp.’: *Osoby biegające rekreacyjnie również mogą doprowadzić się do przetrenowania.* [P27]; *Czy wykonamy go nieco szybciej, czy nieco wolniej, nie ma większego znaczenia – pod warunkiem, że nie doprowadzamy do przetrenowania i nie biegamy za mocno w stosunku do możliwości.* [CP1] Δ WSJP PAN sport.

pusty bak ‘brak sił i energii do biegu’: *I przy okazji pierwszego posiłku nasz organizm postara się najpierw uzupełnić ten pusty bak.* [P19] *Musicie nauczyć się biegać z pustym bakiem.* [B60]

siła biegowa I ‘zdolność biegacza do efektywnego biegu, uzyskiwana dzięki wytrenowaniu systemu mięśniowego (głównie nóg i brzucha)’: *Trener zarządził pracę nad siłą biegową.*

[B5]; *Potem rozpoczynamy pracę nad wytrzymałością specjalną i siłą biegową.* [B42]

superkompensacja <od ang. *super + compensation*> ‘zwiększona wydolność organizmu po czasie regeneracji poprzedzonym intensywnym treningiem lub zawodami’: *Możemy to zrobić poprzez superkompensację.* [P43]; *Mam nadzieję mimo wszystko na superkompensację i dobiegnięcie kilka minut przed Johnsonem.* [B18]

ściana ‘moment kryzysu psychofizycznego w trakcie maratonu, pojawiający się zazwyczaj między 30. a 40. kilometrem’: *Tylko w tej bajce po 30. kilometrze przychodzi „ściana” – odcina prąd, organizm się buntuje, a ty sam masz się za durnia, że w ogóle wzięłeś się za bieganie.* [CI11]; *Chociaż dystans jest relatywnie długi, zwykle nie grozi maratońską ścianą.* [CP1]

uczucie ciężkich nóg ‘uczucie zmęczenia mięśni nóg’: *Moje nogi są w nich lżejsze (często ze względu na kiepskie krążenie walczę z nieprzyjemnym uczuciem ciężkich nóg) i po prostu dobrze mi się w nich biega.* [B39]; *Pierwszą oznaką przetrenowania jest uczucie "ciężkich nóg", co oczywiście przekłada się na gorsze czasy pokonywania Twoich ulubionych ścieżek.* [CI2]

wybiegany ‘o biegaczu: taki, który ma kondycję, bo dużo biega’: *Zerknąłem jedynie na 3:30 i jak ktoś nie jest dobrze wybiegany to może być nieco za mały kilometraż.* [G5]; *Wybiegana, wypływana i cieszę się, że jutro wszystkie moje ciuchy wypierze pralka a nie moje ręce.* [B41]

wytrenowany ‘o biegaczu: dobrze przygotowany do biegu, zawodów’: *Ogólnie przyjęte jest, że dla osób wytrenowanych zakresy wylicza się od HRmax* [F3]; *Podczas maratonu wytrenowany biegacz traci około kilograma masy ciała, czyli ok. 3 procent masy ciała.* [P50]

wyżyłowany ‘o biegaczu: taki, który jest bardzo szczupły, z wyraźnie zarysowanymi mięśniami; także o dobrej kondycji fizycznej’: *Dzięki temu staniem się wyżyłowany, więc naprawdę warto!* [CI1]; *Aż ciężko poznać po tych zdjęciach, że to ta sama osoba - ten grubasek i wyżyłowany, umięśniony facet poniżej.* [P19]

zderzenie ze ścianą ‘odczucie kryzysu podczas maratonu na skutek ściany związanej z uszczupleniem zapasów węglowodanów, które powoduje, że brakuje siły na dalszy bieg’:

Szykujesz się na wynik np. 3:45, ale biegnie Ci się tak dobrze i czujesz moc tak potężną, że pierwszą połowę lecał na wynik np. 3:30. I... zaliczasz zderzenie ze ścianą po 21. kilometrze albo już po pierwszych 10 km. [P12]; Oni mogą nie mieć pojęcia, że przeżywasz właśnie zderzenie ze ścianą i z całych sił Cię dopingują abyś nagle z ich pomocą poderwał się do szaleńczego biegu. [P5]

zderzyć się ze ścianą ‘odczuć kryzys podczas maratonu na skutek tzw. ściany związanej z uszczupleniem zapasów węglowodanów, które powoduje, że brakuje siły na dalszy bieg’: *Ale najbardziej chciałem poczuć na własnej skórze, jak to jest przebiec 42 kilometry, zderzyć się ze ścianą, walczyć z kryzysem i w końcu przekroczyć metę maratonu. [B60]; Zawodnik właśnie zderzył się ze „ścianą”. [P16]*

złachać się ‘bardzo się zmęczyć intensywnym treningiem lub wymagającymi zawodami’: *Co więcej, Szymon jest nieco wolniejszy ode mnie i był to jego debiut w ultra, tak więc wyglądało na to, że będę miał szansę nie złachać się całkowicie, a tylko trochę. [B45]; Naprawdę, nigdzie nie da się tak złachać jak w górach. [P46], zob. też: złoić się, złomotać się*

złoić się ‘bardzo się zmęczyć intensywnym treningiem lub wymagającymi zawodami’: *W sobotę 11 kwietnia zawodnicy zmierzają się z dystansem rekrut – 6 sytych kilometrów wystarczy, by porządnie się złoić. [CI1]; Przed Biegiem Ursynowa zamierzam się złoić. [B18], zob. też: złachać się, złomotać się*

złomotać się ‘bardzo się zmęczyć intensywnym treningiem lub wymagającymi zawodami’: *A na Saharze dotarło do mnie, że fajnie jest złomotać się nie tylko dla siebie, ale też dla kogoś. [P43]; Na tym, żeby mogli „złomotać” się w pięknych okolicznościach przyrody, zjeść coś perwersyjnie smacznego, pościgać i wymoczyć zmęczone ciało w strumieniu na mecie. [P21], zob. też: złachać się, złoić się*

DIETA

carbo loading, carboloading, carbo-loading [wym. karbolodding] <od ang. *carbo loading*> ‘spożywanie dużej ilości węglowodanów (najczęściej przed zawodami) w celu zwiększenia

zasobów glikogenu w organizmie’: *Bo ja na razie przećwiczyłem niestosowanie carbo loadingu* [F3]; *Był to swego rodzaju turystyczno-wegański carbo loading*. [P15]; *Mówiąc o tzw. carboloadingu trzeba zaznaczyć, że źle zbilansowana dieta w trakcie przygotowań może spowodować, iż dodatkowe ładowanie węgla przed biegiem nic nie da*. [CP2]; *Dieta carboloadingu jest rodzajem diety stosowanej przez sportowców wytrzymałościowych przed zawodami trwającymi powyżej 90 minut*. [B34]; *W ciągu kilku dni dzielących cię od maratonu możesz odwlec uderzenie w „mur” o kilka dodatkowych kilometrów dzięki carbo-loadingowi*. [K16]; *Zaryzykowałbym przewrotne stwierdzenie, że jeśli carbo-loading pomaga to w ten sposób, że zwiększa zapasy tłuszczu, który jest potem wykorzystywany jako źródło energii*. [F3], zob. też: ładowanie węglowodanami

carboloadingu zob.: carbo loading, carboloadingu, carbo-loading

carbo-loading zob. carbo loading, carboloadingu, carbo-loading

enervit <ang.> ‘żel spożywczy marki Enervit’: *Z tego co pamiętam puszka enervita ma 450g i wystarcza na 7,5l gotowego napoju*. [F3]; *Fajna koszulka, oczywiście medal, enervit na trasie, banany, arbuzy i woda pod dostatkiem*. [B47]

izo ‘napój izotoniczny – specjalny napój dla sportowców, mający za zadanie uzupełnić zapasy wody i elektrolitów w organizmie’: *Perfekcja: napoje: izo, hipo*. [F1]; *Na pierwszym punkcie żywieniowym na Przehybie łapię czekoladę, izo i po minucie lecę dalej*. [B14]

ładować węgle <od ang. *carbo load*> ‘spożywać większą ilość węglowodanów, najczęściej przed zawodami, w celu zwiększenia zasobów glikogenu w organizmie’: *Przed maratonom trzeba ładować węgle*. [obs.]; *No i ostatnia sprawa to jak długo „ładować węglowodany”* ? [P4]

ładowanie węglowodanami <od ang. *carbo loading*> ‘spożywanie dużej ilości węglowodanów (najczęściej przed zawodami) w celu zwiększenia zasobów glikogenu w organizmie’: *Dziś o ładowaniu węglowodanami i o żelach*. [B60]; *Odkrycie tego zjawiska zaowocowało powstaniem wielu metod ładowania węglowodanami (ang. *carbohydrate loading*), dzięki którym znacznie wzrasta ilość zmagazynowanego glikogenu*. [P19], zob. też: carbo loading / carboloadingu / carbo-loading

paliwo ‘źródło energii biegacza dostarczane przez spożycie odpowiednich produktów’: *Węglowodany to nasze podstawowe paliwo biegowe.* [P36]; *Żeby wszystko działało jak należy, potrzebna jest energia, a do jej produkcji – „paliwo”.* [K21]

posilek regeneracyjny ‘posilek spożywany przez biegaczy po zawodach lub treningu’: *Zastanawiam się nad posiłkiem regeneracyjnym po biegu.* [F3]; *Codziennie wrzucają swoje treningi na facebooka, magiczne posiłki regeneracyjne i inne cuda.* [B44]

supł, zwykle w lm.: **suple** ‘suplement diety’: *Napiszcie co byście proponowali i jakie dawki tego brać może macie jakieś inne suple które warto wypróbować.* [F3]; *Najlepszym suplem jest kreatynka która Tobie też polecam 20% przyrost siły może nastąpić po 4 tyg.* [F1]

uczta węglowodanowa ‘posilek składający się z jedzenia zawierającego dużą ilość węglowodanów (spożywany najczęściej przed zawodami): *Ostatnie dni przed startem to uczta węglowodanowa.* [B60]; *Knajpa całkiem wystawna bym powiedział i na pewno gdybyśmy sami przygotowywali sobie węglowodanową ucztę wyszlibyśmy finansowo na tym lepiej.* [B20]

węgle blp. ‘węglowodany’: *I niech to będą zdrowe węgle.* [F3]; *Natomiast jest oczywiste że do efektywnego spalania tłuszczu potrzeba węgla, chyba nie będziemy powtarzać tu abecadła żywienia?* [P19]

żel ‘specjalna substancja spożywcza wykorzystywana podczas treningów lub zawodów, mająca za zadanie uzupełnić zapasy węglowodanów w organizmie’: *Mi podczas biegu najlepiej wchodzi żele bez takich dodatków.*[B60]; *W tym ostatnim przypadku warto rozważyć przyjęcie w czasie wyścigu jednego lub dwóch żeli.* [CP1], *zob. też: żelek, żel energetyczny*

żelek, zwykle w lm.: **żelki** ‘żel energetyczny’ ‘specjalna substancja wykorzystywana podczas treningów lub zawodów, mająca za zadanie uzupełnić zapasy węglowodanów w organizmie’: *Moje pytanie dotyczy kwestii: w jakich odstępach czasu i ile przyjmować należy odżywek węglowodanowych (żelki lub inne takie) tak aby nie zadziałały in minus dla organizmu.* [P1]; *Jesteśmy w stanie połknąć go jak jeden żelek, ale jest przy tym rzadki.* [B60], *zob. też: żel, żel energetyczny*

żel energetyczny ‘specjalna substancja spożywcza wykorzystywana podczas treningów lub zawodów, mająca za zadanie uzupełnić zapasy węglowodanów w organizmie’: *W przypadku żeli energetycznych nie obciążamy aż tak żołądka, a co za tym idzie takie sensacje jak opisane wyżej nie występują, więc nie ma obawy, że popsujemy sobie życiówkę.* [P19]; *Żeby jak najpóźniej dopuścić do zużywania ważnych zapasów energii (głównie glikogenu mięśniowego) należy zjeść żel energetyczny na ok. 15 min przed rozgrzewką.* [P27], zob. też: żel, zelek

KONTUZJE

DOMS [wym. doms] <skrótowiec od ang. *delayed onset muscle soreness*> ‘opóźniona bolesność mięśniowa – ból mięśni pojawiający się w czasie od 24 do 72 godzin po intensywnym wysiłku’: *W miniony poniedziałek stwierdziłem że spróbuję przebiec te 4km śródstopowo i wróciłem z ultra 'zakwasami' czyli domsem na płaszczkowatym.* [F3]; *DOMS (opóźniona bolesność mięśni szkieletowych - zakwasy), o której piszę później, to przypadłość, z powodu której cierpi wielu uczestników maratonów, a dzięki prawidłowemu rozciąganiu po biegu można zminimalizować jej skutki.* [K17]

fizjo ‘fizjoterapeuta’: *Fizjo nie jestem ale, mi pomogło na taki ból ponieważ ustabilizowała ruch rzepki na tyle, że nie drażniła ona podczas ruchu pasma biodrowo-piszczelowego, całe kolano zaczęło poruszać się po na tyle optymalnym torze, że razem z odpowiednim rozciąganiem i zestawem ćwiczeń wzmacniających ból odpuścił.* [F3]; *Ja mam bardzo dobrego fizjo, który dojeżdża do pacjenta.* [obs.]

ITBS <skrótowiec od ang. *Iliotibial band syndrome*> ‘kontuzja pasma biodrowo-piszczelowego, objawia się bólem po zewnętrznej części kolana w miejscu zgięcia stawu kolanowego’: *W przypadku tej kontuzji mojej konkretnie czyli ITBS, wszelkie źródła na sieci, czy też książkowe, podają jako sposób wyleczenia tej kontuzji ćwiczenia rozciągające.* [F3]; *Zszednięty (a jednak!) paznokć. 2 blizny na twarzy, spox, ponoć prawie już nie widać, kilkadziesiąt siniaków na nogach, w międzyczasie drobne ITBS i bolące kolano.* [B48]

kolano biegacza ‘chondromalacja rzepki objawiająca się bólem w stawie kolanowym zazwyczaj podczas dłuższego biegu, zwłaszcza przy zbieganiu z góry’: *Kolano biegacza to jedna z najczęstszych kontuzji biegaczy.* [P43]; *Dwa najpowszechniej występujące u biegaczy urazy to zespół pasma biodrowo-piszczelowego i „kolano biegacza” (...)* [K16]

kolano skoczka ‘tendinopatia, czyli specyficzna choroba ścięgna, spowodowana sumującymi się mikrourazami z przeciążenia więzadła rzepki’: *Ortopeda stwierdził kolano skoczka.* [F3]; *„Kolano skoczka” to dolegliwość wynikająca z problemów z aparatem wyprostnym kolana, czyli z przyczepem mięśnia czworogłowego.* [P51]

przeciążenie ‘stan fizyczny, w którym pod wpływem działania sił na kręgosłup w procesie przenoszenia obciążeń przekroczone zostają wytrzymałość fizyczna tkanek, zdolność adaptacyjna oraz wydolność czynnościowa mięśni, więzadeł stawów oraz kości u człowieka i z tego powodu dochodzi do zachwiania równowagi statyczno-dynamicznej’: *Podczas rekonwalescencji możesz... biegać z mniejszą intensywnością, pływać, pedałować i wykorzystywać urządzenie symulujące bieg bez przeciążeń.* [CI2]; *Najczęściej jednak bóle pojawiają się przy przetrenowaniu, a więc długotrwałym przeciążeniu zbyt intensywnym treningiem.* [B38]

rozciągnięcie podszwowe ‘kontuzja rozciągnięcia podszwowe’: *Po treningu czuje dyskomfort w stopach, przypuszczam rozciągnięcie podszwowe.* [F3]; *Rozciągnięcie podszwowe – leczenie i zapobieganie kontuzji.* [CI1]

shin splints [wym. szin splints] <ang.> ‘ból na przedniopryśrodkowej powierzchni goleni występujący często u biegaczy’: *Dane statystyczne są mało precyzyjne, wśród osób aktywnych problem shin splints dotyczy od 4 do 35% ogółu.* [P43]; *Shin splints, czyli bóle piszczeli* [P19]

tejp <od ang. tape.>, zwykle w lm.: **tejpy** ‘samoprzylepna taśma wykorzystywana w rehabilitacji sportowej w celu leczenia kontuzji i zapobiegania im’: *W jakim celu stosuje się „tejpy”?* [P27]; *Oczywiście co jakiś czas należy dać odpocząć skórze od „tejpów”.* [CI1]
Δ OJ sport.

złamanie zmęczeniowe ‘złamanie przeciążeniowe, stresowe, powolne lub marszowe, które może być zlokalizowane w wielu miejscach układu kostno-stawowego, jednak najczęściej

dotyczy piszczeli’: *Czy złamanie zmęczeniowe może zdarzyć się każdemu? [CI1]; Jestem w trakcie leczenia złamania zmęczeniowego (piszczel pęknięty 4 m-ce temu) i mam kilka pytań do osób, które przeszły klasyczne złamanie zmęczeniowe i wróciły do biegania. [F1]*

CZEŚCI CIAŁA BIEGACZA

czwórka ‘mięsień czworogłowy uda’: *Robimy dwójki i czwórki [obs.]; Jak trenować, żeby zbiegać jak najlepiej, nie niszczyć kolan i nie masakrować czwórek na każdym biegu górskim? [B9]*

dwójka ‘mięsień dwugłowy uda’: *Naciągnąłem sobie dwójkę. [F3]; Poprzednie 3 starty regularnie kończę z potwornymi skurczami łydek, dwójek i czwórek. [CP3]*

kalafior ‘stopa, której skóra w wyniku długotrwałego kontaktu z wodą uległa pomarszczeniu, czasem również odparzeniom’: *Ponadto Sudocrem zapobiega "zaparzeniu" się stóp w butach i powstawaniu rozmiękczonego kalafiora. [P43]; Ostatnie stadium namaczania stóp to rasowy kalafior. [P19]*

SPRZĘT BIEGOWY

OBUWIE

asfaltówka, zwykle w lm.: **asfaltówki** ‘but przeznaczony do treningów na twardej nawierzchni, zwykle na wyłożonej asfaltem szosie’: *Kalenjii Ekiden Active trail to model, który zapewnia komfort typowej, acz dobrze wzmocnionej asfaltówki, a przy tym posiada solidną trailową podeszwę. [P27]; Sporo można zwalić na dobór butów – Mateusz biegł w asfaltówkach, ale główną rolę odegrał strach i brak obycia ze śliskim stokiem (...) [K12], zob.*

też: but asfaltowy, but szosowy, szosówka

Asicsy [wym. asiksy] <od ang. *Asics*> blp ‘buty marki Asics’: *Moje Asicsy spisują się nieźle w każdym terenie, to dobry wybór.* [G1]; *To nie te Asicsy, które sprzedawane są tylko w intersport i z którymi kilka osób tu na forum pisało, że miało jakieś problemy reklamacyjne?* [F3]

brooksy [wym. bruksy] <od ang. *Brooks*> blp ‘buty do biegania marki Brooks’: *Brooksy są genialne!* [F1]; *Na ścianie zdjęcia butów – japonki, motocyklowe czarne kozaczki i biegowe brooksy.* [CP1]

buciks, zwykle w lm.: **buciksy** ‘but do biegania marki Asics’: *Kilka razy kocyk atakował ale szybko wrywałam się z jego objęć, wskakiwałam w sportowe buciksy i frrruuu ! tylko mnie kocyk widział jak drzwi za sobą zamykam.* [P36]; *Nie bolały mnie plecy, nie miałam skurczy, nie uwierały mnie buciksy, nie musiałam do niebieskiej budki, nie miałam kolki, dobrze zjadałam, starczyło mi sił... itd itd...* [P36]

but asfaltowy, zwykle w lm.: **buty asfaltowe** ‘but przeznaczony do treningów na twardej nawierzchni, zwykle na wyłożonej asfaltem szosie’: *Bo jak pisałem wcześniej, wiele butów trailowych słabiej trzyma kostkę niż niejedne asfaltowe.* [F1]; *W takim razie odpowiednie dla pana będą buty asfaltowe.* [B64], zob. też: asfaltówka, but szosowy, szosówka

but biegowy, zwykle w lm.: **buty biegowe** ‘but służący do biegania’: *Uważam, że buty biegowe wyglądają słabo w stylizacjach nie-treningowych i nie noszę ich do dżinsów czy sukienek.* [P43]; *Nie ma osobnej kategorii butów biegowych dla osób z dużą masą.* [CP2]

but minimalistyczny, zwykle w lm.: **buty minimalistyczne** ‘but biegowy z niewielką amortyzacją, zmuszający biegacza do wybijania się ze śródstopia, przeznaczony do biegania naturalnego’: *Buty minimalistyczne mają być bardziej efektywne, minimalizować ryzyko kontuzji i generalnie są dobre na wszystko.* [CI1]; *Nie możemy pozwolić sobie wmówić, że lata rozleniwiania, które doprowadziły niektóre mięśnie wręcz do atrofii, można zrekompensować sobie, zaczynając z dnia na dzień biegać boso lub w butach minimalistycznych.* [CP3], zob. też: minimale, obuwie minimalistyczne

but startowy, zwykle w lm.: **buty startowe** ‘but biegowy wykorzystywany jedynie podczas udziału w zawodach (lżejszy i mniej wytrzymały od butów używanych do treningów)’: *Wśród butów biegowych można robić różne podziały, jednym z nich jest podział na buty treningowe i startowe.* [P43]; *Na pewno nie powinieneś biegać w tzw. butach startowych o małej wadze, ale też o słabej amortyzacji.* [CP2], zob. też: startówka I

but szosowy, zwykle w lm.: **buty szosowe** ‘but przeznaczony do treningów na twardej nawierzchni, zwykle na wyłożonej asfaltem szosie’: *Inna klasyfikacja podziału – to buty szosowe, terenowe i ewentualnie na bieżnię.* [P19]; *Ale jeżeli masz wybór, kupić drugi but szosowy albo jakąś „zimówkę” to zdecydowanie polecam ten pierwszy wybór.* [B60], zob. też: szosówka

but terenowy / trailowy [wym. trejlowy], zwykle w lm.: **buty terenowe / trailowe** <od ang. *trail* ‘ścieżka’> ‘but biegowy służący do biegania w terenie’: *Oto jakie buty wskazali jako najlepsze wśród butów terenowych.* [B64]; *But terenowy jest solidniejszej budowy i jego podeszwa jest mocniej wyprofilowana (z lewej podeszwa buta terenowego, z prawej szosowego).* [P5]; *Czy w zimie konieczne jest posiadanie do treningu butów trailowych?* [P37]; *Buty trailowe ułatwią bieganie w trudnym terenie dzięki swojej nietypowej budowie.* [P3] zob. też: terenówka, trailówka

but trailowy zob.: but terenowy / trailowy

but treningowo-startowy, zwykle w lm.: **buty treningowo-startowe** ‘but używany do biegania zarówno na treningach, jak i na zawodach’: *Dodałabym tylko, że sama chętnie wybieram buty treningowo-startowe, wtedy nie ma potrzeby posiadania kilkunastu par.* [B53]; *Zmieniam buty na treningowo-startowe, lekki i szybki model [...].* [CP3]

but treningowy, zwykle w lm.: **buty treningowe** ‘but biegowy wykorzystywany podczas treningów’: *Wśród butów biegowych można robić różne podziały, jednym z nich jest podział na buty treningowe i startowe.* [P43]; *Obecnie dobre buty treningowe mają naprawdę długą żywotność.* [B60], zob. też: treningówka

cichobieg, zwykle w lm.: **cichobiegi** ‘lekki but do biegania, pozwalający na szybkie i ciche poruszanie się’: *Czy to dobre obuwie? – powiem że komfort biegania o wiele lepszy niż w tych*

moich starych cichobiegach. [F3]; Niestety moje stare "cichobiegi" były już na wyczerpaniu, musiałem szybko znaleźć jakieś dobre buty do treningów, i propozycja testowania butów Reeboka spadła mi z nieba. [P36]

cumulusy [wym. kumulusy] <od ang. *Cumulus*> blp ‘buty marki Asics – model Cumulus’: *Zdarłem już dwie pary cumulusow. [G1]; Biegałem w Asicsach Cumulusach 15 i nie miałem problemów z rozciągnięciem podeszwy jednak gdy przeszedłem na Nike Zoom Pegasus 31 zaczęły się kłopoty. [F3]*

minimale blp ‘buty biegowe z niewielką amortyzacją, zmuszające do wybijania się ze śródstopia, przeznaczone do biegania naturalnego’: *A to ciekawe, co piszesz: akurat u mnie problemy z kolanem pojawiły się jakiś rok po zakupie minimali. [P19]; Rynek oferuje nam wiele modeli minimalistycznych z mniejszym lub większym wsparciem bo jeżeli but jest lekki i elastyczny to w zasadzie już wystarczy, aby zaliczyć go do zanego grona minimali. [B30], zob. też: but minimalistyczny, obuwie minimalistyczne*

obuwie minimalistyczne ‘buty biegowe z niewielką amortyzacją, zmuszające do wybijania się ze śródstopia, przeznaczone do biegania naturalnego’: *Jakie są więc inne cechy biegania naturalnego i jakie powinno być obuwie minimalistyczne, żeby nie zakłócało naszego naturalnego sposobu poruszania się? [B30]; Coraz częściej mówi się o bieganiu boso, minimalistycznym obuwiu i naturalnej amortyzacji. [K18], zob. też: but minimalistyczny, minimale*

Speedcrossy [wym. spidkrosy] <od ang. *Speedcross*> blp ‘buty marki Salomon model Speedcross’’: *Dzisiaj możemy już mówić, że Speedcrossy wędrują co roku do 2 milionów biegaczy z całego świata. [P12]; Na odcinki kamieniste Speedcrossy byłby bardzo dobry ale tych nie aż tak wiele, jednak trasa jest po prostu nierówna więc zalecałbym buty sztywniejsze i z grubszą podeszwą. zbiegi są strome momentami. [G2]*

startówka I, zwykle w lm.: **startówki** ‘but biegowy wykorzystywany jedynie podczas udziału w zawodach’: *Czy wystarczy może but, typowa startówka: przewiewny, lekki. [F1]; Jako zawodnik specjalizujący się w biegach na hali i otwartym stadionie, zakładałem startówki stosunkowo rzadko. [P44], zob. też: but startowy*

szosówka, zwykle w lm.: **szosówki** ‘but przeznaczony do treningów na twardej nawierzchni, zwykle na wyłożonej asfaltem szosie’: *Gdyby to nie były buty trailowe, to z zamkniętymi oczami stwierdzilibyśmy, że biegniemy w typowych szosówkach.* [P3]; *Ja osobiście cały rok biegam w zwykłych „szosówkach”.* [B60], zob. też: asfaltówka, but asfaltowy, but szosowy

terenówka, zwykle w lm.: **terenówki** ‘but biegowy przeznaczony do biegania w terenie’: *Model NB 980 trail to wszechstronna terenówka, która spodoba się zarówno biegaczom, którzy biegają w umiarkowanym terenie, jak i zaprawionym w bojach ultrasom na trudniejsze szlaki.* [P5]; *Pierwszy raz kupuję terenówki i nie mam jeszcze jako takiego rozeznania;*) [F1], zob. też: but terenowy / trailowy, trailówka

trailówka [wym. trejlówka], zwykle w lm.: **trailówki** ‘but biegowy przeznaczony do biegania w terenie’: *Niedawno opisywałem szosowe Minimusy czyli MR10v2, a teraz wreszcie nadszedł czas na trailówki.* [B30]; *Mam nadzieję, że moje zestawienie najpopularniejszych modeli trailówek pozwoli Wam wybrać buty, w których z przyjemnością nabiegacie setki albo i tysiące kilometrów!* [CP4], zob. też: but terenowy / trailowy, terenówka

treningówka, zwykle w lm.: **treningówki** ‘but biegowy wykorzystywany podczas treningów’: *Ale przedostatnie 2 treningi zrobiłem w startówkach, a dziś założyłem treningówki i biegło mi się koszmarnie.* [F3]; *W terenie nie zawsze buty trailowe są lepszym wyborem od zwykłych treningówek.* [K18], zob. też: but treningowy

wycieniowany ‘o bucie: lekki, o prostej konstrukcji, bez zbędnych elementów’: *Ani treningowy, ani startowy, ani super wycieniowany.* [CI1]; *Z tego też względu osobom rozpoczynającym przygodę z Hoka oraz mającym tendencje do skręceń nóg polecałbym jednak bardziej „wycieniowane” modele.* [P19]

AKCESORIA

bengaj <od ang. BenGay> ‘maść Ben-Gay rozgrzewająca mięśnie’: *Ja się zawsze bengajem smaruję.* [obs.]; *Moi koledzy wykorzystując mój przedstartowy stres i nieuwagę, postanowili*

podsunąć mi maść rozgrzewającą (znanemu wszystkim bengaja), w opakowaniu od kremu nawilżającego. [P26]

beret ‘okrągła poduszka z gumowymi kolcami, przeznaczona do ćwiczenia propriocepcji’: *Stabilizacja jest bardzo potrzebna każdemu biegaczowi, dlatego zamiast przysiadu ze sztangą z dużym obciążeniem, wybierz małe ale zrób to ćwiczenie na bosu, dwóch beretach lub po prostu przysiad na jednej nodze. [B42]; Przy tym beret jest tani, łatwo dostępny i zajmuje niewiele miejsca w domu. [CI1]*

camelbak [wym. kamelbak] <ang.> ‘plecak do biegania (marki Camelback), przede wszystkim w biegach górskich na dystansach powyżej maratonu; zwykle zawiera bukłak z rurką do picia oraz kieszonki na żele’: *Długodystansowcy chętnie używają do tego celu plecaka zwanego camelbakiem. [K18]; Camelbak jednak jako jedyny ma dodatkowo pas biodrowy, który sprawia, że plecak nie jest wrażliwy na podskakiwanie. [CI1]*

endo <od ang. Endomondo> ‘aplikacja na urządzenia mobilne umożliwiająca monitoring dokonań sportowych w ok. 50 różnych dyscyplinach, m.in. w bieganiu, jeździe na rowerze, baseballu, boksie, tańcu i szermierce’: *Jest taka opcja w endo (wystarczy odhaczyć właściwe okienko), która wrzuca Twoje treningi sama na fb, nie będziesz musiała wrzucać tego ręcznie [G2]; Nie ma Cię na endo to nie istnieje. [P36], zob. też: endomondo*

endomondo <ang.> ‘aplikacja na urządzenia mobilne umożliwiająca monitoring dokonań sportowych w ok. 50 różnych dyscyplinach, m.in. w bieganiu, jeździe na rowerze, baseballu, boksie, tańcu i szermierce’: *Też stawiam na endomondo [F2]; Od kilku dni w aplikacji endomondo, lektor zaczął kaleczyć po polsku (czyta angielski tekst). [G1], zob. też: endo*

footpod [wym. futpot] <ang.> ‘urządzenie do pomiaru i rejestracji informacji o prędkości biegu lub chodu oraz odległości pokonywanej podczas tych czynności’: *Ktoś mi sugerował żeby z footpodem biegać. [G2]; Oczywiście współpracuje również z footpodem (którego nie ma w zestawie). [P19]*

gadżet biegowy ‘każdy przedmiot czy element garderoby przydatny dla biegacza, np. drogi zegarek do pomiaru czasu, frotka, opaska itp.’: *Opanowała nas „moda na bieganie” i coraz więcej sklepów poszerza swój asortyment o gadżety biegowe. [B39]; Gadżety biegowe to*

temat rzeka. [B37]

Garmin <ang.> ‘zegarek biegowy marki Garmin’: *Ja już chyba nie umiałbym biegać bez takiego Garmina.* [F1]; *Garmina 210 mozesz wyrwac w takiej cenie.* [G1], zob. też: gremlin

gremlin ‘zegarek biegowy marki Garmin’: *Można też biegać bez, można bez gremlina czy innego GPS, można i bez butów...*[P36]; *Etap pierwszy był płaski, gremlin pokazał 124 km w górę i niecałe 7 km, ale do rzeczy.* [B33], zob. też: Garmin

kalkulator biegowy ‘program komputerowy, którego głównym zadaniem jest przeliczanie i przewidywanie czasu biegu na docelowym dystansie, na podstawie wyników z innych dystansów’: *Wynik na 10 km wpisany do zmyślnego kalkulatora biegowego powie nam jak trenować, jakie tempa treningowe powinniśmy rozwijać.* [P43]; *Te słowa tak bardzo zapadły mi w pamięć, że chwyciłam za kalkulator biegowy (...) i sprawdziłam, czy mam szansę na złamanie 4 godzin.* [K21]

pas biodrowy ‘pas z kieszonkami służący do przechowywania różnych rzeczy podczas biegu’: *Na dłuższe treningi (powyżej 25km) zabieram ze sobą pas biodrowy z dużą kieszonką i kieszonkami na bidony.* [P36]; *Przydałby mi się jakiś pas biodrowy.* [P19]

pas HR ‘pas służący do pomiaru tętna podczas wysiłku fizycznego, kompatybilny z zegarkiem biegowym lub innym urządzeniem mierzącym czas, tempo itp.’: *Drainmaker w odpowiedzi na wpis 39 pod artykułem pisze, że wspiera pas HR z garmina.* [F3]; *Garmin Forerunner 25 to nowoczesny model, zdziwiłem się więc, że do tego modelu dokładany jest sztywny pas HR, czyli rozwiązanie raczej starszego typu.* [P43]

plecak biegowy ‘plecak do biegania, zwykle zawierający bukłak z rurką do picia oraz kieszonki na żele, używany przede wszystkim w biegach górskich na dystansach dłuższych niż maraton;’: *Zanim kupimy plecak biegowy, warto zastanowić się nad tym, co będziemy w nim nosić i do czego wykorzystywać.* [P3]; *Może nawet i bardzo długo bo ciężko może być znaleźć bardziej kompletny plecak biegowy.* [B64]

Polar ‘zegarek biegowy marki Polar’: *Kwestia Polara to kalibrowanie footpada, albo osobny gps, co chyba nie jest zbyt korzystne.*[F1]; *W palecie Polara jest kilka zegarków skierowanych*

bezpośrednio do biegaczy. [B64]

roller [wym. roler] <ang.> ‘przyrząd służący do masażu rozluźniającego mięśnie i poprawiającego ich elastyczność oraz kurczliwość po treningu’: *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).* [P50]; *Postanowiłam wykonać pewne doświadczenie: przez kilka dni nie korzystałam z rollera, natomiast jak zwykle trenowałam bieganie.* [P27], zob. też: walek Δ OJ

soft flask [wym. soft flask] <od ang. *soft* + *flask*> ‘elastyczny bidon, który zaciska się w miarę picia, zapobiega przelewaniu się cieczy w środku i ogranicza wysięk podczas zasysania’: *Marka Compressport specjalnie na letni okres przygotowała swój własny soft flask.* [P36]; *Uwaga – rozwiązanie sprawdza się świetnie tylko z okrągłymi bidonami. Ani płaskie bidony, ani tym bardziej miękkie soft flaski nie nadają się do użycia z tym plecakiem, ze względu na fabryczne usztywnienia, które trzeba by było wypruć.* [P19]

TRX <skrótowiec od ang. *Total Body Resistance Exercise*> ‘specjalny zestaw regulowanych pasów do treningów z wykorzystywaniem masy własnego ciała’: *Mogą to być również wyciągi, taśmy oporowe, TRX albo własne ciało.* [P36]; *TRX można przymocować do drążka, wystarczy również gałąź albo zamknięte drzwi i możesz, z wykorzystaniem, tak naprawdę jedynie ciężaru własnego ciała budować mięśnie, spalać tłuszcz, a także poprawiać poczucie równowagi.* [P43] Δ OJ sport.

walek ‘przyrząd służący do masażu rozluźniającego mięśnie i poprawiającego ich elastyczność oraz kurczliwość po treningu’: *Szybko bowiem zwykły walek przestanie spełniać swoją rolę.* [CI1]; *Korzystaj z ćwiczeń na wałkach z pianki.* [K22], zob. też: roller

zapiętek ‘specjalna wkładka usztywniająca i zmniejszająca rozmiar buta’: *Zapiętek ujdzie, miejsce na palce - ujdzie, elastyczność podeszwy - poprawię nacinając, niemniej boli mnie 10mm dropu - co najmniej dwa razy za dużo, bym czuł się komfortowo.* [F3]; *Różnica jest odczuwalna tylko w biegu oraz przy dotyku – zapiętek robi się miękki i łatwo poddaje uciskowi.* [CI1]

ODZIEŻ

bluza biegowa ‘bluza wykonana ze specjalnego materiału, służąca do biegania’: *Koszulka techniczna, rękawki biegowe, bluza biegowa i np kurtka quechua Trail wystarczą?* [F3]; *Po kilku kilometrach wiedziałem, że w bluzie biegowej nie czułbym się tak komfortowo.* [B44]

buff [wym. buf] <ang.> ‘rodzaj uniwersalnej, bezszwowej chustki wykonanej z mikrofibry, która może pełnić rolę szalika, czapki, opaski na głowę lub na rękę’: *Dodatkowo zawsze biegam z buffem na szyi.* [F3]; *Ponizej zera - czapka na leb, krem na twarz i zwykły Buff na szyje.* [F1], zob. też: bufka

bufka <od ang. Buff> ‘rodzaj uniwersalnej, bezszwowej chustki wykonanej z mikrofibry, która może pełnić rolę szalika, czapki, opaski na głowę lub na rękę’: *Do Żanety mogą się zgłaszać i opłacać osoby chętne na zakup bufek i chust biegowych z logo AB.* [F3]; *Jeśli jednak biegasz szybszym tempem, oddychanie nosem może być kłopotliwe i wówczas możesz śmiało zaopatrzyć się w bufkę na twarz, która zakrywa usta i zminimalizuje dzięki temu odczucie zimnego powietrza.* [B32], zob. też: buff

cepy blp ‘skarpety kompresyjne (uciskowe) firmy CEP’: *Cepy ja mam i jestem zadowolony cena tez nie jest zla i compress sport.* [G3]; *Szykuj cepy, kamela, merynosa, lajkry i kupiczki albo inne wyżyłowane minimale.* [CI1]

funkcyjny ‘o odzieży: wykonany ze specjalnego materiału, służący do treningów’: *Bieliznę funkcyjną dają także w akcjach dla rowerzystów, narciarzy, snowboardzistów.* [F3]; *Taka butelka opłaca się bardziej niż kolejny komplet odzieży funkcyjnej.* [P17]

koszulka oddychająca ‘specjalna koszulka przeznaczona do biegania, zapewniająca dobre odprowadzanie wilgoci’: *Kup sobie dowolną koszulkę oddychającą.* [F3]; *Perfekcja - medal , "oddychająca" koszulka itp - zadowoli każdego zepsutego Polaka- Gadźeciarza* [F1], zob. też: koszulka techniczna

koszulka startowa ‘koszulka zakładana podczas udziału w zawodach, często z nazwą klubu,

sponsora itp.': *Godło na froncie takich rozmiarów, jest na koszulce startowej niepraktyczne, bo jak Godło przykryć numerem startowym? nie wypada, ale bez numeru startować, także nie wypada.* [F3]; *Zacznij od przyczepienia numeru startowego do koszulki startowej.* [B49], *zob. też: startówka II*

koszulka techniczna 'specjalna koszulka przeznaczona do biegania, zapewniająca dobre odprowadzanie wilgoci': *Podstawowe zadanie koszulki technicznej zostało zatem spełnione.* [P43]; *Kiedyś zwykle były to T-shirty bawełniane, teraz częściej koszulki techniczne.* [K9], *zob. też: koszulka oddychająca*

nogawki blp 'opaski na nogi, często noszone przez osoby biegające w krótkich spodenkach, służące ociepleniu ciała, a także kompresji': *Od dawna używam rękawków, a teraz zaczęłam też biegać w nogawkach.* [obs.]; *Nad tym czy nogawki, podkolanówki albo spodnie kompresyjne pomagają poprawiać wyniki sportowe, czy poprawiają ukrwienie i przyspieszają regenerację - nie będziemy się rozwodzić.* [P17]

opaska kompresyjna, zwykle w lm.: **opaski kompresyjne** 'opaska na nogi lub ręce sprzyjająca szybkiemu bieganiu poprzez zwiększanie wydajności mięśni oraz przepływu krwi do serca, a także poprawianie przepływu krwi w tętnicach': *Postanowiłem zastosować opaski kompresyjne na łydki.* [F3]; *Jakiś czas temu otrzymałem opaski kompresyjne od ROYAL BAY.* [B54]

rękawki blp 'opaski na ręce, noszone przez osoby biegające w koszulkach z krótkim rękawkiem lub na ramiączkach, służące ogrzaniu ciała lub kompresji': *Witam chciałbym poznać wasze opinie na temat rękawków zalety wady itd.?* [F3]; *Potem został tylko dylemat, kiedy je przetestujemy, bo w momencie kiedy przyszły zaczęła się fala upałów i o założeniu rękawków nie było mowy.* [B66]

startówka II 'koszulka do biegania używana jedynie podczas zawodów': *Ja cały czas szukam koszulki startowej Asics'a, taką w jakiej biega czołówka w maratonach – jaskrawozielona startówka, że aż oczy boli.* [F1]; *Są to zarówno koszulki typu T-Shirt (damskie i męskie) oraz startówki, bez rękawów, jednak tylko męskie.* [P19], *zob. też: koszulka startowa*

strój startowy 'specjalny strój służący do udziału w zawodach': *Nie ulega jednak*

wątpliwości, że przecież to sam zawodnik stanowi źródło największych oporów powietrza, a większa część naszego ciała przykryta jest właśnie strojem startowym. [CI1]; *Od Powsińskiej leciałam z Ironmanem na plecach, czując jak mój strój startowy robi się coraz bardziej mokry.* [B12]

BIEGACZE

asfalciarz ‘biegacz wykonujący większość treningów na twardej nawierzchni i biorący udział głównie w biegach ulicznych – organizowanych na twardej nawierzchni’: *Może ktoś napisze trzecią wersję i będzie OK, bo jeden tekst jest 100% asfalciarza a drugi ... lubiącego biegać po lasach i polach.* [F3]; *Pozdrawiam ultrasów i asfalciarzy TJ* [B18], zob. też: asfaltowiec, biegacz asfaltowy

asfaltowiec ‘biegacz wykonujący większość treningów na twardej nawierzchni i biorący udział głównie w biegach ulicznych – organizowanych na twardej nawierzchni’: *Sam biegnę drugi raz Rzeźniczka – wspominam to jako super przygodę, mega widoki, aktywne spędzenie dnia w górach, ale jak na razie jestem chyba asfaltowcem, a bieganie po górach robi się coraz bardziej popularne...* [B49]; *Czy gdybyś planowała kolejny start w górach, to dodałabyś jakieś elementy do swojego treningu, czy generalnie trening „asfaltowca” się sprawdził i wystarczy?* [CP1], zob. też: asfalciarz, biegacz asfaltowy

balonik, zwykle w lm.: **baloniki** ‘osoba lub osoby nadające tempo podczas zawodów i mające doprowadzić biegacza albo grupę biegaczy do mety w założonym czasie’: *Co ciekawe, pierwsze kilometry pokonywałam biegnąc pomiędzy balonikami na 1:40, a balonikami na 1:50, trzymając się bliżej tych drugich.* [B39]; *Baloniki na 4:00 ciągle jednak w zasięgu mojego wzroku.* [P36], zob. też: pacemaker, pejs, zajac

biegacz asfaltowy ‘biegacz wykonujący większość treningów na twardej nawierzchni i biorący udział głównie w biegach ulicznych – organizowanych na twardej nawierzchni’: *Doskonale rozumiem, że szczególnie szybki biegacz asfaltowy (jak Ty, Bartek) potrzebuje treningów w konkretnych tempach, żeby nogi odpowiednio się kręciły, był odpowiedni zakres ruchu itd.* [F3]; *Jako warszawski biegacz asfaltowy, chłonę magię tego miejsca niczym kuchenny pochłaniacz opary smażonej kielbasy!* [P43], zob. też: asfaltowiec, asfalciarz

biegacz górski ‘biegacz biorący udział głównie w zawodach odbywających się w górach’: *Doświadczony biegacz górski doskonale wie, że w górach biega się inaczej niż na płaskim terenie.* [P27]; *Marcin Świerc, najlepszy polski biegacz górski dołączył do Grzegorza Gajdusa (byłego Rekordzisty Polski w maratonie) i Krzysztofa Janika - współautora koncepcji akcji BiegamBoLubię, czyli grona trenerów, którzy będą zajmowali się uczestnikami Letnich Obozów Bieganie.pl.* [P5], zob. też: góral

biegacz neutralny ‘biegacz mający tzw. neutralny typ stopy, bez pronacji i supinacji’: *Jak nietrudno się domyślić stopa biegacza neutralnego zachowuje... po prostu neutralnie!* [P22]; *Buty dla biegaczy neutralnych należą do kategorii amortyzacja (cushion) dla lżejszych biegaczy oraz stabilizacja (stability) dla cięższych.* [B35], zob. też: neutral

biegacz uliczny ‘biegacz uczestniczący tylko w biegach ulicznych, po asfalcie’: *Podbiegi oraz samo bieganie z terenie zapewnia nam znakomita sprawność i robi z nas bardziej wydajnych biegaczy ulicznych.* [P50]; *W ciągu jednego sezonu, stał się jednym z najlepszych biegaczy ulicznych w Polsce.* [P43]

biegacz ultra ‘biegacz biorący udział w biegach na dystansach ultra, czyli dłuższych niż maraton’: *Biegacz ultra – człowiek ze stali, który zahartowany w ciężkich warunkach, spędzający godziny na treningach - nie tylko biegowych, znający swój organizm doskonale może też wpaść w pułapkę syndromu przetrenowania!* [P12]; *Moje zamiłowanie do gromadzenia wiedzy na temat sztuki i szkoły biegania długodystansowego bezsprzecznie pomaga mi cieszyć się coraz dłuższą, bezurazową karierą biegacza ultra.* [K10], zob. też: długas, ultras

biegoholik ‘o kimś, kto dużo biega’: *Piotr był biegoholikiem i to wystarcza, jako powód do biegania.* [P19]; *Nazywam się Jacek i jestem anonimowym biegoholikiem. Jak każdy uzależniony nie wyobrażam sobie życia bez nałogu.* [P36]

cyborg ‘człowiek uzyskujący podczas zawodów wyniki nieosiągalne dla większości biegaczy’: *Jedna osoba uważa, że cyborg to „ktoś, kto zawsze biega – nawet gdy pada śnieg.* [CI1]; *Maraton jest dla ludzi i da się go przebiec w dobrym stylu nawet nie będąc cyborgiem.* [F3]

czwórkołamacz ‘biegacz, który w maratonie jest w stanie uzyskać czas poniżej czterech godzin’: *Co u Was, czwórkołamacze????* [F2]; *Dziękuję Wam kibicom - też maratończykom (chwilowo na ...urlopie?) za solidny doping w wielu miejscach, dziękuję w imieniu swoim i "moich czwórkołamaczy.* [P36]

długas ‘biegacz biorący udział w biegach na dystansie ultra, czyli dłuższym niż maraton’: *Dla długasów raczej niewskazana, ale sprinterzy i zawodnicy dyscyplin siłowych z pewnością odczują jej moc.* [CII]; *Jedno zastrzeżenie - moje wywody dotyczą treningu dla "długasów", nie dla sprinterów, nie dla średniaków.* [P5], zob. też: biegacz ultra, ultras

dreptacz ‘wolny biegacz’: *Niemniej, gdy trafi mi się długie bieganie , to jednak metoda dreptacza wróci do łask.* [F3]; *Podobno zostali przy trasie aż po ostatniego dreptacza :)* [P36], zob. też: truchtacz, tuptacz, szuracz

elita ‘biegacze najszybsi w danych zawodach, w danym kraju, na danym dystansie’: *Nieustanne przenikanie się określić: amator, wyczynowiec, zawodowiec i elita powoduje niemalże zamieszanie w biegowym świecie.* [P5]; *Ale już trasa dla elity to bardziej złożona sprawa.* [CP4], zob. też: elita biegaczy

elita biegaczy ‘biegacze najszybsi w danych zawodach, w danym kraju, na danym dystansie’: *Żeby odpowiedzieć na to pytanie, zapytaliśmy ekspertów, trenerów i elitę biegaczy o wpływ starzenia się na wytrzymałość.* [P50]; *Czyli w sumie elita biegaczy.* [B60], zob. też: elita

finisz <od ang. *finisher*> ‘osoba, która ukończyła dane zawody’: *Wystarczy spojrzeć na listy finiszów, większość ledwo kończy, ale cieszy się na mecie.* [P19]; *Na kilometr przed końcem przechodnie krzyczą, że jestem czternasty, jednak na finiszu dogania mnie jeden z rywali i metę mijam jako piętnasta osoba (piąty w kategorii M30) z 726 finiszów z czasem 37:44.* [B61]

góral ‘osoba biegająca przede wszystkim w górach’: *Daniel stracił do zwycięzcy 19 sekund, ale zyskał miano najlepszego górala w Polsce dzięki wcześniejszym zwycięstwom w wielu biegach w tym mistrzostwach kraju.* [P5]; *Dziś robimy obozy dedykowane „góralom”, a wiele osób po pierwszych treningach deklaruje: „Nie wracam na asfalt!”.* [CI1], zob. też: biegacz górski Δ WSJP PAN sport. pot.

harpagan ‘osoba szybko biegająca’: *Takie harpagany muszą sobie niestety poradzić same.* [B3]; *Jak ktoś jest harpaganem, to może ustawić się z przodu.* [obs.], zob. też: napieracz, ścigacz

interwałowiec ‘osoba trenująca głównie interwały’: *Ekonomia pracy polepszyła się u interwałowców i progowców.* [P36]; *Zombie runner po 5 z kawałkiem na kilometr i interwałowiec na oko: 200m(4:30) przerwa 1’.* [F3]

krótkodystansowiec ‘osoba biorąca udział w biegach krótkodystansowych, czyli na 5 lub 10 km’: *Heniu może dla krótkodystansowców była dobra obsługa do końca ale maratończykom zabrakło napoju izotonicznego i zauważyłem że były pączki i może drożdżówki ,których ja nie otrzymałem, następnym razem trzeba zadbać o wszystkich.* [P36]; *Biegacze, którzy pokonują dłuższe dystanse, mają zdecydowanie większą ekonomię biegu niż „krótkodystansowcy”.* [CI2]

napieracz ‘osoba szybko biegająca’: *A kolega, ostry napieracz, zawsze ma kabanosy.* [F3]; *W końcu Napieracze wciskają się między innych biegaczy dokładnie chwilę przed wystrzałem startera....* [CI1], zob. też: harpagan, ścigacz

neutral ‘biegacz, który podczas biegania przetacza stopę względnie prosto (ani za mocno do środka, ani za mocno do zewnątrz)’: *Ślady wodne wskazują, że ze mnie neutral, buty też (ale chodzone, nie biegane), wydawało mi się, że mam supinujący ruch stopy podczas biegu, a zdjęcie pokazuje chyba pronację!* [F3]; *Czyli neutral może sobie kupić buty dla pronatorów?* [P19], zob. też: biegacz neutralny

pacemaker [wym. pejsmejker] <ang.> ‘biegacz nadający tempo podczas zawodów, mający doprowadzić biegacza lub grupę biegaczy do mety w założonym czasie’: *Pomimo, że większość biegów jednak biegam sama (bez pacemakera), to w momencie, w którym ruszyłam sama, poczułam niepokój, że bez zajęcia nie uda mi się utrzymać tego tempa, a miałam przed sobą jeszcze trochę ponad cztery kilometry.* [B39]; *Znowu przypinanie numeru startowego na minutę przed biegiem, szukanie stref czasowych, potem peacemakerzy, punkt z wodą i meta.* [B35], zob. też: balonik, pejs, zajac

partner treningowy ‘osoba, z którą wspólnie odbywa się treningi biegowe’: *Szukam partnera*

treningowego ze Zgierza do biegania. [F3]; Do rozważenia jest wzięcie udziału we wspólnych, ogólnodostępnych treningach lub znalezienie partnera biegowego. [CP3]

pejs <od ang. *pacemaker*> ‘biegacz nadający tempo podczas zawodów, mający doprowadzić biegacza lub grupę biegaczy do mety w założonym czasie’: *Maraton jako pejs na 3:30 na spokojnie przebiegnięty Hr niższy o 6 uderzeń niż rok temu. [F1]; Na zawodach takim tempomatem powinien być "pejs" biegnący na dany wynik. Warto się go trzymać. [B13], zob. też: balonik, pacemaker, zając*

pronator <ang.> ‘osoba, która podczas biegu nadmiernie przetacza stopy do wewnątrz’: *Natomiast jeśli jestem supinatorem i biegałbym w butach dla pronatora to czy odczuję to w jakiś szczególny sposób? [F3]; Pronator - to najczęstszy typ budowy stopy, zwany potocznie płaskostopiem. W skrócie, pronator przetacza stopę po podłożu na całej szerokości, a niskie podbicie ogranicza naturalny mechanizm pochłaniania wstrząsów. Dlatego buty polecane pronatorom posiadają wsparcie od wewnętrznej części buta, aby nie przechylać stopy zbyt do wewnątrz w czasie kroku. [P26]*

supinator <ang.> ‘osoba, która w trakcie biegu nadmiernie przetacza stopy na zewnątrz’: *Bo jeżeli jesteś przykładowo supinatorem, a zastosujesz obuwie dla pronatora to możesz mieć problem z "przyjemnością z biegania i startowania w zawodach". [F3]; Dla biegaczy neutralnych równie dobre mogą okazać się buty dla supinatorów czy delikatnych pronatorów. [P3]*

szuracz ‘wolny biegacz’: *Jestem szuraczem, a nie biegaczem! [P12]; Biorą w nich udział najróżniejsi biegacze: międzynarodowa elita, zawodnicy klubowi, początkujący oraz weterani, szczupli i wyżyłowani oraz bardziej krągłi „szuracze”. [K7], zob. też: dreptacz, truchtacz, tuptacz*

ścigacz ‘osoba szybko biegająca’: *Za ścigaczami nawet nie gonię, za to z weekendowcem przebijam piątkę, bo widzimy się co sobotę w lesie. [CI2]; Ścigacz, który łamie w połowie 1:30 lub 1:20, w treningu musi podejść do tego dystansu jak do pokrewnego bardziej dyszce niż maratonowi. [CP1], zob. też: harpagan, napieracz*

średniak ‘biegacz trenujący średnie dystanse’: *Kogo nie znam ze średniaków to 12km max, bo*

więcej nie ma sensu. [F3]; *Na palcach biegają wyłącznie sprinterzy, średniacy na śródstopiu, a długasi przechodząc przez piętę. Ponieważ cała światowa czołówka biegów długich zaczynała na bieżni od biegów średnich to przyjęła technikę biegania na śródstopiu.* [P36]

trójkołamacz ‘biegacz, który jest w stanie przebiec maraton w czasie poniżej 3 godzin’: *Trening 6 razy w tygodniu to jeszcze amatorstwo... autor tego planu bierze odpowiedzialność za kontuzję potencjalnych "trójkołamaczy", powinno tam być przynajmniej ostrzeżenie dla tych którzy wezmą się za ten plan biegając wcześniej dużo wolniej lub mniej.* [P27]; *Wielki fan biegania, maratoński trójkołamacz* [CP4]

truchtacz ‘wolny biegacz’: *Od zera do truchtacza* [P27]; *Start w biegu to niesamowite przeżycie nawet dla takiego całkowicie przeciętnego truchtacza jak ja, a przy odpowiedniej dawce luzu można miło wspominać nawet te słabsze występy.* [B30], zob. też: dreptacz, szuracz, tuptacz

tuptacz ‘wolny biegacz’: *Jako początkujący tuptacz a przy okazji ozdrowieniec i działacz Stowarzyszenia Sarcoma mam przyjemność zaprosić wszystkich chętnych na kolejną edycję Onkobiegu - 4 września pod warszawskim Centrum Onkologii.* [F3]; *Można i tak, ale przecież większość z tychże tuptaczy wystartuje potem w zawodach i co wtedy?* [P5], zob. też: dreptacz, szuracz, truchtacz

ultras ‘biegacz biorący udział w biegach na dystansach ultra, czyli dłuższych niż maraton’: *Fajna nowa impreza, aż 4 trasy do wyboru dla ultrasów* [F2]; *Maratończyk czy ultras, który kilka razy do roku na długich treningach kompletnie kasował mięśnie pod względem energetycznym, musi mieć pewien okres w roku zupełnie pozbawiony biegania.* [CP1], zob. też: biegacz ultra, długas

ultraska ‘biegaczka biorąca udział w biegach na dystansach ultra, czyli dłuższych niż maraton’: *Nie podoba mi się zabieg zastosowany w tym artykule, z którego można byłoby wnosić, że ultraska poprawiła życiówkę w półmaratonie właśnie po zjedzeniu takiej papki.* [P19]; *Przy okazji jesteś bardzo szybką zawodniczką jak na "ultraskę" i "góralkę" – pochwal się proszę jakie udało ci się "wykręcić" w tym roku czasy.* [P35]

weekendowiec ‘osoba, która biega w weekendy’: *Weekendowiec ma ulubione trasy, głównie*

w pobliskich lasach i dużych parkach. [P52]; Za ścigaczami nawet nie gonię, za to z weekendowcem przebijam piątkę, bo widzimy się co sobotę w lesie. [CI2]

współbiegacz ‘osoba, która uczestniczy w tych samych zawodach lub we wspólnym treningu’: *Obrzydliwe są także zapachy rozsiewane przez niektórych współbiegaczy. [CI1]; Mianowicie, biegnący tatusiowie ze swoimi pociechami w wózkach wzbudzają powszechny podziw wśród publiczności, ale już nie jest tak radośnie wśród współbiegaczy. [G1]*

zajęc ‘biegacz nadający tempo podczas zawodów, mający doprowadzić biegacza lub grupę biegaczy do mety w założonym czasie’: *Zadanie zajęc jest proste: pobiec jak w zegarku i dotrzeć do mety w ściśle określonym czasie. [CI1]; Ewentualnie Ty wciel się w rolę takiego zajęc. [CP2], zob. też: balonik, pacemaker, pejs Δ WSJP PAN sport.*

2. Obraz świata utrwalony w socjolekcie biegaczy nieprofesjonalnych

2.1. Pojęcia: *pole semantyczne, pole tematyczne*

Pole semantyczne, inaczej znaczeniowe, to – zgodnie z definicją zawartą w tomie *Współczesny język polski* – „uporządkowany wewnętrznie zbiór wyrazów powiązanych przynależnością do wspólnej kategorii znaczeniowej” [Tokarski 2001: 362]. Samo pojęcie pola nauki humanistyczne przejęły z fizyki. W latach 20. XX wieku zaczęto posługiwać się nim w socjologii, a później w psychologii [Piotrowicz, Witaszek-Samborska 2009: 17]. Teoria pola znaczeniowego wiąże się ściśle ze strukturalizmem. Przedstawiciele tego nurtu uznali, że również wyrazy w danym języku nie są więc autonomiczne, a ich znaczenie zależy od innych wyrazów. W związku z tym powinno się je analizować na tle większych zbiorów – pól znaczeniowych. Według jednego z przedstawicieli strukturalizmu i teorii pola asocjacyjnego – Ferdynanda de Saussure’a – język to zamknięty system elementów, które są ze sobą powiązane zależnościami, a wszystkie jednostki determinują się nawzajem. W tej koncepcji wyraz-centrum pola kojarzy się z czterema ciągami słownymi: 1) z wyrazami genetycznie pokrewnymi (np. *ryba, rybka, rybak, rybolówstwo*), 2) ze słowami o analogicznej strukturze (np. *latarnik, górnik, leśnik, botanik*), 3) z synonimami (np. *cieszyć, radować, weselić, kontentować*), 4) z wyrazami podobnymi pod względem dźwiękowym, paronimami i homonimami (np. *adaptować i adoptować*) [Buttler 1967: 43–44].

Koncepcja de Saussure’a różni się od ujęcia Karola Bally’ego, który nadał pojęciu pola znaczeniowego inną treść. Jego zdaniem w skład pola wchodzi wyrazy skojarzone ze słowem-centrum różnorodnymi związkami semantycznymi, np. leksem *wół* stanowi „punkt przecięcia” się następujących szeregów asocjacyjnych: 1) *krowa, byczek, cielę, rogi*; 2) *orka, jarzmo, pług, mięso*; 3) szeregu abstrakcyjnego, na który składają się wyobrażenia siły, wytrzymałości, cierpliwej pracy [Buttler 1967: 44]. Koncepcję tę podjęli teoretycy literatury i badacze stylu, m.in. Pierre Guiraud. Pisał on o polu stylistycznym, którego analiza polega na zebraniu przez badacza wszystkich kontekstów danego słowa i wyabstrahowaniu sytuacji semantycznej. Na gruncie polskich badań stylistycznych koncepcję tę przejęli: Stefania Skwarczyńska, a później także Walery Pisarek oraz Teresa Skubalanka [Piotrowicz, Witaszek-Samborska 2009: 18].

W leksykologii i semantyce istotne miejsce zajmuje ujęcie pola autorstwa Wilhelma von Humboldta. Jego podstawę stanowiło uznanie, że język odgrywa decydującą rolę w procesie poznania, ponieważ dostarcza narzędzi klasyfikacji i interpretacji zjawisk. Humboldtowskie pojmowanie języka jako „mapy rzeczywistości”, „świata pośredniczącego” stało się podstawą wszystkich ważniejszych teorii pól [Buttler 1967: 44].

Prekursorami koncepcji pola znaczeniowego byli przedstawiciele onomazjologii, przede wszystkim Richard Meyer, według którego pewne grupy słowne mają charakter naturalny (np. nazwy roślin), inne zaś trzeba uznać za sztuczne, ustalone na mocy konwencji (np. nazwy rang wojskowych), jeszcze inne są półsztuczne, bo mają podstawę naturalną, ale zostały ukształtowane umownie przez pewne środowisko (np. terminologia łowiecka, słownictwo języków tajnych) [Buttler 1967: 44].

W latach dwudziestych i trzydziestych XX wieku koncepcję pól semantycznych rozwinęli badacze szwajcarscy i niemieccy, m.in. twórca nazwy – Ginter Ipsen – a także Jost Trier oraz Walter Porzig. Pierwszą pełną teorię pól znaczeniowych stworzył Trier. Sformułował on tezy, zgodnie z którymi:

- wszystkie treści, jakie można wyrazić w danym języku naturalnym, dzielą się na pewne pola, a te z kolei na mniejsze pola,
- wydzielonym polom treściowym język przydziela służące do ich wyrażania wyrazy, które tworzą pola wyrazowe,
- wyrazy te i tworzone przez nie pola pokrywają całe pole treści, tak jak mozaika pokrywa jakąś płaszczyznę, a granice wydzielonych podpól są ustalone,
- znaczenie danego wyrazu zależy od całego pola treściowego, a wyraz w izolacji od innych członów pola traci swój sens,
- słownictwo języka tworzy system, którego elementy powiązane są znaczeniem [Bojar 2004: 4].

Koncepcja Triera została skrytykowana m.in. za uznanie aspektu paradygmatycznego (asocjacyjnego) za jedyne porządkujący słownictwo, oraz za twierdzenie o mozaikowym charakterze struktury wewnętrznej pola semantycznego, który miał polegać na ścisłym odgraniczaniu zakresów jego składników. Głównym kontynuatorem myśli Triera był Johann Leo Weisgerber, a jego teoria jest obecnie znana jako koncepcja Triera-Weisgerbera [Karolak 1993: 406–407].

Trier używał terminów *pole wyrazowe* i *pole pojęciowe*. Określenie *pole semantyczne* stworzył Ipsen na wzór pola grawitacyjnego – jak w polu grawitacyjnym elementy rzeczywistości będące pod jego wpływem tworzą pewien układ, tak elementy systemu lek-

sykalnego pozostają wobec danego wyrazu uznanego za centrum pola w relacjach semantycznych mniej lub bardziej ścisłych [Bojar 2004: 4].

Powyższe koncepcje pola semantycznego zostały uznane za paradygmatyczne. Przeciwstawia im się koncepcja syntagmatyczna, którą reprezentował m.in. Walter Porzig. Uwzględniał on relacje znaczeniowe zachodzące w obrębie par leksemów powiązanych syntagmatycznie, czyli tzw. syntagm (kolokacji) dwuczłonowych, złożonych z rzeczownika i czasownika lub z rzeczownika i przymiotnika. Przynależność wyrazów do jednego pola semantycznego uwarunkowana jest w tym ujęciu ich występowaniem we wspólnych kontekstach, gdyż użycie jednego wyrazu implikuje wystąpienie innych wyrazów związanych z nim różnego typu semantycznymi relacjami asocjacyjnymi [Bojar 2004: 5–6].

Na gruncie polskim koncepcje pól językowych propagowali Danuta Buttler [Buttler 1967] i Walery Pisarek [Pisarek 1967]. Próby uporządkowania terminologii w tej dziedzinie podjął się Władysław Miodunka, uznając, że pojęcie *pole znaczeniowe (semantyczne)* odnosi się do zbioru dystrybucji jednego wyrazu, w którym ma on swoiste znaczenie. Termin *pole wyrazowe (leksykalne)* zaś oznacza zbiór wyrazów zawierających w swych znaczeniach elementy wspólne i dzięki temu wchodzących w różnego rodzaju relacje (np. pole nazw stopni pokrewieństwa) [Miodunka 1980: 53–54]. Powyższy podział terminologiczny w polskim językoznawstwie się nie przyjął i zdecydowanie częściej termin *pole znaczeniowe (semantyczne)* odnosi się do drugiego wskazanego przez Miodunkę znaczenia.

O polu wyrazowym oraz polu znaczeniowym pisał także Ryszard Tokarski, przez to drugie rozumiejąc uporządkowany zbiór, w którym miejsce każdego wyrazu wyznaczane jest przez znaczeniowe podobieństwa i różnice w stosunku do innych jednostek [Tokarski 1984: 180]. Później badacz wprowadził termin *pole leksykalno-znaczeniowe*, chcąc podkreślić, że na pole składają się jednostki leksykalne oraz relacje znaczeniowe między nimi. Przedstawił to na przykładzie pola CZŁOWIEK, na którym wykazał, iż podstawą grupowania wyrazów w pola leksykalno-semantyczne jest obecność wspólnego dla tych leksemów archisemu [Tokarski 1984: 180].

Wyjaśnienia wymaga także termin *pole tematyczne*, który w polskim literaturoznawstwie pojawił się w latach 60. XX wieku w książce Teresy Skubalanki [Skubalanka 1966]. Badaczka używała tego pojęcia (wymiennie z terminem *pole konotacyjne*) do analizy poezji Juliusza Słowackiego. Podział na pola tematyczne został zastosowany w wielu słownikach, m.in. Romana Zawilińskiego [Zawiliński 1926], który wzorował się na układzie znaczeń wprowadzonym już w 1852 roku przez Petera Marka Rogeta [Roget 1852]. Inną strukturę układu słownictwa zaproponowali Rudolf Halling

i Walther von Wartburg [Halling, Wartburg 1963], którzy stworzyli system pojęciowy z dominującym pojęciem *uniwersum* dzielonym następnie na trzy pojęcia: *wszechświat*, *człowiek*, *człowiek i wszechświat*, te zaś na kolejne.

Na grunt polski przeniesiona została też francuska teoria centrów zainteresowań, którą wykorzystywała m.in. Zofia Cygal-Krupa [Cygal-Krupa 1990]. Używając terminu *kręgi tematyczne* i dokonując grupowania słownictwa, przyjęła ona istnienie 23 takich kręgów. Termin *pole tematyczne* zastosował także Andrzej Markowski [Markowski 1992b], który tworząc klasyfikację słownictwa wspólnego różnym odmianom polszczyzny, wyróżnił dwie główne makrosfery: „ja wobec siebie” oraz „ja wobec tego, co poza mną”, a w nich kolejne sfery. Językoznawca wydzielił ostatecznie 50 pól tematycznych, ustalonych nie apriorycznie, lecz na podstawie analizy semantycznej słownictwa uznanego za współnoodmianowe. Tematycznie pogrupowano leksykę również w słowniku autorstwa Małgorzaty Kity i Edwarda Polańskiego. Wyodrębniono w nim 4 główne pola, takie jak: A. CZŁOWIEK JAKO ISTOTA BIOLOGICZNA, B. CZŁOWIEK JAKO ISTOTA MYŚLĄCA, C. CZŁOWIEK JAKO ISTOTA SPOŁECZNA, D. ŚWIAK WOKÓŁ CZŁOWIEKA [Kita, Polański 2002], wymieniając w ich obrębie kilkanaście tysięcy prostych i złożonych jednostek leksykalnych. Klasyfikacji słownictwa pod względem tematycznym dokonano także m.in. w słownikach glottodydaktycznych, takich jak *Ilustrowany słownik podstawowy języka polskiego z indeksem pojęciowym* Zofii Kurzowej [Kurzowa 1999] czy *Słownik minimum języka polskiego z zarysem gramatyki polskiej* Haliny Zgółkowej [Zgółkowa 2009]. Pierwsza z autorek wydzieliła 17 następujących sfer pojęciowych: A. PRZYRODA I ŚRODOWISKO; B. ŻYCIE I ORGANIZMY ŻYWE; C. CIAŁO I JEGO FUNKCJE. ZDROWIE I CHOROBA; D. CZŁOWIEK I RODZINA; E. PAŃSTWO I SPOŁECZEŃSTWO; F. PIENIĄDZE I HANDEL; G. EDUKACJA I NAUKA. TEORIA I PRAKTYKA; H. PRACA; J. BUDYNKI I ICH WYPOSAŻENIA. WŁASNOŚĆ. UBRANIE. MYCIE. PRANIE. SPRZĄTANIE; K. PICIE. JEDZENIE. ZDOBYWANIE POŻYWIENIA, UPRAWA ROLI, WIEŚ; L. KULTURA I CYWILIZACJA; M. MYŚL I UMYSŁ. KOMUNIKACJA, JĘZYK I GRAMATYKA; N. ODPOCZYNEK I SPORT; O. URZĄDZENIA, MATERIAŁY, SUBSTANCJE I ICH WŁAŚCIWOŚCI; P. RUCH, PODRÓŻ, TRANSPORT; R. UCZUCIA I EMOCJE, STOSUNEK DO INNYCH LUDZI; S. POJĘCIA OGÓLNE I ABSTRAKCYJNE, druga zaś 8 pól, takich jak: A. CZŁOWIEK, B. CZŁOWIEK W ŚRODOWISKU SPOŁECZNYM, C. KOMUNIKACJA MIĘDZYLUDZKA, D. DOM I JEGO WYPOSAŻENIE, E. ŻYCIE SPOŁECZNE, GOSPODARCZE I KULTURALNE, F. FORMA ISTNIENIA W PRZESTRZENI, G. CZAS,

H. ŚRODOWISKO NATURALNE.

Najnowszą koncepcję podziału współczesnej leksyki stworzyła Barbara Batko-Tokarz. Opracowała ją w związku z powstającym *Wielkim słownikiem języka polskiego PAN* pod red. Piotra Źmigrodzkiego [Źmigrodzki (red.) b.r.]. Autorka artykułu *Tematyczny podział w Wielkim słowniku języka polskiego* [Batko-Tokarz 2008] rozszerzonego w książce *Tematyczny podział słownictwa współczesnego języka polskiego. Teoria, praktyka, leksykografia* [Batko-Tokarz 2019] zwróciła uwagę na problemy dotyczące podziału na pola tematyczne w przypadku słownika „pretendującego do opracowania całości bogactwa leksykalnego języka polskiego” [Batko-Tokarz 2008: 33]. Mimo poglądów niektórych językoznawców uznających istnienie grupy słownictwa atematycznego autorzy słownika zdecydowali się na objęcie jak największej ilości materiału językowego podziałem tematycznym. Jeżeli jednak jakiś leksem może być zakwalifikowany do większości grup tematycznych, lecz do żadnej z nich jako pierwszoplanowy, to nie należy go umieszczać w podziale. Zasygnalizowana sytuacja dotyczy m.in. czasowników, takich jak: *stać się, postępować, działać, odbyć się* [Batko-Tokarz 2008: 34–35]. Pozostałe jednostki leksykalne zostały objęte podziałem na 7 pól głównych, takich jak: I. CZŁOWIEK JAKO ISTOTA FIZYCZNA; II. CZŁOWIEK JAKO ISTOTA PSYCHICZNA; III. CODZIENNE ŻYCIE CZŁOWIEKA; IV. CZŁOWIEK W SPOŁECZEŃSTWIE; V. CZŁOWIEK I TECHNIKA; VI. CZŁOWIEK I PRZYRODA; VII. KATEGORIE FIZYCZNE [Batko-Tokarz 2008: 41–47]. Autorzy *Wielkiego słownika języka polskiego PAN* przyjęli, że jeden leksem może zostać przypisany do kilku pól tematycznych, a do danej grupy tematycznej przyporządkowane będą poszczególne znaczenia danej jednostki leksykalnej [Batko-Tokarz 2008: 37]. Rozważania podjęte przez Barbarę Batko-Tokarz wyraźnie pokazują, że polska klasyfikacja tematyczna słownictwa nie jest zjawiskiem mało istotnym i marginalnym. Choć nadal w leksykografii dominuje układ alfabetyczny, całkiem sporo słowników stosuje już układ tematyczno-alfabetyczny [Batko-Tokarz 2019: 297]. Proponowany model stanowiący „trzy poziomową konstrukcję piramidalną”, u której podstawy znajdują się przywołane wyżej pola główne, jak zaznacza sama autorka, od początku miał być podziałem teoretycznym [Batko-Tokarz 2019: 302]. W jego ramach odpowiednio klasyfikowane są hasła WSJP i warto się do niego odnosić, opracowując kolejne słowniki ogólne języka polskiego. W przypadku leksykograficznych opracowań odmian środowiskowych i zawodowych, dokonując podziału na pola tematyczne, należy uwzględnić kategorie istotne dla grupy, której język dotyczy.

Po krótkim przeglądzie zaprezentowanych wyżej teorii polowych i historii polskiej leksykografii z tego zakresu przyznać trzeba za Ryszardem Tokarskim, że chociaż podziały

na pola wykorzystują empirycznie dany materiał językowy, nie są wolne od dużej dozy subiektywizmu badaczy [Tokarski 2001: 362].

W niniejszej pracy opieram się na koncepcji paradygmatycznej, zgodnie z którą pole semantyczne grupuje wyrazy należące do tej samej klasy części mowy (np. do pola znaczeniowego ZWIERZĘ należą wyrazy takie, jak: *pies, kot, szczeniak, czworonóg, płaz, mięczak, bezkręgowiec, ptak* itd.). Termin *pole semantyczne* stosuję wymiennie z takimi wyrażeniami, jak *pole znaczeniowe, pole leksykalne* oraz *pole wyrazowe*. *Pole tematyczne* zaś to pojęcie o zakresie szerszym, obejmujące słownictwo odnoszące się do pewnego wycinka rzeczywistości, a więc reprezentujące różne pola semantyczne [por. Smółkowa 2001: 99].

Wyróżnienia pól tematycznych i subpól, czyli pól semantycznych dokonałam na podstawie analizy zebranego materiału, wzorując się też na wcześniejszych podobnych klasyfikacjach³⁰, m.in. Jana Ożdżyńskiego. Badacz ten, odnosząc się do sportu w ogóle, a nie tylko do jednej dyscypliny, wyodrębnił: 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 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 [Ożdżyński 1970: 10]. Ze względu na podrzędność różnych dyscyplin w stosunku do sportu traktowanego całościowo, badając jedną dyscyplinę, 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 wydzieliła Barbara Pędzich, która zajmowała się socjolektem paralotniarzy [Pędzich 2012a]. 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 również wyróżniła kilka grup tematycznych, takich jak: trening, zawody, bieg, sprzęt, stany

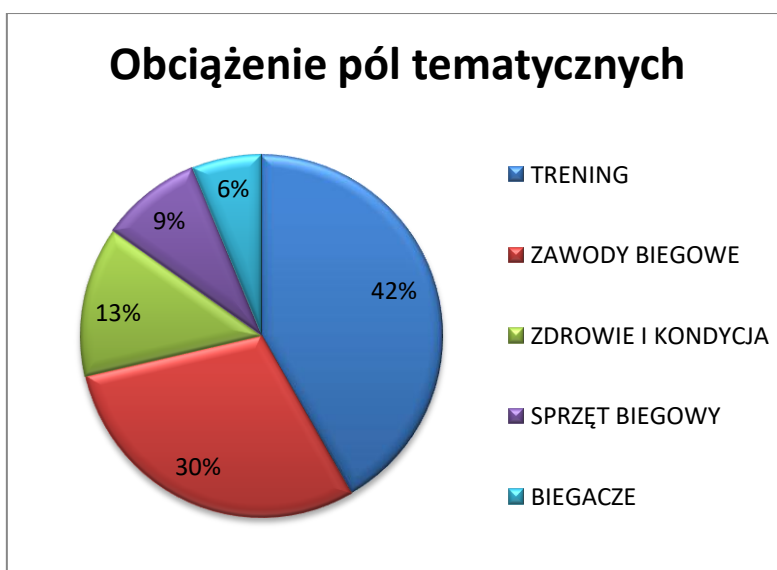
³⁰ Podobnie, jak to uczyniłam podczas częściowej analizy przedstawionej w artykule: *O istotnych aspektach biegania w świetle leksyki socjolektalnej (na podstawie artykułów poświęconych treningom zamieszczonych na portalach biegowych)* [Kijak 2015].

fizyczne, nazwy biegacza, zdrowie, nazwy dystansów, dieta, części ciała [Szewczuk, 2013: 57]. Anna Niepytalska-Osiecka, badająca język środowiskowy polskich alpinistów, skupiła się na analizie leksykalno-semantycznej ich słownictwa z uwzględnieniem podziału na różne warstwy leksykalne języka. Słownik zaś zredagowała w układzie alfabetycznym, bez podziału na pola tematyczne [Niepytalska-Osiecka 2014].

2.2. Charakterystyka pól tematycznych w socjolekcie biegaczy nieprofesjonalnych

W słowniku opracowanym na podstawie zebranego przeze mnie materiału znajduje się 612 jednostek leksykalnych. Już ich pobieżna analiza ujawnia widoczną odmienną od leksemów i połączeń wyrazowych stosowanych przez użytkowników innych omówionych powyżej socjolektów sportowych. Najbardziej adekwatne okazały się, oczywiście, nazwy pól tematycznych wydzielonych przez Szewczuk badającą – podobnie jak ja – język środowiskowy biegaczy. Ostatecznie zebrany materiał zaklasyfikowałam do następujących 5 pól tematycznych ogólnych:

- TRENING – 254 jednostki – 42% wszystkich haseł,
- ZAWODY BIEGOWE – 183 jednostki – 30% wszystkich haseł,
- ZDROWIE I KONDYCJA – 82 jednostki – 13% wszystkich haseł,
- SPRZĘT BIEGOWY – 55 jednostek – 9% wszystkich haseł,
- BIEGACZE – 38 jednostek – 6% wszystkich haseł.



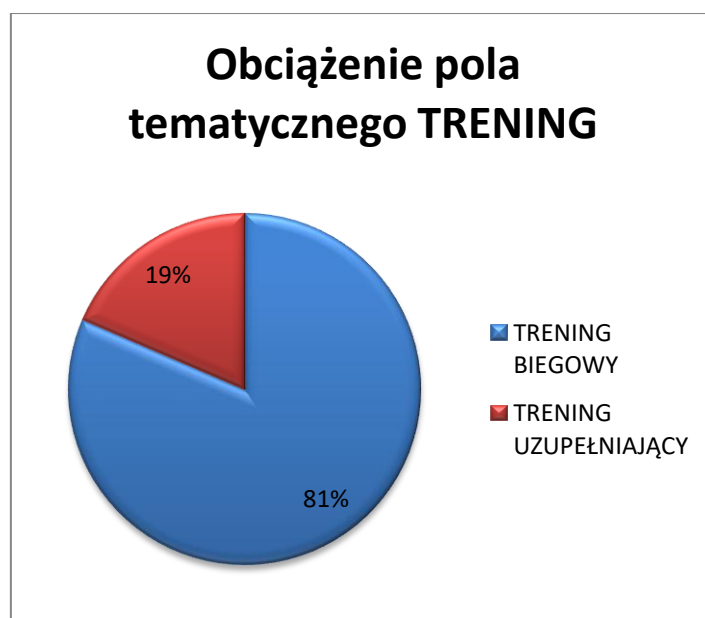
Wykres 7. Obciążenie pól tematycznych (opracowanie własne)

Odnosząc się do jednej z wymienionych wyżej tez, głoszącej, że wszystkie treści, jakie można wyrazić w danym języku naturalnym, dzielą się na pewne pola, a te z kolei na mniejsze pola, wyróżniłam także 18 pól szczegółowych³¹, będących subpolami (podpolami) pól ogólnych. W słowniku znajdują się jednostki i połączenia wyrazowe, które można zaklasyfikować do więcej niż jednego subpola lub pola, zostały one jednak przypisane do jednego – takiego obszaru semantycznego, w którym występują najczęściej. Decyzja o takim – często dość arbitralnym – podziale dała możliwość przejrzystego uporządkowania zebranego materiału oraz dokonania analizy statystycznej, zarówno obciążenia poszczególnych pól i subpól, jak i występującego w nich zróżnicowania frekwencyjnego. Jednostki w wydzielonych podpolach zostały uszeregowane alfabetycznie, zaś pola i subpola w kolejności od zawierających najwięcej leksemów i połączeń wyrazowych do tych, które obejmują ich najmniej.

Sporządzona przeze mnie klasyfikacja przedstawia się następująco:

1. TRENING: 254 jednostki leksykalne

- TRENING BIEGOWY – 207 jednostek – 81%
- TRENING UZUPEŁNIAJĄCY – 47 jednostek – 19%

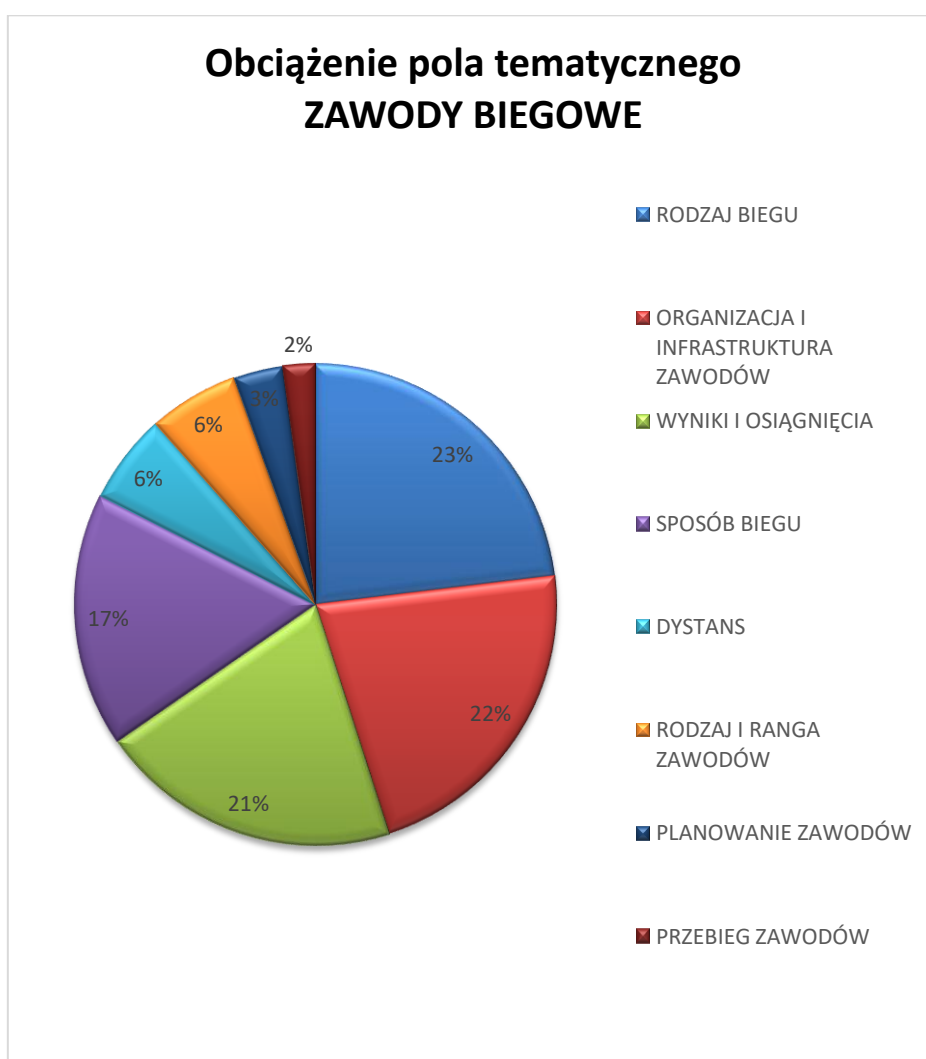


Wykres 8. Obciążenie pola tematycznego TRENING (opracowanie własne)

³¹ Pole BIEGACZE nie zawiera wydzielonych mniejszych podpól. W związku z tym podczas analizy obciążenia subpól tematycznych uwzględniam całe pole.

2. ZAWODY BIEGOWE: 183 jednostki leksykalne

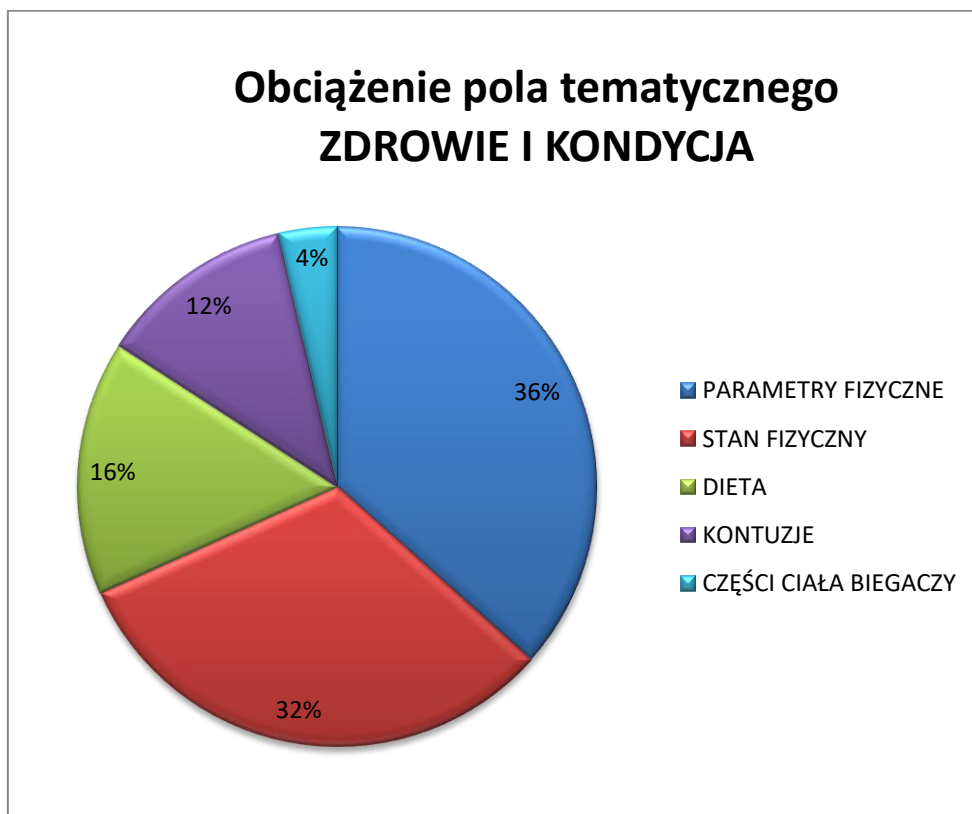
- RODZAJ BIEGU – 42 jednostki – 23%
- ORGANIZACJA I INFRASTRUKTURA ZAWODÓW – 40 jednostek – 22%
- WYNIKI I OSIĄGNIĘCIA – 37 jednostek – 21%
- SPOSÓB BIEGU – 32 jednostki – 17%
- DYSTANS – 11 jednostek – 6%
- RODZAJ I RANGA ZAWODÓW – 11 jednostek – 6%
- PLANOWANIE ZAWODÓW – 6 jednostek – 3%
- PRZEBIEG ZAWODÓW – 4 jednostki – 2%



Wykres 9. Obciążenie pola tematycznego ZAWODY BIEGOWE (opracowanie własne)

3. ZDROWIE I KONDYCJA: 82 jednostki leksykalne

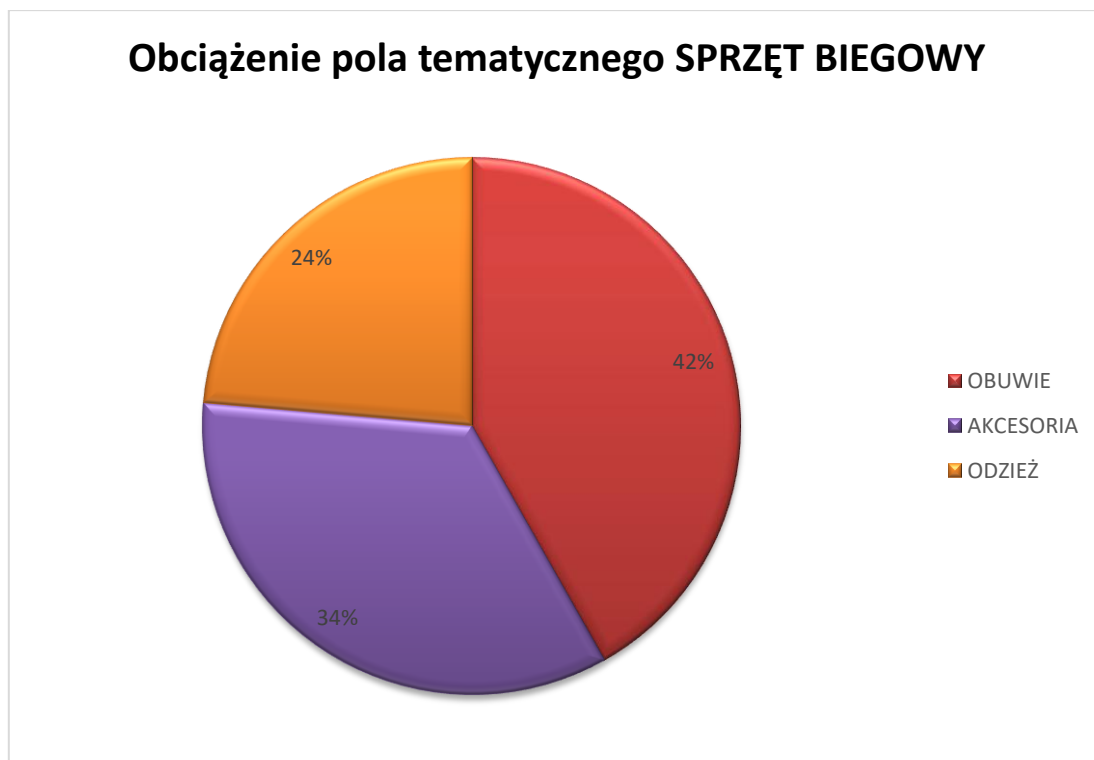
- PARAMETRY FIZYCZNE – 30 jednostek – 36%
- STAN FIZYCZNY – 26 jednostek – 32%
- DIETA – 13 jednostek – 16%
- KONTUZJE – 10 jednostek – 12%
- CZĘŚCI CIAŁA BIEGACZY – 3 jednostki – 4%



Wykres 10. Obciążenie pola tematycznego ZDROWIE I KONDYCJA (opracowanie własne)

4. SPRZĘT BIEGOWY: 55 jednostek leksykalnych

- OBUWIE – 23 jednostki – 42%
- AKCESORIA – 19 jednostek – 34%
- ODZIEŻ – 13 jednostek – 24%



Wykres 11. Obciążenie pola tematycznego SPRZĘT BIEGOWY (opracowanie własne)

5. BIEGACZE: 38 jednostek leksykalnych

Najobszerniejsze z wyodrębnionych pól tematycznych jest pole TRENING. Zawiera ono 254 jednostki, czyli 42% wszystkich haseł słownikowych. Ze względu na bogactwo i zróżnicowanie leksemów związanych z tą tematyką, wyróżniłam dwie podkategorie: TRENING BIEGOWY oraz TRENING UZUPEŁNIAJĄCY³². Zgodnie z powyższym podziałem do pierwszej grupy zaklasyfikowałam 207 jednostek, do drugiej zaś 47. Pozwala to na wyciągnięcie kolejnego wniosku, a mianowicie: trening związany *stricte* z bieganiem odgrywa w życiu badanej grupy środowiskowej dużo bardziej istotną rolę od jego innych form.

W podpolu TRENING BIEGOWY znajdują się przede wszystkim leksemy i połączenia wyrazowe określające różne typy biegów stosowanych podczas treningów (w odróżnieniu od jednostek dotyczących biegów i ich rodzajów związanych z zawodami oraz od sposobów biegania zawartych w polu tematycznym: ZAWODY BIEGOWE). Są to

³² Zastosowałam tu termin socjolektalny, gdyż dobrze oddaje on istotę zjawiska. Pojęcie TRENING UZUPEŁNIAJĄCY to w języku biegaczy (zgodnie z definicją zawartą w *Słowniku tematycznym*): ‘trening, w trakcie którego wykonywane są ćwiczenia poprawiające ogólną kondycję fizyczną, stanowiąc uzupełnienie treningów biegowych’ (środ. bieg.). Wyjątek stanowi jednostka leksykalna *trening mentalny*, który nie odpowiada słownikowej definicji *treningu uzupełniającego*. Znalazł się jednak w tym polu, ponieważ również stanowi „niebiegowe“ uzupełnienie treningu biegowego.

głównie wyrażenia, takie jak: *bieg ciągły*, *bieg długi I*, *bieg na czas*, *bieg progowy*, *bieg progresywny*, *bieg szybki*, *bieg tempowy*. Wskazać tu można także pary skrótowców i ich wielowyrzawowych odpowiedników, m.in.: *BPS* – *bezpośrednie przygotowanie startowe*, *BS* – *bieg spokojny*, *BNP* – *bieg z narastającą prędkością*, *TM I* – *tempo maratońskie*. Stosunkowo dużo jednostek znajdujących się w tym polu określa typ treningu ze względu na zakres (strefę) tętna, z jakim zawodnik biega. Wyraża się to zarówno za pomocą skrótowców, takich jak: *BC1*, *BC2*, *BC3* oraz *OWB1*, *OWB2*, *OWB3*, *WB1*, *WB2*, jak i ich kilkuelementowych synonimów, np.: *ogólna wytrzymałość biegowa II* czy *bieg ciągły*. Te ostatnie w sposób dość ogólnikowy określają intensywność biegu. Natomiast skrótowce, zawierające dodatkowo liczebniki odnoszące się odpowiednio do pierwszego, drugiego i trzeciego zakresu tętna, charakteryzują wysiłek bardziej szczegółowo. Do tego podpole zaklasyfikowane zostały też nazwy etapów przygotowań do zawodów, np.: *bezpośrednie przygotowanie startowe*, *budować bazę*, *rest*, *tapering*, a także samego treningu, takie jak: *rozgrzewka dynamiczna*, *sesja I*, *schłodzenie*, czy różnych rodzajów treningu, m.in.: *trening crossowy*, *trening interwałowy*, *trening tempowy*, *wysokoobjętościowy trening*. Subpole TRENING BIEGOWY zawiera także jednostki nazywające różnego rodzaju ćwiczenia, takie jak: *interwał*, *minutówka*, *podbieg*, *rytmówka*, *setka I*, *siła biegowa II*. Podpole to obejmuje terminy angielskie i ich polskie odpowiedniki, np.: *cool down* – *schłodzenie*, *easy run* – *bieg spokojny*, *lekki bieg*, *long run* – *bieg długi I*, *tempo run* – *bieg tempowy*. Znajdują się w nim również jednostki leksykalne dotyczące obu typów treningu³³: zarówno biegowego, jak i uzupełniającego, m.in.: *dziennik treningowy*, *plan I*, *plan II*, *plan III*, *plan IV*, *plan treningowy* itp.

W subpolu tematycznym TRENING UZUPEŁNIAJĄCY znalazło się 47 jednostek określających trening biegaczy, który można scharakteryzować jako niebiegowy, dodatkowy lub właśnie uzupełniający, czyli stanowiący dopełnienie treningu biegowego. Podpole to zawiera m.in. połączenia bardziej szczegółowo nazywające odmiany owego treningu, np.: *trening funkcjonalny*, *trening obwodowy*, *trening uzupełniający*, *trening wzmacniający*, a także jednostki określające wykonywane w jego trakcie ćwiczenia, m.in.: *burpee*, *core*, *deska*, *martwy ciąg*.

Drugie pod względem liczebności jest pole ZAWODY BIEGOWE zawierające 183 jednostki, czyli 30% haseł słownikowych. Wyodrębniono w nim najwięcej, bo aż osiem subpól.

³³ Ze względu na większą częstość ich występowania w kontekstach związanych z treningiem biegowym uwzględniłam je w podpolu TRENING BIEGOWY.

W największym z nich, nazwanym RODZAJ BIEGU, znajdują się 42 leksemy i połączenia wyrazowe określające bieg ze względu na miejsce, w którym się on odbywa, np.: *bieg miejski, bieg górski*, nawierzchnię na trasie, m.in.: *bieg crossowy, przelaj, trail*, specyfikę biegu, np.: *bieg ekstremalny, bieg przeszkodowy, bieg survivalowy*, jego rangę: *bieg główny, bieg towarzyszący*, a także dystans, np.: *bieg krótki, bieg krótkodystansowy, bieg długodystansowy*.

Kolejne pod względem liczby jednostek w polu ZAWODY BIEGOWE jest subpole ORGANIZACJA I INFRASTRUKTURA ZAWODÓW, obejmujące 40 jednostek związanych z przygotowaniem i organizacją zawodów przez instytucje, kluby, fundacje itp. Do tego podpole zaklasyfikowano jednostki i połączenia wyrazowe nazywające najważniejsze – związane z zawodami – miejsca dla biegacza, zlokalizowane zarówno na trasie biegu, takie jak: *linia startu, wodopój, punkt kontrolny*, jak i w okolicach startu i mety, np.: *depozyt, biuro zawodów*.

Trzydzieści siedem leksemów i połączeń wyrazowych znalazło się w podpolu WYNIKI I OSIĄGNIĘCIA. Są to przede wszystkim połączenia wyrazowe związane z poprawianiem rezultatów czy ustanawianiem nowych rekordów, np.: *łamać – złamać x godzin / minut, robić wynik, robić życiówkę, wykręcić czas*, a także odnoszące się do różnego rodzaju osiągnięć biegowych, np.: *machnąć życiówkę, zdobyć / zrobić koronę, złamać trójkę* jednostki dotyczące różnych typów klasyfikacji zawodników: generalnej nazywanej przez biegaczy *generalką* lub rankingiem *OPEN* oraz z podziałem na płeć: *OPEN K, OPEN M*.

Trzydzieści dwa hasła znalazły się w polu tematycznym SPOSÓB BIEGU. Są to m.in. połączenia wyrazowe charakteryzujące intensywność biegu, takie jak: *biec – pobiec / iść / jechać w trupa, bieg na samopoczucie*, technikę biegu, np.: *biec długim krokiem, biegać z palców*, a także szybkość: *cisnąć – pocisnąć, człapać, napierać, tuptać*.

Określenia poszczególnych, najczęściej wybieranych przez biegaczy dystansów zostały osobno wydzielone i zaklasyfikowane do subpole DYSTANS. Znalazło się w nim 11 haseł, m.in. nazwy określające dystans maratonu: *królewski dystans I, 10 km: dycha I, dyszka I, dziesiątka I*, a także 100 km: *setka II, stówka I*.

Jedenaście jednostek charakteryzujących zawody ze względu na ich wagę dla danego uczestnika zostało zaklasyfikowanych do subpole RODZAJ I RANGA ZAWODÓW. Te najważniejsze określone są przez biegaczy jako *start docelowy*, mniej istotne natomiast: *start kontrolny, start treningowy*. Wiele zawodów nazywanych jest *biegowym świętem, imprezą* oraz *imprezą biegową*.

Sześć jednostek zaklasyfikowano do subpole PLANOWANIE ZAWODÓW. Określają

one elementy bezpośrednio związane z przygotowaniem do zawodów przez uczestnika, np.: *kalendarz startowy, plan startowy, założenie przedstartowe*.

Cztery jednostki dotyczące wydarzeń mających miejsce podczas zawodów, takie jak: *bieg się rozciągnął, dublować kogoś, odjechać komuś, wycof*, znalazły się w polu PRZEBIEG ZAWODÓW.

Kolejne pod względem liczebności jest pole tematyczne ZDROWIE I KONDYCJA które zawiera 82 jednostki i połączenia wyrazowe, czyli około 13% wszystkich haseł słownikowych. W polu tym zostały wyróżnione subpola: PARAMETRY FIZYCZNE, do którego zaklasyfikowano 30 jednostek, STAN FIZYCZNY z 26 jednostkami, DIETA z 13 hasłami, KONTUZJE, w którym znalazło się 10 jednostek i połączeń wyrazowych, a także CZĘŚCI CIAŁA BIEGACZA zawierające 3 leksemy.

W podpolu PARAMETRY FIZYCZNE znajdują się leksemy i połączenia wyrazowe nazywające parametry służące do: opisanie stanu fizycznego biegacza, takie jak: *baza tlenowa, tętno maksymalne, wydolność aerobowa*, do zaplanowania treningu, np.: *strefa tętna, TM II, TS, zakres* czy też do dopasowania odpowiedniego sprzętu, przede wszystkim butów: *neutral, pronacja, supinacja*.

W subpolu STAN FIZYCZNY znajduje się 26 jednostek, przede wszystkim leksemy określające samopoczucie biegaczy, często w sposób metaforyczny, np.: *być na gazie, biec / jechać / lecieć na oparach, złomotać się*.

Subpole DIETA zawiera 13 jednostek, w tym m.in. nazwy typowych dla biegaczy składników posiłków i przekąsek, np.: *supl, żel, żelek*, napojów: *izo*, a także procesów żywieniowych: *ładować węgle, ładowanie węglowodanami*.

W subpolu KONTUZJE znalazło się 10 nazw często występujących u biegaczy urazów, takich jak: *DOMS, ITBS, kolano skoczka, rozciągnię podszwowe, shin splints*.

W najmniej liczonym subpolu CZĘŚCI CIAŁA BIEGACZA odnotowano 3 jednostki nazywające wybrane części ciała: *czwórka, dwójka, kalafor*.

Pole tematyczne SPRZĘT BIEGOWY zawiera 55 leksemów i połączeń wyrazowych, co stanowi 9% wszystkich haseł słownikowych. Wyróżniono w nim trzy subpola: OBUWIE z 23 hasłami, AKCESORIA zawierające 19 jednostek oraz ODZIEŻ, do którego zaklasyfikowano 14 leksemów i połączeń wyrazowych.

W największym pod względem liczebności haseł subpolu OBUWIE znalazły się jednostki utworzone od nazw marek, np.: *Asicsy, brooksy*, a także połączenia wyrazowe precyzujące miejsce i sposób użycia danego obuwia, np.: *but treningowy, but startowy, treningówka, startówka I*.

Do subpola AKCESORIA zaklasyfikowano 19 jednostek nazywających różnorodny sprzęt przydatny biegaczom, m.in.: *Polar, roller, zapiętek*.

Trzynaście haseł zawiera pole tematyczne ODZIEŻ, w którym umieszczono nazwy ubrań służących do biegania, np.: *bufka, koszulka techniczna, nogawki, rękawki*.

Najmniej jednostek znajduje się w polu BIEGACZE obejmującym 38 leksemów i połączeń wyrazowych, co stanowi 6% wszystkich haseł słownikowych. Zawiera ono nazwy określające biegacza ze względu na rodzaj biegów, w których bierze udział, np.: *biegacz asfaltowy, biegacz górski*, dystans, na jakim startuje: *biegacz ultra, średniak*, poziom sportowy: *harpagan, trójkołamacz, truchtacz* oraz funkcję pełnioną podczas zawodów: *balonik, pacemaker, pejs*. W tym polu nie wyróżniono dodatkowych subpól.

2.3. Charakterystyka podpól na tle całości materiału

Wydzielenie wymienionych wyżej pól tematycznych wśród jednostek leksykalnych badanego socjolektu pozwala na analizę utrwalonego w nim obrazu świata biegaczy.

TRENING BIEGOWY	207	34%
TRENING UZUPEŁNIAJĄCY	47	8%
RODZAJ BIEGU	42	7%
ORGANIZACJA I INFRASTRUKTURA ZAWODÓW	40	6,5%
BIEGACZE	38	6%
WYNIKI I OSIĄGNIĘCIA	37	6%
SPOSÓB BIEGU	32	5%
PARAMETRY FIZYCZNE	30	5%
STAN FIZYCZNY	26	4%
OBUWIE	23	4%
AKCESORIA	19	3%
DIETA	13	2%
ODZIEŻ	13	2%
DYSTANS	11	2%
RODZAJ I RANGA ZAWODÓW	11	2%
KONTUZJE	10	1,5%
PLANOWANIE ZAWODÓW	6	1%
PRZEBIEG ZAWODÓW	4	0,5%
CZĘŚCI CIAŁA BIEGACZA	3	0,5%
	612	100%

Tabela 1. Udział podpól tematycznych w strukturze socjolektu (opracowanie własne)

Najwięcej jednostek leksykalnych zostało zaklasyfikowanych do kategorii TRENING, co świadczy wyraźnie o fakcie, że jest to dla biegaczy najważniejszy aspekt uprawiania sportu. Zgodnie z tym, co uwzględniono w ramach kryterium doboru respondentów do prowadzonych badań, większość osób uprawiających bieganie nie traktuje go w innych kategoriach niż hobby, ale zaznaczyć należy, że coraz częściej zamiast o bieganiu mówi się o trenowaniu biegania. W tym zaś – o czym też wspomniano wcześniej – ważne są przede wszystkim różnego rodzaju ćwiczenia. Uporządkowanie materiału z uwzględnieniem procentowego udziału subpól w całości zbioru zgromadzonych jednostek socjolektalnych pozwala na bardziej szczegółową charakterystykę rangi poszczególnych obszarów tematycznych w komunikacji biegaczy.

Podkreślić jednak trzeba, że najwięcej typowych dla badanej grupy środowiskowej leksemów i związków wyrazowych związanych jest wprawdzie z treningiem, ale tylko ściśle biegowym. Stanowią one aż 34% zgromadzonego materiału. Dużo mniej jednostek leksykalnych – tylko 8% całości zbioru – zawiera subpole TRENING UZUPEŁNIAJĄCY. Znajdują się w nim leksemy i połączenia wyrazowe określające wszystkie formy aktywności, które strukturą ruchu różnią się od biegu, lecz ich wykonywanie ma korzystny wpływ na rozwój ogólnych zdolności motorycznych człowieka, a także „budowę” jego dyspozycji biegowej. Na podstawie analizy owych jednostek leksykalnych można stwierdzić, że niebiegowy trening jest dla badanej grupy środowiskowej dużo mniej istotny niż biegowy. Wielu z biegaczy zapewne jednak zgadza się ze zdaniem specjalistów i przyjmuje, że trening uzupełniający powinien stanowić nieodłączny element przygotowania zawodnika do sezonu startowego. Wykonywanie ćwiczeń, których nazwy pojawiają się w słowniku biegaczy, np.: *ABS, burpee, deska, skip, wieloskok* ma kluczowy wpływ na formę sportowca i stanowi świetną profilaktykę przed niepożądanymi kontuzjami.

Na trzecim miejscu pod względem liczby jednostek leksykalnych znalazło się subpole RODZAJ BIEGU. Zawarte w nim leksemy i połączenia wyrazowe stanowią 7% zebranego materiału. Okazuje się więc, że dla biegaczy nieprofesjonalnych ważny jest nie tylko sam bieg, ale także jego charakter zależny m.in. od podłoża, na którym się odbywa, np.: *bieg asfaltowy, bieg crossowy*, miejsca organizacji, np.: *bieg miejski, bieg górski*, czy dystansu, np.: *królewski dystans II, piątka II, piętnastka II*.

Podczas zawodów bardzo ważne jest przygotowanie nie tylko odpowiedniej formy przez sportowca, lecz również warunków startu zapewnionych przez organizatorów. Jednostki określające istotne elementy dotyczące tej sfery, należące do pola tematycznego ORGANIZACJA I INFRASTRUKTURA ZAWODÓW, stanowią – podobnie jak zbiór

z kategorii RODZAJ BIEGU – około 7% zgromadzonego materiału. Jednostki leksykalne obecne w tym polu dowodzą, jak ważna jest organizacja biegu: konieczność wniesienia *opłaty startowej*, kontakt z *orgami* w *biurze zawodów*, w którym trzeba odebrać *pakiet* po sprawdzeniu swojego *numeru startowego* na *liście startowej*. W czasie trwania *imprezy* można też zrobić zakupy na *expo*, a rzeczy zostawić w *depozycie*. Bardzo istotne jest również odżywianie podczas udziału w zawodach. W zebranych materiale pojawia się bowiem kilka synonimicznych jednostek nazywających miejsce na trasie, gdzie można się pożywić: *bufet*, *jadłodajnia*, *punkt odżywczy* / *odżywiania* / *żywieniowy* lub choćby napoić: *punkt nawadniania*, *wodopój*. Ważnym wydarzeniem związanym z zawodami jest spotkanie biegaczy w przeddzień *imprezy* (najczęściej biegu maratońskiego), podczas którego spożywane są wysokoenergetyczne potrawy przyrządzone przede wszystkim z makaronu – stąd socjolektalna nazwa: *pasta party*.

Pomimo wspólnego języka i przyjaznych relacji łączących członków badanej przeze mnie grupy bez względu na stopień wytrenowania, biegacze dokonują wewnętrznych klasyfikacji osób uprawiających ten sport. Typizacja jest zależna od kilku czynników, m.in. rodzajów biegów, w których dana osoba bierze udział, np.: *biegacz asfaltowy*, *biegacz górski*, poziomu uprawiania sportu przez danego biegacza: *dreptacz*, *truchtacz*, *harpagan*, *ścigacz*, wyników, jakie osiąga: *czwórkołamacz*, *trójkołamacz*, rodzaju stosowanego treningu: *interwałowiec*, sposobu biegania: *neutral*, *pronator*, *supinator*, funkcji, jaką pełni jako uczestnik zawodów: *balonik*, *pejs*. Jednostki nazywające biegaczy stanowią około 6% zgromadzonego materiału.

Dopiero w dalszej kolejności w komunikacji językowej użytkowników badanego socjolektu pojawia się temat różnie ocenianych sukcesów biegowych. Jednostki dotyczące tego zagadnienia, stanowiące także około 6% wszystkich haseł słownikowych, zostały przypisane do pola tematycznego WYNIKI I OSIĄGNIĘCIA. Chęć poprawy rezultatów widoczna jest m.in. w takich połączeniach wyrazowych, jak: *bicie życiówek*, *robić wynik*, *wykręcić czas*. Oprócz uzyskiwania dobrych wyników ważne są także inne osiągnięcia, jak na przykład ukończenie kilku maratonów w przeciągu roku czy dwóch lat, co skutkuje zdobyciem tzw. *korony maratonów*.

Leksemy i połączenia wyrazowe charakteryzujące sposób biegu zaklasyfikowane do subpola tematycznego o tej nazwie stanowią wprawdzie tylko 5% wszystkich haseł słownikowych, jednak 31 jednostek dotyczące tylko tego aspektu uprawianego sportu świadczy o tym, jak duże ma on znaczenie. Zwraca uwagę fakt, że połączenia wyrazowe zawarte w subpolu SPOSÓB BIEGU charakteryzują nie tylko dostrzegalne przejawy biegu,

np.: *biec długim krokiem, biegać z palców, biegać z pięty, szuranie*, lecz także subiektywne zaangażowanie danej osoby w bieg, np.: *biec – pobiec / iść / lecieć w trupa, biec na samopoczucie, zaciągać hamulec*.

Do scharakteryzowania własnego samopoczucia oraz poziomu wytrenowania biegacze używają rozmaitych parametrów, których nazwy zaklasyfikowano do podpoła PARAMETRY FIZYCZNE stanowiącego również blisko 5% zgromadzonego materiału. Są to m.in. połączenia terminologiczne: *pierwszy zakres I, próg tlenowy, wydolność biegowa, wytrzymałość specjalna, zakres tętna* pozwalające na bezpieczne zaplanowanie treningów i udziału w zawodach.

Biegacze opisują swoje samopoczucie także w sposób metaforyczny. W subpolu o nazwie STAN FIZYCZNY znalazło się również około 5% zebranego materiału, co wskazuje na fakt, że jest to również istotny element w życiu biegaczy nieprofesjonalnych czujących potrzebę dbałości o zdrowie i ogólną kondycję. Bardzo obrazowo mówią zatem o swoim złym lub dobrym samopoczuciu, kiedy są *w gazie* lub przeciwnie – *biegną / jadą / lecą na oparach*.

W powszechnej opinii społeczeństwa bieganie to sport niewymagający zakupu specjalistycznego sprzętu. Niezbędne wyposażenie stanowią jednak dobre, odpowiednio przygotowane do biegu buty. Nazwy określające obuwie stanowią prawie 4% zgromadzonego materiału, dlatego wydzielono je w postaci oddzielnego subpoła. Można w nim wyróżnić jednostki charakteryzujące buty ze względu na zarówno ich przeznaczenie, np.: *but startowy, but treningowo-startowy, but asfaltowy*, jak i markę: *Asicsy, brooksy*.

Zgromadzony materiał leksykalny uświadamia, że poza obuwem, ważne są też akcesoria służące np. do wykonywania ćwiczeń, takie jak: *beret, roller, TRX*, a także przechowywania napojów podczas treningu: *plecak biegowy, soft flask*. Do subpoła AKCESORIA zaklasyfikowano około 3% haseł słownikowych.

Nieco ponad 2% wszystkich haseł słownikowych stanowią jednostki leksykalne zaklasyfikowane do podpoła tematycznego DIETA. Znajdują się w nim leksemy i połączenia wyrazowe związane z posiłkami, np.: *węgle, żel* i napojami: *izo* nie tylko w czasie zawodów, lecz także podczas treningów oraz w codziennym życiu. Zmiany w sposobie odżywiania związane z ćwiczeniami i przygotowaniem do zawodów pokazują, jaki wpływ bieganie wywiera na tryb życia osób, które je uprawiają.

Poza omówionymi wcześniej elementami z pola SPRZĘT BIEGOWY, znaczenie ma również biegowa odzież. Do subpoła o nazwie ODZIEŻ zaliczono około 2% haseł słownikowych. Szczególnie istotną częścią garderoby wydaje się koszulka, która – podobnie jak buty – może być różnego rodzaju i mieć precyzyjnie określone przeznaczenie: *koszulka*

startowa, koszulka techniczna, koszulka oddychająca, startówka I, startówka II.

Ze względu na sporą liczbę jednostek leksykalnych odnoszących się do długości biegu, wyróżnione zostało podpole DYSTANS, w którym znalazło się niecałe 2% zgromadzonego materiału. Z analizy jednostek tego subpola wynika, że bardzo popularne są zawody na odcinku 10 km, o czym świadczą aż trzy socjolektalne nazwy: *dycha I, dyszka I* oraz *dziesiątka I*. Zainteresowaniem cieszą się też półmaratony nazywane *połówkami* lub *połoweczkami*. Dużo większym szacunkiem biegacze darzą maraton, którego nie określają krótką ani zdrobniałą nazwą, lecz w odniesieniu do niego posługują się jednostką *królewski dystans*, ewentualnie *calak* w odróżnieniu od wspomnianego – mniej prestiżowego – półmaratonu.

Podział biegów dokonywany jest nie tylko ze względu na ich miejsce, dystans czy podłoże trasy. Znaczenie ma także: renoma danych zawodów, które można określić *biegowym świętem*. Wpływ na terminologię ma też na przykład organizacja dwóch biegów podczas jednych zawodów. Wtedy wyróżnia się: *bieg główny* i *bieg towarzyszący*. Rolę w nazywaniu biegów odgrywa także osobisty stosunek uczestnika traktującego różne starty jako *bieg testowy, sprawdzian, start kontrolny* lub wręcz przeciwnie – *start docelowy*. Wymienione powyżej nazwy typów zawodów stanowiące niecałe 2% zebranego materiału zostały zaklasyfikowane do subpola RODZAJ I RANGA ZAWODÓW.

Z analizy zebranego materiału nie da się natomiast uzyskać wielu informacji na temat kontuzji, z którymi borykają się biegacze, a więc zdarzających się podczas biegania i dla uprawiania tego sportu charakterystycznych. Być może sportowcy amatorzy nie rozmawiają na ten temat lub nie używają specyficznego słownictwa. Jednostki socjolektalne określające urazy jako *kolano biegacza, kolano skoczka, przeciążenie, rozciągnio podeszwowe, shin splints* czy *złamanie zmęczeniowe* i inne aspekty związane z nadwężeniem zdrowia, zaklasyfikowane do subpola znaczeniowego KONTUZJE, stanowią niecałe 2% wszystkich haseł słownikowych.

Jeśli na podstawie liczby jednostek leksykalnych w polu TRENING ten aspekt aktywności sportowej uznać można dla biegaczy za najważniejszy, to jako najmniej istotne należałoby potraktować elementy związane z planowaniem zawodów, częściami ciała biegacza oraz przebiegiem zawodów. Trzy subpola zawierające leksemy i połączenia wyrazowe dotyczące tych spraw obejmują – każde z nich – mniej niż 1%³⁴ wszystkich haseł

³⁴ Dane w tabeli podane są w zaokrągleniu, stąd przy subpolu PLANOWANIE ZAWODÓW znajduje się zapis 1%.

słownikowych. W planowaniu zawodów ważne są m.in.: *kalendarz startowy*, *plan startowy* i *założenia przedstartowe*. W przebiegu zawodów najistotniejsze są momenty startu i decydującego momentu wyścigu, kiedy *bieg się rozciągnął* i widać różnice w szybkości zawodników. Ważną rolę odgrywa też wyprzedzanie wyrażone połączeniem leksykalnym *odjechać komuś*. Szczególnie istotny jest fakt, że ktoś z jakiegoś powodu nie ukończył biegu, co nazywane jest *wycofem*. Wśród określeń części ciała zwracają uwagę nazwy tych elementów budowy anatomicznej, które często są narażone na kontuzje: *dwójka*, *czwórka*, *kalafior*.

Z podziału na subpola tematyczne wyłania się model opisu biegowego świata, w którym 34% zajmują jednostki leksykalne dotyczące treningu biegowego, 8% treningu uzupełniającego, 7% określenia rodzajów biegu, 6,5% elementy językowe związane z organizacją i infrastrukturą zawodów, 6% nazwy biegaczy, 6% określenia odnoszące się do wyników i osiągnięć, 5% jednostki nazywające sposób biegu, 5% leksemy i połączenia wyrazowe określające parametry fizyczne, 4% jednostki charakteryzujące stan fizyczny. 4% zasobu leksykalnego stanowią nazwy obuwia, 3% to określenia akcesoriów biegowych. Po 2% obejmują subpola z jednostkami dotyczącymi diety, odzieży, dystansu oraz rodzaju i rangi zawodów. Jednostki nazywające kontuzje stanowią nieco ponad 1,5% zgromadzonego materiału. Po około 0,5% zasobu leksemów socjolektalnych mają jednostki związane z planowaniem zawodów oraz ich przebiegiem.

Warto też przyjrzeć się, które socjolektalne jednostki leksykalne występują najczęściej ze wszystkich. Widoczne jest to w tabeli i na wykresie przedstawiających 20 najczęściej występujących jednostek leksykalnych.

życiówka	264
interwał	194
podbieg	187
plan / program treningowy	153
długie rozbieganie / wybieganie	150
połówka	122
kilometraż	86
przebieżka	82
wybieganie	76
dycha I	60
plan I	55
akcent	50
dyszka I	50

siła biegowa II	50
pacemaker	47
tempówka	47
ultras	47
pakiet startowy	46
ultra	46
ściana	41
wytrzymałość biegowa II	41

Tabela 2. Najczęściej występujące jednostki leksykalne (opracowanie własne)³⁵

Analiza frekwencyjna jednostek socjolektalnych pokazuje, że w zebranych materiale najczęściej razy odnotowano leksem *życiówka* zaklasyfikowany do subpola WYNIKI I OSIĄGNIĘCIA oraz pola ZAWODY BIEGOWE. Inne – także wiele razy występujące – leksemy i połączenia wyrazowe, takie jak: *interwał*, *podbieg*, *plan / program treningowy*, *dlugie rozbieganie / wybieganie*, *kilometraż*, *przebieżka*, *wybieganie*, *plan I*, *akcent*, *siła biegowa II*, *tempówka* oraz *wytrzymałość biegowa II* dotyczą przede wszystkim treningu: Spośród jednostek z pola tematycznego ZAWODY BIEGOWE poza *życiówką*, w grupie jednostek o dużej frekwencji znalazły się także: nazwa biegu *połówka*, określenia dystansów – aż dwa dotyczące dystansu 10 kilometrów: *dycha I*, *dyszka I*, potwierdzające wspomnianą wcześniej popularność tego typu biegów, oraz dystans ponadmaratoński: *ultra*, a także połączenie wyrazowe *pakiet startowy*, którego frekwencja jest znacznie wyższa niż derywowanej od niej, krótszej formy *pakiet*. Jednostką związaną z zawodami, często używaną przez biegaczy jest leksem *ściana*, który rzadziej występuje w połączeniach wyrazowych: *zderzenie ze ścianą*, *zderzyć się ze ścianą*. Wśród najczęściej występujących leksemów pojawia się także wyraz *pacemaker* określający osobę nadającą tempo podczas zawodów, której zadaniem jest doprowadzenie biegacza lub grupy biegaczy do mety w założonym czasie. Odnotowano dużo więcej wystąpień tej jednostki aniżeli spolszczonej i skróconej wersja *pejs*, a także polskich odpowiedników: *balonik*, *zajac*. Często występującym leksemem określającym typ biegacza jest również *ultras* zarejestrowany znacznie więcej razy niż forma żeńska *ultraska*.

³⁵ W tabeli znalazło się 21 jednostek leksykalnych o największej frekwencji, ponieważ leksem *ściana* i połączenie wyrazowe *wytrzymałość biegowa II* zostały odnotowane tyle samo razy.

Lista rangowa jednostek leksykalnych socjolektu

życiówka	264
interwał	194
podbieg	187
plan / program treningowy	153
długie rozbieganie / wybieganie	150
połówka	122
kilometraż	86
przebieżka	82
wybieganie	76
dycha I	60
plan I	55
akcent	50
dyszka I	50
siła biegowa II	50
pacemaker	47
tempówka	47
ultras	47
pakiet startowy	46
ultra	46
ściana	41
wytrzymałość biegowa II	41
cross, kros	40
piątka I	40
rozbieganie	40
zbieg I	40
przetrenowanie	39
trening interwałowy	39
Garmin	36
punkt odżywczy / odżywiania / żywieniowy	36
bieg ultra	34
siła I	34
bieg górski	33
endomondo	32
jednostka treningowa	32
elita	31
fartlek	31

łamać – złamać x godzin / minut	31
rozciąganie	31
wycieniowany	31
impreza biegowa	30
piątka II	29
rytmy	29
bieg ciągły	28
impreza	28
pakiet	27
środek treningowy	27
but biegowy	25
kadencja	25
personal best	25
roztrenowanie	25
powtórzenie	24
trening szybkościowy	24
bieg długi I	23
tempo maratonu / maratońskie	23
krótkodystansowiec	22
obciążenie	22
tempo startowe	22
buff	21
neutral	21
przełaj	21
schłodzenie	21
żel	20
wytrenowany	19
crossfit	18
dycha II	18
kros aktywny	17
tapering	17
trening tempowy	17
VO2max	17
Asicsy	15
biec – pobiec / iść / lecieć w trupa	15
BNP	15
long	15

obciążenie treningowe	15
objętość biegania	15
okres przygotowawczy / treningowy	15
setka I	15
strefa komfortu	15
wytrzymałość tlenowa	15
biec / jechać / lecieć na oparach	14
bieg regeneracyjny	14
cisnąć – pocisnąć	14
HRmax	14
paliwo	14
strefa startowa	14
tempo konwersacyjne	14
zbieg II	14
bieg tempowy	13
chip, czip	13
deska	13
krok biegowy	13
nawrotka	13
odcina komuś zasilanie	13
siła biegowa I	13
startówka I	13
startówka II	13
wybieganie back to back	13
zbieg III	13
dyszka II	12
endo	12
long run	12
objętość	12
sesja treningowa	12
bieg długodystansowy	11
bieg spokojny	11
ITBS	11

lista startowa	11
międzyczas	11
pasta party	11
próg mleczanowy	11
przepak	11
rekord osobisty / życiowy	11
stretching	11
bić życiówki	10
bieg krótkodystansowy	10
bieg terenowy / trailowy	10
BPG	10
cross training	10
cykl treningowy	10
kilometrówka	10
nabijać kilometry	10
ogólnorozwojówka	10
opłata startowa	10
PB	10
pronacja	10
roller	10
rolowanie	10
tuptać	10
bieg interwałowy	9
biuro zawodów	9
długas	9
kros pasywny	9
obuwie minimalistyczne	9
partner treningowy	9
Polar	9
prędkość startowa	9
rozruch	9
rwać / szarpać tempo	9
sesja I	9
sesja II	9
ścieżka biegowa	9
trening funkcjonalny	9
wytrzymałka	9
zajacowanie	9
bieg alpejski	8

bieganie tlenowe / w tlenie	8
bieg asfaltowy	8
bieg krótki	8
bieg umiarkowany	8
bieg zmienny / zmiennym tempem	8
bno	8
budować bazę	8
carbo loading, carboloadng, carbo-loading	8
depozyt	8
dokręcić (jakiś) dystans	8
drugi zakres I	8
drugi zakres II	8
klepać – uklepywać asfalt	8
nogawki	8
okres startowy	8
rozciągnąć podeszwy	8
SB	8
shin splints	8
siła ogólna	8
sprawdzian	8
TM I	8
trening obwodowy	8
trening progowy	8
urwać x sekund	8
wałkowanie	8
WB I	8
wykręcić życiówkę	8
zajacować – pozajacować	8
BC	7
bieganie naturalne	7
bieg crossowy	7
bieg progowy	7
bieg z narastającą prędkością	7
BPS	7
budować wytrzymałość	7

but minimalistyczny	7
but terenowy / trailowy	7
but treningowy	7
czwórka z przodu	7
ćwiartka	7
ćwiczenie szybkościowe	7
DNF	7
dystans ultra	7
dziesiątka I	7
dziesiątka II	7
expo	7
gimnastyka siłowa	7
gremlin	7
kolano biegacza	7
piramidka	7
plank	7
podkręcać tempo	7
punkt kontrolny	7
rękawki	7
schodzić z objętości	7
seria	7
skip C	7
stabilizacja	7
start kontrolny	7
staż biegowy	7
strefa tętna	7
supinacja	7
ścigacz	7
tejp	7
tempo biegu na x km	7
trening jakościowy	7
tuptanie	7
UTMB	7
węgle	7
wytrzymałość specjalna	7
żel energetyczny	7
aerob	6
agrafka	6
BC2	6
biegacz górski	6

bieg masowy	6
bieg na czas	6
bieg tempem konwersacyjnym / w tempie konwersacyjnym	6
bieg towarzyszący	6
brooksy	6
BS	6
bufet	6
but startowy	6
but treningowo-startowy	6
czas netto	6
człapać	6
dublować kogoś	6
dziennik treningowy	6
easy, izi	6
etapówka	6
footpod	6
GR	6
grzebnienie	6
harpagan	6
HR	6
kalendarz startowy	6
koszulka oddychająca	6
koszulka techniczna	6
lekkie / wolne wybieganie	6
limit czasu / czasowy	6
LSD	6
org	6
OWB2	6
pas HR	6
pejs	6
piramida	6
plan biegowy	6
plan startowy	6
plotobieg	6
pobić życiówkę	6
półskip A	6
przebieg	6

puddło	6
roztruchanie	6
sesja interwałowa / szybkościowa	6
setka II	6
skip B	6
start docelowy	6
stawiać pierwsze biegowe kroki	6
strój startowy	6
superkompensacja	6
szurać – poszurać	6
tempo docelowe	6
tempo półmaratonu / półmaratońskie	6
tempo progowe	6
trening mentalny	6
trening uzupełniający	6
trójka z przodu	6
trójkołamacz	6
uczucie ciężkich nóg	6
w trupa	6
WB2	6
wodopój	6
wpisowe	6
współbiegacz	6
WT II	6
wytrzymałość szybkościowa	6
zakres	6
zdobyć / zrobić koronę	6
balonik	5
BC3	5
bezpośrednie przygotowanie startowe	5
biegacz asfaltowy	5
bieg o niskiej intensywności	5
bieg szybki	5
bieg uliczny	5
biegowe święto	5

camelback	5
cool down	5
czas brutto	5
defilada	5
duża zabawa biegowa	5
gimnastyka rozciągająca	5
góral	5
jadłodajnia	5
jednostka	5
kalkulator biegowy	5
klepać kilometry	5
królewski dystans I	5
linia startu	5
ładowanie węglowodanami	5
łapać międzyczasy	5
mała zabawa biegowa	5
MZB	5
objętość kilometrowa	5
ogólna wytrzymałość biegowa II	5
opaska kompresyjna	5
osiemsetka	5
OWB1	5
periodyzacja treningu	5
posiłek regeneracyjny	5
próg tlenowy	5
pułap tlenowy	5
punkt I	5
reścik	5
robić życiówkę	5
rozciąganie statyczne	5
rytmówka	5
slow jogging	5
sprawność ogólna	5
start falowy	5
strefa I	5

strefa II	5
styl alpejski	5
styl anglosaski	5
szuracz	5
ściananie zakrętów	5
śmieciowy kilometr	5
terenówka	5
trail	5
trening do porzygu	5
trening tlenowy	5
TRX	5
udeptywać ścieżki	5
wałek	5
WB1	5
wieloskok	5
wycof	5
zakres tętna	5
założenie przedstartowe	5
zawrotka	5
życióweczka	5
ABS	4
asfalciarz	4
asfaltowiec	4
baza kilometrowa	4
BC1	4
bicie życiówek	4
biec długim krokiem	4
biegacz ultra	4
biegać z piętą	4
bieg główny	4
bieg progresywny	4
bieg w drugim zakresie	4
bieg wolny	4
bodźcować	4
calak	4
cepy	4
chi running	4
cichobieg	4
core	4
core stability	4

ćwiczenie rozluźniające	4
do porzygu	4
dorzucić do pieca	4
dwumaraton	4
dwuminutówka	4
DZB	4
dzida	4
easy run	4
enervit	4
finisz	4
fizjo	4
funkcyjny	4
gadżet biegowy	4
generalka I	4
generalka II	4
hill sprint	4
interwałowiec	4
izo	4
kaem	4
kolano skoczka	4
korona maratonów	4
królewski dystans II	4
lap	4
ładować węgle	4
na rympał	4
nagrody dublują się	4
obwód stacyjny	4
odcięło komuś prąd	4
odjechać komuś	4
OWB	4
piętnastka I	4
plan II	4
plan III	4
plan IV	4
plan pod maraton	4
profil trasy	4
pronator	4
przetrenować się	4
przyspieszenie	4
przytrenować	4
recovery	4
recovery run	4

rest	4
robić wyniki	4
rozciąganie dynamiczne	4
Rzeźnik	4
siła II	4
soft flask	4
sprawność	4
staż treningowy	4
stówka I	4
supinator	4
średniak	4
tempo run	4
tempo treningowe	4
trailówka	4
trening crossowy	4
trening mieszany	4
trening regeneracyjny	4
trening wzmacniający	4
truchtacz	4
TS	4
tysiączek	4
wycieczka biegowa	4
wydłużyć się	4
wydolność biegowa	4
wysokoobjętościowy trening	4
wyżyłowany wynik	4
zapiętek	4
zderzenie ze ścianą	4
zgrać trening	4
złachać się	4
złomotać się	4
zwiększenie obciążenia	4
zwijać asfalt	4
3 godziny pękną	3
AMRAP	3
asfaltówka	3
back to back	3
baza tlenowa	3
bengaj	3

beret	3
biec na samopoczucie	3
biec na świeżości	3
biegacz neutralny	3
biegacz uliczny	3
biegać z palców	3
bieg anglosaski	3
bieganie rekreacyjne	3
bieg długi II	3
bieg ekstremalny	3
bieg jednostajny	3
bieg miejski	3
bieg o dużej intensywności	3
bieg o średniej intensywności	3
bieg pod górę	3
bieg przeszkodowy	3
bieg się rozciągnął	3
bieg survivalowy	3
bieg testowy	3
bieg treningowy	3
bieg w pierwszym zakresie	3
bieg w tempie maratońskim	3
bieg w trzecim zakresie	3
bieg zorganizowany	3
biegoholik	3
bluza biegowa	3
buciks	3
bufka	3
burpee	3
but asfaltowy	3
but szosowy	3
być w gazie	3
cel treningowy	3
cruise interval	3
cumulusy	3
cyborg	3
czterysetka	3
czuć coś w nogach	3

czwórka	3
czwórkołamacz	3
dokrętka	3
DOMS	3
dreptacz	3
dwójka	3
dwójka z przodu	3
dwusetka	3
elita biegaczy	3
fala	3
fala startowa	3
handicap	3
HIIT	3
impieza ultra	3
interwalenie	3
kalafior	3
kalistenika	3
koszulka startowa	3
lekki bieg	3
lewa wolna	3
machnąć życiówkę	3
martwy ciąg	3
mieć pusty bak	3
minimale	3
minutówka	3
na oparach	3
nabiegać x (czas – wynik)	3
napieracz	3
napierać	3
narastające tempo	3
negative split	3
niedotrenowany	3
noga podaje	3
noga się nie kręci	3
nogi niosą	3
numer startowy	3
objętość treningowa	3
obwód	3
ogólna wytrzymałość biegowa I	3
okrągły wynik	3

OPEN I	3
OPEN II	3
OPEN K	3
OPEN M	3
OWB3	3
pas biodrowy	3
periodyzacja	3
pierwszy zakres I	3
pierwszy zakres II	3
piętnastka II	3
pit stop	3
plecak biegowy	3
pociągnąć	3
połoweczka	3
positive split	3
półskip	3
próg metaboliczny	3
przeciążenie	3
przedstartowy	3
punkt II	3
punkt nawadniania	3
punkt odświeżania	3
pusty bak	3
regeneracja	3
rozgrzewka dynamiczna	3
seteczka	3
setka III	3
skip	3
skip A	3
Speedcrossy	3
start treningowy	3
stówka II	3
stretching dynamiczny	3
stretching statyczny	3
strefa czasowa	3
supl	3
support	3
szlifowanie chodników	3
szosówka	3
szuranie	3

tempo rekreacyjne	3
tętno maksymalne	3
TM II	3
trail running	3
trening anaerobowy	3
trening krzyżowy	3
trening maratoński	3
trening progresywny	3
trening właściwy	3
trening wydolnościowy	3
treningówka	3
trial	3
trzeci zakres I	3
trzeci zakres II	3
tuptacz	3
turystyka biegowa	3
uczta węglowodanowa	3
ultradystans	3
ultraska	3
WB II	3
WB3	3
weekendowiec	3
wiceżyciówka	3
wideoanaliza	3
WT I	3
wybiegany	3
wydłużanie	3
wydolność aerobowa	3
wykręcać kilometry	3
wykręcić czas	3

wyśrubować życiówkę	3
wytrzymałość biegowa I	3
wytrzymałość ogólna	3
wytrzymałość siłowa	3
wytrzymałość tempowa I	3
wytrzymałość tempowa II	3
wyżyłowany	3
zabawa biegowa	3
zaciągać hamulec	3
zając	3
zboczyć z asfaltu	3
zderzyć się ze ścianą	3
złamać trójkę	3
złamanie zmęczenia	3
złoić się	3
żelek	3

Na podstawie analizy obciążenia pól i podpól tematycznych można pokusić się o określenie elementów obrazu świata biegaczy. Należy jednak zastrzec, że ustaleń na ten temat dokonuje się jedynie na podstawie socjolektalnego zasobu leksykalnego. Pierwsze, co warto zaznaczyć – i na co zwróciła uwagę już Marta Szewczuk w swojej pracy magisterskiej [por. Szewczuk 2013: 108] – w centrum zainteresowań badanej grupy nie stoi człowiek, jak to ma miejsce w innych środowiskowych odmianach polszczyzny sportowej, np. w języku kulturystów [Piekot 2008]. Analiza owego socjolektu wykazała, że kategorii człowieka dotyczy ponad 84% zasobu leksykalnego, którym posługują się kulturyści.

W przypadku polszczyzny biegaczy za subpola obejmujące jednostki leksykalne bezpośrednio związane z kategorią człowieka można uznać pole BIEGACZE (w którym nie wydzielono podpól, więc jest uwzględniane również przy analizie subpól) oraz subpole STAN FIZYCZNY. Zsumowanie leksemów i połączeń wyrazowych z tych podpól pozwala stwierdzić, że określenia dotyczące kategorii związanych bezpośrednio z człowiekiem stanowią 13% zasobu leksykalnego. Jednak nawet w tych subpolach człowiek jest pojmowany przez pryzmat biegania. Leksemy i połączenia wyrazowe znajdujące się w wymienionych wyżej podpolach nazywają człowieka-biegacza oraz stan fizyczny osoby uprawiającej bieganie.

Do podobnych wniosków doszła B. Pędzich, która badała socjolekt paralotniarski. Z jej analiz wynika, że jednostki dotyczące człowieka-paralotniarza i ludzi z jego otoczenia stanowią około 10% zasobu leksykalnego [Pędzich 2012a: 206]. Zarówno użytkownicy języka środowiskowego biegaczy, jak i języka paralotniarzy koncentrują się na osobach w jakiś sposób związanych z uprawianym przez nich sportem. Inaczej niż kulturyści, nie używają specjalnych jednostek leksykalnych określających kogoś spoza ich grupy, czyli nie-biegaczy i nie-paralotniarzy.

Na podstawie analizy liczebności głównych grup tematycznych można stwierdzić, że dla osób, które uprawiają paralotniarstwo, najistotniejszy jest sam lot paralotnią. Ta kategoria obejmuje aż 42% wszystkich jednostek leksykalnych. Tyle samo procentowo w języku biegaczy zajmuje zawartość pola TRENING. Grupa jednostek zaklasyfikowanych do kategorii o takiej samej nazwie w socjolekcie kulturystów stanowi tylko 16% ich socjolektalnego zasobu leksykalnego [por. Pędzich 2012a: 206, Piekot 2008: 91]. Na tej podstawie można pokusić się o następujące stwierdzenie: jeśli człowiek jako jednostka nie jest najistotniejszą kategorią w języku biegaczy, to oznacza, że bieganie stanowi dla nich cel sam w sobie. Wielkość podpól związanych z treningiem w stosunku do objętości subpól dotyczących zawodów, w szczególności wyników i osiągnięć, tylko to potwierdza. Biegacze

chętnie biorą udział w zawodach – istotne jest dla nich przygotowanie się do wyścigu, a także jego organizacja, ale główna przyjemność z nim związana wynika z samej czynności biegania. Ważną kategorię w badanym socjolekcie stanowi ZDROWIE I KONDYCJA. Te elementy są jednak istotne przede wszystkim w kontekście trenowania i udziału w zawodach. To dzięki dobrej kondycji powinno się lepiej biegać. Żadne jednostki socjolektalne nie wskazują natomiast na to, jakoby bieganie miało wpływać na zdrowie lub choćby wygląd człowieka.

3. Analiza formalna

3.1. Neologizmy strukturalne

Powstawanie neologizmów strukturalnych albo inaczej derywacja (czyli tworzenie nowych formacji słowotwórczych: prostych i compositów) jako proces wzbogacania słownictwa występuje obok innych procesów innowacyjnych, takich jak: derywacja semantyczna (tworzenie nowych znaczeń leksemów funkcjonujących już w języku), zapożyczanie (zarówno zewnętrzne z języków obcych, jak i wewnętrzne z różnych odmian języka) oraz neofrazeologizacja, czyli tworzenie nowych związków wyrazowych o charakterze stałym. Wiele spośród jednostek leksykalnych w opracowanym przeze mnie słowniku biegaczy nieprofesjonalnych to formacje słowotwórcze powstałe na gruncie języka polskiego. Ich podziału dokonałam, odwołując się przede wszystkim do klasyfikacji zaproponowanej przez Hannę Jadacką [Jadacka 2001], w której autorka wyróżniła cztery główne grupy derywatów, a w nich podgrupy. Typologia jednostek ze względu na rodzaje mechanizmów derywacyjnych (na skutek których konstrukcje pochodne powstały), a występujących w badanym przeze mnie socjolekcie, przedstawia się następująco:

- I. Derywaty proste – mające jedną podstawę słowotwórczą.
 1. Formacje sufiksalne – w tej grupie, jak zauważa Jadacka, najbardziej produktywną częścią mowy są rzeczowniki, które można przypisać do poszczególnych kategorii:
 - A. Nazwy czynności (*nomina actionis*) nazywające czynność, a także jej wytwór (*nomina objecti*)³⁶:
 - a) rzeczowniki z sufiksami *-anie*, *-enie* (regularnie tworzone od czasowników). W badanym języku środowiskowym są to leksemy dotyczące czynności biegania, takie jak: *powtórzenie* (powtórzyć³⁷), *przeciążenie* (przeciążyć), *przetrenowanie* (przetrenować (się)) *rolowanie* (rolować), *rozciąganie* (rozciągać), *roztrenowanie* (roztrenować), *roztruchtanie* (roztruchtać), *szuranie* (szurać), *tuptanie* (tuptać), *walkowanie* (wałkować), *wybieganie* (wybiegać), *wydłużanie* (wydłużać), *zajęcowanie* (zajęcować);

³⁶ Powołując się na klasyfikację Hanny Jadackiej, przywołuję tylko te kategorie, które mają swoje odzwierciedlenie w materiale badawczym.

³⁷ W nawiasie podaję wyrazy, od których zostały utworzone leksemy socjolektalne.

Wyjątek w tej grupie stanowi leksem *interwalenie* powstały w wyniku kontaminacji, czyli kompozycji polegającej na skrzyżowaniu (przeważnie) dwu całych lub fonologicznie uszczuplonych jednostek leksykalnych w jedną całość strukturalną, najczęściej zawierającą część wspólną dla obu komponentów [Burska 2012: 42]. W tym wypadku kontaminacja powstała z połączenia wyrazów *interwał* i *walenie*, które zawierają formalny węzeł kontaminacyjny *wal/wał*. Utworzony z ich połączenia leksem *interwalenie* określa czynność wykonywania interwałów, można go zatem zaklasyfikować do grupy nazw czynności.

b) rzeczowniki z sufiksem *-ka*: *dokrętka* (dokręcać);

c) rzeczowniki z sufiksem *-cie*: *grzebnięcie* (grzebnać).

B. Nazwy wykonawców czynności (*nomina agentis*), tworzone od czasowników i rzeczowników, określające osoby, które ‘coś robią’, czyli w badanym socjoleksie wskazujące różne typy biegaczy. Wśród nich wydzielić można:

a) rzeczowniki z sufiksem *-acz*: *dreptacz* (dreptać), *napieracz* (napierać), *ścigacz* (ścigać), *truchtacz* (truchtać), *tuptacz* (tuptać), *szuracz* (szurać);

b) rzeczowniki z sufiksem *-arz*: *asfalcjarz* (asfalt);

c) rzeczowniki z sufiksem *-ec*: *asfaltowiec* (biegacz asfaltowy), *interwałowiec* ([trening] interwałowy), *krótkodystansowiec* ([bieg] krótkodystansowy);

d) rzeczowniki z sufiksem *-owiec*: *weekendowiec* (weekend).

C. Nazwy osobowych nosicieli cech (*nomina attributiva personalia*) – do tej grupy zalicza się:

a) rzeczowniki z sufiksem *-as*: *długas* (długi), *ultras* (ultra);

b) rzeczowniki z sufiksem *-ak*: *średniak* (średni);

c) rzeczowniki zawierające – zgodnie z terminologią Krystyny Waszakowej – „produktywny sufiks” *-holik* [Waszakowa 2001: 8], jak w żartobliwym określeniu *biegoholik* (bieg) dotyczącym osoby, którą cechuje uzależnienie od biegania.

D. Nazwy nieosobowych nosicieli cech – rzeczowniki nieosobowe (*nomina attributiva impersonalia*) – odnoszą się przede wszystkim do dystansu, zawodów i sprzętu służącego do biegania. Można wśród nich wyróżnić:

a) rzeczowniki z sufiksem *-ka*: *asfaltówka* (asfaltowy), *ćwiartka* (ćwierć), *dwuminutówka* (dwuminutowy), *dziesiątka I* (dziesięć), *etapówka* (etapowy), *generalka I* (generalny), *generalka II* (generalny), *kilometrówka* (kilometrowy), *minutówka* (minutowy), *ogólnorozwojówka* (ogólnorozwojowy), *piątka I* (pięć), *piętnastka I* (piętnaście), *rytmówka* (ćwiczenie rytmowe); *setka I* (sto), *setka II*

- (sto), *startówka I* (startowy), *startówka II* (startowy), *szosówka* (szosowy), *tempówka* (tempowy), *terenówka* (terenowy), *trailówka* (trailowy), *treningówka* (treningowy), *wytrzymałka* (wytrzymałościowy; tu dodatkowo z dezintegracją); *życiówka* (życiowy);
- b) rzeczowniki z sufiksem *-ak*: *calak* (cały);
- c) rzeczowniki z sufiksem *-ówka*: *stówka I* (sto).
- E. Nazwy miejsc (*nomina loci*) – w socjolekcie biegaczy można wskazać jeden przykład w grupie rzeczowników z sufiksem *-ka*: *nawrotka* (nawracać).
- F. Nazwy żeńskie (*nomina feminativa*) – wskazać tu można tylko jeden rzeczownik z sufiksem *-ka*: *ultraska* (ultras).
- G. Nazwy zdrabiające, ekspresywne i hipokorystyczne (*nomina deminutiva*) – dotyczą różnych aspektów biegania i wynika z nich, że biegacze zdrabiają zarówno nazwy dystansów, określenia ćwiczeń, jak i terminy charakteryzujące odpoczynek po wysiłku. Ze względu na sufiksy można je podzielić na:
- a) rzeczowniki z sufiksem *-ek*: *tysiączek* (tysiąc), *żelek* (żel);
- b) rzeczowniki z sufiksem *-ik*: *reścik* (rest);
- c) rzeczowniki z sufiksem *-ka*: *dyszka I* (dycha I), *piramidka* (piramida), *połoweczka* (połówka), *połówka* (połowa), *seteczka* (setka I), *życióweczka* (życiówka).
- H. Wśród leksemów środowiskowych biegaczy można wskazać również przymiotniki będące formacjami sufiksальnymi. Są to przymiotniki odczasownikowe podmiotowe (lub inaczej: adiektywizowane imiesłowy bierne) z sufiksem *-ny*: *wybiegany*, *wycieniowany*, *wytrenowany*, *wyżyłowany*.
- I. Czasownikowe struktury prefiksально-postfiksalne oraz prefiksально-paradygmatyczno-postfiksalne: leksemy z prefiksami *prze-*, *wy-* i *z-*, morfemami czasownikotwórczymi *-yć* i *-ać* oraz postfiksem *się*: *przetrenować się* (trenować), *wydłużyć się* (długi), *złomotać się* (łomot).

Druga ważna grupa wśród derywatów prostych to formacje niesufiksalne.

2. Formacje niesufiksalne:

A. Struktury prefiksalne – do tej grupy zaliczyć można leksemy zawierające:

a) prefiksy rodzime, takie jak:

współ- w rzeczowniku: *współbiegacz*;

przy- w czasowniku *przytrenować*;

nie- ze względu na modyfikację znaczeń formacji rzeczownikowych i przymiotnikowych kwalifikowany jako przedrostek tylko w niektórych opracowaniach słowotwórczych – co zaznaczała Jadacka w swojej typologii – w języku biegaczy występuje w konstrukcji powstałej od połączenia z przymiotnikiem (genetycznie imiesłowem przymiotnikowym) *dotrenowany* utworzonym od czasownika *dotrenować*, w przymiotniku (genetycznie imiesłowie przymiotnikowym): *nidotrenowany*;

- b) a także prefiksy obce, takie jak *ultra-*, *wice-* oraz które Jadacka w *Nowym słowniku poprawnej polszczyzny* pod red. A. Markowskiego, określa jako „początkowe człony wyrazów złożonych pisanych w większości razem” [Markowski (red.) 2002: 1595–1612]; w języku biegaczy występują one w leksemach *ultradystans* i *wiczeżyćówka*.

B. Struktury paradygmatyczne:

- a) formacje dewerbalne: *przebieg* (przebiegać), *przełaj* (bieg przełajowy), *przepak* (przepakowywać), *wycof* (wycofywać), *zbieg I* (zbiegać);
- b) formacje denominalne: *neutral* (biegacz neutralny), *Rzeźnik* (bieg Rzeźnika); niektórym formacjom towarzyszy dezintegracja, np. w wyrazach: *czwórka* (od czworogłowy), *dwójka* (od dwugłowy).

W formacjach denominalnych można wyróżnić podtyp, w którym zmiana paradygmatu polega na nadaniu formacji charakteru *plurale tantum*: *nogawki* (nogawka), *rękawki* (rękawek), *rytmy* (rytm), czasem również dodatkowo z dezintegracją: *minimale* (minimalistyczny), *węgle* (węglowodany);

Do tej samej kategorii zalicza się nazwy produktów firmowych, takich jak *spodnie*, *buty*, *zegarki*, a w przypadku biegaczy są to określenia butów: *Asicsy*, *brooksy*, *cumulusy*, *Speedcrossy* i skarpet: *cepy*;

Powyższe leksemy powstały wskutek niepełnej apelatywizacji, co oznacza, że zostały utworzone od nazw własnych ich producentów. Nie stały się jednak apelatywami w pełnym tego słowa znaczeniu, ponieważ eponimy występujące w języku biegaczy są nazwami produktów konkretnej firmy i ich znaczenie nie rozszerza się na inne produkty tej samej klasy. W związku z tym np. nazwa *Asicsy* odnosi się tylko do butów marki Asics, a określenie *cepy* wyłącznie do skarpet firmy CEP.

Jak zauważa Jadacka, aktywność derywacji paradygmatycznej przejawia się również w tworzeniu formacji czasownikowych, które mają na ogół motywację

rzeczownikową, co w zebranych przeze mnie materiale socjolektalnym widać na przykładzie leksemów *bodźcować* (od bodziec), a także *zającować* (od zając).

- C. Struktury ujemne: z ucięciem, czyli dezintegracją polegającą na usunięciu jakichś elementów niefleksyjnych, jak w wyrazach: *endo* (od *endomondo*), *fizjo* (od *fizjoterapeuta*), *izo* (od *izotonik*), *org* (od *organizator*), *supl* (od *suplement*).

Kolejną grupą wyróżnioną przez Jadacką są złożenia. Wśród nich wyodrębnić można dwa podtypy. Są to:

II. Złożenia motywowane przez co najmniej dwa wyrazy.

1. Złożenia bezafiksalne: *czterysetka* (cztery + setka), *międzyczas* (między + czas), *osiemsetka* (osiem + setka), *półskip* (pół + skip), *półskip A* (pół + skip A).

Ciekawym przykładem w tej grupie jest jednostka *wideoanaliza*. Leksemy z częstką *wideo-* analizowała m.in. Waszakowa, zwracając uwagę na tworzenie pod wpływem zapożyczonych anglicyzmów bardzo długich serii formacji analogicznych m.in. do złożzeń, takich jak: *ekosystem* czy *euromregion* czy. Badaczka zwraca uwagę na to, że wiele członów, w tym także *wideo*, zyskało autonomię (*wideo* – WSJP PAN: 2. ‘urządzenie rejestrujące oraz odtwarzające obraz i dźwięk z podłączonego do niego odbiornika lub z kasyty’). Według Waszakowej wciąż jednak właściwości przytoczonych cząstek bliższe są prefiksom niż członom złożzeń [Waszakowa 2002: 12–13], co wydaje mi się dyskusyjne, przynajmniej w odniesieniu do *wideo-*.

2. Złożenia właściwe utworzone za pomocą interfiksów: *-i- / -y-*, *-u-* oraz *-o-*: *cichobieg* (cichy + bieg), *czwórkołamacz* (czwórka + łamać; tu dodatkowo z sufiksem *-acz*), *dwumaraton* (dwa + maraton), *dwusetka* (dwa + setka); *trójkołamacz* (trójka + łamać; tu dodatkowo z sufiksem *-acz*), *wieloskok* (wiele + skok). Wypada osobno wspomnieć o złożeniach z dezintegracją, takich jak leksem *buciks*, utworzony od zdrobnienia *bucik* i nazwy marki butów Asics (lub struktury paradygmatycznej *Asicsy*), czy jednostka *plotobieg* powstała od wyrazów *plotkować* i *bieg* (por. też wcześniej omówiony leksem *interwalenie*).

III. Derywaty od wyrażeń przyimkowych.

Jak zauważa Krystyna Kleszczowa w artykule *Wyrażenia przyimkowe w polskiej derywacji* słowotwórstwo nie jest systemem odciętym od innych

poziomów języka, lecz współfunkcjonuje z fleksją, co widać na przykładzie derywatów paradygmatycznych. Powiązane jest także ze składnią, m.in. przez uniwerbizację, a także przez proces leksykalizowania się fragmentów ciągu składniowego [Kleszczowa 2012: 124]. Jadacka zwraca uwagę na to, że wyrażenia przyimkowe w ostatnich latach wyraźnie ograniczyły swą aktywność derywacyjną i ukierunkowały się przede wszystkim na tworzenie formacji przymiotnikowych. W języku biegaczy mamy do czynienia z motywowanym przez wyrażenie rzeczownikiem *zapiętek* powstałym od *za piętą* oraz z przymiotnikiem *przedstartowy* utworzonym od wyrażenia *przed startem*.

- IV. Skróty i skrótowce – podobnie jak uniwerbizmy – są przejawem tendencji do ekonomizacji języka, nazywanej także tendencją do oszczędnego wydatkowania energii niezbędnej do porozumiewania się (Polański 1993: 127). Skrótowce albo inaczej akronimy (tzw. minisłowa, których używamy w języku pisanim lub mówionym) definiowane są przez Jadacką jako „klasa formacji słowotwórczych utworzona z kilkuwyrazowych nazw instytucji, banków, przedsiębiorstw, firm, urzędów, organizacji, partii, stowarzyszeń, powstałych przez odcięcie pewnych składników całej nazwy” [Jadacka 2006: 144]. W języku biegaczy występują literowce albo inaczej skrótowce literowe, czyli takie, które składają się z liter wymawianych staccato:

BC³⁸, BC1, BC2, BC3, bno, BNP, BPG, BPS, BS, DZB, GR, MZB, OWB, OWB1, OWB2, OWB3, SB, TM I, TM II, TS, WB I, WB II, WB1, WB2, WB3, WT I, WT II .

W zebranych materiale znalazł się także jeden leksem: *kaem*, który powstał jako skrótowiec z przekształcenia skrótu *km* określającego jednostkę długości: kilometr. Wyraz ten w pisowni przyjął formę zgodną z wymową i podlega deklinacji, co obrazują poniższe cytaty: *Okazało się, że niecałe 2 km więc już wiedziałem, że za pięć dni albo wystartuję i padnę po pierwszych kaemach albo pobiegnę rekreacyjnie albo odpuszczę*. [F3]; *Ach, gdyby ostatnie kaemy były z górki i z wiatrem*. [CI1]

Do leksyki omówionej w ramach powyższej klasyfikacji należy dodać formacje strukturalne, które powstały na skutek przekształcenia form wyrazowych ze względu na podobieństwo brzmieniowe do innych leksemów, czyli w wyniku adideacji,

³⁸ Wymowę wszystkich skrótowców używanych przez biegaczy podano w słowniku.

wykorzystanej prawdopodobnie dla osiągnięcia efektu komicznego. W ten sposób, z powodu podobieństwa nazwy marki zegarka *Garmin* do nazwy określającej fantastyczne i złośliwe stwory powodujące wadliwe działanie maszyn i urządzeń, przede wszystkim samolotów, zegarek biegowy w języku biegaczy określany jest mianem *gremlina*.

Na uwagę zasługują też uniwerbizmy utworzone od przymiotników wchodzących w skład nazw pełnych, rzeczownikowo-przymiotnikowych. Uniwerbizacja to proces przekształcania takich jednostek wielowyrazowych (najczęściej dwuwyrazowych) w jednowyrazowe. Proces nazwać można *uniwerbizacyjnym*, gdy w języku występują jednocześnie, paralelnie określenia jednowyrazowe z ich wielowyrazowymi odpowiednikami, gdy są one względem siebie synonimiczne oraz gdy między tymi nazwami zachodzi związek motywacyjny [Sojda 2007: 53, 55].

Hanna Jadacka zauważa, że proces uniwerbizacji obejmuje zjawiska niejednorodne strukturalnie. Badaczka zaklasyfikowała struktury zuniwerbizowane w grupie formacji ujemnych, trzeba jednak dodać, że poza pominięciem jednego z komponentów nazwy dwuwyrazowej występuje w nich najczęściej formant sufiksalny lub w postaci morfemu fleksyjnego (paradygmaticzny). Z tego powodu uznaję uniwerbizmy za kategorię słowotwórczą wyróżnianą na odmiennej płaszczyźnie klasyfikacyjnej niż przedstawione wcześniej zbiory derywatów wydzielane ze względu na mechanizm słowotwórczy i typ formantu.

Uniwerbizmy w socjolekcie biegaczy to następujące leksemy:

- aerob – ćwiczenie aerobowe
- asfalciarz – biegacz asfaltowy
- asfaltowiec – biegacz asfaltowy
- asfaltówka – but asfaltowy
- czterysetka – bieg na czterysta metrów
- dwuminutówka – bieg dwuminutowy
- dwumaraton – zawody składające się z dwóch biegów na dystansie maratonu
- dwusetka – bieg na dwieście metrów
- etapówka – bieg etapowy
- generalka I – klasyfikacja generalna (wszystkich zawodników)
- generalka II – klasyfikacja generalna (kobiet lub mężczyzn)
- kilometrówka – bieg na kilometr
- minimale – obuwie minimalistyczne

minutówka – bieg minutowy
neutral – biegacz neutralny
ogólnorozwojówka – trening ogólnorozwojowy
osiemsetka – bieg na osiemset metrów
przełaj – bieg przełajowy
rytmówka – ćwiczenie rytmowe
Rzeźnik – bieg Rzeźnika
startówka I – but startowy
startówka II – koszulka startowa
szosówka – but szosowy
średniak – biegacz trenujący średnie dystanse
tempówka – bieg tempowy
terenówka – but terenowy
trailówka – but trailowy
treningówka – but treningowy
życiówka – rekord życiowy

Powyższe formacje stanowią około 66% wszystkich neologizmów. Największą grupą są struktury sufiksalne (prawie 50% wszystkich neologizmów strukturalnych). Wśród nich liczne są nazwy nieosobowych nosicieli cech, przede wszystkim jednostki z sufiksem *-ka*, określające elementy związane z dystansem, zawodami i sprzętem służącym do biegania. Mniejszą grupę stanowią określenia czynności, zwłaszcza struktury z sufiksami *-anie*, *-enie*, które charakteryzują czynności, a także efekty czynności biegania oraz wykonywania określonych ćwiczeń. Wśród formacji niesufiksalnych przeważają struktury paradygmatyczne. Natomiast w grupie złożzeń występuje najwięcej skrótów i skrótowców, co potwierdza że w socjolekcie biegaczy występuje tendencja do ekonomii językowej.

3.2. Neologizmy semantyczne

Ważnym sposobem wzbogacania słownictwa środowiskowego jest nadawanie nowych znaczeń wyrazom funkcjonującym już wcześniej w różnych odmianach polszczyzny. Podziału neologizmów semantycznych dokonałam zgodnie z klasyfikacją Danuty Buttler zawartą w książce *Rozwój semantyczny wyrazów polskich*. Badaczka wyróżniła

następujące trzy typy zmian znaczeniowych: zmianę odnośności przedmiotowo-logicznej (specjalizacja, generalizacja, przesunięcie substytucyjne i przeniesienie nazwy – użycia metaforyczne), zmiany nacechowania stylistycznego (melioracja i degradacja stylistyczna) oraz zmiany o podłożu wewnątrzsystemowym [Buttler 1978a].

Przeniesienie nazwy może nastąpić wskutek metaforyzacji zachodzącej na podstawie podobieństwa desygnatów – rzeczywistego lub tylko przypisywanego im przez podmiot poznający. To podobieństwo może dotyczyć cech percypowanych wzrokiem, a więc wyglądu (kształtu, barwy, rozmiarów itp.) elementów otaczającego nas świata. Metafora często jest też wynikiem tożsamości lub zbieżności funkcji, przeznaczenia, sposobu działania itp. wyłącznie mentalnie przypisywanych desygnatom przez człowieka. Przeniesienia znaczenia dokonywane są też w relacji metonimii zachodzącej pomiędzy elementami współwystępującymi – na zasadzie styczności czasowo-przestrzennej. W zebranych materiale socjolektalnym można wskazać także leksemy utworzone w procesie zwężenia zakresu, czyli specjalizacji [Witaszek-Samborska 2007: 132–135].

Metafora

Hasło słownikowe	Definicja ze słownika języka polskiego	Znaczenie środowiskowe i komentarz
agrafka	WSJP PAN ³⁹ : ‘droga lub skrzyżowanie dróg o układzie przypominającym agrafkę – zapinkę’	‘miejsce, w którym następuje zmiana kierunku biegu na przeciwny’; metafora podobieństwa do agrafki
akcent	WSJP PAN : ‘jeden z elementów jakiejś całości, który zwraca uwagę swoją cechą, wskazaną sąsiadującym przymiotnikiem’	‘najintensywniejszy element treningowy w tygodniu lub podczas jednostkowego treningu’; w obu przypadkach akcent jest czymś, co się wyróżnia
beret	WSJP PAN : ‘nakrycie głowy z miękkiego materiału, okrągłe i płaskie’	‘okrągła poduszka z gumowymi kolcami,

³⁹ Definicje podaję na podstawie słowników: *Wielkiego słownika języka polskiego PAN* (WSJP PAN) [Żmigrodzki (red.) b.r.], *Wielkiego słownika PWN* (WSJP PWN) [Dubisz (red.) 2018] oraz – w odniesieniu do przykładów neosemantyzacji wewnątrzsocjolektalnej – na podstawie opracowanego przeze mnie słownika socjolektu biegaczy (środ. bieg.). W przypadku większej liczby znaczeń zapisałam tylko to, z którym jest związany proces neosemantyzacji.

		przeznaczona do ćwiczenia propriocepcji’ podobieństwo kształtu
bufet	WSJP PAN: ‘miejsce urządzone zazwyczaj w budynku jakiejś instytucji, w którym można kupić przekąski i napoje i zjeść coś’	‘miejsce na trasie biegu, gdzie dostępne są woda, napoje izotoniczne i przekąski regeneracyjne’; miejsce z jedzeniem i pić, dotyczące trasy zawodów
cisnąć – pocisnąć	WSJP PAN: 1. ‘rzucić z dużą siłą’	‘biec, pobiec z dużą intensywnością’; analogia między dużą siłą a dużą intensywnością
cyborg	WSJP PWN: skrót <i>ang. Cybernetic organism</i> w literaturze fantastyczno-naukowej: organizm (ludzki lub zwierzęcy), którego procesy życiowe są wspomagane przez urządzenia techniczne; także: robot o wyglądzie człowieka	‘człowiek uzyskujący podczas zawodów wyniki nieosiągalne dla większości biegaczy’; biegacz posiadający metaforycznie nadludzkie moce i przypominający robota
człapać	WSJP PAN: <i>pot.</i> ⁴⁰ ‘iść powoli’	‘biec wolno’; analogia między wolnym chodzeniem a bieganiem
defilada	WSJP PAN: ‘przejście dużych, zorganizowanych grup ludzi bądź przemieszczenie się w określonym porządku pojazdów wojskowych przed przedstawicielami władz’	‘ćwiczenie w marszu, podczas którego wykonuje się wyrzuty nóg do przodu na wzór maszerujących żołnierzy (nogi w kolanach są zablokowane)’; osoby wykonujące to ćwiczenie przypominają maszerujących żołnierzy
depozyt	WSJP PAN: 3. ‘miejsce, do którego zostały złożone na przechowanie pieniądze, kosztowności lub inne cenne przedmioty’	‘miejsce, w którym można zostawić rzeczy (torbę, plecak itp.) na czas zawodów i odebrać po okazaniu numeru startowego’; miejsce

⁴⁰ Zachowałam skróty użyte w słownikach.

		do przechowywania różnych przedmiotów podczas zawodów
dublować	WSJP PWN: ‘wykonywać tę samą czynność co ktoś inny; powtarzać’	‘biegnąc kolejny raz ten sam odcinek trasy, wyprzedzać kogoś, kto biegnie go pierwszy raz’; powtarzać drugi raz to samo okrążenie
dzida	WSJP: ‘prymitywna broń, która składa się z długiego, lekkiego, ostro zakończonego drzewca, używana do polowania i do walki’	‘szybkie przebiegnięcie odcinka, najczęściej końcówki biegu’; analogia z dyscypliną rzutu dzidą (oszczepem) prawdopodobnie z szybkim lotem dzidy
fala	WSJP PAN: ‘bardzo duża liczba ludzi zgromadzonych w jakimś miejscu i nieustannie przemieszczających się dokądś’	‘tura, seria startowa w starcie falowym, w którym biegacze startują w odstępach czasowych od najszybszych do najwolniejszych, co zapewnia sprawne rozpoczęcie biegu’; element podobieństwa oparty na dużej liczbie przemieszczających się osób
góral	WSJP PAN: 2. <i>sport. pot.</i> ‘kolarz wyróżniający się podczas wyścigu w pokonywaniu odcinków górskich’	‘biegacz biorący udział głównie w zawodach odbywających się w górach’; w związku z częstym udziałem w zawodach górskich, biegacz dobrze radzi sobie na odcinkach tego typu
harpagan	WSJP PAN: <i>pot.</i> ‘osoba energiczna, a przy tym wytrwale dążąca do celu i dzięki temu osiągnąca więcej niż inni’	‘osoba szybko biegająca’; podobieństwo z harpaganem w pierwotnym znaczeniu ze względu na znaczne osiągnięcia
jadłodajnia	WSJP: ‘miejsce w którym można kupić ciepły posiłek za niewielką sumę pieniędzy	‘miejsce na trasie biegu, gdzie dostępne są woda, napoje

	lub otrzymać go za darmo’	izotoniczne i przekąski regeneracyjne’; miejsce z jedzeniem i pićem, dotyczące tylko trasy zawodów
kadencja	WSJP PAN: 1. ‘ustalony okres, na który wybiera się urzędników’	‘liczba kroków wykonywanych przez biegacza w ciągu jednej minuty’; zarówno w kadencji politycznej, jak i biegowej czas jest ściśle określony
kalafior	WSJP PAN: ‘niska roślina o postrzępionych liściach otaczających białe, kuliste, jadalne skupienie kwiatów’	‘stopa, której skóra w wyniku długotrwałego kontaktu z wodą uległa pomarszczeniu, czasem również odparzeniom’; stopa w takim stanie swoim wyglądem przypomina kalafior
napierać	WSJP PAN: ‘pchając, naciskać na kogoś lub coś z dużą siłą’	‘szybko biec, pokonywać dystans’; w obu przypadkach wykorzystuje się dużo siły i energii
objętość	WSJP PAN: ‘wielkość określająca rozmiar wewnętrzny, podawana w jednostkach sześciennych’	‘liczba kilometrów pokonywanych przez biegacza podczas treningów w przeciągu tygodnia lub miesiąca’ ; metaforyczna wielkość pracy biegacza podawana w liczbie kilometrów
obwód	WSJP PAN: ‘zespół połączonych ze sobą w odpowiedniej kolejności elementów’	‘szereg następujących po sobie ćwiczeń wykonywanych podczas jednej serii na treningu’; ustawienie stacji, na których wykonuje się ćwiczenia, przypomina kształt obwodu, np. elektrycznego’
paliwo	WSJP PAN: ‘substancja wykorzystywana jako źródło energii, służącej do napędzania różnych urządzeń’	‘źródło energii biegacza dostarczane przez spożycie odpowiednich produktów’;

		paliwo jako pożywienie jest źródłem energii dla biegacza, tak jak paliwo dla urządzeń
periodyzacja	WSJP PWN: ‘podział na okresy, fazy, epoki’	‘umowny podział planu treningowego na okresy, podczas których ćwiczone są określone umiejętności biegowe’; element wspólny to podział na okresy
pociągnąć	WSJP PAN: ‘poruszając się, powodować, że pewien obiekt trzymany lub przyczepiony z tyłu, porusza się w tym samym kierunku’	‘szybko pobiec’; szybko przesunąć naprzód coś/kogoś – w tym wypadku siebie
podło	WSJP PAN: <i>sport. pot.</i> ‘podium’	kształt podium przypomina kształt pudła
sprawdzian	WSJP PAN: ‘zestaw zadań lub pytań mierzących czyjeś zdolności czy umiejętności’	‘zawody biegowe zwykle odbywające się na dystansie krótszym niż start docelowy, traktowane jako test, po którym można zaplanować tempo na główny wyścig’; zawody sprawdzające formę, tak jak test sprawdza wiedzę
strefa II	WSJP: ‘obszar wyodrębniony w jakiejś przestrzeni ze względu na określone cechy’	‘procentowy przedział tętna maksymalnego, w jakim należy ćwiczyć w zależności od celu treningu’; strefy wyodrębnione są ze względu na poziom intensywności treningu
szurać – poszurać	WSJP PAN: 1a ‘butami przesuwać czymś po twardej lub chropowatej powierzchni tak, że powstaje charakterystyczny chroboczący dźwięk’	‘pobiegać, zwykle długo i wolno’; analogia z wolnym chodzeniem, podczas którego często szura się butami
ściana	WSJP PAN: ‘pionowa płaszczyzna ograniczająca jakiś budynek lub dzieląca jego wnętrze na pomieszczenia, wykonana	‘moment kryzysu psychofizycznego w trakcie maratonu, pojawiający się

	z cegieł, betonu, drewna lub innego materiału budowlanego’	zazwyczaj między 30. a 40. kilometrem’; metaforyczna przeszkoda, która nie pozwala biegaczowi dalej biec, a przynajmniej utrzymać zakładanego tempa
tuptać	WSJP PWN: <i>pot.</i> zwykle o dziecku: ‘chodzić, stąpać małymi, drobnymi krokami, przebierać nogami, dreptać’	‘biec spokojnie z niską intensywnością’; w obu przypadkach przemieszczanie się odbywa się stosunkowo wolno
walek	WSJP PAN: 1. ‘przedmiot o kształcie walca, mający różne przeznaczenie’	‘przyrząd służący do masażu rozluźniającego mięśnie i poprawiającego ich elastyczność oraz kurczliwość po treningu’; przyrząd do ćwiczeń wyglądem przypominający walek do ciasta
wodopój	WSJP PWN: <i>książk.</i> ‘miejsce w rzece, jeziorze, stawie itp., gdzie zwierzęta zwykle piją wodę, gdzie się poi bydło’	‘miejsce na trasie zawodów, gdzie dostępne są różnego rodzaju napoje, przede wszystkim woda i napoje izotoniczne’; wodopój na zawodach spełnia podobną funkcję jak wodopój dla zwierząt
zajac	WSJP PAN: ‘zwierzę mające długie uszy, krótkie płowe futro i tylne nogi dłuższe od przednich, żyjące w lasach i na łąkach, poruszające się szybko za pomocą zamasztych skoków wykonywanych tylnymi nogami’	‘osoba lub osoby nadające tempo podczas zawodów i mające doprowadzić biegacza albo grupę biegaczy do mety w założonym czasie’; analogia z zającem, którego goni się np. na polowaniu
zawrotka	WSJP PAN: <i>środ.</i> ‘w środowisku kierowców: miejsce na drodze	‘miejsce, w którym następuje zmiana kierunku biegu

	umożliwiający kierowcy pojazdem zawrócenie'	na przeciwny'; miejsce, w którym się zawraca
złoić się	WSJP PAN: <i>pot.</i> 'wypiwszy pewną ilość alkoholu, doprowadzić się do stanu zamroczenia'	'bardzo się zmęczyć intensywnym treningiem lub wymagającymi zawodami'; stan zmęczenia po biegu może przypominać stan zamroczenia

Tabela 3. Przeniesienie nazwy na skutek metafory (opracowanie własne)

Metonimia

Hasło słownikowe	Definicja ze słownika języka polskiego	Znaczenie środowiskowe i komentarz
balonik	WSJP PAN: 1. 'mały balon dekoracyjny'	'osoba lub osoby nadające tempo podczas zawodów i mające doprowadzić biegacza albo grupę biegaczy do mety w założonym czasie (nazwa pochodzi od trzymanego przez nie kolorowego balonika lub baloników z wypisanym czasem, który mają osiągnąć zawodnicy)'
dycha I	WSJP PAN: 1. <i>pot.</i> 'połączenie cyfr, które oznacza liczbę 10'	'dystans 10 km'; nazwa pochodzi od liczby kilometrów dystansu, którego dotyczy
dycha II	środ. bieg.: 'dystans 10 km'	'bieg na dystansie 10 km'; nazwa pochodząca od długości dystansu, na jakim się odbywa; relacja z leksemem <i>dycha I</i>
dyszka II	środ. bieg.: 'dystans 10 km'	'bieg na dystansie 10 km'; nazwa pochodząca od długości dystansu, na jakim się odbywa; relacja z leksemem <i>dyszka I</i>
dziesiątka II	środ. bieg.: 'dystans 10 km'	'bieg na dystansie 10 km'; nazwa pochodząca od długości dystansu,

		na jakim odbywa się bieg; relacja z leksemem <i>dziesiątka I</i>
obciążenie	WSJP PAN: ‘ciężki przedmiot’	‘wielkość pracy określonego rodzaju i intensywności, jaką wykonał zawodnik w danym ćwiczeniu, jednostce lub cyklu treningowym’ ; praca może być wykonywana z fizycznym obciążeniem – ciężkim przedmiotem, np. hantlem, sztangą lub ćwiczeniem sprawiającym trudność
piątka II	środ. bieg.: ‘dystans 5 km’	‘bieg na dystansie 5 km’; relacja z leksemem <i>piątka I</i>
piętnastka II	środ. bieg.: ‘dystans 15 km’	‘bieg na dystansie 15 km’; relacja z leksemem <i>piętnastka I</i>
setka III	środ. bieg.: ‘dystans 100 km’	‘bieg na dystansie 100 km’; nazwa pochodząca od długości dystansu, na jakim odbywa się bieg; relacja z leksemem <i>setka II</i>
siła I	WSJP PAN: 1. ‘własność organizmu lub jakiejś jego części, która umożliwia podejmowanie wysiłku fizycznego o określonej wielkości’	‘rodzaj treningu obejmujący ćwiczenia systemu mięśniowego (głównie nóg i brzucha) mające poprawić efektywność biegu’; trening nazywany jest siłą, ponieważ ma wpłynąć na siłę biegacza
siła II	WSJP: 1. ‘własność organizmu lub jakiejś jego części, która umożliwia podejmowanie wysiłku fizycznego o określonej wielkości’	‘trening z obciążeniem (hantle, sztanga, itp.) oraz bez niego (z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała), którego celem jest spalenie tkanki tłuszczowej, ukształtowanie sylwetki i poprawa siły ćwiczącego’; trening nazwany od własności organizmu, na którą ma pozytywnie wpłynąć

sprawność	WSJP PAN: ‘zdolność organizmu lub jego części do wykonywania pewnych czynności lub ruchów’	‘trening, w trakcie którego wykonywane są ćwiczenia poprawiające ogólną kondycję fizyczną, stanowiąc uzupełnienie treningów biegowych’; trening ma na celu poprawę sprawności
stabilizacja	WSJP PAN 1a ‘proces mający doprowadzić do osiągnięcia trwałego stanu równowagi w jakiejś dziedzinie’; 1b ‘rezultat procesu stabilizacji’	‘rodzaj treningu, podczas którego wykonuje się ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie’; ćwiczenia wykonywane podczas tego treningu polegają w dużej mierze na utrzymaniu stanu równowagi fizycznej w różnych pozycjach
stówka II	środ. bieg.: ‘dystans 100 km’	‘bieg na dystansie 100 km’; relacja z leksemem <i>stówka I</i>
zbieg II ⁴¹	środ. bieg.: ‘opadający odcinek trasy, który przebywa się na treningu lub podczas zawodów’	‘ruch polegający na biegnięciu w dół’; ruch biegacza wykonywany po odcinku trasy opadającej w dół
zbieg III	środ. bieg.: ‘ruch polegający na biegnięciu w dół’	‘rodzaj treningu polegający na pokonywaniu obniżen (często kilka razy tego samego)’, metonimia od leksemu <i>zbieg II</i>

Tabela 4. Przeniesienie nazwy na skutek metonimii (opracowanie własne)

Zawężenie znaczenia

Hasło słownikowe	Definicja ze słownika języka polskiego	Znaczenie środowiskowe i komentarz
elita	WSJP PAN: ‘grupa ludzi, która wyróżniająca się w danej społeczności ze względu na pewne cenione wysoko cechy lub dobra albo przywileje, jakie posiada’	‘biegacze najszybsi w danych zawodach, w danym kraju, na danym dystansie’; elita w kręgu biegaczy

⁴¹ Motywacja tego leksemu może być dwojaka. Zaklasyfikowałam go do grupy, w której o przeniesieniu znaczenia decyduje relacja metonimiczna (analogicznie do leksemów: *dyszka I* i *dyszka II*), ale równie dobrze można uznać go za niezależny derywat od czasownika *zbiegać*.

funkcyjny	WSJP PAN: ‘dotyczący funkcji – przeznaczenia do czegoś’	‘o odzieży: wykonany ze specjalnego materiału, służący do treningów’; zawężenie znaczenia do swoistej funkcji pełnionej przez odzież przeznaczoną do biegania
impreza	WSJP PAN: 1. ‘zorganizowane przedsięwzięcie artystyczne, sportowe lub rozrywkowe mające przyciągnąć wielu uczestników’	‘zawody biegowe’; impreza jest związana tylko z bieganiem
jednostka	WSJP: 5. ‘podstawowa wartość, która służy do określonego rodzaju pomiaru lub klasyfikacji’	‘najmniejszy element struktury treningowej, czyli z reguły pojedynczy trening, trwający przeważnie maksymalnie 90 minut, składający się z rozgrzewki, części właściwej treningu oraz fazy końcowej’; podobnie jak w przypadku pierwotnego znaczenia jednostki, jednostka w języku biegaczy to najmniejszy element struktury
kilometraż	WSJP PAN: 2. ‘odległość mierzona od punktu początkowego danej trasy czy rzeki, podawana w kilometrach’	‘liczba kilometrów przebyta przez biegacza w określonym czasie, np. w ciągu tygodnia’; kilometraż w języku biegaczy dotyczy dystansu pokonywanego biegiem
pakiet	WSJP PAN: 1. ‘zbiór płaskich przedmiotów równo złożonych i zapakowanych’; 2. ‘zbiór obiektów lub działań tego samego rodzaju’	‘zbiór przedmiotów otrzymywanych przez każdego uczestnika zawodów, często zawierający – oprócz rzeczy niezbędnych do wzięcia udziału, takich jak numer startowy czy chip do pomiaru czasu – także koszulkę, napoje izotoniczne, batony energetyczne i inne rzeczy przydatne biegaczom; posiadanie

		pakietu jest równoznaczne z uprawnieniem do startu w zawodach'; zbiór przedmiotów związanych z zawodami i bieganiem
plan I	WSJP PAN: 1. 'zamiar, który jakaś osoba chce zrealizować w przyszłości'; 2. 'ciąg zadań, które powinny być wykonane w określonym czasie i kolejności'	'terminarz treningów i zawodów danego biegacza'; plan ograniczony do spraw związanych z bieganiem
plan II	środ. bieg.: 'terminarz treningów i zawodów danego biegacza'	'rozpisywany najczęściej tygodniowo program treningów, których celem jest przygotowanie do zawodów'; zawężenie do rozkładu samych treningów
plan III	środ. bieg.: 'rozpisywany najczęściej tygodniowo program treningów, których celem jest przygotowanie do zawodów'	rozpiska zawierająca harmonogram treningów przygotowujących do udziału w zawodach na dystansie maratonu'; plan zawierający rozkład działań związanych z udziałem w maratonie
plan IV	środ. bieg.: 'terminarz treningów i zawodów danego biegacza'	'indywidualny program udziałów w zawodach, np. w ciągu roku albo sezonu'; spis zawodów, w których dany biegacz ma zamiar uczestniczyć
podbieg	WSJP PAN: 1a 'ruch polegający na biegnięciu pod górę; 1b wznoszący się odcinek trasy, którą przebywa się na zawodach sportowych lub podczas treningu'	'rodzaj treningu polegający na pokonywaniu wzniesień (często kilka razy tego samego)'; trening polega na wykonywaniu ruchu – biegu pod górę
powtórzenie	WSJP PAN: <i>rzecz.</i> od <i>powtórzyć</i> 'zrobić ponownie to, co się zrobiło już wcześniej'	'ponownie wykonywane jakies ćwiczenie lub serie ćwiczeń';
przebieżka	WSJP PAN: <i>sport.</i> 'bieg, który rozluźnia mięśnie; stanowi przeważnie część treningu lub rozgrzewki do czegoś'	'ćwiczenie treningowe polegające na pokonywaniu krótkich (60–200 m) odcinków, mające na

		celu poprawę szybkości i prawidłowej techniki biegania’; w obu przypadkach jest to stosunkowo krótki bieg
przyspieszenie	WSJP PAN: <i>fiz.</i> ‘przyrost prędkości poruszającego się obiektu w jednostce czasu’	‘chwilowa zmiana tempa na szybsze, zwykle powtarzana kilka lub kilkanaście razy w trakcie wolnego biegu’; w obu przypadkach mamy do czynienia ze wzrostem prędkości, w bieganiu mówi się o tempie
punkt I	WSJP PAN: ‘miejsce wydzielone w przestrzeni w celu realizacji określonego rodzaju zadań’	‘miejsce na trasie zawodów, gdzie dostępne są woda, napoje izotoniczne i przekąski regeneracyjne’; miejsca z jedzeniem i piciem znajdują się na kolejnych etapach trasy biegu
punkt II	WSJP PAN: ‘miejsce wydzielone w przestrzeni w celu realizacji określonego rodzaju zadań’	‘każdy punkt zaznaczony na mapie (zwykle w trakcie biegów górskich), w którym biegacz musi się pojawić podczas zawodów’; punkty na trasie wyznaczają kolejne etapy zawodów
regeneracja	WSJP: 1. ‘odzyskiwanie zdrowia, sprawności fizycznej, równowagi psychicznej’	‘odpoczynek po treningu, zawodach itp., który w zależności od rodzaju biegu i dystansu może trwać od kilku godzin do kilku tygodni’; regeneracja – jeden z elementów cyklu treningowego
rozbieganie	WSJP PAN: ‘zestaw ćwiczeń fizycznych polegających na bieganiu, poprzedzających właściwy trening lub występ sportowy’	‘spokojny bieg na początku treningu’; wstęp do właściwego treningu biegowego
rozruch	WSJP PAN: 3. ‘ćwiczenie ruchowe mające na celu przygotowanie do gry’	‘krótki bieg połączony z niezbyt wymagającymi ćwiczeniami, wykonywany najczęściej rano’;

		rozgrzewka na początek dnia
seria	WSJP PAN: ‘zbiór rzeczy jednego rodzaju powstających kolejno po sobie i tworzących określoną całość’	‘szereg następujących po sobie ćwiczeń treningowych’; kolejno wykonywane ćwiczenia
sesja I	WSJP PAN: 1. ‘spotkanie poświęcone określonym sprawom’	‘część treningu, na którą składają się szybkie odcinki biegu przeplatane truchtem lub marszem’; ćwiczenie służące poprawie określonych właściwości – w tym wypadku szybkości
sesja II	WSJP PAN: 1. ‘spotkanie poświęcone określonym sprawom’	‘część treningu, na którą składają się określone ćwiczenia’; wykonywane ćwiczenia są określone jak w przypadku sesji naukowej
strefa I	WSJP: ‘obszar wyodrębniony w jakiejś przestrzeni ze względu na określone cechy’	‘wydzielony za linią startu obszar, w którym zawodnicy grupują się według wyniku, jaki planują uzyskać’; obszar wyodrębniony w miejscu zawodów
wpisowe	WSJP PWN: ‘opłata wnoszona przy zapisywaniu się do jakiegoś stowarzyszenia, do jakiejś organizacji, na kursy, do szkoły, wpis’	‘opłata za udział w zawodach’; w obu przypadkach jest to opłata wnoszona podczas zapisywania się na coś/do czegoś
zakres	WSJP PAN: 1. ‘ograniczony w jakiś sposób obszar działań lub zjawisk’	‘procentowy przedział tętna maksymalnego, w jakim należy ćwiczyć (w zależności od celu treningu można wyróżnić kilka zakresów)’; zakresy tętna są podobnie ograniczone jak zakres działania
złaczać się	WSJP PWN: <i>pot.</i> ‘bardzo się czymś zmęczyć, zmordować, umordować się’	‘bardzo się zmęczyć intensywnym treningiem lub wymagającymi zawodami’; określenie czynności zmęczenia się zawężone do

		zmęczenia spowodowanego biegiem
żel	WSJP PAN: 1. 'substancja przypominająca konsystencją galaretę, powstała w wyniku pewnych procesów chemicznych powodujących zagęszczanie płynów'	'specjalna substancja spożywcza wykorzystywana podczas treningów lub zawodów, mająca za zadanie uzupełnić zapasy węglowodanów w organizmie'; substancja będąca źródłem energii dla biegaczy

Tabela 5. Zawężenie znaczenia (opracowanie własne)

W powyższych leksemach zaklasyfikowanych jako neologizmy semantyczne przeważa relacja przeniesienia znaczenia z podobieństwem metaforycznym. Podstawowym schematem tworzącym metafory jest jak w przypadku socjolektu kulturystów [por. Piekot 2008: 114] postrzegane zmysłowo podobieństwo elementów rzeczywistości (składników metafory). Dominują głównie metafory kształtów przedmiotów oraz obiektów o charakterystycznym wyglądzie, np. *agrafka*, *beret*, *kalafior*. Na zasadzie postrzeżeń zmysłowych do neologizmów metaforycznych można zaliczyć także czasowniki dotyczące podobieństwa ruchu, np. *ciągnąć* – *pociągnąć*, *szurać*, *tuptać*.

Drugim pod względem liczebności wyrazów rodzajem zmian znaczeniowych jest zawężenie znaczenia. W języku środowiskowym biegaczy występuje wiele nazw używanych w polszczyźnie ogólnej ze znaczeniem zredukowanym tylko do osób związanych z bieganiem, np. *elita*, *harpagan*, *kilometraż*, a także do sytuacji dotyczących miejsca i czasu uprawiania tego sportu oraz zawodów rozgrywanych w tej dyscyplinie, np. *bufet*, *plan I*, *strefa II*.

Nazwy metonimiczne powstały przede wszystkim wskutek przeniesienia znaczenia z nazw dystansów na nazwę biegu na określonym dystansie, np. *piątka II*, *piętnastka II*, *setka III*, a także przeniesienia z nazw właściwości/zdolności organizmu na nazwę treningu poprawiającego tę zdolność, np. *siła I*, *siła II*, *sprawność*, *stabilizacja*. Jednostkowym przykładem jest leksem *balonik* utworzony w wyniku relacji synekdochy – biegacz trzymający balonik zyskał określenie będące nazwą tego przedmiotu.

3.3. Zapożyczenia z języków obcych

W socjolekcie biegaczy mamy do czynienia z zapożyczeniami z różnych odmian polszczyzny, w tym z innych socjolektów nazywane przeze mnie zapożyczeniami wewnętrznymi. Zapożyczenia z języków obcych, których dotyczy ten rozdział, określam jako zapożyczenia zewnętrzne. Definiuję je jako jednostki językowe zaczerpnięte z języków obcych i w różnym stopniu przyswojone (a więc czasami ze zmianami w zakresie wymowy, odmiany i/lub pisowni).

Klasyfikacji jednostek uznanych przeze mnie za zapożyczenia dokonałam przede wszystkim na podstawie mechanizmu przejścia ich do polszczyzny, tradycyjnie respektowanego w pracach lingwistycznych [por. przykładowo: Walczak 1993; Witaszek-Samborska 1992, 1993, Witalisz 2016; Zabawa 2004, 2008]. Podział ów przywołuje też Andrzej Markowski [Markowski: 2012], wyróżniając:

1. Zapożyczenia właściwe – charakteryzują się tym, że przejęta w nich została zarówno treść, jak i forma wyrazu obcego.
2. Zapożyczenia strukturalne (kalki strukturalne) – leksemy, zwroty lub wyrażenia zbudowane z polskich morfemów i wyrazów, które zostały utworzone na wzór obcojęzycznej struktury językowej; wierne odwzorowania obcych konstrukcji językowych. Można wyróżnić dwa typy kalk:
 - A. Kalki słowotwórcze – odwzorowania pojedynczych obcych słów;
 - B. Kalki frazeologiczne – odwzorowania związków wyrazowych.
3. Zapożyczenia semantyczne (znaczeniowe) – z tym rodzajem zapożyczeń mamy do czynienia wtedy, gdy istniejącemu w polszczyźnie leksemowi przypisuje się jedno ze znaczeń wyrazu obcego. W związku z tym przypominają one neologizmy semantyczne, choć przeniesienie nazwy zachodzi w nich na gruncie języka obcego, a nie polszczyzny.

Ważnym kryterium w opisie zapożyczeń jest określenie ich pochodzenia. Przyjmując za Alicją Witalisz szerokie rozumienie terminu *anglicyzm*, definiowanego jako a) jednostka pochodzenia angielskiego i zapożyczona bezpośrednio z angielszczyzny, ale też b) pochodzenia angielskiego, lecz zapożyczona za pośrednictwem innego języka oraz c) nie pochodzenia angielskiego, a zapożyczona za pośrednictwem języka angielskiego [Witalisz 2016: 19], wszystkie zgromadzone przeze mnie jednostki socjolektalne należy uznać za zapożyczenia z języka angielskiego. Duży udział anglicyzmów w badanym materiale

potwierdza wnioski płynące z wcześniejszych opracowań – najnowszych autorstwa Alicji Witalisz [Witalisz 2016: 33] – wskazujących pola semantyczne najsilniej wzbogacane anglicyzmami. Na ich podstawie można stwierdzić, że najobszerniejsze pod względem liczby anglicyzmów właściwych w polszczyźnie jest pole SPORT, do którego niewątpliwie zalicza się zapożyczenia używane w socjolekcie biegaczy.

W przypadku kilku spośród analizowanych jednostek można rozpoznać nieangielskie pochodzenie. Jedną z nich jest leksem *fartlek*. Ma on pochodzenie szwedzkie, jednak w języku angielskim funkcjonuje również w tej samej formie i do języka polskiego przeszedł z innymi terminami angielskimi prawdopodobnie właśnie z tego języka⁴². Podobnie jest z połączeniem wyrazowym *chi runnig*, w którym leksem *chi* związany jest z *tai chi* – nazwą chińskiej sztuki walki, funkcjonującą w języku angielskim właśnie jako *tai chi*, co dosłownie oznacza ‘wielki szczyt’. Komponent *chi* został przejęty wraz z najważniejszymi zasadami rozluźnienia ruchowego charakterystycznego dla *tai chi*. Wśród analizowanych jednostek socjolektalnych występuje także leksem o antycznym rodowodzie: *kalistenika*. Termin ten pochodzi od starogreckiego *καλὸς σθένος kallos sthenos*, co oznacza: ‘piękno i siła’. Dwa wyrazy charakteryzujące sposób poruszania stopą podczas biegu mają natomiast łacińskie pochodzenie: *pronacja* – z łac. *pronatio* i *supinacja* – z łac. *supinatio*. Również w ich przypadku z dużym prawdopodobieństwem można przypuszczać, że wszystkie przeniknęły do socjolektu biegaczy z języka angielskiego: *kalistenika* od ang. *calisthenics*, *pronacja* od ang. *pronation*, a *supinacja* od ang. *supination*.

Zapożyczenia można również podzielić ze względu na kryterium stopnia przyswojenia. Na tej podstawie wyróżnia się:

- A. Cytaty (całkowicie nieprzyswojone) – są to wyrazy i związki wyrazowe przeniesione do polszczyzny z innego języka w niezmienionej postaci graficznej i fonetycznej.
- B. Zapożyczenia częściowo przyswojone. O częściowym zapożyczeniu decyduje kilka wyznaczników. Przytacza się tu kilka różnych sytuacji, w których leksem może zostać uznany za częściowo przyswojony:
 - a) kiedy ma polską pisownię, ale się nie odmienia i nie tworzy się od niego wyrazów pochodnych;
 - b) kiedy odmienia się, ale zachowuje oryginalną pisownię i nie tworzy się od niego wyrazów pochodnych;

⁴² Weryfikacji form angielskich przy wyrazach uznanych za zapożyczenia dokonuję na podstawie *English Oxford Living Dictionary* dostępnego online: <https://en.oxforddictionaries.com/>.

- c) kiedy tworzy się od niego wyrazy pochodne, ale zachowuje obcą pisownię i nie odmienia się;
- d) kiedy odmienia się i tworzy się od niego formy pochodne, ale zachowuje oryginalną pisownię;
- e) kiedy ma polską pisownię i tworzy się od niego wyrazy pochodne, ale się nie odmienia;
- f) kiedy ma polską pisownię i odmienia się, ale nie tworzy się od niego wyrazów pochodnych.

C. Zapożyczenia całkowicie przyswojone – odczuwane jako rodzime ze względu na spolszczoną formę i odmiennosc [Markowski 2012: 137–138].

Poniżej przedstawiony został materiał podzielony zgodnie z przywołaną klasyfikacją. W kolumnie tabeli, w której znajduje się zapis o pochodzeniu wyrazu z zamieszczoną informacją o jego formie oryginalnej, skrót „z ang.” oznacza, że forma w języku angielskim jest identyczna jak w polszczyźnie. Gdy forma angielska jest inna, przytaczam ją po skrócie „od ang.” (podobnie jak w słowniku). Postać pierwowzorów zapożyczeń sprawdzałam w różnych słownikach języka angielskiego. W związku z tym, że badane przeze mnie słownictwo jest stosunkowo nowe, zdecydowałam się na wybór leksykonów w wersji elektronicznej. Źródło weryfikacji leksemów obcego pochodzenia stanowił przede wszystkim *English Oxford Living Dictionary* (EOLD) (i to na jego podstawie podaję większość form i znaczeń zapożyczeń; w przypadku innych źródeł, zaznaczam to w przypisie). Korzystałam także z *Longman Dictionary of Contemporary English Online* (LDOCE) oraz *Macmillan Dictionary* (MD). W przypadku, gdy powyższe źródła nie zawierały interesujących mnie form, ich znaczenia sprawdzałam także na stronie *Wikipedia Free Encyclopedia*.

Cytaty

Zapożyczenie	Pochodzenie i znaczenie	Uwagi
back to back	od ang. <i>back-to-back</i> ‘jeden po drugim’	określenie funkcjonuje jako nazwa metody treningu polegającej na wykonywaniu ćwiczeń na daną grupę mięśniową dwa dni z rzędu; występuje też w jednostce <i>wybieganie back-to-back</i>
burpee	z ang. ‘ćwiczenie zawierające elementy:	występuje z rzadko używanym

	przysiad podparty, wyrzut nóg do tyłu, pompkę, powrót do przysiadu podpartego i wyskok	przez biegaczy polskim odpowiednikiem <i>krokodylki</i> ⁴³
carbo loading, carboloadng, carbo-loading	od ang. <i>carbo loading</i> ‘spożywać dużą ilość węglowodanów (najczęściej przed zawodami) w celu zwiększenia zasobów glikogenu w organizmie’	występuje wymiennie z polskim odpowiednikiem: <i>ładowanie węglowodanami</i>
cool down	od ang. <i>cool-down</i> ‘schłodzenie, czyli okres umiarkowanej aktywności fizycznej, takiej jak spacer lub jogging, przeprowadzany po intensywnych ćwiczeniach w celu zmniejszenia ryzyka obrażeń’	występuje z polskim odpowiednikiem <i>schłodzenie</i>
core	od ang. <i>core stability</i> ‘zdolność mięśni tułowia do pomocy w utrzymaniu dobrej postawy, równowagi itp.’	występuje jako skrócona wersja od jednostki leksykalnej <i>core stability</i>
core stability	z ang. ‘zdolność mięśni tułowia do pomocy w utrzymaniu dobrej postawy, równowagi itp.’	funkcjonuje jako nazwa określonego rodzaju ćwiczeń, występuje razem ze skróconą wersją <i>core</i>
cross training	z ang. ‘aktywność polegająca na wykonywaniu dwóch lub więcej sportów lub rodzajów ćwiczeń w celu poprawy sprawności albo wydajności w głównym sporcie’	występuje wymiennie z innymi terminami, takimi jak: <i>ogólnorozwojówka, sprawność, sprawność ogólna, trening krzyżowy, trening uzupełniający</i>
cruise interval	od ang. <i>cruise</i> ‘krążyć’ i <i>interval</i> ‘przerwa’	używa się też polskiego odpowiednika <i>interwał</i>
easy	z ang. ‘spokojny’, ‘bieg o intensywności 65–75% tętna maksymalnego, szybszy niż trucht, ale wolniejszy niż BC2, podczas którego z łatwością można oddychać i swobodnie rozmawiać’	występuje w spolszczonej pisowni <i>izi</i> , angielskiej formie <i>easy run</i> , a także polskich odpowiednikach: skrótowcach: <i>BC1, BS, OWB1</i> i <i>WBI</i> oraz zestawieniach: <i>bieg o niskiej intensywności, bieg</i>

⁴³ Termin ten jest używany przez sportowców uprawiających inne dyscypliny. Natomiast – zgodnie z przyjętymi przeze mnie zasadami uznawania jednostek za socjolektalne – nie znalazł się w słowniku języka biegaczy nieprofesjonalnych.

		<i>spokojny, bieg wolny, bieg w pierwszym zakresie, bieg tempem konwersacyjnym / w tempie konwersacyjnym, lekki bieg, pierwszy zakres II</i>
endomondo	z ang. nazwa aplikacji umożliwiającej monitorowanie aktywności	występuje razem ze skróconą wersją <i>endo</i>
expo	z ang. ‘duża wystawa’; ‘targi organizowane przy okazji maratonu lub innych zawodów biegowych’	‘targi organizowane przy okazji maratonu lub innych zawodów biegowych’
handicap	z ang. ‘określenie przyspieszonego startu dla wolniejszych zawodników w celu wyrównania szans i umożliwienia wszystkim uczestnikom ukończenia biegu o podobnej porze’	nie ma polskiego odpowiednika
hill sprint	od ang. <i>hill</i> ‘góra, wzniesienie’ i <i>sprint</i> ‘szybki bieg’; określenie intensywnego, bardzo szybkiego i stosunkowo krótkiego biegu pod górę	określenie oznaczające dosłownie ‘sprint pod górę’, używane do nazwania dużego <i>podbiegu</i> wykonywanego bardzo szybko
negative split ⁴⁴	z ang. ‘strategia wyścigowa, która polega na ukończeniu drugiej połowy wyścigu szybciej niż w pierwszej połowie’	występuje jako określenie taktyki biegu; nie ma polskiego odpowiednika
OPEN I	z ang. ‘zawody bez ograniczeń dotyczących tego, kto może startować’; oznacza klasyfikację generalną wszystkich zawodników	oznacza otwartą klasyfikację, tzw. generalną, w odróżnieniu od rankingu sporządzanego według kategorii wiekowych; występuje wymiennie z polskim odpowiednikiem <i>generalka I</i>
OPEN II	z ang. ‘zawody bez ograniczeń dotyczących tego, kto może startować’, oznacza klasyfikację generalną wszystkich kobiet lub mężczyźn	używana wymiennie z leksemem <i>OPEN K</i> i <i>OPEN M</i> (w zależności od płci); występuje wymiennie z polskim odpowiednikiem <i>generalka II</i>
OPEN K	od ang. <i>open</i> ‘zawody bez ograniczeń	używana wymiennie

⁴⁴ Formę i znaczenie podaję na podstawie *Wikipedia. Free Encyclopedia.*

	dotyczących tego, kto może startować’ – OPEN K ‘klasyfikacja generalna kobiet bez ograniczeń wiekowych’	z leksemem OPEN II
OPEN M	od ang. <i>open</i> ‘zawody bez ograniczeń dotyczących tego, kto może startować; OPEN M ‘klasyfikacja generalna mężczyzn bez ograniczeń wiekowych’	używana wymiennie z leksemem <i>OPEN II</i>
pastą party ⁴⁵	z ang. ‘uczta makaronowa’,	nie ma polskiego odpowiednika
personal best	z ang. ‘najlepszy czas lub wynik jaki kiedykolwiek osiągnął sportowiec w zawodach’	wymiennie używane są: angielski skrótowiec <i>PB</i> i polskie odpowiedniki: rekord osobisty / życiowy, a także forma skrócona: <i>życiówka</i> lub zdrobienie <i>życióweczka</i>
positive split ⁴⁶	z ang. ‘ukończenie pierwszej połowy wyścigu szybciej niż drugiej’	nie ma polskiego odpowiednika, występuje jako określenie taktyki biegu
recovery	z ang. ‘regeneracja’; ‘spokojny trening po intensywnych zawodach’	funkcjonuje wymiennie z <i>recovery run</i> oraz polskim odpowiednikiem <i>bieg regeneracyjny</i>
recovery run	od ang. <i>recovery</i> ‘regeneracja’ i <i>run</i> ‘bieg’; ‘bieg regeneracyjny’	funkcjonuje wymiennie ze skróconą formą <i>recovery</i> oraz polskim odpowiednikiem <i>bieg regeneracyjny</i>
shin splints	z ang. ‘ostry ból w goleni i dolnej części nogi spowodowany długotrwałym biegiem, zwykle na twardych powierzchniach’	służy do określenia kontuzji, nie ma polskiego odpowiednika

Tabela 6. Zapożyczenia właściwe – cytaty (opracowanie własne)

⁴⁵ Formę i znaczenie podaję na podstawie hasła *pastą party* zawartego w *Wikipedia. Free Encyclopedia*, w którym zaznaczono, że hasło edytowano na *carbohydrate loading*.

⁴⁶ Określenie *positive split* występuje w *Wikipedia. Free Encyclopedia*. Pojawia się jednak tylko przy opisie jednostki *negative split* jako przykład strategii przeciwnej.

ZapóŜyczenia częŝciowo przyswojone

ZapóŜyczenie	Pochodzenie i znaczenie	Komentarz
aerob	od ang. <i>aerobic</i> – ‘tlenowy’; ‘ćwiczenie o niskiej intensywności, którego wykonywanie powoduje zwiększenie wymiany tlenowej w organizmie’	termin określający ćwiczenia lub trening pozwalające na swobodne oddychanie; nie ma polskiego odpowiednika
bengaj	od ang. <i>BenGay</i> – nazwy własnej maŝci przeciwbólowej	nazwa została przeniesiona również na inne tego typu specyfiki o właściwościach rozgrzewających; nie ma polskiego odpowiednika
bieg crossowy ⁴⁷	od ang. <i>cross-country</i> ‘bieg przełajowy’; ‘bieg, wyścig w trudnym terenie’	nazwa biegu odbywających się terenie przełajowym z licznymi biegami pod górę i w dół, charakteryzujący się dużym zróżnicowaniem terenu i zmiennym podłożem
bieg survivalowy	od ang. <i>survival</i> : ‘przeżycie, przetrwanie’; ‘bieg na różnych dystansach, na trasie którego znajdują się przeszkody o różnym stopniu trudności, np. zbiornik z wodą, ściana, ścianka wspinaczkowa, drut kolczasty’;	termin używany wymiennie z określeniami: <i>bieg ekstremalny</i> , <i>bieg przeszkodowy</i>
bieg trailowy	od. ang. <i>trail</i> ‘ścieżka’; ‘bieg odbywający się najczęściej w terenie leśnym, po miękkiej nawierzchni, nazywany tak dla odróżnienia od biegu asfaltowego’	występuje z polskim odpowiednikiem <i>bieg terenowy</i> , formą angielską <i>trail running</i> oraz skróconymi formami <i>trail</i> i <i>trial</i>
buff	z ang., pochodzi od nazwy produktów firmy Original Buff S.A. – nazwy własnej firmy produkującej chusty	nazwa została przeniesiona na wyroby firmy Buff; używana wymiennie z leksemem <i>bufka</i>
camelback	z ang. ‘bukłak na wodę’, nazwa pochodzi od	nazwa została przeniesiona

⁴⁷ Jednostki leksykalne: *bieg crossowy*, *bieg survivalowy*, *bieg trailowy*, *stretching dynamiczny* i *stretching statyczny* oraz *wybieganie back to back* zostały omówione w kategorii zapóŜyczeń (ze względu na cząstkę zapóŜyczoną), a także opracowane w grupie zestawień terminologicznych. W statystykach uwzględniane są jako zestawienia terminologiczne.

	amerykańskiej firmy produkującej plecaki dostosowane do noszenia w nich specjalnych bukłaków na wodę	również na inne plecaki używane do biegów w górach; używana wymiennie z połączeniem wyrazowym <i>plecak biegowy</i>
chip	z ang. ‘żeton’; ‘niewielki czujnik, montowany przy bucie lub numerze startowym, służący do pomiaru czasu, w jakim zawodnik ukończył zawody’	czujnik, montowany przeważnie przy bucie, dzięki któremu zawodnik uzyskuje oficjalny czas zawodów, występuje też w całościowej przyswojonej formie <i>czip</i>
chi running	od ang. <i>chi</i> pochodzącego od nazwy <i>tai chi</i> oznaczającego medytację w ruchu oraz <i>running</i> – ‘bieganie’; ‘luźny bieg, podczas którego ciało ma się poruszać własnym i naturalnym rytmem; jego fundamentami są: doskonała postawa, rozluźnione kończyny, luźne stawy, zaangażowane w ruch mięśnie tułowia, skupiony umysł, spokojny i miarowy oddech’	nie ma polskiego odpowiednia
cross	od ang. <i>cross-country</i> ‘bieg przełajowy’; ‘bieg, wyścig w trudnym terenie’	termin występuje razem ze spolszczonym odpowiednikiem <i>kros</i>
crossfit	od ang. <i>CrossFit</i> ‘program treningowy o wysokiej intensywności, zawierający elementy z kilku dyscyplin sportowych i rodzajów ćwiczeń’	nie ma polskiego odpowiednika, funkcjonuje jako nazwa określonego rodzaju ćwiczeń
easy run	od ang. <i>easy</i> ‘spokojny’ i <i>run</i> ‘bieg’; ‘bieg o intensywności 65–75% tętna maksymalnego, szybszy niż trucht, ale wolniejszy niż BC2, podczas którego z łatwością można oddychać i swobodnie rozmawiać’ ‘bieg spokojny’	występuje w skróconej formie <i>easy</i> , a także w spolszczonej pisowni <i>izi</i> , oraz w polskich odpowiednikach: skrótowcach: <i>BC1</i> , <i>BS</i> , <i>OWB1</i> i <i>WB1</i> oraz zestawieniach: <i>bieg o niskiej intensywności</i> , <i>bieg spokojny</i> , <i>bieg wolny</i> ,

		<i>bieg w pierwszym zakresie, bieg tempem konwersacyjnym / w tempie konwersacyjnym, lekki bieg, pierwszy zakres II</i>
enervit	od ang. Enervit ‘nazwa firmy produkującej żele’	służy do określenia żeli firmy Enervit
fartlek	ze szw. zapożyczone do polskiego przez język angielski, z ang. ‘system treningów dla biegaczy polegający na biegu zmiennym tempem w urozmaiconym terenie’	nazwa występuje równolegle z synonimicznym zestawieniem <i>zabawa biegowa</i>
footpod	z ang. ‘urządzenie używane do śledzenia bieżących pomiarów, takich jak prędkość, przebyta odległość, tempo itp.’ ⁴⁸ .	leksem używany do określenia czujnika do pomiaru różnych parametrów podczas biegania; nie ma polskiego odpowiednika
Garmin	ang. nazwa produkująca sprzęt elektroniczny, głównie dla sportowców	używany jako nazwa na pulsometr lub zegarek z pulsometrem firmy Garmin
izi	spolszczona wersja <i>easy</i>	termin występuje razem z formami <i>easy</i> oraz <i>easy run</i> , a także z polskimi odpowiednikami <i>bieg o niskiej intensywności, bieg spokojny, bieg wolny, bieg w pierwszym zakresie, bieg tempem konwersacyjnym / w tempie konwersacyjnym, lekki bieg, pierwszy zakres II</i> i skrótowcami: <i>BCI, BS, OWB1</i> i <i>WB1</i>
lap	z ang. ‘okrażenie’; ‘czas mierzony przez biegacza na jednym z punktów na trasie biegu (np. po jednym okrażeniu) poprzez wcisnięcie	nie ma polskiego odpowiednika

⁴⁸ Formę i znaczenie podaję na podstawie *Wikipedia. Free Encyclopedia.*

	przycisku lap w zegarku lub automatycznie po wcześniejszym ustawieniu takiej opcji w urządzeniu'	
long	od ang. <i>long run</i> 'bieg długi'	występuje wymiennie z angielskim połączeniem wyrazowym <i>long run</i> , skrótowcem <i>LSD</i> oraz polskimi odpowiednikami <i>bieg długi I</i> , <i>długie rozbieganie / wybieganie</i> , <i>lekkie / wolne wybieganie</i> , <i>wybieganie</i>
long run	z ang. 'bieg długi'	występuje wymiennie z angielską skróconą formą <i>long</i> , skrótowcem <i>LSD</i> oraz polskimi odpowiednikami <i>bieg długi I</i> , <i>długie rozbieganie / wybieganie</i> , <i>lekkie / wolne wybieganie</i> , <i>wybieganie</i>
pacemaker	z ang. 'ktoś, kto nadaje tempo'; 'osoba, która wyznacza tempo na początku wyścigu, czasami, aby pomóc biegaczowi pobić rekord'	funkcjonuje razem ze skróconą wersją <i>pejs</i>
pejs	od ang. <i>pacemaker</i> 'ktoś, kto nadaje tempo'	funkcjonuje razem z pełną formą <i>pacemaker</i>
pit stop	z ang. <i>pot.</i> 'krótki odpoczynek'; miejsce na trasie biegu, gdzie dostępne są woda, napoje izotoniczne i przekąski regeneracyjne'	nie ma polskiego odpowiednika; używa się synonimicznych określeń: <i>bufet</i> , <i>jadłodajnia</i> , <i>punkt I</i> , <i>punkt odżywczy / odżywiania / żywieniowy</i>
Polar	ang. nazwa produkująca sprzęt elektroniczny, głównie dla sportowców	używany jako nazwa na pulsometr lub zegarek z pulsometrem firmy Polar
roller	z ang. 'wałek'; 'przyrząd służący do masażu rozluźniającego mięśnie	występuje razem z polskim tłumaczeniem <i>wałek</i>

	i poprawiającego ich elastyczność oraz kurczliwość po treningu’	
plank	z ang. ‘deska’; ‘ćwiczenie fizyczne mające na celu wzmocnienie mięśni brzucha, podczas którego utrzymuje podniesioną pozycję przez określony czas’	nazwa używana do określenia jednego z ćwiczeń stabilizujących kręgosłup, występuje razem z polskim odpowiednikiem <i>deska</i>
rest	z ang. ‘odpoczynek’; odpoczynek po treningu lub zawodach	nie ma polskiego odpowiednika
skip	z ang. ‘lekki, podskakujący krok’; ‘ćwiczenie treningowe, imitujące wybrane fazy ruchu biegacza’	określenie pewnego rodzaju ćwiczeń; nie ma polskiego odpowiednika
skip A	od. ang. <i>skip</i> ‘lekki, podskakujący krok’; ‘ćwiczenie treningowe, imitujące wybrane fazy ruchu biegacza’	oznaczenie literą wskazuje rodzaj skipu
skip B	od. ang. <i>skip</i> ‘lekki, podskakujący krok’; ‘ćwiczenie treningowe, imitujące wybrane fazy ruchu biegacza’	oznaczenie literą wskazuje rodzaj skipu
skip C	od. ang. <i>skip</i> ‘lekki, podskakujący krok’; ‘ćwiczenie treningowe, imitujące wybrane fazy ruchu biegacza’	oznaczenie literą wskazuje rodzaj skipu
slow jogging	od ang. <i>slow</i> ‘wolny, <i>jogging</i> ‘spokojny bieg, trucht’	nie ma polskiego odpowiednika
soft flask	od ang. <i>soft</i> ‘miękki’, <i>flask</i> – ‘pojemnik na wodę lub inną ciecz’; ‘elastyczny bidon, który zaciska się w miarę picia, zapobiega przelewaniu się cieczy w środku i ogranicza wysiłek podczas zasysania’	nie ma polskiego odpowiednika
stretching	z ang. ‘czynność rozciągania ciała’ ⁴⁹ ; wykonywanie ćwiczeń fizycznych łączących w sobie elementy gimnastyki i kulturystyki, mających na celu uelastycznienie mięśni, a także poprawienie ukrwienia układu	występuje z polskim tłumaczeniem jako określenie ćwiczeń wykonywanych najczęściej po treningu;

⁴⁹ Formę i znaczenie podaję na podstawie *Longman Dictionary of Contemporary English Online*.

	motorycznego i spowodowanie jego rozruszania’	
stretching dynamiczny	od ang. <i>stretching</i> ‘rozciąganie’ z polskim przymiotnikiem dookreślającym: <i>dynamiczny</i> , ‘wykonywanie ćwiczeń rozciągających powodujących szybkie naciągnięcie mięśnia i jego powrót do naturalnej pozycji’	występuje wymiennie z polskim terminem: <i>rozciąganie dynamiczne</i>
stretching statyczny	od ang. <i>stretching</i> ‘rozciąganie’ z polskim przymiotnikiem dookreślającym: <i>statyczny</i> ; ‘wykonywanie ćwiczeń, które polegają na rozciąganiu mięśni podczas spoczynku (tzn. na wyizolowaniu grupy mięśniowej w odpowiedniej pozycji i utrzymaniu tej pozycji przez jakiś czas), a następnie na ich rozluźnieniu’	występuje wymiennie z polskim terminem: <i>rozciąganie statyczne</i>
support	z ang. ‘pomoc techniczna’; ‘osoba lub grupa osób, które podczas zawodów (najczęściej na dystansie ultra) dbają o określonych zawodników, przywożą im jedzenie i picie, dostarczają ubrania itp., towarzyszą i wspierają w wyścigu’	nie ma polskiego odpowiednika
tapering	z ang. ‘proces stopniowego zmniejszania lub zmniejszania czegoś’; ‘zmniejszanie liczby treningów i skracanie czasu ich trwania, mające na celu odpoczynek i uzyskanie świeżości w ostatnich dniach przed zawodami’	nie ma polskiego odpowiednika
tempo run	od ang. <i>tempo</i> ‘tempo’ i <i>run</i> ‘bieg’” bieg ‘bieg tempem, po którego przekroczeniu w organizmie biegacza zaczyna kumulować się kwas mlekowy i dana osoba nie jest już w stanie kontynuować wysiłku’	występuje razem z polskim odpowiednikiem bieg tempowy i uniwerbizmem <i>tempówka</i>
trail	z ang. ‘ścieżka’; ‘bieg odbywający się po miękkiej nawierzchni, najczęściej w terenie leśnym, nazywany tak dla odróżnienia od	służy do określenia terenu, po którym odbywa się bieg; nazwa używana wymiennie z

	biegu asfaltowego’	<i>trial</i> oraz <i>trail running</i> , a także ze spolszczoną formą <i>bieg trailowy</i> i jej polskim odpowiednikiem <i>bieg terenowy</i>
trail running	od ang. <i>trail</i> ‘ścieżka’ i ‘ <i>running</i> ’ bieganie’; ‘bieg odbywający się po miękkiej nawierzchni, najczęściej w terenie leśnym, nazywany tak dla odróżnienia od biegu asfaltowego’	występuje z formą spolszczoną <i>bieg trailowy</i> , polskim odpowiednikiem <i>bieg terenowy</i> oraz skróconymi formami <i>trail</i> i <i>trial</i>
trial	z ang. ‘próba’; ‘bieg odbywający się najczęściej w terenie leśnym, po miękkiej nawierzchni, nazywany tak dla odróżnienia od biegu asfaltowego’	prawdopodobnie omyłkowo używane jako synonim słowa <i>trail</i> , kojarzone z zawodami, ponieważ leksem <i>trial</i> oznacza w języku angielskim m.in. sprawdzenie umiejętności sportowych jakiejś osoby lub rywalizację zwierząt, takich jak psy, konie
wybieganie back to back	od ang. <i>back-to-back</i> ‘jeden po drugim’; ‘wybieganie wykonywane na dwóch treningach z rzędu, mające na celu przygotowanie do udziału w zawodach, zwłaszcza na dystansach ultramaratońskich’;	określenie pochodzi od nazwy metody treningowej

Tabela 7. Zapożyczenia częściowo przyswojone (opracowanie własne)

Zapożyczenia całkowicie przyswojone

Zapożyczenie	Pochodzenie i znaczenie	Komentarz
bufka	od ang. nazwy produktów firmy Original Buff S.A. – nazwy własnej firmy produkującej chusty	nazwa przeniesiona na wszystkie chusty do biegania; zmodyfikowana na podobieństwo ogólnopolskiej nazwy <i>bufka</i> określającej specjalny rodzaj rękawa; występuje wymiennie z

		terminem <i>buff</i>
czip	od ang. <i>chip</i> ‘żeton’; ‘niewielki czujnik, montowany przy butach lub numerze startowym, służący do pomiaru czasu, w jakim zawodnik ukończył zawody’	występuje także w formie <i>chip</i>
kros	od ang. <i>cross-country</i> ‘bieg przełajowy’; ‘bieg, wyścig w trudnym terenie’	występuje wymiennie z leksemem <i>cross</i>
finisz	od ang. <i>finisher</i> ‘osoba, która coś ukończyła’; ‘osoba, która ukończyła dane zawody’	nie ma polskiego odpowiednika
kalistenika	(stgr. <i>καλὸς σθένος kallos sthenos</i> – ‘piękno i siła’), w języku polskim prawdopodobnie od ang. terminu <i>calisthenics</i> oznaczającego ‘aktywność fizyczną polegającą na treningu siłowym opartym na ćwiczeniach z wykorzystaniem masy ciała, takich jak pompki i brzuszki’	nie ma polskiego odpowiednika
pronacja	od łac. <i>pronatio</i> i fr. <i>pronation</i> oznaczającego ‘nawracanie’, termin przeniesiony do języka polskiego z modyfikacją znaczenia, prawdopodobnie przez ang. <i>pronation: pronate</i> z sufiksem <i>-ation</i>	oznacza wykonywanie stopą ruchu do wewnątrz podczas biegania
pronator	z ang. ‘osoba, która pronuje podczas biegania’; ‘osoba, która podczas biegu nadmiernie przetacza stopy do wewnątrz’	oznacza osobę, która biegnąc, wykonuje stopą ruch do wewnątrz
superkompensacja	od ang. <i>compensation</i> ‘kompensacja’ z prefiksem <i>super</i> ; ‘zwiększona wydolność organizmu po czasie regeneracji poprzedzonym intensywnym treningiem lub zawodami’	używany jest tylko termin <i>superkompensacja</i>
supinacja	łac. <i>supinatio</i> oznaczające ‘odwracanie’ termin przeniesiony do języka polskiego prawdopodobnie przez ang. <i>supination: supine</i> z sufiksem <i>-ation</i> ; ‘wykonywanie	nie ma polskiego odpowiednika

	stopą ruchu na zewnątrz podczas biegania’	
supinator	z ang. ‘osoba, która supinuje podczas biegania’; ‘osoba, która w trakcie biegu nadmiernie przetacza stopy na zewnątrz’	nie ma polskiego odpowiednika
tejp	od ang. <i>tape</i> ‘taśma’; ‘samoprzylepna taśma wykorzystywana w rehabilitacji sportowej w celu leczenia kontuzji i zapobiegania im’	nie ma polskiego odpowiednika

Tabela 8. Zapożyczenia całkowicie przyswojone (opracowanie własne)

Zapożyczenia strukturalne

Zapożyczenie ⁵⁰	Pochodzenie i znaczenie	Komentarz
bieg długi I	od ang. <i>long run</i> ‘określenia gry lub rozrywki, która trwa długi, ciągły okres’; bieg o niskiej intensywności, trwający zwykle 1,5-2,5 godzin, mający zwiększyć liczbę kilometrów bieganych w ciągu tygodnia, a także zbudować bazę kilometrową’	kalka frazeologiczna; występuje wymiennie z ang. <i>long run</i>
bieganie naturalne	od ang. <i>natural running</i> ‘bieganie boso’ ⁵¹	kalka frazeologiczna; występuje tylko polski odpowiednik
ładować węgle	od ang. <i>carbo load</i> ‘spożywać dużej ilości węglowodanów, szczególnie w celu zwiększenia	kalka frazeologiczna; występuje tylko polski odpowiednik

⁵⁰ Jako kalki strukturalne traktuję tylko te, dla których znajduję potwierdzenie w języku angielskim. Dla kilku innych bardzo prawdopodobne jest istnienie wzorca angielskiego, ale nie ma na to dowodów leksykograficznych, np.: *bieg progresywny* (prawdopodobnie od ang. *progressive + run*), *bieg regeneracyjny* (prawdopodobnie od ang. *recovery + run*), *bieg tempowy* (prawdopodobnie od ang. *tempo + run*), *kros aktywny* (prawdopodobnie od ang. *active + cross*), *kros pasywny* (prawdopodobnie od ang. *passive + cross*), *lekki bieg* (prawdopodobnie od ang. *easy + run*), *tempo konwersacyjne* (prawdopodobnie od ang. *conversation + pace*). Dlatego powyższe jednostki zostały opracowane w podrozdziale dotyczącym nowych zestawień wyrazowych i związków frazeologicznych.

⁵¹ W takim znaczeniu występuje w *Wikipedia. Free Encyclopedia* jako synonim *barefoot*, czyli właśnie ‘biegania boso’. Biegacze używają określenia *bieganie naturalne* do nazwania ‘sposobu biegania zbliżonego do biegania boso – w butach o możliwie najmniejszej amortyzacji, które zmuszają do wybijania się ze śródstopia’.

	zapasów glikogenu w mięśniach przed wzięciem udziału w wydarzeniu sportowym’	
ładowanie węglowodanami	od ang. <i>carbo loading</i> ‘spożywanie dużej ilości węglowodanów (najczęściej przed zawodami) w celu zwiększenia zasobów glikogenu w organizmie’	kalka frazeologiczna, występuje wymiennie z angielskim terminem zapisywanym trojako: <i>carboloading</i> , <i>carbo loading</i> lub <i>carbo-loading</i>
rekord osobisty / życiowy	od. ang. <i>personal best</i> ‘najlepszy czas lub wynik, jaki kiedykolwiek osiągnął zawodnik sportowy w danym wydarzeniu’;	kalka frazeologiczna; wymiennie używane są termin angielski <i>personal best</i> , skrótowiec <i>PB</i> i polski odpowiednik <i>życiówka</i> lub zdrobnienie <i>życióweczka</i>
trening krzyżowy	od ang. <i>cross training</i> ; ‘działanie lub praktyka uprawiania dwóch lub więcej sportów lub rodzajów ćwiczeń w celu poprawy sprawności lub wydajności w głównym sporcie’	kalka frazeologiczna; występuje wymiennie z angielską formą <i>cross training</i> oraz polskimi terminami, takimi jak: <i>ogólnorozwojówka</i> , <i>sprawność</i> , <i>sprawność ogólna</i> , <i>trening uzupełniający</i>

Tabela 9. Zapożyczenia strukturalne (opracowanie własne)

Zapożyczenia skrótowców

W związku z tendencją do skrótowości i ekonomiczności języka, widoczną wyraźnie w języku środowiskowym biegaczy, socjolekt, którym się posługują, jest bogaty w skróty i skrótowce. Część z nich powstała wskutek derywacji. Inne to zapożyczenia pochodzące od angielskich nazw. Często klasyfikowane i analizowane są jako wyrazy i związki wyrazowe przeniesione z innego języka w niezmienionej postaci graficznej i fonetycznej, a zatem wspólnie z cytatami. Ze względu na ich duży liczbowy udział i wspomnianą funkcję, potwierdzającą uniwersalną skrótowość socjolektu biegaczy, postanowiłam omówić je oddzielnie.

Zapożyczenie	Pochodzenie i znaczenie	Komentarz
ABS	skrótowiec od ang. <i>abdominal exercises</i> – ‘ćwiczenia na brzuch’; ‘grupa ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha’	nie ma polskiego odpowiednika
AMRAP	skrótowiec od pierwszych liter angielskiego sformułowania <i>as many rounds as possible</i> , czyli tak wiele rund, ile jest się w stanie wykonać w określonym czasie	nie ma polskiego odpowiednika
DNF	skrótowiec od ang. <i>do not finished</i> – ‘nie ukończył’; ‘w wynikach biegu przy nazwisku zawodnika: zapis oznaczający, że dana osoba nie ukończyła zawodów’	nie ma polskiego odpowiednika
DOMS	skrótowiec od ang. <i>delayed onset muscle soreness</i> ‘opóźniona bolesność mięśniowa’; ból mięśni pojawiający się w czasie od 24 do 72 godzin po intensywnym wysiłku’	nie ma polskiego odpowiednika
HIIT	skrótowiec od ang. <i>High Intensity Interval Training</i> ‘trening interwałowy o wysokiej intensywności’	funkcjonuje jako określenie treningu polegającego na naprzemiennym bieganiu szybkich i wolnych odcinków o określonych wcześniej dystansie i tempie; nie ma polskiego odpowiednika
HR	skrótowiec od ang. <i>heart rate</i> ‘szybkość bicia serca’	występuje z pochodzącym z języka ogólnego słowem <i>tętno</i>
HRmax	od ang. <i>maximum heart rate</i> ‘maksymalna prędkość bicia serca, tętno maksymalne’	posiada polski odpowiednik: <i>tętno maksymalne</i> występujący także w wersji skróconej: <i>TM II</i>
ITBS	skrótowiec od ang. <i>iliotibial band syndrome</i> – ‘zespół pasma biodrowo-piszczelowego’	określają kontuzję typową dla biegaczy długodystansowych
LSD	skrótowiec od ang. <i>long slow distance</i> ‘długi wolny dystans’; bieg o niskiej intensywności,	występuje wymiennie z angielskim terminami: <i>long</i> , <i>long run</i> oraz polskimi

		odpowiednikami: <i>bieg długi I, długie rozbieganie / wybieganie, lekkie / wolne wybieganie, wybieganie</i>
PB	skrótowiec od ang. <i>personal best</i> ‘rekord życiowy’, ‘rekord osobisty’	występuje z polskimi odpowiednikami: <i>rekord osobisty, rekord życiowy, życiówka, życióweczka</i>
TRX	skrótowiec od ang. <i>Total Body Resistance Exercise</i> ‘trening wytrzymałościowy całego ciała’	określenie grupy ćwiczeń wykonywanych ze specjalnymi pasami lub taśmami
UTMB	skrótowiec od ang. nazwy <i>Ultra-Trail du Mont-Blanc</i> ; odnosi się do jednego z najtrudniejszych ultramaratonów terenowych w Europie	występuje wymiennie z pełną nazwą zawodów
VO2max	z ang. ‘maksymalna lub optymalna szybkość’, z jaką serce, płuca i mięśnie mogą efektywnie wykorzystywać tlen podczas ćwiczeń, służy do pomiaru indywidualnej wydolności tlenowej danej osoby’	występuje polski odpowiednik: <i>pułap tlenowy</i>

Tabela 10. Zapożyczenia skrótowców (opracowanie własne)

Większość powyższych skrótowców została utworzona od nazw wielowyrazowych, których nie rejestrują angielskie słowniki. Wyjątek stanowią zestawienia: *heart rate* i *personal best*. W słowniku *English Oxford Living Dictionary* można znaleźć natomiast skrótowiec *VO2max*.

Zapożyczenia semantyczne

Do tej grupy, ze względu na podobieństwo znaczenia z wyrazem obcym, można zaklasyfikować opisane w poniższej tabeli leksemy: *deska*, *interwał*, *piramida* oraz *schłodzenie*. Wyrazy te przeszły do języka biegaczy prawdopodobnie pod wpływem języka angielskiego, z którego przejęto najpierw angielskie określenia, odpowiednio: *plank* (deska), *interval* (interwał), *pyramid* (piramida), *cool-down*⁵² (schłodzenie), a później utworzono ich

⁵² W *Słowniku tematycznym* występuje w formie *cool down*.

rodzime odpowiedniki. W przypadku *deski*, *interwału* i *schłodzenia* używa się terminów zapożyczonego i polskiego. Leksem *piramida* występuje tylko w polskiej wersji. W związku z tym, że między znaczeniami wszystkich czterech socjolektalnych leksemów oraz znaczeniami tych samych leksemów w polszczyźnie ogólnej zachodzi relacja metaforycznego przeniesienia owego znaczenia, można je również uznać za neologizmy semantyczne.

Leksem	Pochodzenie i znaczenie	Komentarz
deska	od ang. <i>plank</i> ‘deska’ ‘ćwiczenie fizyczne mające na celu wzmocnienie mięśni brzucha, podczas którego utrzymuje podniesioną pozycję przez określony czas’	używa się wymiennie z angielskim terminem <i>plank</i>
interwał	od ang. <i>interval</i> ‘element w treningu interwałowym’	używa się angielskiego terminu <i>cruise interval</i> oraz polskiego odpowiednika
piramida	od ang. <i>pyramid</i> ‘przedmiot, kształt lub układ w formie piramidy’; ‘bieg, w którym czas trwania poszczególnych odcinków i ich tempo są zaplanowane na wzór piramidy, w której u podstawy znajdują się odcinki krótkie i bardzo szybkie, a wierzchołkiem jest odcinek dłuższy i wolniejszy; na przykład: 1, 3, 5, 7, 4, 2 minuty szybkiego biegu, a po każdym odcinku 1, 2, 3, 4, 2 minuty truchtu’	używa się tylko polskiego odpowiednika <i>piramida</i> i zdrobnienia <i>piramidka</i>
schłodzenie	od ang. <i>cool-down</i> ‘schłodzenie, czyli okres umiarkowanej aktywności fizycznej, takiej jak spacer lub jogging, przeprowadzany po	używa się angielskiego terminu <i>cool down</i> wraz z polskim odpowiednikiem <i>schłodzenie</i>

	intensywnych ćwiczeniach w celu zmniejszenia ryzyka obrażeń	
--	---	--

Tabela 11. Zapożyczenia semantyczne (opracowanie własne)

Wszystkie zapożyczenia stanowią około 15% socjolektalnych jednostek leksykalnych. Język środowiskowy biegaczy nieprofesjonalnych jest stale żywy i przeobraża się dzięki wykorzystaniu nowych mediów, również środowiskowych. Prawdopodobnie z tego powodu występuje w nim tak dużo zapożyczeń różnego rodzaju, wynikających – być może – z międzynarodowych kontaktów zapośredniczonych przez Internet. Obce leksemy i połączenia wyrazowe pojawiły się w socjolekcie biegaczy w celu uzupełnienia luki i nazwania nowych ćwiczeń, a także rodzajów treningów. W związku z wszechstronnym rozwojem osób uprawiających ten sport i nie skupiających się tylko na tej jednej dyscyplinie, lecz trenującym ogólnorozwojowo i czerpiącym z innych dziedzin, konieczne było zapożyczenie także nazw różnego rodzaju ćwiczeń. Na podstawie analizy zapożyczeń obcych można stwierdzić, że są one często używane. Większość z nich została zaadaptowana do polszczyzny pod względem pisowni i odmiany, dlatego możemy je zaklasyfikować jako zapożyczenia częściowo przyswojone. Podobnie, jak w przypadku jednostek powstałych na gruncie polszczyzny, tak również wśród elementów zapożyczonych z języka angielskiego, mamy do czynienia ze sporą grupą skrótów i skrótowców. Mało liczne są natomiast leksemy, które można uznać za pożyczki strukturalne czy też semantyczne. Jest to prawdopodobnie związane z dynamiką języka biegaczy, w którym wciąż tworzą się nowe określenia, a starsze ulegają modyfikacji. Z tego powodu wiele z nich nie zostało jeszcze odnotowanych w słownikach.

3.4. Nowe zestawienia i związki frazeologiczne

Zasób słownictwa może być poszerzany przez omówione wcześniej neologizmy, zarówno strukturalne, jak i semantyczne, a także zapożyczenia z języków obcych. Sposobem wzbogacania i uzupełnienia zbioru synonimicznych środków leksykalnych jest natomiast – zarówno w polszczyźnie ogólnej, jak i w socjolektach – tworzenie nowych zestawień i trwałych połączeń wyrazowych, czyli związków frazeologicznych [por. Lewicki, Pajdzińska, Rejakowa 1987: 28–30].

Bogusław Nowowiejski (na podstawie analizy artykułów hasłowych w *Uniwersalnym*

słowniku języka polskiego) zwraca uwagę na występowanie w języku sportu szczególnie dużego zbioru zestawień terminologicznych. Zaznacza przy tym, że, chociaż nie są one przez językoznawców traktowane jako związki frazeologiczne *sensu stricto*, to jednak mieszczą się w obrębie szeroko rozumianej frazeologii [Nowowiejski 2011b: 136–137; por. też np. Lewicki, Pajdzińska 2001]. Przyjmując podobne założenie, potwierdzone również dużą liczebnością tego typu połączeń w analizowanym przeze mnie materiale, postanowiłam omówić zestawienia razem ze związkami frazeologicznymi.

Przez pojęcie *zestawienie terminologiczne* rozumiem typ wyrazu złożonego, w którym występuje połączenie dwóch lub więcej wyrazów samodzielnych stanowiących znaczeniowo jedną całość [por. Nowakowska 2001]. *Związki frazeologiczne* – za Andrzejem Marią Lewickim i Anną Pajdzińską – definiuję jako społecznie utrwalone połączenia wyrazowe wykazujące nieregularność pod jakimś względem, w których składzie występują wyrazy lub formy wyrazów, nie wchodzące w swobodne związki składniowe. Znaczenie frazeologizmu nie wynika ze znaczeń jego składników; naruszone bywają zasady łączliwości wyrazów. Nieregularności te, często współwystępujące, sprawiają, że frazeologizm musi być zapamiętany w całości [Lewicki, Pajdzińska 2001: 315] Frazeologię wzbogacają zarówno zapożyczenia zewnętrzne (z języków obcych) jak i jednostki przejęte z różnych odmian środowiskowych, w tym także sportowych. Frazeologizmy pełnią dwie zasadnicze funkcje: „uzupełniają system słownikowy języka i pomnażają zasób synonimicznych środków leksykalnych“ [Lewicki, Pajdzińska 2001: 325–327].

Ze względu na budowę (morfologię) i funkcje składniowe związków frazeologicznych Andrzej Lewicki i Anna Pajdzińska wyróżnili:

1. Frazy (mogą być używane jako kompletne zdania i nie wymagają żadnych uzupełnień).
2. Zwroty (pełnią funkcję czasowników).
3. Wyrażenia rzeczownikowe (pełnią funkcję rzeczowników).
4. Wyrażenia określające – określają rzeczowniki, czasowniki, przymiotniki i przysłówki.
5. Wskaźniki frazeologiczne (pełnią funkcję pomocniczą, np. przyimków, spójników) [Lewicki, Pajdzińska 2001: 316–321].

Według Lewickiego, Pajdzińskiej i Rejakowej opracowanie związku frazeologicznego składa się z następujących etapów:

1. Rozpoznanie połączenia wyrazów jako jednostki słownikowej.

2. Umieszczenia tej jednostki wyodrębnionej w zbiorze związków frazeologicznych.
3. Zdefiniowania jej jako jednostki języka.
4. Zilustrowania sposobu jej użycia cytatem.

[Lewicki, Pajdzińska, Rejakowa 1987: 6– 8].

Badacze języków środowiskowych zwracają uwagę na trudności, jakich przysparza lingwistyczna analiza socjolektalnych związków frazeologicznych [por. Niepytalska-Osiecka 2014: 87; Piekot 2004: 117]. Niepytalska-Osiecka przywołuje problemy techniczne, o których pisała Katarzyna Węgrzynek w związku z analizą frazeologizmów opracowywanych w *Wielkim słowniku języka polskiego* [Niepytalska-Osiecka 2014: 87] Wymienione zostały m.in. kwestie precyzyjnego definiowania, wymienności niektórych elementów związku frazeologicznego, wariantywności gramatycznej związku, formy hasłowej frazeologizmu, granicy między frazeologizmem a kolokacją oraz kwalifikacji stylistycznej jednostek [Węgrzynek 2001: 88]. Piekot natomiast widzi trudności w opisywaniu socjolektalnych frazeologizmów zgodnie z sugestią Stanisława Grabiasa, który radził stosowanie tych samych kategorii, co w wypadku konstrukcji jednowyrazowych [Grabias 1994: 210]. Zdaniem wrocławskiego badacza takie ujęcie zawęży perspektywę, pominięciu ulegają bowiem procesy zachodzące wewnątrz związków frazeologicznych. Sensowniejsze według niego wydaje się znalezienie metody opisu, która uwzględni procesy wewnętrzne [Piekot 2014: 117].

Związki frazeologiczne w ścisłym sensie to – jak uznaje większość językoznawców – wyłącznie związki stałe [Müldner-Nieckowski 2003; Lewicki, Pajdzińska 2001, Chlebda 2003, Dziamska-Lenart 2000, 2004, Ignatowicz-Skowrońska 2008, Nawrocka-Żarnecka 2016]. Podobnie jak Anna Niepytalska-Osiecka [Niepytalska-Osiecka 2014: 85] przyjmuję za Wojciechem Chlebdą, że frazeologizmy są to odtwarzane w gotowej postaci połączenia wyrazowe, które mają znaczenie metaforyczne, a ich sens nie wynika z sensów poszczególnych składników [Chlebda 2003]. Ponadto zdaniem autora tej definicji wzmacniają one ekspresywność wypowiedzi. „Frazelozizmy odbijają dzieje narodu, świat, w którym żył, stosunki społeczno-polityczne, obyczaje [...], stanowią świadectwo przynależności do pewnego kręgu kulturowego” [Lewicki, Pajdzińska 2001: 328]. Ma to swoje odzwierciedlenie w procentowej obecności związków frazeologicznych w poszczególnych polach tematycznych. Postanowiłam zatem przeanalizować socjolektalne związki wyrazowe z uwzględnieniem tej cechy, wykorzystując wcześniej dokonany przeze mnie podział na pola semantyczne. Badane jednostki leksykalne prezentują więc zgodnie zarówno z podziałem pod względem budowy oraz funkcji składniowej autorstwa Andrzeja Marii Lewickiego i Anny

Pajdzińskiej, jak i z podziałem tematycznym. W socjolekcie biegaczy wyróżniłam dwie odrębne grupy spetryfikowanych połączeń wyrazowych.

I. Zestawienia terminologiczne

Połączenia terminologiczne to najbardziej obszerna grupa frazeologizmów w socjolekcie biegaczy nieprofesjonalnych. Najwięcej związków wyrazowych tego typu znalazło się w polu TRENING, co nie dziwi, gdyż pod względem ogólnej liczby jednostek socjolektalnych jest to pole największe. Kategoria ta jest także najbogatsza w zestawienia terminologiczne, co widać na podstawie obliczeń procentowych. Tego typu formacje stanowią bowiem niemal 50% wszystkich jednostek leksykalnych we wskazanym polu.

Charakterystyczne dla badanego socjolektu są przede wszystkim połączenia wyrazowe z leksemem *bieg*. W tej grupie, obok najbardziej ogólnego terminu *bieg treningowy*, znalazło się ponad 20 jednostek charakteryzujących jego podtypy. Występują one w formie połączeń rzeczownika z postpozycyjnym przymiotnikiem, np.: *bieg ciągły*, *bieg interwałowy*, *bieg jednostajny*. W przypadku jednego ze związków możliwy jest szyk zmienny: *lekki bieg* lub *bieg lekki*⁵³. Typy biegów stosowanych podczas treningu określane są również przez zestawienia rzeczownika *bieg* z doprecyzowującymi jego zakres wyrażeniami przyimkowymi, np.: *bieg o średniej intensywności*, *bieg pod górę*, *bieg w drugim zakresie*. W polu TRENING znalazły się też dwa zestawienia rzeczownika *ćwiczenie* z przymiotnikami określającymi różne rodzaje aktywności wykonywane przez biegaczy, np.: *ćwiczenie szybkościowe*, *ćwiczenie rozluźniające*. Pośród ćwiczeń wskazać można dwa typy rozciągania: *rozciąganie dynamiczne* i *rozciąganie statyczne* oraz ich synonimiczne nazwy zawierające rzeczownik angielski (tłumaczony jako ‘rozciąganie’): *stretching dynamiczny*⁵⁴, *stretching statyczny*. Z anglojęzycznym elementem określającym metodę treningową występuje też zestawienie nazywające typ wybiegania: *wybieganie back to back*. Bardzo liczne są również jednostki leksykalne określające tempo, wyrażane przez połączenia o strukturze rzeczownik + przymiotnik, np.: *tempo progowe*, *tempo startowe*, *tempo treningowe* lub przymiotnik + rzeczownik, np.: *narastające tempo* oraz przez połączenia rzeczowników (rzeczownik w

⁵³ Jednostka leksykalna *lekki bieg* oraz niektóre inne połączenia wyrazowe, np.: *bieg długi I*, *bieganie naturalne*, *ładować węgle*, *ładowanie węglowodanami*, *rekord osobisty / życiowy* oraz *trening krzyżowy*, zostały już omówione jako przykłady zapożyczeń strukturalnych. Zgodnie z przywołanym twierdzeniem Lewickiego i Pajdzińskiej, że zapożyczenia z języków obcych stanowią jedno ze źródeł frazeologizmów, omawiam je również w tym rozdziale. W statystykach zostały ujęte jako zapożyczenia.

⁵⁴ Zestawienia zawierające zapożyczoną z języka obcego częśćkę, takie jak *bieg crossowy*, *bieg survivalowy*, *bieg trailowy*, *stretching dynamiczny*, *stretching statyczny*, *wybieganie back to back* zostały opracowane również w rozdziale dotyczącym zapożyczeń.

mianowniku + rzeczownik w dopełniaczu), np.: *tempo maratonu, tempo półmaratonu*. Także plany biegaczy mają nazwy w postaci zestawień rzeczownika z przymiotnikiem, np.: *plan biegowy, plan treningowy* oraz rzeczownika z wyrażeniem przyimkowym: *plan pod maraton*. W omawianym polu występują liczne połączenia z przymiotnikami, zawierające rzeczownik *trening*, np.: *trening anaerobowy, trening crossowy, trening funkcjonalny*. Znajduje się w nim też wiele jednostek leksykalnych dotyczących różnych aspektów treningu i w związku z tym określanym przymiotnikiem *treningowy*. Strukturę takich zestawień terminologicznych ma wiele elementów uwzględnianych przez biegaczy w *okresie przygotowawczym / treningowym*. Są to m.in.: *cel treningowy, cykl treningowy, jednostka treningowa, obciążenie treningowe, objętość treningowa* czy też jednostka *dziennik treningowy* określająca dziennik papierowy bądź elektroniczny, w którym spisywane są najważniejsze informacje na temat wykonywanych ćwiczeń, warunków pogodowych, samopoczucia, itp. Przymiotnik *treningowy* jest też komponentem zestawienia terminologicznego *staż treningowy*, który trzeba wziąć pod uwagę, planując aktywności fizyczne. Formę zestawień mają ponadto nazwy rozmaitego rodzaju elementów treningowych przygotowujących do zawodów odbywających się w zróżnicowanym terenie, utworzone również przez połączenie rzeczownika z przymiotnikiem, np.: *kros aktywny i kros pasywny*.

Dużo zestawień terminologicznych występuje w polu ZAWODY BIEGOWE. W tej kategorii, podobnie jak w podpolu TRENING, znajduje się wiele połączeń wyrazowych z rzeczownikiem *bieg*, występującym w relacji z przymiotnikami, np.: *bieg przeszkodowy, bieg startowy*, a także z derywatami od zapożyczonych wyrazów *survival, trail*: *bieg survivalowy, bieg trailowy*. Poza rzeczownikiem *bieg* w zestawieniach terminologicznych pojawia się też przymiotnik *biegowy* odnotowany m.in. w jednostkach: *biegowe święto, impreza biegowa, turystyka biegowa*. Połączenia o strukturze rzeczownik + przymiotnik określają również rodzaje zawodów ze względu na ich rangę dla danego biegacza. *Start kontrolny* i *start testowy* odróżniane są od ważniejszego *startu docelowego*. Punkty regeneracyjne rozmieszczone na trasie biegów nazywane są zarówno przez zestawienia dwóch rzeczowników (rzeczownik w mianowniku + rzeczownik w dopełniaczu), np.: *punkt nawadniania, punkt odświeżania, punkt odżywiania*, jak i przez połączenia rzeczownika z przymiotnikami: *punkt kontrolny, punkt odżywczy, punkt żywieniowy*. Oprócz przywołanych wyżej leksemów z substantywum *start* w polu związanym z udziałem w zawodach znalazły się też jednostki zawierające rzeczownik określony przez przymiotnik *startowy*, np.: *lista startowa, numer startowy, pakiet startowy i plan startowy*, a także połączenia rzeczownika w mianowniku z rzeczownikiem *start* w dopełniaczu, np.: *linia startu*. Formę zestawień

terminologicznych mają też nazwy różnicujące pomiar czasu: *czas brutto* (liczony od momentu startu) i *czas netto* (liczony od przekroczenia przez biegacza linii startu).

W polu tematycznym ZDROWIE I KONDYCJA występują z kolei zestawienia nazywające różnego rodzaju parametry fizyczne ludzkiej kondycji. Szczególnie częste są jednostki składające się z rzeczowników *próg* i *wytrzymałość* oraz charakteryzujących je przymiotników odnotowane w połączeniach: *próg metaboliczny*, *próg mleczanowy*, *próg tlenowy*, *wytrzymałość specjalna*, *wytrzymałość szybkościowa*, *wytrzymałość tlenowa*. W tym polu znajdują się także zestawienia określające procentowy przedział tętna, w którym należy trenować, takie jak: *zakres tętna* oraz precyzujące ten przedział połączenia wyrazowe: *pierwszy zakres I*, *drugi zakres I* i *trzeci zakres I*. Jednostkami leksykalnymi o charakterze terminów są też nazwy kontuzji: *rozciągnięcie podszewki* i *złamanie zmęczeniowe*.

Pole tematyczne SPRZĘT BIEGOWY zawiera zestawienia terminologiczne nazywające najistotniejsze elementy wyposażenia biegowego. Częste są więc połączenia składające się z rzeczownika *but* i określającego go przymiotnika, np.: *but asfaltowy*, *but startowy*, *but szosowy*.

Większość zestawień zaklasyfikowanych do pola BIEGACZE zawiera leksem *biegacz* i wyrażonych jest przez wypełnienie schematu rzeczownik + przymiotnik: *biegacz asfaltowy*, *biegacz górski*, *biegacz neutralny*, *biegacz uliczny*. Jedno zestawienie utworzone zostało przez połączenie rzeczownika *biegacz* z jednostką nieodmienną *ultra* pochodzącą od formy *ultradystans* (a dokładniej: *ultradystansowy*) i oznacza ‘biegacza startującego w zawodach na dystansach większych niż maraton’. W jednym połączeniu wyrazowym leksem *biegacz* występuje w dopełniaczu określającym rzeczownik: *elita biegaczy*.

II. Związki frazeologiczne

1. Frazy

W języku środowiskowym biegaczy ten typ związków występuje w trzech polach tematycznych. W kategorii ZDROWIE I KONDYCJA znajdują się trzy jednostki metaforycznie określające stan dobrego lub złego samopoczucia. Wszystkie zawierają komponent *noga*: *noga podaje* (środ. bieg.: ‘stan, w którym mięśnie nóg pozwalają na szybki i komfortowy bieg’), *noga się nie kręci* (środ. bieg.: ‘poczucie osłabienia podczas biegu, zmęczenia, zwłaszcza nóg’) i *nogi niosą* ‘stan, w którym mięśnie nóg pozwalają na szybki i komfortowy bieg’. Ostatni przykład powstał prawdopodobnie wskutek modyfikacji zwrotu

używanego w języku ogólnym: *nogi same kogoś niosą* (WSJP: ‘ktoś idzie bez wysiłku’). Modyfikacje polegają na usunięciu zarówno leksemu *same*, jak i konotowanego składniowo miejsca dla dopełnienia, sygnalizowanego za pomocą zaimka nieokreślonego *kogoś*, np.: *Mam już 67 i dopóki nogi niosą i chce się biegać* [P39], *Ma być intensywnie, a okazuje się, że wtedy „nogi jakoś nie niosą”*. [obs.]; *Pogoda piękna, nogi niosą same* [P17]. Drugie pole, w którym odnotowano frazy, to ZAWODY BIEGOWE. Znalazły się w nim jednostki leksykalne obrazujące w sposób metaforyczny: plany zawodnika zamierzającego pobic maraton poniżej 3 godzin: *3 godziny pękną* (środ. bieg.: ‘założenie, że dana osoba pobiegnie maraton w czasie poniżej trzech godzin’; przebieg zawodów: *bieg się rozciągnął* (środ. bieg.: ‘sytuacja, gdy najszybsi biegacze zostawili w tyle wolniejszych, podążających za nimi w dużych odstępach’), a także zasady biegu: *nagrody dublują się* (środ. bieg.: ‘zapis w regulaminie zawodów, który oznacza, że osoby nagrodzone w kategorii generalnej mogą być ponownie nagrodzone w kategoriach wiekowych i dodatkowych’).

Jedyną frazą zaklasyfikowaną do pola TRENING stosowaną przez biegaczy szczególnie podczas treningu jest okrzyk *lewa wolna* wyrażający prośbę o zrobienie miejsca po lewej stronie drogi dla wyprzedzającego biegacza, rowerzysty lub kierowcy prowadzącego jakiś pojazd.

2. Zwroty

Jednostki uznane za zwroty zostały zaklasyfikowane do pól tematycznych ZAWODY BIEGOWE, TRENING, a także ZDROWIE I KONDYCJA. Zdecydowanie najczęściej z nich występuje w pierwszej kategorii – to przede wszystkim określenia związane z osiąganymi przez biegacza wynikami, wyrażone przez połączenia czasowników *bić*, *robić* oraz *wykręcić* z różnymi rzeczownikami dotyczącymi osiągniętych rezultatów, np.: *bić życiówki*, *pobić życiówkę*, *robić wyniki*, *robić życiówkę*, *wykręcić czas*, *wykręcić życiówkę*. Są to zmodyfikowane wersje zwrotów *bić – pobić rekord / rekordy* (WSJP PAN: ‘ktoś ustanowił najlepszy wynik rywalizacji, lepszy niż aktualnie obowiązujący rekord’) oraz *wykręcić rekord* (WSJP PAN: ‘uzyskać bardzo dobry wynik we współzawodnictwie sportowym lub innym’) występujących w języku sportu, a za jego pośrednictwem też w polszczyźnie ogólnej. Modyfikacje wymieniające polegają na zastąpieniu komponentu *rekord* leksemami używanymi w funkcji hiponimów przez biegaczy: *czas* oraz *zyciówka*: *bić – pobić rekord / rekordy* → *bić życiówki*, *pobić życiówkę*; *wykręcić rekord* → *wykręcić czas*, *wykręcić życiówkę*. Poprawienie wyników określają również inne zwroty z komponentem *zyciówka*,

takie jak: *machnąć życiówkę* i *wysrubować życiówkę* (kiedy wynik jest szczególnie dobry). oraz *urwać x sekund*. O wyniku w języku biegaczy mówi się też, używając czasownika *nabiegać*, występującego w zwrocie: *nabiegać x (czas – wynik)*. W różnych odmianach sportowych polszczyzny znany jest także związek frazeologiczny *iść w trupa*⁵⁵. W socjolekcie biegaczy zwrot ten występuje także z czasownikami *biec* oraz *lecieć*: *biec – pobiec / iść / lecieć w trupa* (środ. bieg.: ‘biec z maksymalnym wydatkiem energii’). Również przez połączenie czasownika *biec* z wyrażeniami przyimkowymi powstały zwroty *biec na świeżości* i *biec na samopoczucie*.

Podobnie jak w omówionych już zestawieniach terminologicznych występują rzeczownik *bieg* oraz przymiotnik *biegowy*, tak w zwrotach mamy do czynienia z połączeniami czasowników *biec* i *biegać* z rzeczownikami lub wyrażeniami przyimkowymi określającymi sposób poruszania się, chociażby w przykładach: *biec długim krokiem*, *biegać z palców*, *biegać z pięty*. Sposób biegu określają również związki z innymi czasownikami, np.: *rwać*, *szarpać* w połączeniu wyrazowym: *rwać / szarpać tempo*. O gwałtownym przyspieszeniu w stosunku do innego biegacza mówi się, że się *komuś odjechało*. Czynność zwalniania pomimo dostatku sił do szybszego biegu określa się za pomocą zwrotu *zaciągać hamulec*.

Wcześniej przywołany czasownik dokonany *wykręcić* w formie niedokonanej *wykręcać* występuje także jako komponent spetryfikowanego połączenia wyrazowego *wykręcać kilometry* w polu tematycznym TRENING. Obok niego w języku biegaczy pojawia się także synonimiczny związek: *nabijać kilometry*. Oba oznaczają czynność biegu nastawionego na określoną (zwykle jak największą) liczbę kilometrów. Czynność zmniejszenia liczby kilometrów pokonywanych na treningu określa frazeologizm *schodzić z objętości*. W kategorii TRENING znalazły się też spetryfikowane połączenia czasownika *budować* z różnymi rzeczownikami określającymi przygotowania do zawodów odbywające się w ramach treningu, np.: *budować bazę*, *budować wytrzymałość*. Związany z treningiem jest również zwrot *udeptywać ścieżki* (środ. bieg.: ‘biegać’), powstały prawdopodobnie w wyniku modyfikacji formalnej i semantycznej ogólnopolskiego frazeologizmu *udeptywać ścieżkę* (WSJP PAN: ‘chodząc wielokrotnie przez jakiś teren tą samą drogą, powodować powstanie ścieżki możliwej do łatwego przejścia’). Ciekawą innowacją rozwijającą jest jednostka leksykalna *stawiać pierwsze biegowe kroki* (środ. bieg.: ‘rozpocząć treningi biegowe’), będąca modyfikacją znanego frazeologizmu *stawiać pierwsze kroki* notowanego

⁵⁵ O przenikaniu tego zwrotu do innych odmian języka pisała Iwona Kosek w artykule *Iść w trupa – o jednym ze źródeł współczesnej polskiej frazeologii* [Kosek: 2015].

zarówno w *Wielkim słowniku języka polskiego PAN*, jak i w *Wielkim słowniku frazeologicznym* Piotra Flicińskiego (WSJP PAN: ‘ktoś rozpoczął jakąś działalność’; WSF: 1. ‘zaczynać chodzić’; 2. ‘być niedoświadczonym w jakiejś dziedzinie, dopiero coś zaczynać’). Zwrot ten dzięki precyzującemu przymiotnikowi *biegowy* określa, o jakiego typu kroki chodzi.

W polu ZDROWIE I KONDYCJA znalazło się natomiast połączenie wyrazowe z czasownikiem *być*: *być w gazie*, oznaczające ‘być w dobrej formie’, notowane także w *Wielkim słowniku frazeologicznym* (WSF: środowiskowe o sportowcach: ‘ktoś jest w doskonałej formie, wszystko mu wychodzi’). Prawdopodobnie z frazeologizmem *nie czuć nóg* (WSF: ‘być bardzo zmęczonym po długim chodzeniu, bieganiu’) jest związane połączenie leksykalne: *czuć coś w nogach* występujące w podobnym do niego znaczeniu określającym ból danej części ciała: ‘odczuwać ból nóg na skutek wysiłku biegowego związanego z udziałem w zawodach lub treningiem’. W tej kategorii tematycznej znalazły się też dwa spetryfikowane połączenia wyrazowe z czasownikami *odciąć* – *odcinać* nazywające stan utraty energii: *odcięło komuś prąd* (środ. bieg.: ‘ktoś poczuł nagły spadek energii, uniemożliwiający kontynuowanie wysiłku’), *odcina komuś zasilanie* (środ. bieg.: ‘ktoś ma poczucie nagłego spadku energii, uniemożliwiającego kontynuowanie wysiłku’).

W przypadku zwrotów warto wspomnieć o szczególnego rodzaju procesie językowym opisanym przez Stanisława Bąbę, a mianowicie: o frazeologicznej derywacji syntaktycznej. Polega ona na przekształcaniu zwrotu w wyrażenie, które wchodzi do tej samej rodziny derywacyjnej, co jego podstawa słowotwórcza, a różni się od niego kształtem i funkcją składniową. W wyniku tego procesu przy użyciu formantów rzeczownikowych następuje nominalizacja polskich zwrotów idiomatycznych [Bąba 2009: 193]. W ten sposób powstały odnotowane w słowniku socjolektu biegaczy jednostki leksykalne: *bicie życiówek*, *ładowanie węglowodanów* (w słowniku biegaczy występuje zwrot *ładować węgle*), *bieganie rekreacyjne* (w słowniku biegaczy nie odnotowano zwrotu *biegać rekreacyjnie*⁵⁶), *bieganie tlenowe / w tlenie* (w słowniku języka biegaczy nie pojawia się tego typu połączenie z czasownikiem *biegać*), *szlifowanie chodników* (w słowniku biegaczy nie występuje zwrot *szlifować chodniki*), *ścinanie zakrętów* (w słowniku biegaczy nie odnotowano połączenia *szlifować zakręty*). Warto wspomnieć, że zwrot *ścinać zakręty* został odnotowany w *Wielkim słowniku języka polskiego PAN* w znaczeniu: ‘ktoś na zakręcie w lewo jedzie po najkrótszej, prostej

⁵⁶ Informacja o tym, że dany zwrot nie został odnotowany w słowniku nie oznacza, że nie występuje w języku biegaczy, jednak jego występowanie w badanych źródłach jest tak rzadkie, że nie został zaklasyfikowany jako socjolektalny. Por. rozdział 3. *Metodologia badań*.

linii, przecinając przez to oś drogi i zjeżdżając na przeciwległy pas ruchu’, ale z informacją, że odnosi się on do transportu, zatem znaczenie w polszczyźnie ogólnej dotyczy tylko kierowców pojazdów. Za znominalizowane można uznać jeszcze zwroty: *zderzenie ze ścianą* (w języku biegaczy występuje również forma *zderzyć się ze ścianą*) oraz *zwiększenie obciążenia* (choć w badanym socjolekcie nie odnotowano przykładów połączenia *zwiększyć obciążenie*).

3. Wyrażenia rzeczownikowe

Tego typu frazeologizmy to jednostki występujące w tych samych trzech polach tematycznych, co zwroty. Przedstawiając ich charakterystykę, pomijam znominalizowane zwroty omówione powyżej.

Do kategorii ZAWODY BIEGOWE zaliczyć można połączenia rzeczowników z przymiotnikami określające m.in. infrastrukturę zawodów, np.: *fala startowa* (środ. bieg.: tura, seria startowa w starcie falowym, w którym biegacze startują w odstępach czasowych od najszybszych do najwolniejszych, co zapewnia sprawne rozpoczęcie biegu’), *start falowy* (środ. bieg.: ‘start z podziałem na tury, tzw. fale, w których startują biegacze w kolejności od najszybszych do najwolniejszych, co zapewnia sprawne rozpoczęcie biegu’), a także połączenia rzeczowników z wyrażeniami przyimkowymi w sposób metaforyczny charakteryzujące docelowy wynik planowany przez biegacza: *czwórka z przodu* (I i II), *dwójka z przodu*, *trójka z przodu* (I i II) oraz *okrągły wynik*. Charakterystycznym połączeniem wyrazowym chętnie stosowanym przez biegaczy jest określenie *królewski dystans* odnoszące się do dystansu (I) lub biegu na dystansie maratonu (II). Wśród jednostek leksykalnych z kategorii ZAWODY BIEGOWE do wyrażen rzeczownikowych zaliczyć można także nazwę *korona maratonów* określającą tytuł i statuetkę uzyskiwane przez zawodnika za ukończenie maratonów zgodnie z zasadami zapisanymi w regulaminie przyznawania tych odznaczeń. W polu TRENING znalazły się wyrażenia, które można uznać za ekspresywne. Pierwszym z nich jest połączenie: *śmieciowy kilometr* odnoszące się do kilometra, który nie ma wartości treningowej i nie przekłada się na dobry wynik w zawodach. Do tej kategorii zostały zaklasyfikowane także wyrażenia: *duża zabawa biegowa*, *mała zabawa biegowa* oraz *zabawa biegowa* określające trening, a dzięki komponentowi *zabawa* konotujące przyjemne spędzanie czasu. Biegacze stosują także określenie *martwy ciąg*, używane również w innych sportowych odmianach polszczyzny, do nazwania ćwiczenia, które może stanowić uzupełnienie ich treningu właściwego (WSJP PAN:

‘ćwiczenie polegające na podnoszeniu sztangi z podłoża aż do chwili, gdy podnoszący wyprostuje plecy i nogi w kolanach’).

W polu tematycznym ZDROWIE I KONDYCJA znalazły się z kolei wyrażenia rzeczownikowe *kolano biegacza* i *kolano skoczka* określające kontuzję zawodnika, a także połączenie wyrazowe *pusty bak* odnoszące się do złego samopoczucia biegacza.

4. Wyrażenia określające

Są to najmniej liczne jednostki frazeologiczne w socjolekcie biegaczy. Kilka połączeń wyrazowych tego typu znalazło się w polu tematycznym ZAWODY BIEGOWE, TRENING oraz ZDROWIE I KONDYCJA. Są to wyrażenia przyimkowe występujące we wcześniej przywołanych zwrotach, a funkcjonujące także samodzielnie w postaciach: *na oparach* (środ. bieg.: ‘o bieganiu: ostatkiem sił’) oraz *w trupa* (‘o biegu, treningu itp.: z maksymalnym wydatkiem energii’). Samodzielnie lub jako określenie treningu występuje też wyrażenie *do porzygu* (środ. bieg. o biegu, treningu itp. ‘z maksymalnym wysiłkiem – tak, że często kończy się wymiotowaniem lub brakiem sił na wykonanie jakiegokolwiek ruchu’).

Socjolektalne frazeologizmy mogą wzbogacać słownictwo i komunikację o jednostki cechujące się dużym natężeniem ekspresji, jak w przypadku alpinistów [Niepytalska-Osiecka 2014: 89], lub – co jest bardziej typowe dla języka biegaczy – głównie o połączenia terminologiczne nazywające zjawiska charakterystyczne dla stylu życia tej grupy. Ze względu na fakt, że analizowane jednostki mają w większości charakter neutralny pod względem wartościowania, trudno wyróżnić połączenia wyrazowe wyrażające czy implikujące wartościowanie, jak proponuje Anna Pajdzińska [Pajdzińska 1991] czy też Anna Niepytalska-Osiecka, analizując socjolekt alpinistów i zaznaczając, że obecne w nim frazeologizmy są nacechowane i wzmacniają ekspresywność wypowiedzi [Niepytalska-Osiecka 2014: 85].

W związku z tym, że socjolekcie biegaczy wśród jednostek leksykalnych zaklasyfikowanych do frazeologizmów znalazło się najwięcej zestawień terminologicznych, które pełnią funkcję nominatywną, trudno mówić o licznych związkach wyrazowych wyrażających czy też implikujących wartości. Wyjątek mogą stanowić wyżej wymienione połączenia wyrażające negatywne emocje powstałe w wyniku utraty sił i energii (*do porzygu*, *na oparach*, *w trupa*). Drugą grupą frazeologizmów ujawniających wartościowanie są określenia wyrażające negatywny stosunek do biegania nienastawionego na żaden konkretny cel: bez planu i założeń tempowych. O osobie, która biega w ten sposób mówi się, że *klepie*

kilometry, klepie / uklepuje asfalt. Natomiast dystans, który w tym stylu pokonuje, nazywa się śmieciowymi kilometrami.

	ZAWODY BIEGOWE	TRENING	ZDROWIE I KONDYCJA	BIEGACZE	SPRZĘT BIEGOWY
FRAZY	3 godziny pękną	lewa wolna	noga podaje		
	bieg się rozciągnął		noga się nie kręci		
	nagrody dublują się		nogi niosą		
	ZAWODY BIEGOWE	TRENING	ZDROWIE I KONDYCJA	BIEGACZE	SPRZĘT BIEGOWY
ZWROTY	bić życiówki	budować bazę	biec / jechać / lecieć na oparach		
	biec długim krokiem	budować wytrzymałość	być w gazie		
	biec – pobiec / iść / lecieć w trupa	dokręcić (jakiś) dystans	czuć coś w nogach		
	biec na samopoczucie	łapać międzyczasy	ładować węgle		
	biec na świeżości	nabijać kilometry	mieć pusty bak		
	biegać z palców	podkręcać tempo	odcięło komuś prąd		
	biegać z pięty	schodzić z objętości	odcina komuś zasilanie		
	dorzucić do pieca	stawiać pierwsze biegowe kroki			
	klepać kilometry	udeptywać ścieżki			
	klepać – uklepywać asfalt	wykręcać kilometry			
	łamać – złamać x godzin / minut	zgrać trening			
	machnąć życiówkę				
	nabiegać x (czas – wynik)				
	odjechać komuś				
	pobić życiówkę				
	robić wyniki				
	robić życiówkę				
	rwać / szarpać tempo				
	urwać x sekund				
	wykręcić czas				
	wykręcić życiówkę				

	ZAWODY BIEGOWE	TRENING	ZDROWIE I KONDYCJA	BIEGACZE	SPRZĘT BIEGOWY
ZWROTY	wyśrubować życiówkę				
	zaciągać hamulec				
	zboczyć z asfaltu				
	zderzyć się ze ścianą				
	zdobyć / zrobić koronę				
	złamać trójkę				
	zwijać asfalt				
	ZAWODY BIEGOWE	TRENING	ZDROWIE I KONDYCJA	BIEGACZE	SPRZĘT BIEGOWY
ZNOMINALIZOWANE ZWROTY	bicie życiówek	bieganie naturalne	ładowanie węglowodanami		
	szlifowanie chodników	bieganie rekreacyjne			
	ściananie zakrętów	bieganie tlenowe / w tlenie			
	zderzenie ze ścianą	zwiększenie obciążenia			
	ZAWODY BIEGOWE	TRENING	ZDROWIE I KONDYCJA	BIEGACZE	SPRZĘT BIEGOWY
WYRAŻENIA RZECZOWNIKOWE	czwórka z przodu	drugi zakres II	kolano biegacza		
	dwójka z przodu	duża zabawa biegowa	kolano skoczka		
	fala startowa	mała zabawa biegowa	pusty bak		
	korona maratonów	martwy ciąg			
	królewski dystans I	śmieciowy kilometr			
	królewski dystans II	zabawa biegowa			
	okrągły wynik				
	start falowy				
	trójka z przodu				

	ZAWODY BIEGOWE	TRENING	ZDROWIE I KONDYCJA	BIEGACZE	SPRZĘT BIEGOWY
WYRAŻENIA OKREŚLAJĄCE	do porzygu	na rympał	na oparach		
	w trupa				
	ZAWODY BIEGOWE	TRENING	ZDROWIE I KONDYCJA	BIEGACZE	SPRZĘT BIEGOWY
ZESTAWIENIA TERMINOLOGICZNE	bieg alpejski	baza kilometrowa	baza tlenowa	biegacz asfaltowy	bluza biegowa
	bieg anglosaski	bezpośrednie przygotowanie startowe	drugi zakres I	biegacz górski	but asfaltowy
	bieg asfaltowy	bieg ciągły	ogólna wytrzymałość biegowa I	biegacz neutralny	but biegowy
	bieg crossowy	bieg interwałowy	pierwszy zakres I	biegacz ultra	but minimalistyczny
	bieg długi II	bieg jednostajny	posiłek regeneracyjny	biegacz uliczny	but startowy
	bieg długodystansowy	bieg na czas	próg metaboliczny	elita biegaczy	but szosowy
	bieg ekstremalny	bieg o dużej intensywności	próg mleczanowy	partner treningowy	but terenowy / trailowy
	bieg główny	bieg o niskiej intensywności	próg tlenowy		but treningowo-startowy
	bieg górski	bieg o średniej intensywności	pułap tlenowy		but treningowy
	bieg krótki	bieg pod górę	rozciągnio podeszwy		gadżet biegowy
	bieg krótkodystansowy	bieg progowy	siła biegowa I		koszulka oddychająca
	bieg masowy	bieg progresywny	strefa komfortu		koszulka startowa
	bieg miejski	bieg regeneracyjny	strefa tętna		koszulka techniczna
	biegowe święto	bieg szybki	tętno maksymalne		obuwie minimalistyczne
	bieg przeszkodowy	bieg tempem konwersacyjnym / w tempie konwersacyjnym	trzeci zakres I		opaska kompresyjna
	bieg spokojny	bieg tempowy	uczta węglowodanowa		pas biodrowy

	ZAWODY BIEGOWE	TRENING	ZDROWIE I KONDYCJA	BIEGACZE	SPRZĘT BIEGOWY
ZESTAWIENIA TERMINOLOGICZNE	bieg survivalowy	bieg treningowy	uczucie ciężkich nóg		pas HR
	bieg terenowy / trailowy	bieg umiarkowany	wydolność aerobowa		plecak biegowy
	bieg testowy	bieg w drugim zakresie	wydolność biegowa		strój startowy
	bieg towarzyszący	bieg wolny	wytrzymałość biegowa I		żel energetyczny
	bieg uliczny	bieg w pierwszym zakresie	wytrzymałość ogólna		
	bieg ultra	bieg w tempie maratońskim	wytrzymałość siłowa		
	bieg zorganizowany	bieg w trzecim zakresie	wytrzymałość specjalna		
	biuro zawodów	bieg zmienny / zmiennym tempem	wytrzymałość szybkościowa		
	czas brutto	bieg z narastającą prędkością	wytrzymałość tempowa I		
	czas netto	cel treningowy	wytrzymałość tlenowa		
	dystans ultra	cykl treningowy	zakres tętna		
	impreza biegowa	ćwiczenie rozluźniające	złamanie zmęczeniowe		
	impreza ultra	ćwiczenie szybkościowe			
	kalendarz startowy	długie rozbieganie / wybieganie			
	limit czasu / czasowy	dziennik treningowy			
	linia startu	gimnastyka rozciągająca			
	lista startowa	gimnastyka siłowa			
	numer startowy	jednostka treningowa			
	okres startowy	kalkulator biegowy			
	opłata startowa	krok biegowy			
	pakiet startowy	kros aktywny			
	plan startowy	kros pasywny			
	profil trasy	lekki bieg			

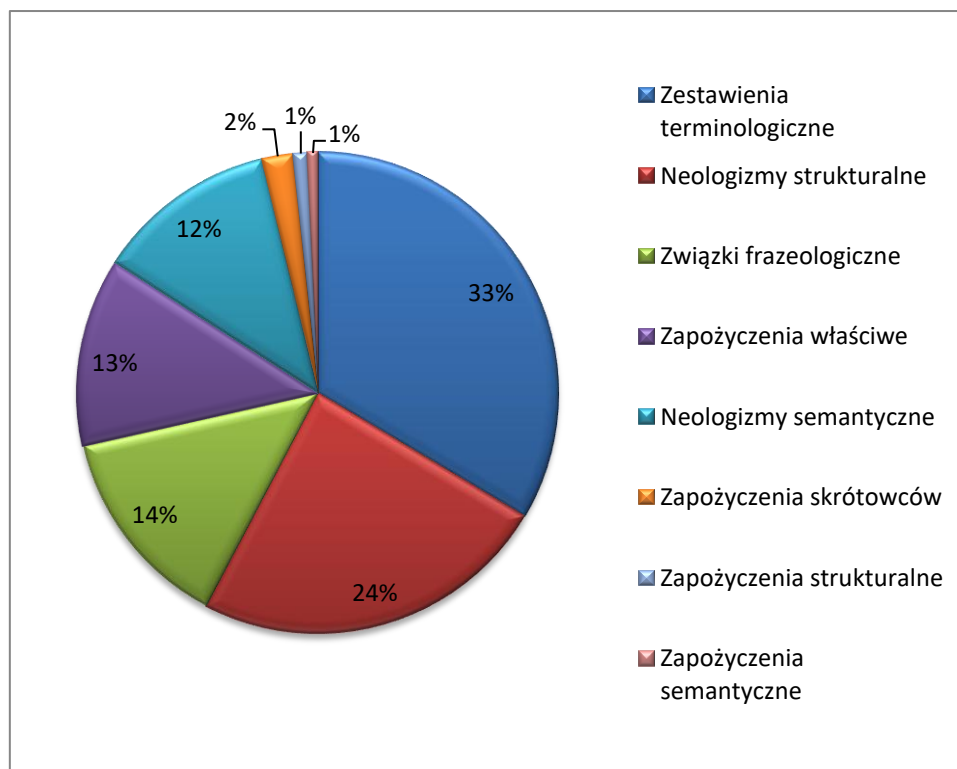
	ZAWODY BIEGOWE	TRENING	ZDROWIE I KONDYCJA	BIEGACZE	SPRZĘT BIEGOWY
ZESTAWIENIA TERMINOLOGICZNE	punkt kontrolny	lekkie / wolne wybieganie			
	punkt nawadniania	narastające tempo			
	punkt odświeżania	obciążenie treningowe			
	punkt odżywczy / odżywiania / żywieniowy	objętość biegania			
	rekord osobisty / życiowy	objętość kilometrowa			
	start docelowy	objętość treningowa			
	start kontrolny	obwód stacyjny			
	start treningowy	ogólna wytrzymałość biegowa II			
	strefa czasowa	okres przygotowawczy / treningowy			
	strefa startowa	periodyzacja treningu			
	styl alpejski	pierwszy zakres II			
	styl anglosaski	plan / program treningowy			
	turystyka biegowa	plan biegowy			
	wyżyłowany wynik	plan pod maraton			
	założenie przedstartowe	prędkość startowa			
		rozciąganie dynamiczne			
		rozciąganie statyczne			
		rozgrzewka dynamiczna			
		sesja interwałowa / szybkościowa			
		sesja treningowa			
		siła biegowa II			
		siła ogólna			
		sprawność ogólna			
		staż biegowy			

	ZAWODY BIEGOWE	TRENING	ZDROWIE I KONDYCJA	BIEGACZE	SPRZĘT BIEGOWY
ZESTAWIENIA TERMINOLOGICZNE		staż treningowy			
		stretching dynamiczny			
		stretching statyczny			
		ścieżka biegowa			
		środek treningowy			
		tempo biegu na x km			
		tempo docelowe			
		tempo konwersacyjne			
		tempo maratonu / maratońskie			
		tempo półmaratonu / półmaratońskie			
		tempo progowe			
		tempo rekreacyjne			
		tempo startowe			
		tempo treningowe			
		trening anaerobowy			
		trening crossowy			
		trening do porzygu			
		trening funkcjonalny			
		trening interwałowy			
		trening jakościowy			
		trening krzyżowy			
		trening maratoński			
		trening mentalny			
		trening mieszany			
		trening obwodowy			
		trening progowy			

	ZAWODY BIEGOWE	TRENING	ZDROWIE I KONDYCJA	BIEGACZE	SPRZĘT BIEGOWY
ZESTAWIENIA TERMINOLOGICZNE		trening progresywny			
		trening regeneracyjny			
		trening szybkościowy			
		trening tempowy			
		trening tlenowy			
		trening uzupełniający			
		trening właściwy			
		trening wydolnościowy			
		trening wzmacniający			
		trzeci zakres II			
		wybieganie back to back			
		wycieczka biegowa			
		wysokoobjętościowy trening			
		wytrzymałość biegowa II			
		wytrzymałość tempowa II			

Tabela 12. Nowe zestawienia i związki frazeologiczne (opracowanie własne)

Na zakończenie analizy przeprowadzonej w tym rozdziale można stwierdzić, że w języku środowiskowym biegaczy występują zarówno jednostki leksykalne przejęte z innych źródeł, jak i utworzone na gruncie tego języka. Socjolekt biegowy czerpie z angielszczyzny, a także z polszczyzny ogólnej. To właśnie jednostki zapożyczone stały się podstawą słotwórczą środowiskowych derywatów strukturalnych.



Wykres 12. Struktura formalna zebranego materiału (opracowanie własne)

Jednostki socjolektu biegaczy to przede wszystkim połączenia wielowyrazowe. Większość z nich to zestawienia terminologiczne obejmujące 33%. Są to głównie konstrukcje, które powstały w wyniku połączenia rzeczownika związanego z terminologią biegową z dookreślającą go inną częścią mowy, zwykle przymiotnikiem, której funkcją jest doprecyzowanie znaczenia danej nazwy. W związku z tym zestawienia terminologiczne mają charakter neutralny, nieekspresywny. Niektóre połączenia leksykalne mają swoje jednowyrazowe odpowiedniki, które omówiłam w podrozdziale 3.1. *Neologizmy strukturalne*. W związku z tendencją do skrótowości, przez biegaczy chętnie używane są określenia jednowyrazowe, jednak w celu uszczegółowienia znaczenia konieczne jest posługiwanie się połączeniami wielosłownymi, co natomiast skutkuje tworzeniem się skrótów i skrótowców.

4. Stylistyczne i funkcjonalne zróżnicowanie socjolektu biegaczy

4.1. Zróżnicowanie źródeł materiału

Komunikacja biegaczy jest zróżnicowana. Członkowie tej grupy środowiskowej porozumiewają się ze sobą w sposób:

- a.) bezpośredni – podczas zawodów, treningów oraz sytuacji prywatnych niezwiązanych z bieganiem;
- b.) pośredni – 1) za pośrednictwem tekstu pisanego (prasa i literatura fachowa); 2) z wykorzystaniem nowych mediów (fora internetowe, blogi, strony internetowe, portale społecznościowe).

Zwrócenie uwagi na różnorodność sytuacji komunikacyjnych (z uwzględnieniem podziału na oficjalne i nieoficjalne), w jakich znajdują się biegacze, pozwoliło ukierunkować badania i uwzględnić aspekt różnic leksykalnych w zebranych materiale pochodzącym z poszczególnych typów źródeł.

W przypadku analizowanych form, takich jak blog, forum czy grupa na portalu społecznościowym, łatwo stwierdzić, że ich użytkownicy komunikują się w sposób nieoficjalny. Blog, jak pisałam w podrozdziale 2.2. *Charakterystyka sposobów komunikacji między biegaczami nieprofesjonalnymi*, to osobisty dokument tekstowy, zmodyfikowana wersja dziennika lub pamiętnika, które tradycyjnie kwalifikuje się jako przejawy komunikacji nieoficjalnej. Fora internetowe i portale społecznościowe skupiają z kolei nieformalne grupy towarzyskie, które prowadzą dyskusje w grupach tematycznych.

Więcej wątpliwości budzi klasyfikacja analizowanych przeze mnie stron internetowych, czasopism elektronicznych i drukowanych oraz książek. Dwa pierwsze typy źródeł, podobnie jak opisane powyżej, są źródłami internetowymi. Jak zaznaczałam już wcześniej (w podrozdziale 2.2), za pośrednictwem tego medium można tworzyć teksty zarówno oficjalne, jak i nieoficjalne. Ponadto ważną rolę odgrywa tutaj podział na komunikację jednostronną i wielostronną. Opisane wcześniej blogi, fora i grupy na portalu społecznościowym są przykładem tego drugiego typu. Chociaż w przypadku blogów mamy do czynienia z jednym nadawcą zwykle dłuższej wypowiedzi – wpisu na blogu – to jego tekst zachęca do odpowiedzi i komentarzy. Przede wszystkim jest to jednak wypowiedź osobista i nieoficjalna, która ponadto w każdej chwili może zostać zmieniona, a nawet usunięta.

Dłuższe teksty zamieszcza się także na stronach internetowych oraz w elektronicznych wydaniach czasopism (również dostępnych na stronach internetowych). Hasło *strona internetowa* w *Wielkim słowniku języka polskiego PAN* zostało zdefiniowane jako „zbiór informacji przedstawiony w określony sposób graficznie, który wyświetla się na ekranie komputera po uruchomieniu odpowiedniego programu i wpisaniu adresu internetowego” [Żmigrodzki, b.r.]. Definicja ta nie daje jednak odpowiedzi na pytanie, do form jakiego typu komunikacji zaklasyfikować to źródło, ponieważ w słowniku zaznaczono również, że strona może mieć zarówno charakter oficjalny, jak i nieoficjalny.

Wydaje się, że łatwiej dokonać kategoryzacji internetowych wydań magazynów biegowych. Tak jak powszechna jest wiedza, że blogi zrodziły się z dzienników, znana jest również historia czasopism elektronicznych, które powstały z form drukowanych w wyniku postępu technologicznego, upowszechnienia urządzeń pozwalających na odtwarzanie i obróbkę tekstów, a także m.in. kryzys dotyczący papieru przejawiający się podnoszeniem cen publikacji drukowanych [Piotrowska, Zajac 2002: 91]. W związku z tym elektroniczne wersje czasopism należy zaliczyć do stylu publicystycznego. Styl ten jednak, jak zauważył Aleksander Wilkoń: „może (...) stanowić gatunkową postać języka artystycznego (por. esej, felieton, recenzja) lub formę języka oficjalnego (wywiad, komentarz, omówienie wydarzeń)” [Wilkoń 2000: 48]. Język artystyczny zaś – jak pisze dalej badacz w *Typologii odmian współczesnej polszczyzny* – zdarza się, że „przekracza orbitę literatury pięknej i anektuje inne obszary piśmiennictwa, także różne formy języka mówionego” [Wilkoń 2000: 69]. Z tego powodu, że główną cechą tego stylu jest zróżnicowanie, trudno uchwycić jego inne atrybuty [Wilkoń 2000: 70]. Z powyższych względów natomiast jeszcze trudniej scharakteryzować język czasopism.

Wybrane przeze mnie do badań książki o tematyce biegowej to w większości poradniki. Niektóre natomiast stylem przypominają dziennik czy pamiętnik. Wiadomo, że te ostatnie formy charakteryzują się subiektywizmem i ekspresją, a także korzystaniem ze słownictwa potocznego. Nadawca zaś komunikuje się w sposób bezpośredni i swobodny.

W związku z brakiem jasnych kryteriów definicyjnych, zgodnie z którymi można by omówione wyżej typy źródeł jednoznacznie zaklasyfikować jako oficjalne lub nieoficjalne, warto przyjrzeć się ich zawartości. Posłużyć temu może analiza wybranych fragmentów tekstów. Poniżej znajdują się cytaty (po jednym z każdego typu) pochodzące ze strony internetowej, czasopisma elektronicznego, czasopisma drukowanego oraz książki. W tekstach tych pogrubioną czcionką zaznaczono jednostki socjolektalne, Zachowano oryginalną pisownię.

Jakiś czas temu przeprowadzaliśmy ankietę. Na 1023 ankiety jakie zostały wypełnione, tylko 14% biegaczy odpowiedziało, że nie stosuje **treningu interwałowego**. Czyli jest to bardzo popularny **środek treningowy**. Z definicji (własnej): **Trening interwałowy** powinien zawsze przekraczać nasze możliwości, powinien być „walką o życie”. [...] **Interwały** są chyba jedną z najbardziej kontrowersyjnych form treningowych. Po pierwsze, nie każdy pod słowem **interwał** rozumie to samo. Po drugie istnieją jakieś ludowe wierzenia (bo nie są poparte ani logiką ani badaniami naukowymi) że **interwał** może być tylko „taki i taki”. Po trzecie, i będzie to być może najbardziej kontrowersyjna część wstępu, że skuteczność **interwału** też nie jest taka oczywista, i waga jaką jej przypisujemy znacznie przekracza rzeczywiste korzyści. Oczywiście mówię tutaj o treningu dla długodystansowców (długi dystans to dla mnie wszystko co trwa dłużej niż test Coopera :)), bo dla **średniaków** inaczej się nie da. [...] Na początku podzielię się jednak pewną osobistą wątpliwością, nikt nie był w stanie na razie jej rozwiać, więc podzielię się z Państwem. Jak może wiecie, postuluję, że cały **trening wytrzymałościowy** dla długodystansowca (czyli **interwały**, ciągle) powinien odbywać się w strefie „tlenowej”, proszę mówiąc na prędkościach nie wyższych niż prędkość jaką bylibyście w stanie osiągnąć w trakcie około 12 minutowego wyścigu (jest wyjątek, o którym piszę na końcu). [...] Ale jeśli chodzi o **trening WYTRZYMAŁOŚCIOWY**, czyli taki podczas którego powinniśmy się męczyć (w uproszczeniu zasapać się) to powinniśmy ograniczyć się tylko do tych prędkości. Bardzo ważną strefą treningu jest trening motoryczny, dynamiczny, który musi być robiony na relatywnie wysokich prędkościach (**przebieżki**, **podbiegi**) ale powinien być on dla nas oddechowio łatwy, bo to nie tutaj jest nasz świat, nie w tym świecie walczymy o **życiówki**. Ten świat musimy traktować użytkowo, brać co potrzebne i uciekać. Dlatego zawsze promuję krótkie i szybkie odcinki. Chodzi mi o bodźce motoryczne, nerwowe, dynamiczne, szybkościowe, mięśniowe a nie wytrzymałościowe. Do tego wystarczy 30 sekund bodźca. [bieganie.pl – strona internetowa poświęcona tematyce biegania]

Jeżeli biegasz regularnie i bez przerw na marsz, możesz wprowadzić raz w tygodniu **sesje**, które poprawią Twoją szybkość. Na początku mogą to być treningi, podczas których po prostu pobiegiesz nieco szybciej niż zazwyczaj. Podpowiadamy kilka **sesji**, od jakich warto zacząć. Pewnie nieraz już obilo Ci się o uszy o pozytywnych skutkach szybkiego biegania, ale mimo wszystko unikasz takich treningów. Istnieje błędne przekonanie, że mocniejsze biegi „bolą”, „duszą” i w ogóle „chce się po nich wymiotować”. Rzeczywiście tak się może skończyć, jeżeli podejdziesz do tematu nieumiejętnie. Stopniowe **zwiększanie obciążeń**, stawianie sobie realnych celów i włączenie wielu regeneracyjnych przerw do takich sesji sprawi, że ten trening nie będzie odstrasżający. Spróbuj jednej z technik na zabawę prędkością. Włącz ją do treningu raz w tygodniu. [runners-world.pl – czasopismo internetowe]

Istnieje okres w roku, który budzi grozę większości biegaczy. Największy twardziel, choćby wcześniej pokonywał z uśmiechem na ustach najtrudniejsze **interwały**, **podbiegi** i najdłuższe **rozbiegania**, truchleje na widok tego, co czeka go w kolejnym miesiącu: **roztrenowanie**. Statystyka jest, niestety, bezlitosna: **roztrenowanie** jest obecne w każdym **planie treningowym**, w każdej szkole biegania, w każdym zakątku świata. Biegacz-amator często najchętniej biegałby non stop, tymczasem domeną mistrzów jest umiejętność odpoczynku. Tylko uwaga: niekoniecznie oznacza to kompletną bezczynność i nie zawsze planowany odpoczynek musi wyglądać tak samo. [...] Tradycyjnie to okres dłuższej przerwy po sezonie, pozwalający odpocząć fizycznie i psychicznie. [...] W **biegach długodystansowych** zniszczenia organizmu potrafią być spore, a trening często odbywa się na stałym deficycie energetycznym. Na dłuższą metę może to być niebezpieczne, grozić przetrenowaniem na poziomie układu nerwowego. [...] Ktoś, kto wcześniej trenował 12 razy w tygodniu, z **kilometrażem** rzędu 160 km, przez kolejny miesiąc wychodzi na krótkie, łagodne **rozbiegania** 2-3 razy tygodniowo. [...] Średniodystansowcy nie mają jednak w sezonie **środków treningowych**, które tak drastycznie drenowałyby zapasy energetyczne, jak w przypadku biegów długich. [Magazyn Bieganie – czasopismo drukowane]

Kiedy poznasz różnych biegaczy amatorów, też zauważysz, że prawie każdy trenuje inaczej. Ale chyba wszystkie treningi łączy rozgrzewka przed bieganiem i **schłodzenie** po bieganiu, czasem rozciąganie. Z tym ostatnim jednak wielu biegaczy jest na bakier. Ja również; za każdym razem, gdy planuję treningi do konkretnej większej imprezy w sezonie, obiecuję sobie regularnie się rozciągać. [...] Okropnie nie lubię rozciągania! [...] Spotykamy się punktualnie o osiemnastej na skraju lasu. Wyjątkowo zebrała się nas całkiem duża grupa. Jest zupełnie ciemno i mamy mało czołówek, więc wiadomo, że dziś po lesie

biegać nie będziemy. Pozostaje asfalt.

- Co dzisiaj biegamy? – pyta ktoś.

- Może **kilometrówki**? – pada pierwsza propozycja.

- Nie, zrobmy **podbiegi**.

- Ja mam w planie **bieg ciągły**. Ktoś chętny?

[...] Bieganie nie jest skomplikowane, ale jeśli chcemy przygotować się do biegu na określonym dystansie, zdecydowanie lepiej jest biegać z **planem**. Jestem wielką zwolenniczką teorii, że każdy trening powinien służyć konkretnemu celowi. Czy to będzie praca nad szybkością, zwiększanie wytrzymałości, budowanie siły, regeneracja zmęczonych mięśni, czy praca nad prawidłową techniką biegu – za każdym razem, gdy wychodzimy z domu w stroju sportowym dobrze, żeby przyświecał nam konkretny cel. [K. Żbikowska-Jusis, 2015, *Kobieta w biegu*, Łódź – książka drukowana]

W przytoczonych fragmentach zaznaczone zostały elementy typowe dla komunikacji potocznej (podkreślenie), takie jak powtórzenia (bieganie.pl, *Kobieta w biegu*), wykrzyknienia (*Kobieta w biegu*), formy czasowników w drugiej osobie liczby pojedynczej (bieganie.pl, runners-world, *Kobieta w biegu*), kolokwializmy (bieganie.pl) oraz – przede wszystkim – socjolektalnej (pogrubienie), np.: *kilometrówki*, *podbieg*, *trening wytrzymałościowy* – we wszystkich powyższych tekstach.

Można zatem stwierdzić za Grzenią, że komunikacja internetowa jako dialogowa ma wszelkie cechy potoczności i nieoficjalności, które wdzierają się także do takich genetycznie oficjalnych form, jak strony internetowe czy czasopisma internetowe [por. Grzenia 2006: 326]. W konsekwencji przekłada się to także na magazyny drukowane, a w przypadku biegaczy podobny sposób komunikacji ma też miejsce w literaturze, zwłaszcza w książkach pisanych przez przedstawicieli badanej grupy środowiskowej. Podział na źródła oficjalne i nieoficjalne okazuje się więc w dużej mierze tradycyjny i umowny. W związku z tym, decydując się na wyróżnienie dwóch typów, które nazywam umownie oficjalnymi i nieoficjalnymi, a można by je określić też bardziej i mniej oficjalnymi lub ustrukturyzowanymi i nieustrukturyzowanymi, kierowałam się takimi wyznacznikami, jak:

- a) stopień oficjalności sytuacji komunikacyjnej
- b) jednostronność i wielostronność komunikacji
- c) modyfikowalność komunikatu

Na tej podstawie do pierwszego typu źródeł zaklasyfikowałam źródła rejestrujące przebieg komunikacji wielostronnej w sytuacji nieoficjalnej, podczas której w każdym momencie (a w przypadku komunikacji zachodzącej za pośrednictwem Internetu także po jej zakończeniu) można dokonać modyfikacji komunikatu. W tej grupie znalazły się:

- a) nagrania i notatki z obserwacji, a także kwestionariusze ankiet i wywiadów oraz transkrypcje wywiadów fokusowych (badanych proszono o używanie języka, którym posługują się na co dzień);

- b) fora internetowe;
- c) grupy na portalu społecznościowym Facebook;
- d) blogi internetowe, które w dużej mierze są przykładem komunikacji jednostronnej, jednak ze względu na wysoką interaktywność z czytelnikami, a także częstotliwość modyfikowania wpisów dokonywanych przez blogerów, zostały zaklasyfikowane do grupy źródeł nieoficjalnych.

Za grupę źródeł oficjalnych uznałam natomiast:

- a) strony internetowe;
- b) czasopisma elektroniczne;
- c) czasopisma drukowane;
- d) książki.

Analiza przytoczonych fragmentów wybranych źródeł miała nie tylko unaocznic przenikanie potoczności i nieoficjalności do form uznawanych tradycyjnie za oficjalne, o którym wcześniej wspomniałam, lecz także zwrócić uwagę na obecność jednostek socjolektalnych w różnych typach źródeł. Chociaż socjalne odmiany języka uznaje się za nieoficjalne, zacytowane przykłady udowadniają, że leksemy i połączenia wyrazowe typowe dla środowiska biegaczy występują również w książkach i czasopismach, nie zaś tylko podczas nieoficjalnych kontaktów. Dowodzi tego także fakt, że w źródłach uznanych przeze mnie za oficjalne znalazło się aż prawie 98% wszystkich jednostek zgromadzonych do analizy. W materiale zebrany z książek, czasopism drukowanych i elektronicznych oraz stron internetowych nie odnotowano zatem zaledwie 15 jednostek leksykalnych. Są to:

nazwy związane z treningiem: *cruise interval*, *dokręcić (jakiś) dystans*, *OWB3*, *seteczka*;

jednostki leksykalne związane z zawodami: *zajęcować – pozajęcować*, *robić życiówkę*, *Rzeźnik*, *wicżyciówka*;

jednostki nazywające stan fizyczny: *biec – jechać – lecieć na oparach*, *nogi niosą*;

jednostki leksykalne określające sposób biegu: *szlifowanie chodników*;

skrótowa nazwa napoju izotonicznego: *izo*;

zdrobniałe określenie dystansu półmaratonu: *połoweczka*;

skrótowa nazwa kilometra: *kaem*;

skrótowe określenie organizatora zawodów: *org*;

nazwa obuwia do biegania: *Asicsy*.

Warto zauważyć, że w analizowanym materiale pochodzącym z nieoficjalnych źródeł – blogów, forów internetowych, grup na portalu społecznościowym Facebook oraz obserwacji, ankiet i wywiadów – wystąpiło prawie 95% jednostek leksykalnych, czyli mniej

niż w przypadku źródeł uznanych za oficjalne. Nie znalazły się w nim 32 leksemy i połączenia wyrazowe. Są to:

nazwy różnych rodzajów biegu: *bieg survivalowy, bieg szybki, bieg towarzyszący, styl alpejski, styl anglosaski, trail running*;

jednostki nazywające typy treningu: *trening anaerobowy, trening krzyżowy, wysokoobjętościowy trening*;

nazwy elementów związanych z treningiem: *dziennik treningowy, objętość biegania, sesja interwałowa / szybkościowa, siła ogólna, skip A, skip B, slow jogging, stretching dynamiczny, tempo półmaratonu / półmaratońskie, tempo treningowe, wytrzymałość biegowa II*;

jednostki związane z zawodami: *impreza ultra, korona maratonów, start treningowy, support*;

określenia parametrów fizycznych: *tętno maksymalne, wydolność aerobowa, wytrzymałość siłowa*;

nazwa biegacza: *biegacz górski*;

leksem określający typ obuwia: *asfaltówka*;

nazwa części ciała: *kalafior*;

jednostka określająca dystans: *ultradystans*;

nazwa czynności związana z treningiem: *wydłużyć się*.

ŹRÓDŁA NIEOFICJALNE	ŹRÓDŁA OFICJALNE
Asicsy	asfaltówka
biec – jechać – lecieć na oparach	bieg survivalowy
cruise interval	bieg szybki
dokręcić (jakiś) dystans	bieg towarzyszący
Izo	biegacz górski
Kaem	dziennik treningowy
nogi niosą	impreza ultra
org	kalafior
OWB3	korona maratonów
połoweczka	objętość biegania
robić życiówkę	sesja interwałowa / szybkościowa
Rzeźnik	siła ogólna
szlifowanie chodników	skip A
wicżyciówka	skip B
zającować – pozającować	slow jogging
	start treningowy
	stretching dynamiczny
	styl alpejski
	styl anglosaski

	support
	tempo półmaratonu / półmaratońskie
	tempo treningowe
	tętno maksymalne
	trail running
	trening anaerobowy
	trening krzyżowy
	ultradystans
	wydłużyć się
	wydolność aerobowa
	wysokoobjętościowy trening
	wytrzymałość biegowa II
	wytrzymałość siłowa

Tabela 13. Jednostki leksykalne występujące tylko w jednym typie źródeł (opracowanie własne)

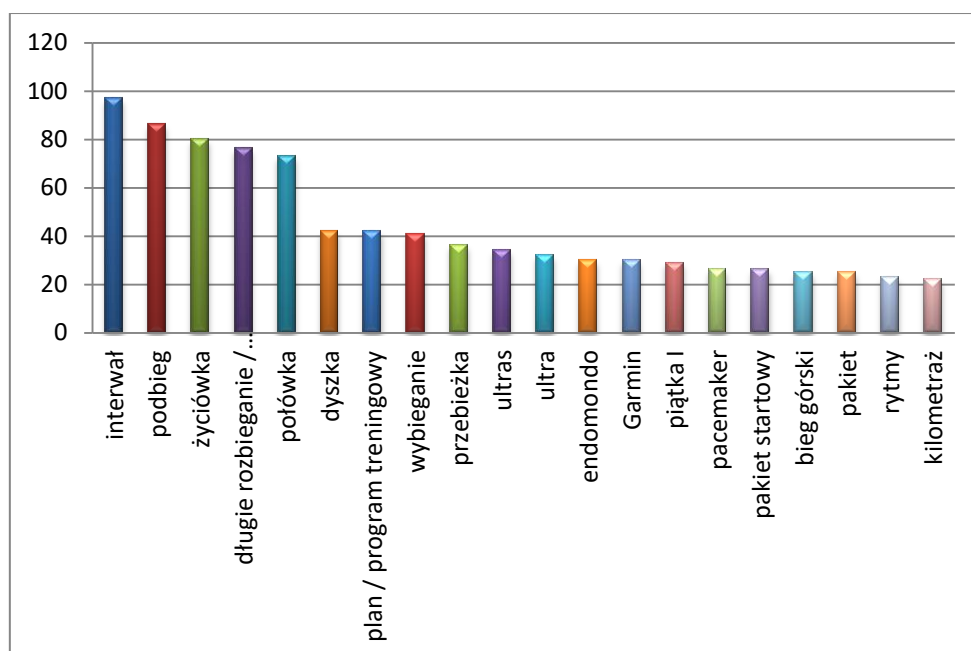
Porównując jednostki odnotowane tylko w źródłach oficjalnych z występującymi jedynie w źródłach nieoficjalnych, można stwierdzić, że w obu grupach pojawiają się pojęcia z różnych pól tematycznych, a także jednostki pełniące głównie funkcję nominatywną oraz elementy zapożyczone. Wśród leksemów i połączeń wyrazowych, które zarejestrowano tylko w źródłach uwzględnionych w lewej kolumnie tabeli dodatkowo wskazać można jednostki o funkcji ekspresywnej, np. zdrobnienia: *połoweczka*, *seteczka*. Emocje wyrażają także połączenia wyrazowe, takie jak: *biec – jechać – lecieć na oparach*, *nogi niosą* czy *szlifowanie chodników*. Tylko w źródłach nieoficjalnych wystąpiły również niektóre formy skrócone, np.: *izo*, *kaem*, *org*.

Zaskakiwać może dużo większa liczba jednostek leksykalnych odnotowanych tylko w źródłach oficjalnych od tych, które pojawiają się wyłącznie w materiale uznanym za przejaw komunikacji nieoficjalnej. W tym miejscu warto zwrócić uwagę na fakt, że w początkowym etapie badań rozbieżności zdawały się jeszcze większe. W związku z tym, że np. w książkach znalazło się dużo jednostek leksykalnych, których nie zarejestrowano w innych źródłach, przyjęto dodatkowo założenie, że za socjolektalne zostaną uznane tylko takie elementy językowe, które wystąpiły przynajmniej w dwu różnych źródłach (tego samego lub innego typu). Kryterium to miało również uchronić przed uznaniem za środowiskowe jednostek idiolektalnych. Ponadto jednostki leksykalne zostały poddane weryfikacji podczas przeprowadzania wywiadów indywidualnych i pogłębionych. Badani otrzymali listę leksemów i połączeń wyrazowych w celu wskazania tych, które znają i używają w kontaktach z innymi biegaczami, a następnie podania ich znaczenia. Jednostki za socjolektalne uznano

tylko wówczas, gdy w przynajmniej trzech przypadkach przeszły taką weryfikację pozytywnie. Ta część wywiadu miała służyć tylko sprawdzeniu danych, w związku z tym odpowiedzi badanych nie zostały zarejestrowane jako materiał pochodzący z wywiadów.

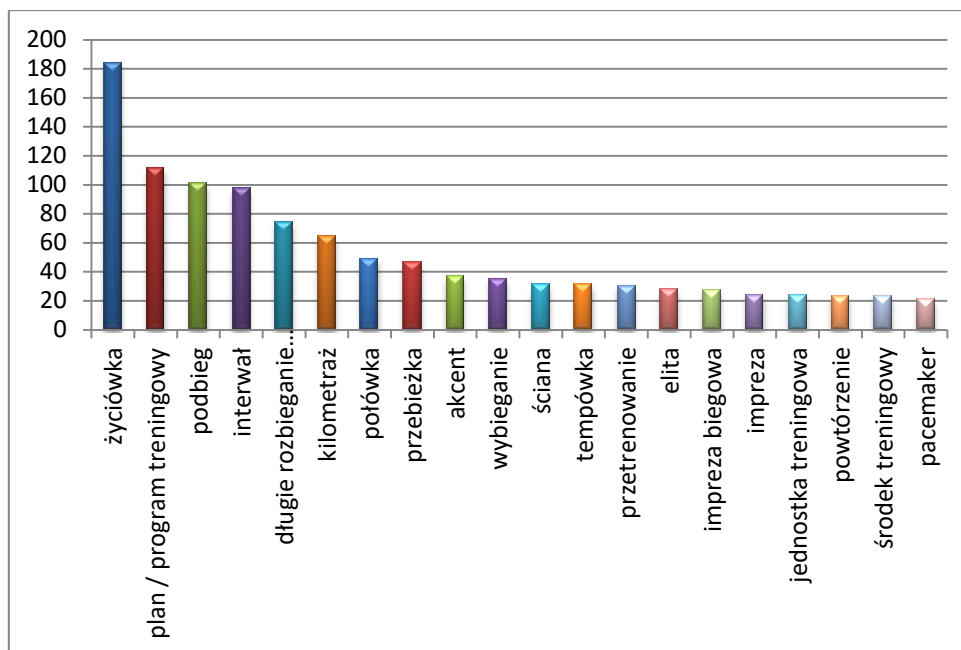
Po dodatkowej weryfikacji i selekcji materiału okazało się, że w obu typach źródeł występują niemal wszystkie jednostki leksykalne. Przepływ elementów socjolektalnych do tekstów bardziej oficjalnych, ale przeznaczonych dla biegaczy jest bardzo duży. Widać to wyraźnie na przykładzie czasopism, zarówno elektronicznych, jak i drukowanych, w których pojawiają się elementy charakterystyczne do tej pory dla środowiskowej komunikacji werbalnej, wprowadzone do tekstu pisanego np. poprzez wywiady z biegaczami⁵⁷. Podobnie silny jest przepływ leksyki w odwrotnym kierunku – do źródeł nieoficjalnych przenikają jednowyrazowe terminy i zestawienia terminologiczne, które biegacze wykorzystują do nazwania biegów, ćwiczeń i treningów.

W celu porównania słownictwa i frazeologii w dwóch wyróżnionych rodzajach źródeł, oprócz przeprowadzonej analizy jednostek występujących tylko w jednym z nich, warto również przyrzeć się leksemom i połączeniom wyrazowym występującym najczęściej w materiale z tekstów oficjalnych i zestawić je z tymi, które są najpopularniejsze w zasobie uzyskanym z komunikacji nieoficjalnej, a następnie z takimi, które mają największą frekwencję w całym zbiorze danych.



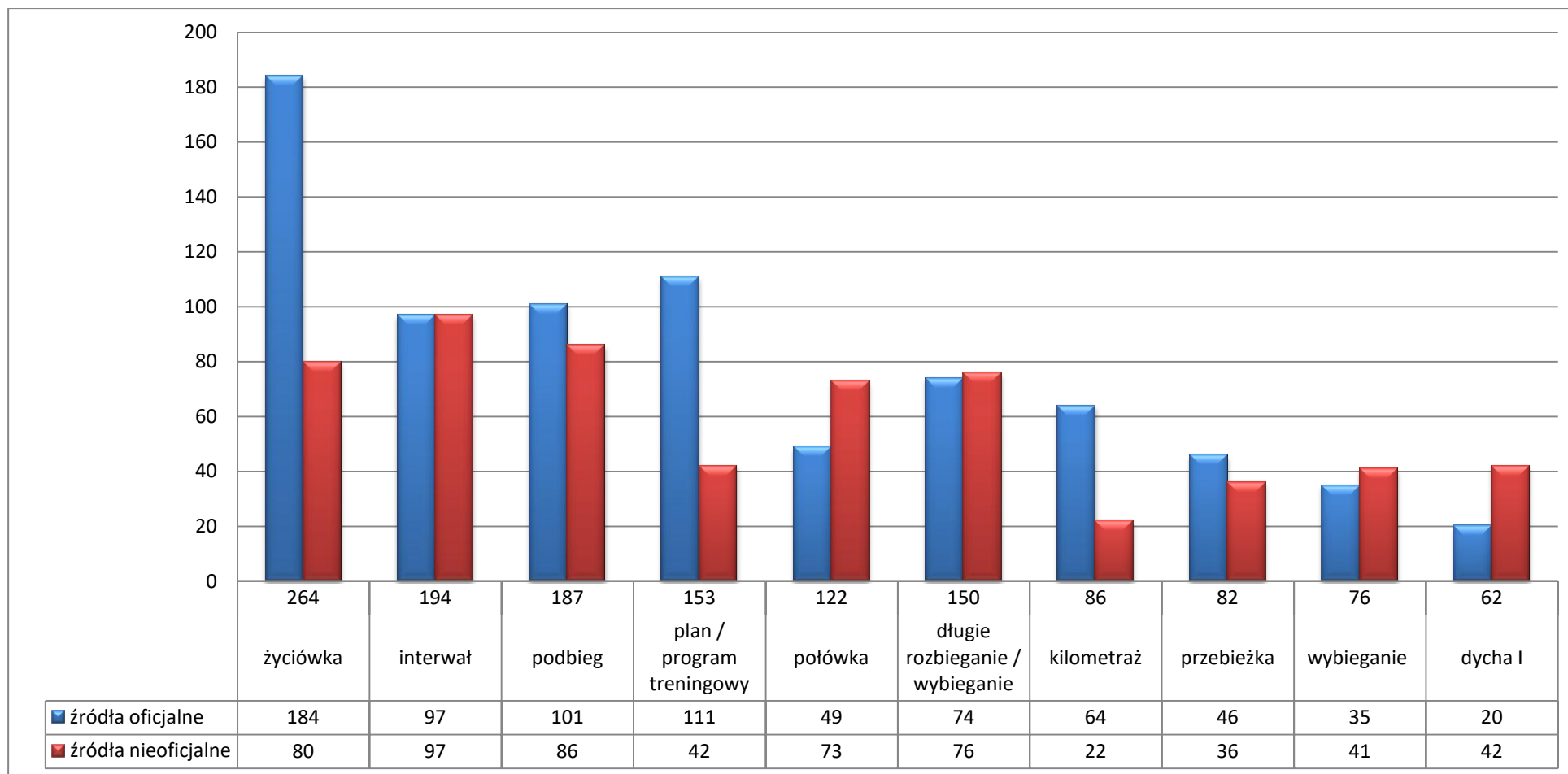
Wykres 13. Najczęściej występujące jednostki leksykalne – źródła nieoficjalne (opracowanie własne)

⁵⁷ Ukazuje to, że nie wszystkie wywiady można uznać za oficjalny typ tekstu, jak to uczynił Aleksander Wilkoń [por. Wilkoń 2000: 48].



Wykres 14. Najczęściej występujące jednostki leksykalne – źródła oficjalne (opracowanie własne)

Popularność większości jednostek leksykalnych jest podobna w obu typach źródeł. Widać to już na przykładzie powyższego zestawienia 20 najpopularniejszych leksemów i połączeń wyrazowych w każdym z nich. Podobny obraz daje wykres (znajdujący się poniżej) przedstawiający 10 leksemów i połączeń wyrazowych o największej frekwencji z zaznaczeniem liczby notowań w źródłach oficjalnych i nieoficjalnych. W związku z tym, że poza stopniem oficjalności, źródła badawcze różnią się także objętością, trudno szczegółowo porównywać statystykę jednostek socjolektalnych i zestawiać ze sobą ich liczebność np. w książkach i na stronach internetowych. Należałoby tego bowiem dokonać z uwzględnieniem liczby znaków, jakie dane teksty zawierają.



Wykres 15. Frekwencja najpopularniejszych jednostek leksykalnych w źródłach oficjalnych i nieoficjalnych (opracowanie własne)

4.2. Ekspresywność jednostek leksykalnych w socjolekcie biegaczy

Dokonując analizy funkcji jednostek socjolektalnych, skoncentrowałam się na funkcjach ekspresywnej oraz nominatywnej, które wskazałam wcześniej jako szczególnie istotne w badaniach nad językiem środowiskowym. Pisząc o ekspresywności, warto przywołać pogląd Charlesa Bally'ego, który utożsamiał ekspresywność językową z afektywnością języka. Jego zdaniem „ekspresywny jest każdy fakt językowy, który kojarzy się z jakimś wzruszeniem” [Bally 1966: 110]. Na podstawie dokonanego przez Bally'ego przeglądu ekspresywnych składników języka, Teresa Skubalanka wyróżniła kategorie pozwalające uznać wybrane elementy za ekspresywne. Są to:

- 1) wykładniki wartościowania,
- 2) wykładniki nowości,
- 3) wykładniki zaburzenia normy językowej,
- 4) wykładniki intensyfikacji,
- 5) wykładniki hipersemantyzacji [Skubalanka 1972: por. Bally 1966: 127–128].

Za Karlem Bühlerem Skubalanka przyjęła istnienie trzech podstawowych funkcji języka: reprezentatywnej, ekspresywnej i impresywnej [Bühler 1965: 28]. Zgodnie z tą koncepcją można uznać, że funkcja ekspresywna to funkcja między komunikatem językowym a jego nadawcą, impresywna zaś — między komunikatem językowym a jego odbiorcą. Ta pierwsza jest więc „nastawiona” na nadawcę [Skubalanka 1972: 128]. W żadnej z późniejszych prac na temat funkcji języka i tekstów nie podważono istnienia owych prymarnych funkcji.

O powyższych typach funkcji pisała również Renata Grzegorzycowa, analizując koncepcje Leona Zawadowskiego [Zawadowski 1966] z uzupełnieniem Haliny Kurkowskiej [Kurkowska 1974] oraz stanowisko Antoniego Furdala [Furdal 1977]. Według tego pierwszego badacza mamy do czynienia tylko z funkcją tekstu (nie zaś funkcją języka). Tekst bowiem pełni funkcję reprezentatywną wobec rzeczywistości pozajęzykowej i komunikatywną w stosunku do słuchacza: „tekst zatem komunikuje słuchaczowi to, co jest przez dany tekst reprezentowane w rzeczywistości pozajęzykowej [Grzegorzycowa 1991: 15]. Tę koncepcję doprecyzowała Kurkowska, pisząc, że teksty przekazują informacje o rzeczywistości:

- 1) na mocy kodu (konwencjonalnie); ta funkcja jest dwojaka:
 - a) komunikatywna,
 - b) prezentatywna (socjolingwistyczna) – cechy komunikacji charakteryzują nadawcę i

informują o jego przynależności socjolingwistycznej;

2) niekonwencjonalnie; tutaj również mamy do czynienia z dwiema funkcjami, takimi jak:

a) funkcja ekspresywna,

b) funkcja impresywna niekonwencjonalna [Kurkowska 1974, za: Grzegorzczkova 1991: 14–16].

W koncepcji Antoniego Furdala istotną rolę odgrywa funkcja komunikatywna, której podporządkowane są: funkcja emocjonalna oraz funkcja symboliczna i impresywna. Powyższe funkcje występują przy tzw. „pełnym układzie komunikacyjnym”. Przy niepełnym zaś, czyli bez udziału odbiorcy, pojawiają się funkcje ekspresywna i poznawcza. Proponując tę klasyfikację, Furdal używał pojęcia *funkcja języka*, jednak – jak zauważa Renata Grzegorzczkova – wszystkie one poza funkcją poznawczą dotyczą funkcji tekstu [Grzegorzczkova 1991: 17].

Analizując funkcje socjolektu, warto również zwrócić uwagę na cele, którym służą wypowiedzi. O ile funkcja impresywna silnie angażuje odbiorcę, o tyle wypowiedzi o funkcji ekspresywnej nie są zorientowane na niego, nie mają na celu poinformowania kogoś o czymś ani wpłynięcia na odbiorcę, „jest to czysta ekspresja woli, emocji lub sądów” [Grzegorzczkova 1991: 24]. Jednak, jak wiadomo, wypowiedzi o charakterze czysto impresywnym czy ekspresywnym nie istnieją. Zwykle poza komunikowaniem uczuć nadawca przekazuje także jakąś informację, więc musi uwzględniać obecność odbiorcy [por. Grzegorzczkova 1991: 24]

Jak zauważają badacze socjolektów, m.in. Anna Wójciuk zajmująca się językiem środowiskowym hip-hopowców, w grupach, które wykonują ten sam zawód, dominuje kategoria zawodowości, a ich język cechuje „funkcja profesjonalno-komunikatywna, skrótowość i słownictwo, które nazywa i opisuje obiekty oraz cechy rzeczywistości niemające określeń w języku ogólnym, a umożliwiające komunikowanie się członków” [Wójciuk 2017: 70]. Ekspresywność zaś, jak pisze Ewa Kołodziejek, odzwierciedlająca emocjonalny stosunek do rzeczywistości, cechuje przede wszystkim grupy młodzieżowe [Kołodziejek 2005: 32–34].

Bieganie, pomimo że uprawiane nieprofesjonalnie, również wywołuje emocje. W związku z tym w zgromadzonym zasobie leksykalnym wyróżnić można jednostki, które w strukturze semantycznej zawierają składnik wskazujący na uczuciowy stosunek nadawcy do rzeczywistości pozajęzykowej. Tego typu elementy językowe uznaję za ekspresywne⁵⁸, nawet

⁵⁸ Funkcję ekspresywną uznaję za synonimiczną w stosunku do funkcji emocjonalnej. O jednostkach

jeśli wyrażanie emocji nie jest prymarną ich funkcją, ponieważ służą także przekazaniu informacji.

Do opisu ekspresywizmów w języku biegaczy posłużyły mi wybrane kategorie opisane przez Renatę Grzegorzyczką [Grzegorzyczkowa 1978], którymi posłużyła się także Ewa Kołodziejek do opracowania tego typu leksemów w gwarze marynarzy [Kołodziejek 1991]. Wśród jednostek leksykalnych socjolektu biegaczy wskazać można :

1) Ekspresywizmy wyrażające radość z wyniku: sformułowane z użyciem sugestywnych czasowników, takich jak: *machnąć, pobić, urwać, wykręcić* występujących w połączeniach leksykalnych opisujących uzyskanie lepszego niż wcześniej wyniku na zawodach: *machnąć życiówkę, pobić życiówkę, urwać x sekund, wykręcić życiówkę*.

2) Ekspresywizmy ujawniające zły stan fizyczny: *biec / jechać / lecieć na oparach, mieć pusty bak, na oparach, odcina komuś zasilanie, pusty bak, złachać się, złomotać się, zderzyć się ze ścianą*;

3) Ekspresywizmy określające wysiłek włożony w bieg: *biec – pobiec / iść / lecieć w trupa; do porzygu, trening do porzygu, w trupa*.

4) Ekspresywizmy odnoszące się do czyjegoś biegu i wyrażające podziw, np.: *związać asfalt* lub pogardę, np.: *człapać, klepać kilometry, szurać – poszurać, tuptać, tuptanie, udeptywać ścieżki*.

5) Ekspresywizmy deminutywne i – rzadziej – augmentatywne, czyli zdrobnienia i zgrubienia odnoszące się do dystansów, np.: *dycha I, dyszka I* oraz biegów: *dycha II, dyszka II, połóweczka*, a także elementów cyklu przygotowań treningowych, takich jak: *piramidka, reścik*. Zdrobniałe *życióweczką* nazywany jest też przez biegaczy najlepszy wynik uzyskany na zawodach..

6) Ekspresywizmy odnoszące się do innych biegaczy wyrażające podziw, np.: *cyborg, harpagan, napieracz, ścigacz*, lecz także pogardę, np.: *dreptacz, szuracz, truchtacz, tuptacz*.

Pozytywne emocje wzbudzają dobre wyniki i osoby, które je uzyskują. Szczególnie, zdrobniałe nazwy otrzymują prawdopodobnie ulubione ćwiczenia, dystanse i zawody. Biegacze negatywnie reagują na porażkę, która często jest spowodowana złym samopoczuciem. Pogardliwie i ironicznie wypowiadają się na temat osób wolno biegających, często również mówią w ten sposób o sobie, jeśli nie zaliczają się do tych najszybszych.

leksykalnych nacechowanych ekspresywnie wspominałam już podczas omawiania frazeologizmów (zob. podrozdział 3.4. *Nowe zestawienia i związki frazeologiczne*).

Na zakończenie warto podkreślić też to, co zauważyły już Barbara Pędzich i Anna Niepytalska-Osiecka, badając socjolekty parolotniarzy i alpinistów, a mianowicie, że „ekspresywność niektórych wyrazów jest pozorna” [por. Pędzich 2012: 210, Niepytalska-Osiecka 2014: 148]. Wydawać by się mogło na przykład, że wyrazowi *weekendowiec* w języku środowiskowym biegaczy przypisane jest negatywne zabarwienie emocjonalne, a jednak może być to zupełnie neutralne określenie kogoś, kto biega w weekendy.

5. Świadomość językowa biegaczy nieprofesjonalnych

Jedno ze źródeł do badań leksyki i frazeologii języka środowiskowego biegaczy obok danych zastanych (opisanych w rozdziale 3.1.) stanowiły kwestionariusze ankiet i wywiadów. Zebrane za pomocą metod społecznych dane, tzw. dane wywołane, zostały wykorzystane do opracowania leksykograficznego. Uzyskane w ten sposób informacje miały też posłużyć do analizy świadomości językowej biegaczy.

Pojęcie świadomości językowej Andrzej Markowski definiuje jako ogół sądów o języku i poglądów na język, które są charakterystyczne dla jakiejś osoby albo panują w pewnym środowisku lub grupie społecznej. Sądy i poglądy te miewają charakter intuicyjny, lecz mogą być również umotywowane i podbudowane wiedzą o języku [Markowski 2005: 123–125]. W *Encyklopedii języka polskiego* czytamy:

świadomość językowa, rozumiana jako ogół poglądów jednej osoby, grupy społecznej lub szerszej zbiorowości na język, a także ogół postaw wobec niego i emocji z nim związanych, obejmuje 1. wiedzę o języku (intuicyjną, szkolną, rzadziej naukową), 2. kompetencję językową, czyli zdolność do właściwej selekcji środków językowych, adekwatnych do celu wypowiedzi, jej charakteru, stylu, adresata, oraz 3. ocenę ich akceptowalności fonetycznej, gramatycznej, logicznej, kulturowej itd., czyli poczucie językowe [Urbańczyk, Kucala (red.) 1999: 394].

Syntetyczny przegląd dotychczasowych teorii na temat świadomości językowej z punktu widzenia różnych dyscyplin naukowych zawiera artykuł Krzysztofa Maćkowiaka [Maćkowiak 2011]. W mojej pracy definiowane tu pojęcie zawężam do przekonań biegaczy na temat ich własnego języka – jego znajomości i świadomego posługiwania się nim oraz poczucia jego odrębności od innych języków.

W związku z tym, że podczas omawianych w niniejszym rozdziale badań zastosowano celowy dobór grupy badawczej (czyli próby), znalazły się w niej tylko osoby regularnie trenujące i biorące udział w zawodach⁵⁹, wyrażone przez nich sądy i poglądy można zatem uznać za wyraz świadomości językowej biegaczy.

Wypełniając ankietę lub udzielając ustnej odpowiedzi podczas badania prowadzonego techniką wywiadu, respondenci mieli m.in. wyrazić intuicyjne przekonania na temat

⁵⁹ Więcej na temat charakterystyki respondentów znaleźć można w podrozdziale 2.1. *Podstawowe informacje na temat biegania i grupy środowiskowej biegaczy nieprofesjonalnych.*

socjolektu badanej grupy. Celowi temu służyły pytania nr 13, 14 i 15 (zob. *Wzór kwestionariusza ankiety i wywiadu* w aneksie metodologicznym). Pierwsze z nich (nr 13): *Czy zna Pani/Pan wyrazy/połączenia wyrazowe typowe dla biegaczy? Jeśli tak, to proszę je wymienić i podać ich znaczenie* zostało skonstruowane w taki sposób, aby respondenci podali przykłady – dowody istnienia języka środowiskowego biegaczy. W kolejnym (nr 14) zapytano ich wprost o występowanie takiego języka: *Czy Pani/Pana zdaniem biegacze mają swój język? Jeśli tak, to proszę podać, czym różni się on od mowy codziennej*. Ostatnie pytanie związane z zagadnieniem świadomości językowej (nr 15) dotyczyło istnienia różnych odmian socjolektu biegaczy i brzmiało: *Czy sądzi Pani/Pan, że język biegaczy ma różne odmiany? Jeśli tak, to jakie?* Przytoczone pytania utworzono z użyciem pojęć ogólnopolskich, niespecjalistycznych – bez wprowadzania terminów językoznawczych, takich jak *język środowiskowy* czy *socjolekt*, ponieważ uznano, że dla określenia świadomości językowej czy poczucia wspólnoty z grupą, która posługuje się tym samym językiem, nie są one konieczne. Ich stosowanie mogłoby dodatkowo utrudnić badanym zrozumienie polecenia i zniechęcić ich do udzielania odpowiedzi. Ponadto pytania zostały skonstruowane według zasady: od konkretnego do abstrakcji i ponownie do konkretnego, dlatego respondenci najpierw mieli podać przykłady, później odnieść się do twierdzenia, że biegacze nieprofesjonalni mają swój własny język, i wskazać jego cechy, a na końcu wymienić ewentualne odmiany. Schemat ów miał u respondentów wyzwolić konieczny w tego typu badaniach społecznych tryb myślenia, dzięki któremu ogólną opinię na temat istnienia języka biegaczy podawali oni na podstawie wcześniej wymienionych konkretnych przykładów. Dla większej klarowności wyводу analizę wypada jednak rozpocząć właśnie od najbardziej ogólnej kwestii, czyli: czy według badanych grupa biegaczy nieprofesjonalnych posługuje się własnym odrębnym językiem.

5.1. Język środowiskowy biegaczy nieprofesjonalnych



Wykres 16. Istnienie odrębnego języka biegaczy na podstawie odpowiedzi respondentów (opracowanie własne)

Zagadnienia istnienia odrębnego, specyficznego języka biegaczy dotyczyło przywołane wcześniej pytanie nr 14. Na podstawie analizy uzyskanych na nie odpowiedzi, można stwierdzić, że niemal połowa (48%) respondentów jest głęboko przekonana, że taki istnieje. Potwierdzeniem tej tezy są wskazane przez wielu badanych wybrane cechy socjolektu, który starali się oni dookreślić w wypowiedziach typu: *Jest to mowa skrótowa bardzo konkretna. Może dotyczy regionu, kraju w którym się biega; Jest on zazwyczaj przyjacielski*⁶⁰. Ankietowani zauważyli także związki języka biegaczy z innymi odmianami, np. językiem potocznym, co widać w udzielanych przez nich odpowiedziach, np.: *Język biegacza to moim zdaniem ileś określeń nazw z języka potocznego. Dostrzegli również relacje języka biegaczy z polszczyzną ogólną: Slang plus język polski. Twierdząc, że język biegaczy istnieje, respondenci nie mieli jednak na myśli zupełnie odrębnego języka, lecz twór łączący różne elementy. Ich zdaniem: [język biegaczy] ma tylko dodatkowe określenia na konkretne ćwiczenia, rodzaj treningu, rodzaj zawodów, znajomość anatomii - mięśni i możliwych urazów itd. Zwrócili uwagę na jego fachowość przejawiającą się w specjalistycznym słownictwie: Dużo fachowego słownictwa związanego z treningami i nazwy medyczne; uznali, że: biegacze mają swój język, ponieważ na co dzień nie używamy takich słów jak siła biegowa, czy interwały. Są to określenia dotyczące grupy biegacza. W swoich wypowiedziach badani podkreślali niezrozumiałość socjolektu biegaczy dla innych użytkowników polszczyzny*

⁶⁰ Wypowiedzi respondentów przytaczam w niezmienionej formie.

ogólnej. Zdaniem respondentów język biegaczy to bowiem przede wszystkim: *skrótó, określenia rozumiane tylko przez biegaczy. Osoba prywatna (z zewnątrz) nie rozumie.* Język ten – w ich przekonaniu – jest natomiast zrozumiały dla wszystkich członków grupy środowiskowej. Przykładem tego poglądu są stwierdzenia: *Tak, każdy biegacz go zrozumie, ponieważ nadaje nowe znaczenia wyrazom używanym na co dzień; Różni się tym, że z pozoru zrozumiałe dla "nie biegających" wyrazy dla biegaczy oznaczają zupełnie coś innego.* Jako jedną z cech omawianego socjolektu w ankietach wymieniono „specyficzną” wulgarność: *Jest więcej wulgaryzmów związanych z szybkością i wytrzymałością.* Samo istnienie tak scharakteryzowanego przez część respondentów odrębnego języka badani uznali za coś normalnego dla każdej grupy społecznej: *Myślę, że każda kultura stwarza jakiś swój konkretny język i chodzi w nim o łatwiejsze porozumiewanie się i wyróżnienie. Myślę, że każdy rodzaj biegu ma swoje różne rodzaje, jednak są one bardzo podobne do siebie.* Ich zdaniem: *każda grupa społeczna ma swój język, zawierający różne skrótowce, zbitki wyrazowe, neologizmy, frazeologizmy.*

Mniejsza grupa respondentów nie wyrażała aż takiej pewności co do faktu, że biegacze mają własny, odrębny język. Osoby te przy pytaniu 14 zaznaczyły odpowiedź „raczej tak” – 12% lub „raczej nie” – 9%. Choć obie grupy wskazały różne odpowiedzi, ich uzasadnienia były bardzo zbliżone. W kwestionariuszach padały bowiem odpowiedzi.: *[Biegacze] nie mają specyficznego języka* albo tylko: *tak sądzę.* Pomimo wątpliwości co do istnienia języka biegaczy wyrażonych przez wybór odpowiedzi „raczej”, osoby, które udzieliły odpowiedzi „raczej tak” i „raczej nie”, podawały – podobnie jak pierwsza grupa respondentów – przykłady na występowanie takiego socjolektu. Ich zdaniem *[język biegaczy] to specyficzne wyrażenia np. życiówka, cross itd.* Badani podkreślali, że jeśli taki język istnieje, to opiera się głównie na specjalistycznych terminach, np.: *biegacze nie mają swojego języka, mogą czasami używać niezrozumiałych pojęć - trening interwałowy, rytmy, trening tlenowy, bieganie w zakresach tętna, masa skrótów BNP, WB2 etc.* Funkcją tych wyrazów i wyrażen jest – według nich – nazwanie różnych elementów biegowych. Ich zdaniem *[biegacze] mają zwroty których używają na określenie pewnych sytuacji/ćwiczeń/rzeczy. Służą temu specyficzne zwroty i określenia.* Jest to więc *język specjalistyczny, a biegacze używają wielu innych słów na określenie elementów treningów, zawodów, sprzętu biegowego.* Ankietowani podkreślali, że *[język biegaczy] to zwykle pojedyncze wyrazy – określenia na pojęcia dot. biegania i zawodów.* Wśród respondentów, którzy na pytanie o to, czy biegacze mają swój język, odpowiedzieli „raczej tak” i „raczej nie”, nie było zgodności co do kwestii zrozumiałości owego języka. Część z nich uważała – podobnie jak grupa bezwzględnie

uznająca, że biegacze mają swój język – iż ten język to: *hasła znane tylko biegaczom w danej ekipie czy trenujących w klubie oraz że dotyczą [one] biegania i są zrozumiałe dla biegaczy, a niekoniecznie dla osób niebiegających*. Inni stwierdzili, że: *biegacze mają swój język, ale są to konkretne słowa których znaczenia można się domyśleć*. Wszyscy natomiast byli zgodni co do tego, że: *biegowych pojęć, skrótów, określeń jest niewiele*.

Część respondentów uznała, że biegacze nie mają własnego języka – tak odpowiedziało 15% ankietowanych. Ich uzasadnienia nie potwierdziły jednak tego przekonania. Badani pisali / mówili wprawdzie np. tak: *No właśnie wydaje mi się, że nie mają*. Natomiast dalej wyjaśniali przykładowo w następujący sposób: *[Biegacze] mogą używać określeń typowo odnoszących się do biegania, które dla osób niebiegających mogą być niezrozumiałe ale żeby zaraz cały język to chyba nie*. Na podstawie tego, że *istnieją jedynie pojedyncze zwroty*, ta grupa respondentów stwierdziła, że: *biegacze nie mają swojego języka: używają tylko specjalistycznych pojedynczych wyrazów, są to drobne gesty podczas biegu np. podniesienie ręki*.

Spośród ankietowanych tylko 6% zaznaczyło odpowiedź „nie wiem” na pytanie o istnienie języka środowiskowego biegaczy. Ich wypowiedzi zamieszczone w części otwartej kwestionariusza pokrywały się ze stwierdzeniami z grupy respondentów, którzy wybrali odpowiedź „raczej tak” lub „raczej nie”. 10% badanych nie udzieliło żadnej odpowiedzi na pytanie zamknięte, nie odnosząc się do niego również w części otwartej pytania⁶¹.

Jednym z zadań tej części badań było także sprawdzenie znajomości / nieznanomości znaczeń wyrazów i połączeń wyrazowych typowych dla biegaczy (dzięki pytaniu nr 13), a zatem – przede wszystkim – określenie stopnia ich świadomego używania. W tym celu respondenci zostali poproszeni o wymienienie przykładów oraz podanie definicji przytoczonych jednostek leksykalnych. W 100 ankietach oraz 100 wywiadach kwestionariuszowych znalazły się 184 przykłady wyrazów i połączeń wyrazowych (niektóre wystąpiły kilkakrotnie). Najwięcej razy wystąpiły następujące jednostki leksykalne: *życiówka* (16), *interwał* (10) oraz *podbieg* (8)⁶². Wszystkie zostały przez ankietowanych zdefiniowane, niektóre bardzo precyzyjnie, np.: *interwał – rodzaj ćwiczenia polegający na przeplataniu krótkotrwałego wysiłku o dużej intensywności oraz przerw o małej intensywności; negative split: taktyka wolniejszego biegu w pierwszej połowie i szybszego w drugiej połowie dystansu;*

⁶¹ Brak odpowiedzi występował jedynie w kwestionariuszach ankiet wypełnianych przez respondentów samodzielnie, bez kontaktu z badaczem, co nie zdarzało się w przypadku wywiadów kwestionariuszowych, podczas których to ten ostatni zapisywał odpowiedzi respondenta.

⁶² Należą one również do najczęściej występujących jednostek leksykalnych w całym zgromadzonym w tej pracy zasobie leksykalnym. Zob. *Lista rangowa jednostek leksykalnych socjolektu*.

pacemaker – osoba prowadząca bieg w określonym tempie, na rzecz innych osób, specjalnie w tym celu wyznaczona i często oznaczona, np. *balonikami*. Inni respondenci definiowali podane przez siebie jednostki leksykalne mniej szczegółowo, np.: *interwał* – bieg ze zmienną prędkością; *pasta party* – biesiada spaghetti; *przebieżka* – krótki bieg w dość szybkim tempie. Ankietowani wymieniali również wyrazy, które – ze względu na jednostkowe wystąpienie – nie zostały ostatecznie zaklasyfikowane jako socjolektalne, np.: *pizda* – pełna moc biegu; *cyc* – bidon; *dzień konia* – dobry dzień na biegi (fizycznie).

Na podstawie analizy ilościowej można stwierdzić, że – według prawie połowy wybranych do badań respondentów – język biegaczy istnieje. Analiza jakościowa pozwoliła dodatkowo na wskazanie cech tego języka, bowiem wszyscy, którzy w części otwartej pytania nr 14 podali uzasadnienie wcześniej zaznaczonej odpowiedzi twierdzącej, zgadzali się co do charakterystyki języka środowiskowego biegaczy. Ponadto potrafili podać przykłady jednostek leksykalnych typowych dla badanej grupy. Rozbieżności dotyczyły natomiast stopnia zrozumiałości języka biegaczy.

5.2. Odmiany języka środowiskowego biegaczy nieprofesjonalnych



Wykres 17. Istnienie odmian języka biegaczy na podstawie odpowiedzi respondentów (opracowanie własne)

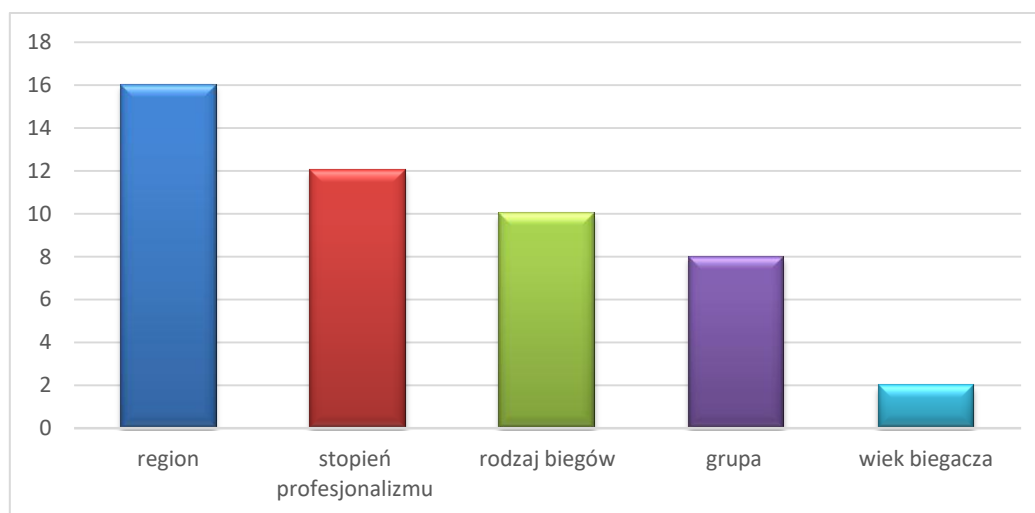
Po zbadaniu przekonań biegaczy wypełniających ankietę oraz udzielających odpowiedzi w wywiadzie kwestionariuszowym na temat tego, czy mają swój odrębny język, a także stwierdzeniu, że największa grupa respondentów odpowiedziała na to pytanie

twierdząco, można przejść do dalszej części analizy, polegającej na ustaleniu, czy – zdaniem badanych – ów język ma jakieś swoiste odmiany.

Na pytanie dotyczące osobistych intuicji i poglądów biegaczy nieprofesjonalnych na temat istnienia odmian ich języka środowiskowego aż 44% spośród wszystkich respondentów odpowiedziało zdecydowanie, że nie. W związku z badawczym oczekiwaniem podania przez nich własnych opinii i przykładów pytanie miało formę otwartą. Respondenci stwierdzający brak odmian, zarówno w ankietach, jak i podczas wywiadów, nie precyzowali jednak swoich wypowiedzi. Bardziej rozbudowane były opinie pozostałych badanych, którzy raczej rozważali istnienie odmian niż wyrażali poglądy z całkowitym przekonaniem i pewnością.

Na podstawie sądów tych ankietowanych, którzy stwierdzili, że w języku biegaczy występują różne odmiany, można uznać, że wewnętrzne zróżnicowanie jest skutkiem takich zmiennych, jak:

- a) region zamieszkania: *Może [zróżnicowanie] dotyczy regionu, kraju w którym się biega, Myślę, że w różnych regionach polski ukształtowały się różne określenia na podobne rzeczy i można przekonać się o tym, startując w wyjazdowych imprezach biegowych;*
- b) stopień profesjonalizmu: *Ciężko mi odpowiedzieć na to pytanie, na pewno bardzo doświadczeni biegacze – zawodowcy mają więcej do powiedzenia niżeli początkujący biegacz; Odmiana dzieląca się na amatorski język i profesjonalistów;*
- c) rodzaj biegów: *Tak. Może w zależności od rodzaju biegów (dystansów) i zawodów, w których najczęściej startują. Każdy rodzaj biegu wiąże się ze specyficznym dla siebie sprzętem, docinkami, wyżywienie, itp. – stąd typowe dla nich nazewnictwo;*
- d) grupę: *Z pewnością występują różnice w różnych grupach biegowych; Różnice wynikają z grup, w których biegacze trenują;*
- e) wiek biegacza: *Powodem są np. naleciałości wynikające np. z wieku; Starsi biegacze mówią inaczej niż młodsi.*



Wykres 18. Zmienne różnicujące język biegaczy na podstawie opinii respondentów (opracowanie własne)

Na zakończenie analizy odpowiedzi uzyskanych z ankiet należy stwierdzić, że biegacze mają dużą świadomość językową. Może na co dzień nie zastanawiają się nad tym, że posługują się językiem odrębnym od polszczyzny ogólnej, potrafią jednak wskazać typowe dla mowy swojej grupy leksemy i połączenia wyrazowe oraz je zdefiniować, więc prawdopodobnie używają ich świadomie. Podane przez nich przykłady jednostek socjolektalnych pokrywają się z tymi, które znalazły się w opracowanym przeze mnie słowniku tematycznym. Większość leksemów i połączeń wyrazowych wymienionych przez respondentów należy do tych, które w tekstach poddanych ekscerpcji cechuje najwyższa frekwencja. Badani mają też świadomość wewnętrznego zróżnicowania socjolektu biegaczy, które może następować pod wpływem wielu czynników. Różnice nie są jednak na tyle istotne, żeby można było mówić o subodmianach języka tego środowiska. Ankietowani na tyle znają swój socjolekt, że rozumieją terminy i pojęcia typowe dla własnej grupy. Wiedzą, że wszyscy oni używają specjalnych nazw do określenia typów treningów i rodzajów ćwiczeń. Nie zdają sobie jednak sprawy z faktu, że właśnie te specyficzne jednostki leksykalne stanowią podstawę mówienia o odrębnej odmianie polszczyzny. Prawdopodobnie właśnie z tego powodu nie wszyscy uznają, że biegacze mają własny język.

Badania przeprowadzone z wykorzystaniem metod nauk społecznych, takich jak metoda ankietowa i metoda wywiadu, służyły głównie – jak wcześniej wspomniałam – zebraniu materiału do badań leksykograficznych. Zbadanie świadomości językowej było jedynie celem dodatkowym, przede wszystkim dlatego, że liczba przeprowadzonych ankiet i wywiadów jest zbyt mała do generalizacji uzyskanych w nich wyników. Ponadto zastosowana forma wywiadu kwestionariuszowego z elementami wywiadu swobodnego i pogłębianego –

zgodnie z jego specyfiką – sprzyjać miała raczej skupieniu się na wyciąganiu wniosków zasadnych dla badanej grupy, nie zaś przenoszeniu ich na całą społeczność biegaczy. Uzyskane w ten sposób dane na temat świadomości językowej informatorów z całą pewnością natomiast mogą stać się przyczynkiem do dalszych badań.

Zakończenie

Celem niniejszej pracy było dokonanie charakterystyki słownictwa i frazeologii socjolektu biegaczy nieprofesjonalnych. Praca dotycząca języka sportowców, którego dotąd dogłębnie nie analizowano, miała uzupełnić jedną z luk badawczych i razem z innymi monografiami przybliżyć lingwistów do stworzenia syntetycznego opracowania języka sportu.

Moda na bieganie jest zjawiskiem nowym, lecz na tyle powszechnym, że znalazła się w kręgu zainteresowań socjologów i innych badaczy społecznych. Próbowano dokonać charakterystyki typowego biegacza, a przede wszystkim motywów skłaniających ludzi do uprawiania właśnie tej dyscypliny. Przeprowadzone przeze mnie badania, również o charakterze społeczno-kulturowym, poszerzyły wcześniej pozyskane informacje o aspekt lingwistyczny. Język jako element kultury i społeczeństwa jest bowiem istotnym elementem integracji i poczucia tożsamości każdej grupy środowiskowej.

Jak pokazują badania, biegacze to przede wszystkim mężczyźni pomiędzy 31 a 40 rokiem życia. W tym wieku zwykle mają ustabilizowaną sytuację zawodową oraz czas na realizowanie pasji i zainteresowań. W tym okresie życia do aktywności skłaniają też czynniki fizyczne. Motywacje są różnorakie. Nie one jednak były przedmiotem moich badań. Natomiast wszystkie sprawiają, że bieganie uprawiane jest dziś na masową skalę. Biegacze nie stanowią szczelnie zamkniętej grupy. Ich otwartość przejawia się w łatwości nawiązywania z nimi kontaktów, zarówno bezpośrednich, jak i zapośredniczonych przez różne media. Dzięki temu socjolekt, którym się posługują, nie jest językiem tajnym – jego celem nie jest szyfrowanie wiadomości. Specyficzna leksyka i frazeologia mają na celu przede wszystkim nazwanie istotnych aspektów życia biegowego. Biegacze są otwarci także na kontakty z osobami spoza ich środowiska, w związku z czym łatwo jest poznać ich język.

Zauważenie wpływu sytuacji komunikacyjnej na język jego użytkowników nie jest niczym nowym. Natomiast stwierdzenie tego faktu zaważyło na obszarze i sposobie realizowania przeze mnie badań. Nie ograniczyłam się tylko do analizy języka używanego przez biegaczy w kontaktach bezpośrednich, lecz starałam się dotrzeć do wszystkich materiałów, które mogłyby stanowić źródło badawcze. Analiza socjolektu biegaczy nieprofesjonalnych pozwoliła na sformułowanie kilku szczegółowych wniosków, które przedstawiam poniżej.

1. Ogólna struktura formalna socjolektu biegaczy

W strukturze socjolektu analizowanego ze względu na stopień ciągłości (analityczności / syntetyczności) jednostek leksykalnych można zaobserwować następujące proporcje:

a) jednostki jednowyrazowe – 41% (w tym: rzeczowniki: 38% zasobu leksykalnego, czasowniki 2%, przymiotniki 1%)

b) konstrukcje wielowyrazowe – 52%

c) skrótowce – 7%

Z powyższego zestawienia wynika, że większość leksyki socjolektalnej to jednostki nieciągłe, czyli połączenia wielowyrazowe. Ich przewaga liczebna nad elementami syntetycznymi nie jest znacząca, jednak taka struktura powoduje, że socjolekt biegaczy pod względem udziału w nim typów jednostek leksykalnych odbiega od innych odmian środowiskowych, np. języka paralotniarzy, w którym – według badań Barbary Pędzich – środki jednowyrazowe stanowią około 80% wszystkich jednostek [Pędzich 2012a: 200]. Bardziej typowy jest udział poszczególnych części mowy w socjolekcie biegaczy. Zgodnie z tym, co pisał Andrzej Markowski w *Polszczyźnie końca XX wieku*, opracowania dotyczące odmian środowiskowych zawierają głównie analizę rzeczowników, o wiele mniej jest w nich informacji na temat czasowników, najmniej zaś przymiotników [Markowski 1992a: 116].

2. Struktura formalno-genetyczna jednostek socjolektalnych i ich funkcje

Dzięki analizie kwantytatywnej formalno-genetycznej struktury zgromadzonego materiału można stwierdzić, że w badanym socjolekcie przeważają zestawienia terminologiczne, które wraz z wieloma środkami jednowyrazowymi pełnią przede wszystkim funkcję nominatywną. Liczne neologizmy strukturalne oraz związki mogą świadczyć o wielkiej kreatywności użytkowników języka. Udział anglicyzmów w badanym materiale (w analizowanym materiale występują angielskie zapożyczenia wszystkich typów i w sumie stanowią 15% całego zasobu leksykalnego) pokazuje, jak duży jest wpływ języka angielskiego na polszczyznę, a dodatkowo wskazuje także, że ten wpływ dotyczy nie tylko języka ogólnego, lecz także odmian środowiskowych.

Podstawową funkcją socjolektów jest nazywanie różnych przedmiotów, zjawisk, stanów itp., a więc nominacja, jednak w życiu biegaczy, podobnie jak w życiu innych sportowców, ogromną rolę odgrywają emocje. Część słownictwa i frazeologii badanego socjolektu pełni

więc funkcję ekspresywną. Przeważa – zwłaszcza we frazeologii – wyrażanie emocji negatywnych. Są one widoczne w momentach kryzysu, zarówno psychicznego, jak i fizycznego sportowców. Wartościowanie ujemne i negatywną ekspresję wywołują u biegaczy też inne osoby uprawiające sport, a czasem nawet i oni sami.

3. Obraz świata utrwalony w socjolekcie biegaczy

Na podstawie liczby jednostek leksykalnych występujących w poszczególnych polach tematycznych badanego socjolektu można wskazać kategorie semantyczne istotne dla biegaczy amatorów. Są to: przede wszystkim TRENING, następnie zaś ZAWODY BIEGOWE, ZDROWIE I KONDYCJA, SPRZĘT BIEGOWY oraz BIEGACZE. Bardziej szczegółowy obraz wyłania się z analizy leksemów wchodzących w skład poszczególnych subpól. Na tej podstawie można stwierdzić, że najistotniejszym aspektem życia sportowego biegaczy jest trening ściśle biegowy (to pole obejmuje aż 34% wszystkich jednostek leksykalnych), na drugim miejscu plasuje się trening uzupełniający. Okazuje się, że trening nie tylko przygotowuje biegaczy do startów w zawodach, lecz odgrywa ogromną rolę także w ich życiu codziennym.

Na podstawie pozostałych kategorii obecnych w sferze zainteresowania biegaczy można stwierdzić, że ważne jest dla nich to, w jakich biegach (ze względu na rodzaj nawierzchni, a także organizację zawodów) biorą udział. Istotną rolę odgrywają też inni biegacze, z którymi wspólnie trenują, a jednocześnie rywalizują. Wagę owej rywalizacji podkreśla istnienie subpola WYNIKI I OSIĄGNIĘCIA, chociaż na podstawie analizy jednostek w nim zawartych można zauważyć, że od rywalizacji ważniejsze są rozwój i pokonywanie własnych barier. Poza uzyskiwanymi rezultatami liczy się też technika, czyli sposób biegu. Treningi odbywają się z uwzględnieniem wielu parametrów fizycznych ciała sportowca, a przede wszystkim z dbałością o jego dobre samopoczucie. Formę biegową wspomagają nie tylko ćwiczenia, ale też specjalistyczna dieta, której podstawę stanowi uzupełnianie płynów. W osiągnięciu sukcesów biegowych pomóc ma również odpowiedni sprzęt, przede wszystkim buty i koszulki przeznaczone dla sportowców uprawiających tę dyscyplinę. Przydatne są też inne gadzety, takie jak zegarek czy plecak, zwłaszcza podczas dłuższych treningów. Przygotowanie do zawodów jest zróżnicowane nie tylko w zależności od rodzaju biegu, ale też dystansu. Mała liczba określeń odnoszących się do kontuzji i części ciała wskazuje na to, że chociaż zdrowie i dobra kondycja są ważne – co wynika z obserwacji jednostek zaklasyfikowanych do pola ZDROWIE I KONDYCJA – nazywanie urazów nie jest tak

istotne. Prawdopodobnie do najpowszechniejszych należy kilka kontuzji, których nazwy zarejestrowano w słowniku biegaczy nieprofesjonalnych.

4. Słownictwo i frazeologia współnoodmianowe

W zebranych materiale wyróżnić można słownictwo wspólnoportowe, czyli leksemy i połączenia wyrazowe wspólne z innymi sportowymi subodmianami środowiskowymi, prawdopodobnie z nich przejęte (zapożyczenia wewnętrzne). Wspólna leksyka wynika ze związków biegania z innymi dyscyplinami (np. z gimnastyką i kulturystyką przez trening pozabiegowy) oraz podobieństwa do innych dziedzin sportu (np. kolarstwa). Za współnoodmianowe można uznać wiele jednostek zaklasyfikowanych do podkategorii TRENING UZUPEŁNIAJĄCY, którego celem jest ogólny rozwój fizyczny, a więc w subpolu tym mieszczą się nazwy różnego rodzaju ćwiczeń niebiegowych, wspólnych z gimnastyką i treningiem kulturystów. Jak pisze Danuta Buttler [Buttler 1973], na którą powoływała się również Niepytalska-Osiecka, „słownictwo pokrewnych gwar jest w nieustannym ruchu” – można przypuszczać, że między nimi następuje ciągła wymiana materiału leksykalnego [Niepytalska-Osiecka 2014: 58]. Trudno zatem z całą pewnością stwierdzić, w którym z socjolektów dana jednostka pojawiła się wcześniej i który z języków środowiskowych jest dawcą, a który biorcą w procesie zapożyczania [Niepytalska-Osiecka 2014: 55]. Można w tym wypadku wykorzystać wiedzę dotyczącą historii sportu, ale fakt, że jakaś dyscyplina narodziła się później, nie dowodzi wcale, że osoby ją uprawiające używają jednostek leksykalnych zapożyczonych z socjolektów starszych dziedzin. W wyniku kontaktów sportowców ich języki się przenikają, a słowa migrują między nimi. Warto byłoby zatem sprawdzić, ile w różnych socjolektach jest tożsamyh jednostek leksykalnych. Byłoby to jednak, jak zauważyła autorka słownika polskich alpinistów, „możliwe jedynie wtedy, gdyby badacz poznał dogłębnie porównywane socjolekty” [Niepytalska-Osiecka 2014: 59].

5. Relacje semantyczne

Między analizowanymi jednostkami leksykalnymi zachodzą relacje semantyczne dwojakiemu rodzaju: synonimiczności i polisemiczności. Ta pierwsza jest dużo bardziej powszechna – aż 40% leksemów i połączeń wyrazowych ma swoje bliskoznaczne odpowiedniki. W poszczególnych polach tematycznych procentowy udział jednostek wchodzących w relację synonimii przedstawia się następująco:

TRENING – 50% jednostek

ZAWODY BIEGOWE – 37% jednostek

ZDROWIE I KONDYCJA – 22% jednostek

BIEGACZE – 55% jednostek

Słownictwo pozostające w stosunkach bliskoznacznych różni się między sobą frekwencją i genezą. Zjawisko to można prześledzić na przykładzie najliczniejszej grupy jednostek synonimicznych w badanym socjolekcie o wspólnym znaczeniu ‘bieg o intensywności 65–75% tętna maksymalnego, szybszy niż trucht, ale wolniejszy niż BC2, podczas którego z łatwością można oddychać i swobodnie rozmawiać’. Ów rodzaj biegu stosowany na treningu sportowcy amatorzy określają za pomocą następujących leksemów i połączeń wyrazowych: *BC1*, *bieg o niskiej intensywności*, *bieg spokojny*, *BS*, *bieg wolny*, *bieg w pierwszym zakresie*, *bieg w tempie konwersacyjnym / bieg tempem konwersacyjnym*, *easy / izi*, *easy run*, *lekki bieg*, *OWB1*, *pierwszy zakres II*, *WB1*. Można przypuszczać, że większość tych jednostek została utworzona od wyjściowych elementów zapożyczonych z języka angielskiego: *easy + run*, które utworzyły połączenie *easy run*. Obce zestawienie zostało następnie skrócone i spolszczone: *easy run* → *easy* → *izi*. Prawdopodobnie równolegle powstała też kalka strukturalna, która ze względu na różne tłumaczenie ma formy: *bieg spokojny* oraz *lekki bieg*. Od pierwszego połączenia wyrazowego utworzono następnie skrótowiec *BS*. Pozostałe jednostki mają charakter bardziej opisowy i precyzują charakter biegu, np.: *bieg o niskiej intensywności*, *bieg w pierwszym zakresie*. Od ostatniej prawdopodobnie utworzono skrótowiec *BC1*: *bieg (ciągły) w pierwszym zakresie* → *BC1* oraz zestawienie będące skutkiem metonimii: *pierwszy zakres II*. Na dodatkowe okoliczności związane z tempem biegu wskazuje natomiast połączenie wyrazowe: *bieg w tempie konwersacyjnym / bieg tempem konwersacyjnym*. Na gruncie języka biegaczy, lecz już od innych jednostek socjolektalnych, powstały też skrótowce *OWB1* i *WB1* (zob. w *Słowniku tematycznym* hasło: *ogólna wytrzymałość biegowa*). Spośród omówionych leksemów i połączeń wyrazowych najczęściej występuje zestawienie *bieg spokojny*. Rozbieżność frekwencyjna w zakresie poszczególnych synonimów nie jest jednak duża. Z tego powodu można raczej spodziewać się zachowania w socjolekcie wszystkich form przez dłuższy czas niż wyparcia części z nich przez inne. Dużo większą różnicę odnotowano w częstoci występowania jednostek określających biegacza nadającego tempo podczas zawodów, mającego doprowadzić innego biegacza lub grupę biegaczy do mety w założonym czasie. W języku środowiskowym do jego nazwania używane są następujące leksemy: zapożyczony *pacemaker*, skrócona i spolszczona forma *pejs*, a także powstałe w polszczyźnie

neosemantyzmy: *balonik* oraz *zajac*. Na 61 notowań tych czterech określeń aż 47 razy zarejestrowano wyraz *pacemaker*. Pomimo iż do tej pory wszystkie powyżej wskazane jednostki istnieją w socjolekcie równoległe, widać, że rodzime leksemy nie są wśród biegaczy tak bardzo popularne jak forma zapożyczona.

W badanym zasobie leksykalnym nie występuje natomiast zjawisko przeciwstawności semantycznej. O pewnego rodzaju opozycji możemy mówić w stosunku do leksemów i połączeń nazywających przedmioty przeznaczone do używania podczas treningów i te, które wykorzystuje się jedynie na zawodach, np.: *but treningowy*, *treningówka* (but przeznaczony do biegania na treningu), *but startowy*, *startówka I* (but służący do biegania na zawodach). Nie są to jednak wykluczające się obiekty, ponieważ istnieje także *but treningowo-startowy*, którego można używać zarówno podczas ćwiczeń, jak i startów w wyścigach. W związku z tym trudno mówić tu o zjawisku antonimiczności.

Druga relacja semantyczna, jaka zachodzi między badanymi jednostkami socjolektalnymi, to wieloznaczność. Polisemy nie są tak liczne jak synonimy. Od dwóch do trzech znaczeń można przypisać mniej więcej 5% jednostek socjolektu biegaczy. Tylko jeden leksem, a mianowicie *plan*, występuje aż w czterech znaczeniach (oznaczonych w słowniku cyframi: I, II, III, IV). Polisemia powoduje, że większość wieloznacznych jednostek została zaklasyfikowana (z odpowiednim oznaczeniem: I, II itd.) do kilku pól tematycznych. Co ciekawe, elementy polisemiczne nie występują w ogóle w kategorii BIEGACZE. W przypadku większości leksemów oraz połączeń wyrazowych drugie i kolejne znaczenia występują wskutek metonimii. Przykładowo nazwy dystansów, takie jak: *dycha*, *dyszka*, *dziesiątka*, *piątka*, *piętnastka* (w słowniku zapisane z cyfrą I) określają również biegi na danych dystansach. Podobne zjawisko dotyczy nazw parametrów fizycznych, takich jak: *wytrzymałość biegowa* i *wytrzymałość tempowa* (w słowniku zapisane z oznaczeniem I), odnoszących się do zdolności utrzymywania przez biegacza tempa. W związku z tym, że owa zdolność jest bardzo często ćwiczona przez zawodników, elementy treningowe mające na celu jej utrzymanie bądź poprawę również zyskały określenia *wytrzymałości biegowej* i *wytrzymałości tempowej* (w słowniku zapisane z oznaczeniem II).

W badanym materiale występują również pojedyncze jednostki leksykalne homonimiczne. Są to skrótowce: *TM* (I i II) oraz *WB* (I i II) utworzone od niezwiązanych ze sobą połączeń leksykalnych. *TM I* to skrótowiec od połączenia wyrazowego *tempo maratonu / tempo maratońskie*, *TM II* zaś jest równoznaczne z *tętnem maksymalnym*. *WB I* oznacza *wycieczkę biegową*, natomiast *WB II* powstało od zestawienia terminologicznego *wytrzymałość biegowa II*.

6. Świadomość językowa biegaczy

Socjolekt biegaczy cechuje się dużą dynamiką i zmiennością. Jego użytkownicy natomiast wykazują się sporą kreatywnością przejawiającą się w tworzeniu nowych form językowych. Mają świadomość istnienia leksemów i połączeń wyrazowych charakterystycznych dla ich grupy i tylko przez nią rozumianych. Zdają sobie sprawę z tego, że używane przez nich terminy socjolektalne służą nazwaniu różnych aspektów związanych z bieganiem.

Wykaz zastosowanych w pracy skrótów i oznaczeń

Skróty bibliograficzne

EOLD – *English Oxford Living Dictionary* [online]

LDOCE – *Longman Dictionary of Contemporary English Online* [online]

MD – *Macmillan Dictionary* [online]

WSF – P. Fliciński, 2012, *Wielki słownik frazeologiczny*, Warszawa

WSJP PAN – P. Źmigrodzki, red., b.r., *Wielki słownik języka polskiego PAN* [online]

WSJP PWN – S. Dubisz, red., 2018, *Wielki słownik języka polskiego PWN*, Warszawa.

Wykaz i oznaczenie źródeł

Blogi

B1 – aga4run.pl

B2 – agnesblog.pl

B3 – aniabiega.blox.pl

B4 – biegaczpolski.pl

B5 – biegaczzpolnocy.blogspot.com

B6 – biegajsercem.blogspot.com

B7 – biegamgdziechce.pl

B8 – biegamsobie.pl

B9 – biegamwgorach.pl

B10 – biegamyzpsem.pl

B11 – bieganiepo40.pl

B12 – domety.blog.pl

B13 – domwbiegu.pl

B14 – doprzodu-i-wgore.blogspot.com

B15 – <http://bartek-trenuje.weebly.com>

B16 – <http://biegajacaaania.blogspot.com>

B17 – <http://bieganie.andrzejgrzanka.com>

B18 – <http://staszewskibiega.blox.pl/html>
B19 – <http://www.biegajzdymkiem.pl/>
B20 – <http://www.lubelskibiegacz.pl/>
B21 – <http://www.matkabiega.pl/>
B22 – <http://www.matnerrunning.pl>
B23 – <http://www.runnerka.pl/>
B24 – <http://www.szuranie.pl/>
B25 – <https://42kmandmore.wordpress.com/>
B26 – <https://asiaprosto.wordpress.com/>
B27 – <https://biegamzhuntingtonem.wordpress.com>
B28 – <https://bieganie.natemat.pl/>
B29 – <https://blogobieganiu.pl>
B30 – <https://heavyrunslight.wordpress.com/>
B31 – <https://kobietabiega.wordpress.com/>
B32 – <https://kobietawbiegu.pl>
B33 – <https://ksstaszewscy.pl>
B34 – <https://lepiejbiegac.pl/>
B35 – <https://runblog.pl/>
B36 – <https://szybkiebieganie.pl>
B37 – <https://tete-bieganiemojapasja.blogspot.com/>
B38 – <https://twojezwyciestwo.wordpress.com/>
B39 – kobietybiegaja.pl
B40 – runnerski.pl
B41 – oneginetatopa.blogspot.com
B42 – pannaannabiega.pl
B43 – poranamajora.blogspot.com
B44 – porannybiegacz.pl
B45 – qbakrause.blogspot.com
B46 – radosne-trenowanie.blogspot.com
B47 – rozbiegany.blox.pl
B48 – run-bo.pl
B49 – runeat.pl
B50 – runner1986.blogspot.com
B51 – runnerski.pl

B52 – run-passion.pl
B53 – runtheworld.pl
B54 – stestuje.pl
B55 – subiegtywnie.pl
B56 – suchaszosa.pl
B57 – szubybiegaja.blogspot.com
B58 – tamitolarun.pl
B59 – triszepa.pl
B60 – warszawskibiegacz.pl
B61 – www.biecdalej.pl
B62 – www.biegamwmiescie.pl
B63 – www.biegamzwozkiem.pl
B64 – www.pawelbiega.pl
B65 – www.zaliniamety.pl
B66 – wybiegane.pl
B67 – <https://blogobieganiu.pl>
B68 – run-passion.pl
B67 – zabieganaaania.blogspot.com

Czasopisma drukowane

CP1 – *Bieganie*
CP2 – *Runner's World*
CP3 – *Runtimes*
CP4 – *Trail*

Czasopisma internetowe

CI1 – magazynbieganie.pl
CI2 – runners-world.pl

Fora internetowe

F1 – biegajznami.pl/forum

F2 – biegamy24.pl

F3 – bieganie.pl/forum

Grupy na portalu społecznościowym Facebook

G1 – Biegacze

G2 – Biegacze z Pogorza Przemyskiego

G3 – Bieganie

G4 – Markowi Biegacze

G5 – Wielkopolscy Biegacze

Książki

K1 – Baur C., Thurner B., 2013, *Biegi długodystansowe. Przygotowanie, trening, strategia*, Łódź.

K2 – *Bieganie. Przewodnik dla kobiet*, oprac. zbiorowe, b.m., 2015.

K3 – Biłous K., 2016, *Dieta i bieganie*, Poznań.

K4 – Douglas S., Pfitzinger P., 2015, *Maraton zaawansowany*, tłum. Katarzyna Matejczyk-Wyka, Warszawa.

K5 – Fitzgerald M., 2015, *Bieganie 80/20. Zwolnij na treningu, by przyspieszyć na zawodach*, tłum. Dariusz Rossowski, Łódź.

K6 – Galloway J., 2012, *Trening mentalny biegacza. Jak utrzymać motywację*, tłum. W. Białas, Gliwice.

K7 – Goater J., Melvin D., 2012, *Sztuka szybszego biegania. Technika, trening, taktyka*, tłum. Tomasz Jakub Krause, Łódź.

K8 – Jurek S., Friedman S., 2012, *Jedz i biegaj*, tłum. Jacek Żuławnik, Łódź.

K9 – Kabengele A., Żelazo A., Szczypczyńska A. et al., 2015, *Projekt bieganie*, Bielsko-Biała.

K10 – MacKenzie B., 2015, *Biegacz niezłomny*, tłum. Piotr Cieślak, Łódź.

K11 – Mizera K., 2015, *Bieganie jest proste*, Warszawa.

K12 – Ostrowska-Dołęgowska M., Dołęgowski K., 2015, *Szczęśliwi biegają ultra*, Łódź.

K13 – Pawłowska-Pojawa, A., 2016, *Bieganie. Kobięca strona mocy*, Poznań.

K14 – Przybylska A., Peszek A., 2013, *Jak biegać zdrowo*, Gliwice.

K15 – Radcliffe P., 2013, *Sztuka biegania*, tłum. Tomasz Szlagor, Wrocław.

- K16 – Rodgers B., Douglas S., 2013, *Bieganie nie tylko dla żółtodziobów*, Warszawa.
- K17 – Rogers T., 2011, *Mój pierwszy maraton*, tłum. Anna Siecińska, Warszawa.
- K18 – Rogóż G., 2014, *Ultramaratony. Bieganie i kolarstwo*, Warszawa.
- K19 – Skarżyński J., 2002, *Biegiem po zdrowie*, Szczecin.
- K20 – Staszak K., Staszewski W., Żakowska M., 2010, *Biegaj z nami*, Warszawa.
- K21 – Szczypczyńska A., 2017, *Zakochaj się w bieganiu*, Warszawa.
- K22 – Thurgood G., Sapstead G., Stankiewicz C., 2014, *Bieganie od rekreacji do maratonu*, tłum. Michał Koper, Warszawa.
- K23 – Tomasiak N., Świerc K., 2016, *Przez polskie góry. Przewodnik biegacza*, Kraków.
- K24 – Żbikowska-Jusis K., 2015, *Kobieta w biegu*, Łódź.

Obserwacja

obs.

Portale tematyczne

- P1 – biegajznami.pl
- P2 – biegamzwiedzam.pl
- P3 – bieganieuskrzydla.pl
- P4 – biegimasowe.pl
- P5 – biegologia.pl
- P6 – biegowe.pl
- P7 – dobiegu.pl
- P8 – <http://jak-biegac.pl/>
- P9 – <http://portalaktywni.com/>
- P10 – <http://runningfestival.pl/>
- P11 – <http://www.biegigorskie.eu/>
- P12 – <http://www.festiwalbiegowy.pl/>
- P13 – <http://www.matnerrunning.pl/>
- P14 – <http://www.szmajchel.naszebieganie.pl>
- P15 – <http://www.vegerunners.pl>
- P16 – <https://biegam.pl>
- P17 – <https://biegambolubie.com.pl/>

P18 – <https://biegambolubie-lasy.pl/>
P19 – <https://bieganie.pl>
P20 – <https://kalendarzbiegowy.pl/>
P21 – <https://napieraj.pl/>
P22 – <https://natural-born-runners.pl/>
P23 - <https://rejestracja.maratonwarszawski.com/pl/>
P24 – <https://runandfun.pl/>
P25 – <https://run-log.com/>
P26 – <https://trenerbiegania.pl/>
P27 – <https://treningbiegacza.pl/>
P28 – <https://ultimasport.pl/zapisy.html>
P29 – <https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/>
P30 – <https://www.biegajmyrazem.pkobp.pl/>
P31 – <https://www.biegamy.pl/>
P32 – <https://www.bieganienapomorz.pl/>
P33 – natural-born-runners.pl
P34 – <https://www.malopolskabiega.pl/>
P35 – <https://www.maratonczyk.pl/>
P36 – www.vegerunners.pl
P37 – <https://www.przegladSPORTOWY.pl/czas-na-bieganie>
P38 – <https://www.zapytajtrenera.pl/>
P39 – maratony24.pl
P40 – napieramy.pl
P41 – nightrunners.pl
P42 – pk4.pl
P43 – polskabiega.sport.pl
P44 – poradnikbiegacza.pl
P45 – portalbiegacza.pl
P46 – runningperformance.pl
P47 - trail-running.pl
P48 - treningnabosaka.pl
P49 - ultratrailrunner.pl
P50 – wszystkoobieganiu.pl

P51 – www.biegaczki.pl

P52 – www.bieganie.rzeszow.pl

P53 – www.kreativsport.pl

P54 – www.treujbieganie.pl

Źródła definicji słownikowych

portalaktywni.com

trizarza.pl

trening-indywidualny.pl

www.magazynbieganie.pl

Wykaz tabel i wykresów

Lista rangowa jednostek leksykalnych socjolektu	200
Tabela 1. Udział podpól tematycznych w strukturze socjolektu (opracowanie własne)	193
Tabela 2. Najczęściej występujące jednostki leksykalne (opracowanie własne)	199
Tabela 3. Przeniesienie nazwy na skutek metafory (opracowanie własne)	222
Tabela 4. Przeniesienie nazwy na skutek metonimii (opracowanie własne)	224
Tabela 5. Zawężenie znaczenia (opracowanie własne)	229
Tabela 6. Zapożyczenia właściwe – cytaty (opracowanie własne)	235
Tabela 7. Zapożyczenia częściowo przyswojone (opracowanie własne)	242
Tabela 8. Zapożyczenia całkowicie przyswojone (opracowanie własne)	244
Tabela 9. Zapożyczenia strukturalne (opracowanie własne)	245
Tabela 10. Zapożyczenia skrótowców (opracowanie własne)	247
Tabela 11. Zapożyczenia semantyczne (opracowanie własne)	249
Tabela 12. Nowe zestawienia i związki frazeologiczne (opracowanie własne)	267
Tabela 13. Jednostki leksykalne występujące tylko w jednym typie źródeł (opracowanie własne)	275
Wykres 1. Płeć respondentów (opracowanie własne)	35
Wykres 2. Wiek respondentów (opracowanie własne)	35
Wykres 3. Miejsce zamieszkania respondentów (opracowanie własne)	36
Wykres 4. Wykształcenie respondentów (opracowanie własne)	36
Wykres 5. Staż biegowy respondentów (opracowanie własne)	37
Wykres 6. Liczba treningów w tygodniu (opracowanie własne)	37
Wykres 7. Obciążenie pól tematycznych (opracowanie własne)	185
Wykres 8. Obciążenie pola tematycznego TRENING (opracowanie własne)	186
Wykres 9. Obciążenie pola tematycznego ZAWODY BIEGOWE (opracowanie własne)	187
Wykres 10. Obciążenie pola tematycznego ZDROWIE I KONDYCJA (opracowanie własne)	188
Wykres 11. Obciążenie pola tematycznego SPRZĘT BIEGOWY (opracowanie własne)	189
Wykres 12. Struktura formalna zebranego materiału (opracowanie własne)	268
Wykres 13. Najczęściej występujące jednostki leksykalne – źródła nieoficjalne (opracowanie własne)	276
Wykres 14. Najczęściej występujące jednostki leksykalne – źródła oficjalne (opracowanie własne)	277
Wykres 15. Frekwencja najpopularniejszych jednostek leksykalnych w źródłach oficjalnych i nieoficjalnych (opracowanie własne)	278
Wykres 16. Istnienie odrębnego języka biegaczy na podstawie odpowiedzi respondentów (opracowanie własne)	285
Wykres 17. Istnienie odmian języka biegaczy na podstawie odpowiedzi respondentów (opracowanie własne)	288
Wykres 18. Zmienne różnicujące język biegaczy na podstawie opinii respondentów (opracowanie własne)	290

Wykorzystana literatura przedmiotu

- Anusiewicz, J., 1995, *Lingwistyka kulturowa: zarys problematyki*, Wrocław.
- Anusiewicz J., Skawiński J., 2000, *Słownik polszczyzny potocznej*, Warszawa.
- Aouil B., 2008: *Komunikowanie się w Internecie – narzędzia, specyfika i właściwości*, [w:] *Komunikacja społeczna w świecie wirtualnym*, red. M. Wawrzak-Chodaczek, Toruń, s. 10–40.
- Awdiejew A., Labocha J., Rudek K., 1981, *O typologii tekstów języka mówionego*, „Polonica”, t. 6, s. 181–188.
- Babbie E., 2007, *Badania społeczne w praktyce*. Warszawa.
- Balowski M., 1994, *Język praskiego środowiska teatralnego*, [w:] *Język a Kultura*, t. 10: *Języki subkultur*, red. J. Anusiewicz, B. Siciński, Wrocław, s. 183–194.
- Bally Ch., 1966, *Mechanizm ekspresywności językowej* [w:] tenże, *Stylistyka Bally' ego. Wybór tekstów*, Warszawa.
- Bańko M., red., 2000, *Inny słownik języka polskiego*, t. 1–2, Warszawa.
- Bańko M., red., 2003, *Wielki słownik wyrazów obcych PWN*, Warszawa.
- Bańko M., 2001, *Z pogranicza leksykografii i językoznawstwa. Studia o słowniku jednojęzycznym*. Warszawa.
- Bańkowski A., 2000, *Etymologiczny słownik języka polskiego*, t. 1–2 (A–P), Warszawa.
- Bartłomiejczyk, M., 2006, *Dragi po polsku: wpływ języka angielskiego na rozwój polskiego slangu narkotykowego*, „Poradnik Językowy”, nr 7, s. 29–39.
- Bartłomiejczyk M., 2012a, *O kierowcach płci żeńskiej: próby zapalenia luki leksykalnej*, „Poradnik Językowy”, nr 3, s. 38–47.
- Bartłomiejczyk M., 2012b, *O języku kierowców autokarów*, „Socjolingwistyka”, nr 26, s. 191–204.
- Bartmiński J., 2006, *Językowe podstawy obrazu świata*, Lublin.
- Bartmiński J., 2008, *Etnolingwistyka, lingwistyka kulturowa, lingwistyka antropologiczna?*, [w:] *Język a Kultura t. 20: Tom jubileuszowy*, red. A. Dąbrowska, Wrocław s. 15–33.
- Bartmiński J., red., 1990, *Językowy obraz świata*, Lublin.
- Bartmiński J., red., 2003, *Język w kręgu wartości. Studia semantyczne*, Lublin.
- Bartol-Jarosińska D., 1972, *Gwara studencka*, „Poradnik Językowy”, nr 1, s. 28–32.
- Batko-Tokarz B., 2008, *Tematyczny podział słownictwa w Wielkim słowniku języka*

- polskiego, [w:] *Nowe studia leksykograficzne 2*, red. P. Żmigrodzki, R. Przybylska, Kraków, s. 31–48.
- Batko-Tokarz, 2019, *Tematyczny podział słownictwa współczesnego języka polskiego – teoria, praktyka, leksykografia*, Kraków.
- Bąba S., 2009, *Frazeologia polska. Studia i szkice*, Poznań.
- Bąba S., Dziamska G., Liberek J., 1995, *Podręczny słownik frazeologiczny języka polskiego*, Warszawa.
- Bąba S., Liberek J., 2001, *Słownik frazeologiczny współczesnej polszczyzny*, Warszawa.
- Bobrowski J., 2018, *Kwalifikatory w WSJP PAN*, [w:] *Wielki słownik języka polskiego PAN. Geneza, koncepcja, zasady opracowania*, Kraków, s. 61–78.
- Bojar B., 2004, *Pole informacyjne, dokumentacyjne, tematyczne, semantyczne czy leksykalne*, „Zagadnienia Informatyki Naukowej”, t. 1 (83), s. 3–11.
- Boryś W., 2005, *Słownik etymologiczny języka polskiego*, Kraków.
- Budziszewska W., 1957, *Żargon ochweśnicki*, Łódź.
- Bugajski M., 1977, *Polska terminologia poligraficzna. Studium semantyczne na wybranych dziełach*, Wrocław.
- Burska K., 2012, *Kontaminacje jedno- i wielowęzłowe w nagłówkach prasowych i komunikatach reklamowych*, „Folia Linguistica”, nr 46, s. 42–52.
- Burska K., 2013, *Z Czuba i na żywo – językowe sposoby kształtowania relacji sportowych na żywo na portalu internetowym www.Zczuba.pl*, [w:] *Sport w mediach*, red. M. Jarosz, P. Drzewiecki, P. Płatek, Warszawa, s. 46–72.
- Bühler K., 1965, *Sprachtheorie. Die Darstellungsfunktion der Sprache*, Stuttgart.
- Büthner-Zawadzka M., 2000, *Polska gwara wyścigowa*, „Poradnik Językowy”, nr 9, s. 37–45.
- Buttler D., 1967, *Koncepcje pola znaczeniowego*, „Przegląd Humanistyczny”, nr 2, s. 41–59.
- Buttler D., 1973, *Dyskusyjne zagadnienia opisu polskich gwar środowiskowych*, [w:] *Govornite formi i slovenskite literaturni jazici*, red. B. Koneski, B. Vidoeski, & K. Toshev, Skopje, s. 153–159.
- Buttler D., 1978a, *Kategorie semantyczne leksyki potocznej*, [w:] *Z zagadnień słownictwa współczesnego języka polskiego*, red. M. Szymczak, Wrocław, s. 37–45.
- Buttler D., 1978b, *Wyrazy pochodzenia środowiskowego w nowym słownictwie polszczyzny ogólnej*, „Poradnik Językowy”, nr 9, s. 397–404.
- Buttler D., 1982, *Miejsce języka potocznego wśród odmian współczesnej polszczyzny*, [w:]

- Język literacki i jego warianty*, red. S. Urbańczyk, Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk-Łódź, s. 17–28.
- Cegieła A., 1992, *Polski słownik terminologii i gwary teatralnej*, t. 1, Wrocław.
- Chaciński B., 2003, *Wypasiony słownik najmłodszej polszczyzny*, Kraków.
- Chaciński B., 2005, *Wyczesany słownik najmłodszej polszczyzny*, Kraków.
- Chaciński B., 2007, *Totalny słownik najmłodszej polszczyzny*, Kraków.
- Chlebda W., 2003, *Elementy frazematyki. Wprowadzenie do frazeologii nadawcy*, Łask.
- Chlebda W., 2012, *Czy polska etnolingwistyka może być zwornikiem nauk humanistycznych?*, [w:] *Językoznawstwo w Polsce. Kierunki badań i perspektywy rozwoju*, red. M. Grochowski, Warszawa, s. 91–98.
- Chmielewska-Łuczak D., Smejliś T., 2005, *Komunikacja w świecie gier komputerowych*, [w:] *Język@multimedia*, red. A. Dytman-Stasińko, J. Stasińko, Wrocław, s. 323–333.
- Cockiewicz W., 1986, *Figury stylistyczne w prasowych i telewizyjnych wypowiedziach o sporcie*, „Rozprawy Komisji Językowej Łódzkiego Towarzystwa Naukowego”, nr 32, s. 39–43.
- Cockiewicz W., 1988, *Komentarz transmisji sportowej w telewizji (charakterystyka składniowa). Studium z zakresu składni języka mówionego*, Kraków.
- Cygal-Krupa Z., 1990, *Podstawowe słownictwo tematyczne języka polskiego (na wybranych przykładach)*, Kraków.
- Czachur W., 2017, *Lingwistyka kulturowa i międzykulturowa. Pytania badawcze, zadania i perspektywy*, [w:] *Lingwistyka kulturowa i międzykulturowa. Antologia*, red. W. Czachur, Warszawa, s. 7–38.
- Czarnecka K., Zgólkowa H., 1991, *Słownik gwary uczniowskiej*, Poznań.
- Czarnecka K., 2000, *Uczniowska odmiana współczesnej polszczyzny w świadomości jej użytkowników*, Poznań.
- Czerwiński, M., 2012, *Semiotyka dyskursu historycznego. Chorwackie i serbskie syntezy dziejów narodu*, Kraków.
- Czeszewski M., 2001, *Słownik slangu młodzieżowego*, Piła.
- Czeszewski M., 2006, *Słownik polszczyzny potocznej*, Warszawa.
- Czyżewska M., 2006, *O skrótach i skrótowcach w pracy tłumacza*, „Lingua Legis”, nr 14, s. 45–53.
- Dawlewicz W., 2000, *Słownictwo socjolektu młodzieży polskiego pochodzenia w Wilnie*, Warszawa.

- Dąbkowski G., 2010, *Język muzyków – profesjolekt czy socjolekt?*, [w:] *Polskie języki. O językach zawodowych i środowiskowych*, red. M. Milewska-Stawiany, E. Rogowska-Cybulska, Gdańsk, s. 354–360.
- Dejna K., 1955, *W sprawie terminów: język, dialekt, gwara, żargon*, „Rozprawy Komisji Językowej Łódzkiego Towarzystwa Naukowego”, nr 3 s. 151–156.
- Długosz-Kurczabowa K., 2003, *Nowy słownik etymologiczny języka polskiego*, Warszawa.
- Dobrzyńska T., 1984, *Metafora*, Wrocław.
- Dobrzyńska T., 1988, *Uwarunkowania kulturowe metafory*, [w:] *Konotacja*, red. J. Bartmiński, Lublin, s. 201–214.
- Dobrzyńska T., 1994, *Mówiąc przenośnie... Studia o metaforze*, Warszawa.
- Doroszewski W., 1982, *Słowo narzędziem myśli i działania*, [w:] *Język, myślenie, działanie. Rozważania językoznawcy*, red. W. Doroszewski, Warszawa, s. 48–51.
- Drzewiecki P., 2010, *Renesans słowa. Wychowanie do logosfery w kulturze audiowizualnej*, Toruń.
- Dubisz S., red., 2003, *Uniwersalny słownik języka polskiego*, t. 1–4, Warszawa.
- Dubisz S., red., 2018, *Wielki słownik języka polskiego PWN*, t. 1–5, Warszawa.
- Dunaj B., 1981, *Odmiana oficjalna i nieoficjalna języka mówionego*, [w:] *Studia nad polszczyzną mówioną Krakowa 1*, red. B. Dunaj, „Zeszyty Naukowe UJ. Prace Językoznawcze”, nr 70, s. 11–20.
- Dunaj B., red., 1996, *Słownik współczesnego języka polskiego*, Warszawa.
- Dunaj B., red., 2007, *Język polski. Współczesny słownik języka polskiego*, t. 1–2, Warszawa.
- Dunin-Borkowski J., 1838, *O polskim języku łowieckim i o świecie łowieckim*, „Prace Literackie”, t. 1, s. 121–145.
- Dziurda M., Choroba P., 2013, *Słownik gwary młodzieżowej. Tylko dla dorosłych*, Toruń.
- English Oxford Living Dictionary* (dostęp online: <https://en.oxforddictionaries.com>).
- Estreicher K., 1903, *Szwargot więzienny*, Kraków.
- Faron., D., 2015, *Nowe tendencje w komentarzu sportowym*, „Security, Economy and Law”, nr 4, s. 86–95.
- Ficek, E., 2013, *Poradnik. Model gatunkowy i jego tekstowe aktualizacje*, Katowice.
- Fliciński P., 2012, *Wielki słownik frazeologiczny*, Poznań.
- Fliciński, P., Wójtowicz S., 2007, *Hip-hop słownik*, Warszawa.
- Frankfort-Nachmias C., Nachmias D., 2001, *Metody badawcze w naukach społecznych*, Poznań.

- Furdal A., 1973, *Klasyfikacja odmian współczesnego języka polskiego*, Wrocław.
- Furdal A., 1977, *Językoznawstwo otwarte*, Opole.
- Gajda, S., 1976, *Rozwój terminologii górniczej*, Opole.
- Gajda S., 2001, *System odmian i jego dynamika rozwojowa* [w:] *Najnowsze dzieje języków słowiańskich. Język polski*, red. W. Chlebda, Opole, s. 207–219.
- Giemza A., 2003, *Wartościowanie rzeczywistości w socjolekcie narkomanów*, „Poradnik Językowy”, nr 2, s. 33–43.
- Głowacki J., 1990, *O języku żołnierskim*, „Poradnik Językowy”, nr 2, s. 119–122.
- Grabias S., 1981, *O ekspresywności języka: ekspresja a słowotwórstwo*, Lublin.
- Grabias S., 1994, *Język w zachowaniach społecznych*, Lublin.
- Grabias S., 2001, *Środowiskowe i zawodowe odmiany języka – socjolekty*, [w:] *Współczesny język polski*, red. J. Bartmiński, Lublin, s. 235–253.
- Grochala B., 2012a, *Dwugłos dziennikarsko-eksperski – wpływ czynników pragmatycznych na sposób konstruowania komentarza sportowego/relacji sportowej na żywo*, [w:] *Język a Kultura*, t. 23: *Akty i gatunki mowy w perspektywie kulturowej*, Wrocław, s. 199–210.
- Grochala B., 2012b, *Komentarz (sportowy), relacja (sportowa), sprawozdanie (sportowe) – przegląd stanowisk*, „Acta Universitatis Lodzianae. Folia Litteraria Polonica. Dziennikarstwo”, nr 3 (17), s. 93–103.
- Grochala B., 2012c, *Sposoby nobilitowania i deprecjonowania zawodników i ich zachowań w komentarzach sportowych* [w:] *Zjawisko nobilitacji i deprecjacji w języku. Komunikacja*, red. R. Bizior. D. Suska, Częstochowa, s. 31–47.
- Grochala B., 2013, *Komentarz sportowy jako narracja* [w:] *Narracyjność języka i kultury*, red. D. Filar, D. Piekarczyk, Lublin, s. 237–246.
- Grochala B., 2014, *Sport a tożsamość narodowa. Językowe obrazy budowania wspólnoty obecne w komentarzach sportowych*, [w:] *Zielonogórskie seminaria językoznawcze: Tożsamość w komunikowaniu*, red. M. Steciąg, M. Bugajski, Zielona Góra, s. 99–107.
- Grochala B., 2015, *Telewizyjna transmisja sportowa jako kolekcja gatunków*, [w:] *Gatunki mowy i ich ewolucja*, t. 5: *Gatunek a granice*, red. D. Ostaszewska, J. Przyklenk, Katowice, s. 347–355.
- Grochala B., 2016a, *Telewizyjna transmisja sportowa w ujęciu genologii*, Łódź.
- Grochala B., 2016b, *Kicz jako sposób wyrażania emocji (metaforyka radiowych relacji sportowych)*, [w:] *Kicz w języku i komunikacji*, red. B. Kudra, E. Szukdlarek-Śmiechowicz, Łódź, s. 335–342.

- Grochala B., 2016c, *Analiza porównawcza języka dawnych i współczesnych telewizyjnych transmisji sportowych (wybrane zagadnienia)*, „Rozprawy Komisji Językowej Łódzkiego Towarzystwa Naukowego”, nr 62, s. 27–38.
- Grochala B., 2017, *O języku sportu. Uwagi po lekturze książki „Język i sport” pod redakcją Anny Czapli i Mariusza Kopra (Lublin 2016, 237 s.)*, „Forum Lingwistyczne” nr 4, s. 125–130.
- Grochola-Szczepanek H., 2015, [rec.] *Anna Niepytalska-Osiecka, Socjolekt polskich alpinistów. Analiza leksykalno-semantyczna, Libron, Kraków 2014, ss. 286*, „Socjolingistyka”, nr 29, s. 375–379.
- Grzegorzczkowska R., 1978, *Struktura semantyczna wyrażen ekspresywnych*, [w:] *Z zagadnień słownictwa współczesnego języka polskiego*, Wrocław – Warszawa – Kraków – Gdańsk.
- Grzegorzczkowska R., 1991, *Problem funkcji języka i tekstu w świetle teorii aktów mowy* [w:] *Język a kultura, tom 4: Funkcje języka i wypowiedzi*, red. J. Bartmiński, R. Grzegorzczkowska, Wrocław, s. 11–28.
- Grzegorzczkowska R., 1999, *Pojęcie językowego obrazu świata*, [w:] *Językowy obraz świata*, red. J. Bartmiński, Lublin, s. 39–46.
- Grzegorzczkowska R., 2010, *Wprowadzenie do semantyki językoznawczej*, Warszawa.
- Grzegorzczkowska R., Pajdzińska, A., red., 1996, *Językowa kategoryzacja świata*, Lublin.
- Grzenia J., 2006, *Zasady komunikacji internetowej*, [w:] *Polszczyzna na co dzień*, red. M. Bańko, Warszawa, s. 311–345.
- Grzenia J., *Co język polski zawdzięcza Internetowi?*, (dostęp: www.rjp.pan.pl)
- Gumowska A., 2012, *Socjolekt polskiego fandomu Potterowego*, [w:] *Język w Poznaniu 3*, red. K. Juszczyk, B. Mikołajczyk, J. Taborek i in., Poznań, s. 59–69.
- Habrajska G., 2000, *Metody ankietowe i analiza tekstów w badaniach językowego obrazu świata*, [w:] *Język a Kultura*, t. 13: *Językowy obraz świata i kultura*, red. A. Dąbrowska, Wrocław, s. 73–84.
- Halling R., Wartburg W. von, 1963, *Begriffssystem als Grundlage für die Lexicographie*, 2, Aufl., Berlin.
- Handke K., 1995, *Polski język familijny. Opis zjawiska*, Warszawa.
- Hirsch, E. D. Jr., 1977, *The philosophy of Composition*, Chicago-London.
- Hopfinger, M., 1985, *Kultura współczesna – audiowizualność*, Warszawa.
- Hoppe S., 1951, *Polski język łowiecki*, Warszawa.
- Hoppe S. 1966, *Słownik języka łowieckiego*, Warszawa.

- Hyrnik I., 2003, *Podstawowa terminologia z zakresu gimnastyki i jej geneza w języku polskim i czeskim*, „Poradnik Językowy”, nr 2, s. 58–62.
- Ignatowicz-Skowrońska J., 2000, *Motywy roślinne w slangu młodzieżowym i żargonie przestępczym*, [w:] *Język a Kultura*, t. 16: *Świat roślin w języku i kulturze*, red. A. Dąbrowska, I. Kamińska-Szmaj, Wrocław, s. 231–244.
- Ignatowicz-Skowrońska 2008, *Frazeologizmy jako tworzywo stylu współczesnej powieści polskiej*, Szczecin.
- Jadacka H., 2001, *System słowotwórczy polszczyzny (1945–2000)*, Warszawa.
- Jadacka H., 2006, *Poradnik językowy dla prawników*, Warszawa.
- Jaros V., 2011a, *Formacje deminutywne i hipokorystyczne oraz ich funkcje w języku użytkowników CB-radia*, [w:] *Wokół słów i znaczeń. IV. Słowotwórstwo a media*, red. E. Badyda, J. Maćkiewicz, E. Rogowska-Cybulska, Gdańsk, s. 185–195.
- Jaros V., 2011b, „*Lustreczko dla ciebie, kolego*”, czyli grzeczność językowa na polskich drogach, [w:] *Nowe zjawiska w języku, tekście i komunikacji. III. Kontekst a komunikacja*, red. I. Matusiak-Kempa, S. Przybyszewski, Olsztyn, s. 254–266.
- Jaros V., 2011c, *Rytualizacja i płciowość w komunikacji użytkowników CB-radia*, [w:] *Język, rytuał, płć*, red. M. Cieszkowski, J. Szczepaniak, Bydgoszcz, s. 113–128.
- Jaros V., 2012a, *Sposoby pomnażania leksyki socjolektalnej w języku użytkowników CB-radia (neologizmy semantyczne i funkcyjne)*, „Prace Naukowe AJD w Częstochowie, seria: Językoznawstwo”, s. 120–136.
- Jaros V., 2012b, *Język użytkowników CB-radia a dawna gwara szoferska w kontekście przemian językowych i społeczno-cywilizacyjnych w Polsce*, [w:] *Język, natura, cywilizacja*, red. E. Laskowska, B. Morzyńska-Wrzosek, W. Czechowski, Bydgoszcz, s. 91–112.
- Jaros V., 2012c, *Sposoby wartościowania w języku użytkowników CB-radia*, [w:] *Zjawisko nobilitacji i deprecjacji w języku. Komunikacja*, red. R. Bizior, D. Suska, Częstochowa, s. 173–191.
- Jaros V., 2012d, *Język użytkowników CB-radia (właściwości leksykalne)*, [w:] *Język nowych mediów*, red. K. Michalewski, Łódź, s. 291–301.
- Jaros V., 2013a, *Sposoby pomnażania leksyki socjolektalnej w języku użytkowników CB-radia (neologizmy strukturalne)*, [w:] *Słowotwórstwo w różnych odmianach języka*, red. E. Badyda, J. Maćkiewicz, E. Rogowska-Cybulska Gdańsk, s. 117–136.
- Jaros V., 2013b, *Źródła leksyki socjolektu użytkowników CB-radia*. „Rozprawy Komisji

- Językowej Łódzkiego Towarzystwa Naukowego”, nr 59, s. 61–77.
- Jaros V., 2015, *Językowy obraz wspólnoty komunikatywnej posługującej się socjolektem CB-radiowym*, „Socjolingwistyka”, nr 29, s. 191–205.
- Jaros B., 2012, *Sposoby wartościowania w wypowiedziach komentatorów siatkarskich*, [w:] *Wartości i wartościowanie w badaniach nad językiem*, red. M. Karwatowska, A. Siwiec, Chełm, s. 133–145.
- Jaros B., 2016, [rec.] *Profesjolekt paralotniarzy – bogactwo czy chaos? ([rec]. Barbara Pędzich, Jak powstaje socjolekt? Studium słownictwa paralotniarzy, Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2012, ss. 290)*, „Białostockie Archiwum Językowe”, t. 16, s. 363–380.
- Jaros B., 2017, [rec.] *Anna Niepytalska-Osiecka, Socjolekt polskich alpinistów. Analiza leksykalno-semantyczna, Wydawnictwo LIBRON – Filip Lohner, Kraków 2014, ss. 286*, „Studia z Filologii Polskiej i Słowiańskiej”, t. 52, s. 304–314.
- Jedliński R., 2000, *Językowy obraz świata wartości w wypowiedziach uczniów kończących szkołę podstawową*, Kraków.
- Jędrzejek A., Pastwa J., oprac., 2006, *Słownik gwary młodzieżowej*, Toruń.
- Joachimowska K., 2004, *Proces adaptacji wyrazów angielskich we współczesnym profesjolekcie ekonomicznym*, [w:] *Współczesne odmiany języka narodowego*, red. K. Michalewski, Łódź, s. 361–369.
- Jordańska L., Mielczuk J., 1988, *Konotacja w semantyce lingwistycznej i leksykografii*, [w:] *Konotacja*, red. J. Bartmiński, Lublin, s. 9–34.
- Juza M., 2004, *Internet a tendencje indywidualistyczne we współczesnym społeczeństwie zachodnim*, [w:] *Jednostka – grupa – cybersieć*, red. M. Radochoński, B. Przywara, Rzeszów, s. 106–119.
- Kaczmarek L., Skubalanka T., Grabias S., 1974, *Słownik gwary studenckiej*, Wrocław.
- Kajtoch W., 1999, *Świat prasy alternatywnej w zwierciadle jej słownictwa*, Kraków.
- Kajtoch W., 2000, *Rola języka w kształtowaniu poczucia tożsamości subkultur młodzieżowych*, [w:] *Kultura wobec kręgów tożsamości. Materiały konferencji przedkongresowej*, red. T. Kostyrko, T. Zgółka, Poznań, s. 215–228.
- Kajtoch W., 2006, *Subkultury młodzieży w kontekście edukacji – przykład metalowców*, [w:] *Polonistyka w przebudowie. Literaturoznawstwo – wiedza o języku – wiedza o kulturze – edukacja*, red. M. Czermińska, t. 1., s. 596–617.
- Kajtoch W., 2008, *Językowe obrazy świata i człowieka w prasie młodzieżowej*

i alternatywnej, t. 1–2, Kraków.

- Kamińska-Szmaj I., 1994, *Nazwa "bolszewik" w języku młodzieży*, [w:] *Język a Kultura*, t. 10: *Języki subkultur*, red. J. Anusiewicz, B. Siciński, Wrocław, s. 109–116.
- Kania S., 1978, *Polska gwara żołnierska lat 1914–1939*, Zielona Góra.
- Kania S., 1980, *O polskiej gwarze szoferskiej*, „Socjolingwistyka”, nr 3, s. 105–121.
- Kania S., 1986, *Polska gwara konspiracyjno-partyzancka 1939–1945*, Warszawa.
- Kania S., 1995a, *Słownik argotyzmów*, Warszawa.
- Kania S., 1995b, *Studia socjolingwistyczne. Skrypt dla studentów*, Szczecin.
- Kaproń-Charzyńska 2004, *Prefiksy, sufiksy, prefiksoidy, sufiksoidy czy człony związane*, „Język Polski”, nr 84, s. 16–28.
- Karolak S., 1993, *Pole semantyczne (znaczeniowe)*, [w:] *Encyklopedia językoznawstwa ogólnego*, red. K. Polański, Wrocław – Warszawa – Kraków, s. 406–407.
- Karwatowska M., 1994/95, *Pole tematyczne pojęcia „wolność” u uczniów szkoły zawodowej i technikum*, *Annales UMCS, sec. FF (Philologiae)*, nr 12/13, s. 141–151.
- Karwatowska M., 1997/98, *„Dobrze widzi się tylko sercem”, czyli miłość w rozumieniu piętnastolatków*, „Język Polski w Szkole dla klas IV–VIII”, nr 2, s. 60–66.
- Karwatowska M., 1998, *Semantyczny obraz MATKI w wypowiedziach uczniów (autor, intencje tekstu i gatunkowe wyznaczniki charakterystyki)*, [w:] *Tekst – Wypowiedź – Dyskurs w dydaktyce szkolnej*, red. J. Porayski-Pomsta, J. Podracki, Warszawa, s. 70–79.
- Karwatowska M., 1998/99, *Językowy wizerunek nauczyciela (na podstawie listów uczniowskich)*, „Język Polski w Szkole dla klas IV–VIII”, nr 3, s. 19–26.
- Karwatowska M., 1999, *Językowy obraz „ojca” w wypowiedziach uczniowskich*, [w:] *Wartościowanie w dyskursie edukacyjnym*, red. J. Ożdżyński, S. Śniatkowski, Kraków, s. 247–255.
- Karwatowska M., 2001, *Prawda i kłamstwo w języku młodzieży licealnej lat dziewięćdziesiątych*, Lublin.
- Karwatowska M., 2008, *Wolność czy samowola? O „wolności” i jej granicach w wypowiedziach uczniów szkół średnich*, „*Studia Pragmalingwistyczne*” t. 5: *Mowa i język w perspektywie dydaktycznej, logopedycznej i rozwojowej*. red. J. Porayski-Pomsta, Warszawa, s. 103–117.
- Kasperczak M., 2004, *Biolekty we współczesnej polszczyźnie, czyli o języku Marsjan i języku Wenusjanek*, Poznań.
- Kida J., 2008, *Językowy obraz kultury współczesnej młodzieży*, [w:] *Kultura – młodzież –*

- edukacja*, red. A. Popławska, L. M. Jakoniuk, Białystok, s. 239–253.
- Kijak A., 2015, *O istotnych aspektach biegania w świetle leksyki socjolektalnej (na podstawie artykułów poświęconych treningom zamieszczonych na portalach biegowych)*, „Poznańskie Studia Polonistyczne Sekcja Językoznawcza”, z 22 (42) nr 2, s. 169–182.
- Kijak A., 2016, *Grzeczność językowa biegaczy nieprofesjonalnych (na podstawie wpisów na portalu społecznościowym Facebook)*, *Kultura komunikacji językowej t. 4: Kultura komunikacji w językach słowiańskich – co nas łączy, co różni, co dziwi*, s. 73–88.
- Kijak A., 2019, *Język środowiskowy w nowych mediach (na przykładzie komunikacji biegaczy)*, „Biuletyn Bydgoskiego Towarzystwa Naukowego”, t. 26 (w druku).
- Kiklewicz A., 2008, *Dwanaście funkcji języka*, „LingVaria”, nr 2 (6), s. 9–27.
- Kita M., 1979, *Problem strukturyzowania tekstów radiowych i telewizyjnych sprawozdań sportowych*, „Socjolingwistyka” nr 2, s. 133–148.
- Kita M., Polański E., 2002, *Słownik tematyczny języka polskiego*, Łódź.
- Klemensiewicz Z., 1953, *O różnych odmianach współczesnej polszczyzny*, Warszawa.
- Kleszczowa K., 2012, *Wyrażenia przymkowe w polskiej derywacji*, [w:] *Творба речи и њени ресурси у словенским језицима*, Уредници: Божо Ђорић и Рајна Драгићевић. Београд, s. 121–129.
- Kłosińska A., red., b.r., *Najnowsze słownictwo polskie. Obserwatorium Językowe Uniwersytetu Warszawskiego* (dostęp online: nowewyrazy.uw.edu.pl/).
- Kłosińska A., Sobol E., Stankiewicz A., red., 2005, *Wielki słownik frazeologiczny PWN z przysłowiami*, Warszawa.
- Koc K., 2005, *Nogi, nogi uciekły do boku!!!: o języku sprawozdawców sportowych*, „Polonistyka” nr 1, dod. Nr 3 Matura – egzamin wewnętrzny, s. 20–24.
- Kołodziejek E., 1990a, *O gwarze marynarzy i subkulturze marynarskiej*, „Socjolingwistyka”, nr 9, s. 129–139.
- Kołodziejek E., 1990b, *Zapóżyczenia w gwarze marynarzy (typy i funkcje)*, „Poradnik Językowy”, nr 2, s. 112–118.
- Kołodziejek E., 1991, *Ekspresywność i emocjonalność słownictwa marynarzy*, [w:] *Język a Kultura*, t. 4: *Funkcje języka i wypowiedzi*, red. J. Bartmiński, R. Grzegorzczkova, Wrocław, s. 169–176.
- Kołodziejek E., 1994a, *Gwara środowiskowa marynarzy na tle subkultury marynarskiej*, Szczecin.

- Kołodziejek E., 1994b, *Gwara marynarska – język środowiska czy język subkultury?* [w:] *Język a Kultura*, t. 10: *Języki subkultur*, red. J. Anusiewicz, B. Siciński, Wrocław, s. 171–181.
- Kołodziejek E., 2002, *Socjolekt studentów – fakt czy mit?*, [w:] *Synchroniczne i diachroniczne aspekty badań polszczyzny*, t. 8, red. M. Białoskórska, L. Mariak, Szczecin, s. 289–299.
- Kołodziejek E., 2003, *Metafory socjolektalne*, „*Studia Językoznawcze*”, t. 2: *Synchroniczne i diachroniczne aspekty badań polszczyzny*, s.149–155.
- Kołodziejek E., 2004, *Struktura zasobu leksykalnego języka współczesnych subkultur*, „*Studia Językoznawcze*”, t. 3, s. 203–212.
- Kołodziejek E., 2005, *Człowiek i świat w języku subkultur*, Szczecin.
- Kołodziejek E., 2006a, *Subkultura hip hopu jako nowa forma młodzieżowej aktywności*, *Język a Kultura*, t. 18: *Wielokulturowość w języku*, red. A. Dąbrowskia i A. Burzyńska-Kamieniecka, Wrocław, s. 241–251.
- Kołodziejek E., 2006b, *My chcemy gola! O komunikacji językowej w subkulturze kibiców piłkarskich*, [w:] *Retoryka codzienności. Zwyczaje językowe współczesnych Polaków*, red. M. Marcjanik, Warszawa, s. 332–352.
- Konecki K.T., 2010, *W stronę socjologii jakościowej: badanie kultur, subkultur i światów społecznych*, [w:] *Kultury, subkultury i światy społeczne w badaniach jakościowych*, red. J. Leoński i M. Fiternicka-Gorzko, Szczecin, s. 17–37.
- Kopeć U., 2000, *Rozwój słownictwa nazywającego uczucia w języku dzieci i młodzieży*, Rzeszów.
- Koper M., 2003, „*Poezja futbolu*”. *Kilka uwag o języku sprawozdawców sportowych*, [w:] *Język polski. Współczesność. Historia*, red. W. Książek-Bryłowa, H. Duda, Lubli, s. 51–62.
- Koper M., 2012, *Peryfrazy w języku komentatorów sportowych*, „*Roczniki Humanistyczne*” r. 60, z. 6, s. 113–122.
- Koper M., 2013, *Turku, kończ ten mecz!*”. *O mówionej odmianie języka dziennikarzy sportowych raz jeszcze*, [w:] *Sport w mediach*, red. M. Jarosz, P. Drzewiecki, P. Płatek, Warszawa, s. 284–298.
- Koper M., 2016, *Język sportu – problematyka badawcza*, [w:] *Język i sport*, red. A. Czapła, M. Koper, Lublin, s. 13–40.
- Kopsztejn M., 2014, *Komunikacja językowa w Internecie na przykładzie Facebooka*, [w:]

- Komunikowanie się ludzi młodych we współczesnym świecie*, red. K. Walotek-Ściańska, M. Szyszka, Bielsko-Biała, s. 141–150.
- Korc P., Matulewski M., 2006, *Wpływ globalizacji na powstawanie polsko-angielskiego pidżynu zawodowego*, „Język, Komunikacja, Informacja”, t. 1, s. 77–90.
- Kortas J., 2003, *Terminy argot, argotyzm w polskiej nomenklaturze językoznawczej*, „Poradnik Językowy”, nr 7, s. 26–35.
- Kosek I., 2015, *Isć w trupa – o jednym ze źródeł współczesnej polskiej frazeologii*, „Poznańskie Studia Polonistyczne Sekcja Językoznawcza”, z 22 (42), nr 2, s. 55–67.
- Krawczyk K. B., 2016, *Tendencje do skrótowości w języku czeskim i polskim*, Brno.
- Krawczyk Z., red., 1997, *Kultura fizyczna. Sport*, Warszawa.
- Kuć J., 2009, *Czasowniki emocjonalne w języku menedżerów i trenerów*, [w:] *Rejestr emocjonalny języka*, red. V. Machnicka, K. Wojtczuk, Siedlce, s. 89–101.
- Kuć J., 2011, *Nowe profesjonalne słownictwo polskie (na przykładzie języka zawodowego menedżerów i trenerów)*, [w:] *Vidy jazyka a jazykovedy. Venovanú životnému jubileu doc. PhDr. Miloslavy Sokolovej, CSc.*, red. M. Ološtiak, M. Ivanova, D. Slančova, Prešov, s. 348–360.
- Kupiszewski P., 1987, *Język żołnierski*, „Poradnik Językowy”, nr 4, s. 273–281.
- Kupiszewski W., 1982, *Uwagi o języku architektów*, „Poradnik Językowy”, nr 1, s. 35–40.
- Kurkowska H., 1974, *O funkcjach tekstu*, „Biuletyn Ośrodka Kultury Mowy”, 1, Warszawa.
- Kurzowa Z., 1999, *Ilustrowany słownik podstawowy języka polskiego wraz z indeksem pojęciowym wyrazów i ich znaczeń*, indeks pojęciowy oprac. J. Winiarska, Warszawa.
- Kvale S., 2004, *Interviews. Wprowadzenie do jakościowego wywiadu badawczego*. Białystok
- Lakoff G., Johnson M., 1988, *Metafory w naszym życiu*, Warszawa.
- Laskowska E., 1992, *Wartościowanie w języku potocznym*, Bydgoszcz.
- Levinson, S. C., 2010, *Pragmatyka*, Warszawa.
- Lewandowski M., 2005, *Człowiek w językowym obrazie świata subkultury panków*, „Poradnik Językowy”, nr 5, s. 68–80.
- Lewandowski M., 2006, *Słownictwo muzyczne w socjolekcie panków*, „Język, Komunikacja, Informacja”, nr 1, s. 91–101.
- Lewandowski M., 2007, *Język subkultury punków*, Poznań.
- Lewicki A., Pajdzińska B., Rejakowa, 1987, *Z zagadnień frazeologii. Problemy leksykograficzne*, Warszawa.
- Lewicki A. Pajdzińska A., 1993, *Frazeologia* [w:] *Encyklopedia kultury polskiej XX wieku*, t.

- 2: *Współczesny język polski*, red. J. Bartmiński, Wrocław, s. 307–326.
- Lewicki A., Pajdzińska A., 2001, *Frazeologia* [w:] *Współczesny język polski, lingwistycznej (na materiale transmisji meczów piłki nożnej)*, Łódź.
- Lewiński P., 1994, *Etos rycerski w mowie młodzieży szkolnej*, *Język a kultura*, t. 10: *Język subkultur*, red. J. Anusiewicz, B. Siciński, Wrocław, s. 93–107.
- Lipoński W., 2001, *Encyklopedia sportów świata*, Poznań.
- Longman Dictionary of Contemporary English Online*
(dostęp online: <https://www.ldoconline.com/>)
- Loewe I., 2014, *Sport w mediasferze z perspektywy lingwisty*, „*Postscriptum Polonistyczne*”, nr 2 (14), s. 71–91.
- Lubaś W., 1979a, *Socjolingwistyka jako metoda badawcza*, „*Socjolingwistyka*”, nr 2, s. 11–27.
- Lubaś W., 1979b, *Spoleczne uwarunkowania współczesnej polszczyzny. Szkice socjolingwistyczne*, Kraków.
- Lubaś W., 1982, *Teoria i metody socjolingwistyczne*, „*Poradnik Językowy*”, nr 4, s. 199–212.
- Lubaś W., 2001–2013, *Słownik polskich leksemów potocznych*, Kraków.
- Lubaś W., 2003, *Polskie gadanie. Podstawowe cechy i funkcje potocznej odmiany polszczyzny*, Opole.
- Łuczyński E., 1982, *Polskie słownictwo morskie w XV i XVI wieku*, „*Poradnik Językowy*”, nr 1, s. 21–34.
- Łuczyński E., Maćkiewicz J., 2000, *Językoznawstwo ogólne. Wybrane zagadnienia*, Gdańsk. *Macmillan Dictionary* (dostęp online: <https://www.macmillandictionary.com>)
- Maćkiewicz J., 2000, *Potoczne w naukowym – niebezpieczeństwa i korzyści*, [w:] *Język a Kultura* t. 13: *Językowy obraz świata i kultura*, red. A. Dąbrowska, Wrocław, s. 107–113.
- Maćkowiak K., 2011, *Świadomość językowa – problem definicji*, „*Poradnik Językowy*”, z. 2, s. 5–23.
- Majewska-Wójcik A., Smoleń-Wawrzusiszyn M., 2014, *Socjolekty w wirtualnej rzeczywistości. Na przykładzie „Subiektywnego słownika forumowiczów parkietu”*, [w:] *Bogactwo współczesnej polszczyzny*, red. P. Żmigrodzki, S. Pręcerek-Kisielak, Kraków, s. 365–375.
- Małocha A. 1994, *Żydowskie zapożyczenia leksykalne w socjolekcie przestępczym*, [w:] *Język a kultura*, t. 10: *Język subkultur*, red. J. Anusiewicz, B. Siciński, Wrocław, s.135–

- Marciniak S., 1987, *Język wojskowy*, Warszawa.
- Markowski A., 1992a, *Gwary zawodowe i środowiskowe* [w:] *Polszczyzna końca XX wieku*, red. A. Markowski, Warszawa, s. 87–116.
- Markowski A., 1992b, *Leksyka wspólna różnym odmianom polszczyzny*, t. 1–2, Wrocław.
- Markowski A., 2005, *Kultura języka polskiego. Teoria. Zagadnienia leksykalne*, Warszawa.
- Markowski A., 2012, *Zapożyczenia leksykalne. Typy zapożyczeń* [w:] *Wykłady z leksykologii*, red. A. Markowski, Warszawa, s. 124–138.
- Markowski A., red., 2002, *Nowy słownik poprawnej polszczyzny PWN*, Warszawa.
- Markowski A., red., 2004, *Wielki słownik poprawnej polszczyzny PWN*, Warszawa.
- Marody M., 1987, *Technologie intelektu. Językowe determinanty wiedzy potocznej i ludzkiego działania*, Warszawa.
- Matyja D., red., 2000, *Sport. Leksykon PWN*, Warszawa.
- McLuhan, M., 2004, *Zrozumieć media. Przedłużenia człowieka*, Warszawa.
- Michalewski K., red., 2004, *Współczesne odmiany języka narodowego*, Łódź.
- Mikołajczyk, K., Wasilewska-Stawiak A. 2013, *Blogowanie jako forma komunikacji: performatywność socjolektu szafiarzy*, „Poznańskie Studia Polonistyczne. Seria Językoznawcza”, z 20 (40), nr 1, s. 41–54.
- Miodunka, W., 1980, *Teoria pól językowych. Społeczne i indywidualne ich uwarunkowania*, Warszawa – Kraków.
- Moch W., 2001, *Zapożyczenia angielskie w języku polskiej subkultury hiphopowej*, [w:] *Język polski w rozwoju*, red. Ł. Szewczyk, M. Czachorowska, Bydgoszcz, s. 155–175.
- Moch W., 2002, *Słownictwo swoiste subkultury hiphopowej*, „Język Polski”, r. 82, nr 3, s. 188–198.
- Moch W., 2003, „*Biała dama z zielonym panem*”, czyli słownictwo narkotykowe a tabu dzisiaj, „Poradnik Językowy”, nr 9, s. 30–43.
- Moch W., 2004, *Język dresiarzy w powieści Doroty Masłowskiej „Wojna polsko-ruska pod flagą biało-czerwoną”*, „Linguistica Bidgostiana”, nr 1, s. 97–115.
- Moch W., 2005, *Socjolekt czy język subkultury – kwestia ciągle dyskusyjna*, „Linguistica Bidgostiana”, nr 2, s. 170–179.
- Moch W., 2008, *Hip hop – kultura miasta. Leksyka subkultury hiphopowej w Polsce*, Bydgoszcz.
- Moch W., Sawaniewska-Moch Z., 2000, *Jakim językiem mówi polski hip hop?*, [w:] *Język*

- trzeciego tysiąclecia: zbiór referatów z konferencji, Kraków 2–4 marca 2000*, red. G. Szpila, Kraków, s. 173–184.
- Moch W., Sawaniewska-Moch Z., 2002, *Język subkultury hiphopowej a tendencje współczesnej polszczyzny*, [w:] *Synchroniczne i diachroniczne aspekty badań polszczyzny*, t. 8, Materiały X Kolokwium Językoznawczego, Pobierowo, 18–20 września 2000 r., red. M. Białoskórska, L. Mariak, Szczecin, s. 99–115.
- Müldner-Nieckowski, 2003, *Wielki słownik frazeologiczny języka polskiego*, Warszawa.
- Müldner-Nieckowski, 2007, *Frazeologia poszerzona*, Warszawa.
- Nadurska, K., 1972 *Z polskiego słownictwa teatralnego*, „Język Polski” r. 52, nr 1, s. 18–22 .
- Niepytalska A., 2010, *Funkcje słownictwa i frazeologii w gwarze środowiskowej wspinaczy skałkowych*, „Poradnik Językowy”, nr 5, s. 25–36.
- Niepytalska-Osiecka A., 2014, *Socjolekt polskich alpinistów. Analiza leksykalno-semantyczna słownictwa*, Kraków.
- Niepytalska-Osiecka A., 2015, *Elementy słownictwa przestępczego w wypowiedziach bohaterów książek Katarzyny Bondy „Polskie morderczynie” i Marii Nurowskiej „Drzwi do piekła”*, „Socjolingwistyka” nr 29, s. 313–323.
- Nowakowska A., 2001, *Zestawienie – termin – frazeologizm*, [w:] *Współczesna leksyka*, red. K. Michalewski, cz. 2, Łódź, s. 33–40.
- Nowakowska A., 2008, *Czas społeczny a komunikacja w Internecie*, [w:] *Komunikacja społeczna w świecie wirtualnym*, red. M. Wawrzak-Chodaczek, Toruń, s. 96–109.
- Nowik E.K., 2007, *Analiza dyskursu CB radio: profesjolekt kierowców TIR-ów. Studium pilotażowe*, [w:] *Język polski XXI wieku: analizy, oceny, perspektywy*, red. G. Szpila, Kraków, s. 121–128.
- Nowowiejski B., 2011a, *Współczesne polskie słownictwo sportowe w ujęciu normatywnym*, [w:] *Polskie dźwięki, polskie słowa, polska gramatyka (system – teksty – norma – kodyfikacja)*, red. B. Pędzich, D. Zdunkiewicz-Jedynak, Warszawa, s. 263–274.
- Nowowiejski B., 2011b, *Współczesna polska frazeologia sportowa z perspektywy leksykograficznej*, [w:] *Research on Phraseology in Europe and Asia: Focal Issues of Phraseological Studies*, Białystok 2011, s. 129-152.
- Olson D.R., 1980, *On the language and authority of textbooks*, „Journal of Communication”, nr 30 (4), s. 186–196.
- Ong W.J., 1992, *Oralność i piśmienność. Słowo poddane technologii*, Lublin.
- Ong W.J., 2009, *Osoba – świadomość – komunikacja. Antologia*, Warszawa.

- Ostrołęcki T., 1980, *Słownictwo polskich alpinistów*, „Prace Filologiczne” 29, s. 91–109.
- Ożdżyński G., 1994, *Wartościowanie w mówionym tekście komentarza telewizyjnego na przykładzie transmisji sportowej*, „Poradnik Językowy”, nr 1–2, s. 24–36.
- Ożdżyński G., 1996, *Komentarz telewizyjny jako forma narracji (na przykładzie transmisji meczu tenisowego)*, [w:] *Wokół społecznego zróżnicowania języka*, red. S. Kania, Szczecin, s. 109–123.
- Ożdżyński J., 1970, *Polskie współczesne słownictwo sportowe*, Wrocław.
- Ożdżyński J., 1977, *Cechy kategoryjne stylu prasowych wiadomości sportowych*, „Język Polski”, r. 57, nr 5, s. 363–375.
- Panek A., 2016, *Język w przestrzeni internetu*, „Przestrzeń Społeczna”, nr 1, s. 102–126.
- Pawłowski A., 2001, *Metody kwantytatywne w sekwencyjnej analizie tekstu*, Warszawa.
- Pawłowski A., 2010, *Empiryczne i ilościowe metody badań wobec naukowego statusu współczesnego językoznawstwa*, [w:] *Metodologie językoznawstwa. Filozoficzne i empiryczne problemy w analizie języka*, red. P. Stalmaszczyk, Łódź, s. 117–131.
- Pajdzińska A., 1991, *Wartościowanie we frazeologii* [w:] *Język a kultura*, t. 3: *Wartości w języku i tekście*, red. J. Puzynina, J. Anusiewicz, Wrocław, s. 15–28.
- Peisert M., 2004, *Rozmowa pisana – nowa odmiana polszczyzny w Internecie*, [w:] *Współczesne odmiany języka narodowego*, red. K. Michalewski, Łódź., s. 145–150.
- Pęczak M., 1992, *Mały słownik subkultur młodzieżowych*, Warszawa.
- Pędzich B., 2005, *O mechanizmach kształtowania się leksyki środowiskowo-zawodowej na przykładzie słownictwa paralotniarzy*, „Przegląd Humanistyczny”, z. 4, s. 81–93.
- Pędzich B., 2010, *O żółwiu, akwarium i koniczynie, czyli o neosemantyzmach środowiskowych (na przykładzie słownictwa paralotniarzy)*, „Poradnik Językowy”, nr 5, s. 15–24.
- Pędzich B., 2011, *O niektórych czasownikach lotu (na przykładzie leksyki paralotniarskiej)*, [w:] *Polskie dźwięki, polskie słowa, polska gramatyka (system – teksty – norma – kodyfikacja)*, red. B. Pędzich, D. Zdunkiewicz-Jedynak, Warszawa, s. 417–430.
- Pędzich B., 2012a, *Jak powstaje socjolekt? Studium słownictwa paralotniarzy*, Warszawa.
- Pędzich B., 2012b, *Słownik paralotniarski*, Warszawa.
- Piekot T., 2000, *Problem analizy frazeologii socjolektalnej (na przykładzie socjolektu kulturystów nieprofesjonalnych)*, „Poradnik Językowy”, nr 4, s. 50–56.
- Piekot T., 2001, *System aksjologiczny w słownictwie kulturystów*, „Poradnik Językowy”, nr 5., s. 40–53.

- Piekot T., 2008, *Język w grupie społecznej. Wprowadzenie do analizy socjolektu*, Wałbrzych.
- Piotrowicz, A., Witaszek-Samborska, M., 2009, *Studia nad polszczyzną miejską Poznania*, Poznań.
- Piotrowska E., Zając R., 2002, *Czasopisma elektroniczne w bibliotekach naukowych*, „Zagadnienia Informacji Naukowej“, nr 1, s. 90–97.
- Pisarek W., 1967, *Pojęcie pola wyrazowego i jego użyteczność w badaniach stylistycznych*, „Pamiętnik Literacki”, z. 2, s. 493–516.
- Pisarek W., red, 1978, *Encyklopedia wiedzy o języku polskim*, Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk.
- Pisarek W., red., 2010, *Słownik terminologii medialnej*, Kraków.
- Podracki J., 1978, *Wpływ języka sportowego na inne odmiany polszczyzny*, "Kultura Fizyczna", nr 6, s. 265–269.
- Polański K., red., 1993, *Encyklopedia językoznawstwa ogólnego*, Wrocław – Warszawa – Kraków.
- Polok K., 2007, *Funkcje języka w języku sportu*, „Język a Komunikacja” nr 17, s. 143–154.
- Prokop I., 2016, *Pragmalingwistyka antropocentryczna*, Poznań.
- Puzynina J., 1992, *Język wartości*, Warszawa.
- Roget P. M., 1852, *Thesaurus of English Words and Phrases*, London.
- Raport Narodowy spis biegaczy 2014* (dostęp online: http://polskabiega.sport.pl/pdf/nsb_raport.pdf).
- Ruta K., Wrześniewska-Pietrzak M., 2013, *Neosemantyzmy we współczesnym socjolekcie studenckim*, [w:] *Cum reverentia, gratia, amicitia...*, red. J. Migdał, A. Piotrowska-Wojaczyk, t. III, Poznań, s. 93–102.
- Rzeszutek M., 2000, *Słownictwo środowisk młodzieżowych w okresie polskiej transformacji*, [w:] *Słownictwo współczesnej polszczyzny w okresie przemian*, red. J. Mazur, Lublin, s. 171–178.
- Sambor J., 1972, *Słowa i liczby*, Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk.
- Sarna J.A., 2017, *Socjolekt polskich koszykarek*, „Artes Humanae”, nr 2, s. 95–116.
- Satkiewicz H., 1994, *Norma polszczyzny ogólnej a język subkultur*, [w:] *Język a kultura*, t. 10: *Język subkultur*, red. J. Anusiewicz, B. Siciński, Wrocław, s. 9–17.
- Saussure, F., de, 2004, *Szkice z językoznawstwa ogólnego*, Warszawa.
- Sawiński Z., Sztabiński P.B., Sztabiński F., red., 2000, *Podręcznik ankietera*, Warszawa.
- Senderska J., 2010, *Uwagi o języku rowerzystów (na podstawie zamieszczanych w Internecie*

- wypowiedzi miłośników jazdy rowerowej), [w:] *Współczesna polszczyzna w badaniach językoznawczych. Od gramatyki do języka komunikacji*, red. P. Zbróg, Kielce, s. 95–105.
- Senderska J., 2013a, *Modyfikacje nazw firm i marek bieliznianych w tzw. biuslangu*, [w:] *W lesie rzeczy. Szkice dedykowane Profesor Marcie Pawlinie-Meduckiej na jej siedemdziesięciolecie*, red. M. Bator, A. Kurska, Kielce, s. 445–452.
- Senderska J., 2013b, *Słownictwo miłośników kotów (uwagi na podstawie wypowiedzi użytkowników tzw. forów prozwierzęcych)* [w:] *Słownictwo specjalistyczne i specjalne w komunikacji*, red. M. Jodłowiec, A. Tereszkiwicz, Kraków, s. 133–142.
- Senderska J., 2013c, *Techniki słowotwórcze we współczesnej polszczyźnie (na przykładzie tzw. biuslangu)*, [w:] *Język a komunikacja 35. Słowo w kontekście*, red. A. Knapik, W. Chłopicki, P. Chruszczewski, Kraków, s.225–233.
- Senderska J., 2014a, *Słownictwo kosmetyczne w blogosferze (na podstawie wypowiedzi na temat pielęgnacji włosów)*, „*Studia Filologiczne UJK*”, t. 27, s. 125–134.
- Senderska J., 2014b, *Słownictwo swoiste jako bariera komunikacyjna (na przykładzie socjolektu użytkowników forów brafittingowych)*, [w:] *Komunikacja niełatwa, czyli o tym, co przeszkadza w skutecznym porozumiewaniu się*, red. A. Rosińska-Mamej, J. Senderska, Kraków, s. 177–185.
- Senderska J., 2015, *Wirtualna społeczność polskich „stanikomanaiczek” jako wspólnota dyskursu*, „*Respectus Philologicus*”, nr. 27 (32), s. 85–92.
- Siuda P., 2008, *Wpływ Internetu na rozwój fandomów, czyli o tym, jak elektroniczna sieć rozwija i popularyzuje społeczności fanów*, [w:] *Media i społeczeństwo. Nowe strategie komunikacyjne*, red. M. Sokołowski, Toruń, s. 239–256.
- Skubalanka, T., 1966, *Słownictwo poezji miłosnej J. Słowackiego na tle tradycji*, Toruń.
- Skubalanka T., 1972, *O ekspresywności języka*, „*Annales UMCS, sec. F (Nauki Filozoficzne i Humanistyczne)*”, nr 27, s. 123–135.
- Skubalanka T., 1973, *Ekspresywność języka a mowa potoczna*, [w:] *Poetyka i stylistyka słowiańska*, red. S. Skwarczyńska, Wrocław, s. 177–183.
- Skubalanka T., 1976, *Założenia analizy stylistycznej*, [w:] *Problemy metodologiczne współczesnego literaturoznawstwa*, red. H. Markiewicz, J. Sławiński, Kraków, s. 250–273.
- Sławski F., 1952–1982, *Słownik etymologiczny języka polskiego*, t. I–V (A–Łżywy), Kraków.
- Smoleń–Wawrzusiszyn M., 2016, *Socjolekty wirtualne – metody lingwistyki a komunikacja językowa w społecznościach sieciowych*, [w:] *Metody badań online*, red. P. Siuda

Gdańsk,

s. 182–234.

Smółkowa T., 2001, *Neologizmy we współczesnej leksyce polskiej*, Kraków.

Sojda S., 2007, *Procesy uniwersalizacyjne w języku słowackim i polskim*, Sosnowiec
(nieopublikowana rozprawa doktorska).

Sołdecki M., 2012, *Rekonstrukcja językowego obrazu świata sportowego tańca towarzyskiego na podstawie socjolektu tancerzy towarzyskich*, Poznań (praca licencjacka).

Spengler O., 2001, *Zmierzch Zachodu. Zarys morfologii historii uniwersalnej*, Warszawa.

Stanecka-Tyralska B., 1969, *Z zagadnień współczesnego słownictwa sportu jeździeckiego*, Łódź.

Stempień J. R., 2014, *Płeć maratonu - sport czasu wolnego w doświadczeniu kobiet*, „Kultura i społeczeństwo”, nr 1, s. 169–186.

Stępnia K., 1986, *Słownik gwar środowisk dewiacyjnych*, Warszawa.

Stramek B., 2004, *Żargon szczecińskich taksówkarzy - wybrane zagadnienia*. „Język Polski”, r. 84, z 5, s. 352–359.

Szadyko S., red., 2009, *Komunikacja specjalistyczna, t. 2: Specyfika języków specjalistycznych*, Warszawa.

Szczypińska M., 2011, *Językowy obraz świata żeglarzy śródlądowych*, [w:] *Język w Poznaniu*, t. 2, s. 151–168.

Szewczuk M., 2013, *Trzy rympaty, jedno zawieruszenie, a i tak trzeba było zrobić dokrętkę. Analiza socjolektu biegaczy amatorów*, (praca magisterska dostępna w Archiwum Prac Dyplomowych Uniwersytetu Warszawskiego), Warszawa.

Szkudlarek-Śmiechowicz, E., 2006, *Wyrażanie emocji w telewizyjnych komentarzach sportowych*, [w:] *Wyrażanie emocji*, red. K. Michalewski, Łódź, s. 353–366.

Szpunar M., 2014, *Od pierwotnej oralności do wtórnej piśmienności w epoce dominacji internetowego „biasu”*, „Zeszyty Prasoznawcze”, t 57, nr 4, s. 694–706.

Sztumski J., 2005, *Wstęp do metod i technik badań społecznych*, Katowice.

Tokarski R., 1977, *Uwagi o gwarze wędkarskiej*, „Poradnik Językowy”, nr 3., s. 111–121.

Tokarski R., 1984, *Struktura pola znaczeniowego (studium językoznawcze)*, Lublin.

Tokarski R., 2001, *Słownictwo jako interpretacja świata*, [w:] *Współczesny język polski*, red. J. Bartmiński, Lublin, s. 343–370.

Tokarski R., 2013, *Światy za słowami. Wykłady z semantyki leksykalnej*, Lublin.

Tomczak L., 1994, *Nacechowanie aksjologiczne wyrażań w opisie najbliższych członków*

- rodziny przez dorastającą młodzież, [w:] *Język a Kultura*, t. 10: *Języki subkultur*, red. J. Anusiewicz, B. Siciński, Wrocław, s.81–92.
- Trier J., 1931, *Der deutsche Wortschatz im Sinnbezirk des Verstandes. Die Geschichte eines sprachlichen Felde I*, Heidelberg.
- Trzaskawka P., 2014, *Przyczynek do charakterystyki języka muzyki*, „Investigationes Linguisticae”, nr 31, s. 57–70.
- Ułaszyn H., 1951, *Język złodziejski*, Łódź.
- Urbańczyk S., 1956, *Rozwój języka narodowego. Pojęcia i terminologia*, [w:] *Z dziejów powstawania języków narodowych i literackich. Materiały metodologicznej konferencji szkoleniowej Polskiej Akademii Nauk Zakopane marzec 1955*, red. Z. Stieber, Warszawa, s. 9–36.
- Urbańczyk S., Kucala M., red., 1999, *Encyklopedia języka polskiego*, Wrocław-Warszawa-Kraków.
- Urbańska-Galanciak D., 2005, *Elementy socjolektu graczy komputerowych*, [w:] *Język@multimedia*, red. A. Dytman-Stasieńko, J. Stasieńko, Wrocław, s. 436–445.
- Walczak B., 1993, *Kontakty polszczyzny z językami niesłowiańskimi*, [w:] *Encyklopedia kultury polskiej XX wieku*, t. 2: *Współczesny język polski*, red. J. Bartmiński, Wrocław, s. 499–510.
- Walczak B., 2010, *O językach, które odchodzą*, [w:] *Polskie języki. O językach zawodowych i środowiskowych*, red. M. Milewska-Stawiany i E. Rogowska-Cybulska, Gdańsk, s. 21–33.
- Waszakowa K., 2001, *Różnorodność i intensywność procesów przejmowania elementów obcych w słowotwórstwie współczesnej polszczyzny*, „Poradnik Językowy”, nr 6, s. 2–14.
- Waszakowa K., 2002, *Współczesne słowotwórstwo polskie i czeskie wobec ekspansji zapożyczeń*, „Poradnik językowy”, nr 8, s. 5–18.
- Waszakowa K., 2005, *Przejawy internacjonalizacji w słowotwórstwie współczesnej polszczyzny*, Warszawa.
- Waśkowski Z., 2014, *Raport z badania ankietowego Profil polskiego biegacza* (dostęp online: <http://konferencjabiegowa.pl/wp-content/uploads/2016/10/profil-polskiego-biegacza-2016.pdf>).
- Węgrzynek K., 2001, *Związki frazeologiczne w Wielkim słowniku języka polskiego* [w:] *Nowe studia leksykograficzne*, red. P. Żmigrodzki, R. Przybylska, Kraków, s. 87–100.

- Wieczorkiewicz B., 1961, *O gwarach środowiskowych*, „Poradnik Językowy”, nr 2., s. 225–232.
- Wiertlewski S. 2005. *Noga podaje – kilka uwag o języku rowerowym*. [w:] *Oblicza języka. Prace ofiarowane Profesorowi Tadeuszowi Zgólce w sześćdziesięciolecie urodzin*, red. K. Stroński, S. Wiertlewski, Stuttgart-Poznań, s. 225–246.
- Wiertlewski S., 2006, *Grindowanie na pegach, czyli o zapożyczeniach angielskich w socjalnej odmianie języka*, „Język, Komunikacja, Informacja”, t. 1, s. 67–76.
- Wiertlewski S., 2007, *Trzymać koło czy iść na solo. Utarte połączenia wyrazowe w cyklolekcie*, „Język, Komunikacja, Informacja”, t. 2, 137–146.
- Wiertlewski S., 2008, *Metafora pojęciowa jako narzędzie rekonstruowania językowego obrazu świata w socjolekcie rowerowym*, „Język, Komunikacja, Informacja”, t. 3, s. 79–89.
- Wiertlewski S., 2009, *Językowy obraz świata zapośredniczony w metaforach pojęciowych z obszaru socjolektu rowerowego*, „Język, Komunikacja, Informacja”, t. 4, s. 49–61.
- Wiertlewski, S., 2010–2011, *O pewnych osobliwościach socjolektu rowerowego*, „Język, Komunikacja, Informacja”, t. 5, s. 101–110.
- Wiertlewski S., 2012, *Kulturowe aspekty socjolektu rowerowego*, „Język, Komunikacja, Informacja”, t. 7, s. 87–100.
- Wiertlewski S., 2016, *Wiele słów, niewiele znaczeń? synonimia i homonimia/polisemia w socjolekcie rowerowym*, „Język, Komunikacja, Informacja”, t. 11, s. 73–85.
- Wierzbicka A., 1991, *Uniwersalne pojęcia ludzkie i ich konfiguracje w różnych kulturach*, „Etnolingwistyka”, nr 4, s. 7–40.
- Wierzbicka A., 1999, *Język – umysł – kultura*, Warszawa.
- Więckiewicz M., 2012, *Blog w perspektywie genologii multimedialnej*, Toruń.
- Wikipedia. *Free Encyclopedia* (dostęp online: https://en.wikipedia.org/wiki/Main_Page)
- Wilczek, W., 2014a, *Język hobbyistycznych portali internetowych w perspektywie lingwistyki płci i socjolingwistyki (na przykładzie portali motoryzacyjnych)*, Katowice (niepublikowana rozprawa doktorska, dostęp online: sbc.org.pl 2018.08.17).
- Wilczek W., 2014b, *Automobilista, kierownik, szofer... Nazwy kierowcy jako element leksyki motoryzacyjnej XX i XXI wieku*, [w:] *Bogactwo polszczyzny w świetle jej historii*. T. 5, red. J. Przyklenk, Katowice, s. 40–54.
- Wilczek W., 2014c, *Leksyka motoryzacyjna w ujęciu socjolingwistycznym (na podstawie portali internetowych dla miłośników motoryzacji)*, [w:] *Bogactwo współczesnej*

- polszczyzny*, red. P. Żmigrodzki, S., Pręcerek-Kisielak, Kraków, s. 377–385.
- Wilkoń A., 2000, *Typologia odmian współczesnej polszczyzny*, Katowice.
- Wiśnicki M., 2004, *Słownictwo telewizyjnego komentarza sportowego (na przykładzie transmisji z meczów piłkarskich)*, „Poradnik Językowy” nr 8, s. 49–63.
- Witalisz A., 2016, *Przewodnik po anglicyzmach w języku polskim*, Kraków.
- Witaszek-Samborska M., 1992, *Wyrazy obcego pochodzenia we współczesnej polszczyźnie (na podstawie słowników frekwencyjnych)*, Poznań
- Witaszek-Samborska M., 1993, *Zapożyczenia z różnych języków we współczesnej polszczyźnie (na podstawie słowników frekwencyjnych)*, Poznań.
- Witaszek-Samborska M., 2005, *Studia nad słownictwem kulinarnym we współczesnej polszczyźnie*, Poznań.
- Witaszek-Samborska M., 2007, *Neosemantyzmy w najnowszej warstwie leksyki polskiej (na podstawie materiałów z prasy)*, [w:] *Leksykalno-stylistyczne zjawiska w polszczyźnie ogólnej*, red. E. Skorupska-Raczyńska i J. Rychter, Gorzów Wielkopolski, s. 125–137.
- Wójcicka M., 2014, *Pamięć zbiorowa a tekst ustny*, Lublin.
- Wójciuk A., 2017, *Ekspresywność języka subkultury hip-hopowej*, „Zeszyty Naukowe Towarzystwa Doktorantów UJ Nauki Humanistyczne”, nr 18 (3/2017), s. 67–79.
- Wyrwas, K., 2004, *Kilka uwag o dyskusji na forum internetowym*, [w:] *Dialog a nowe media*, red. M. Kita, Katowice, s. 52–73.
- Zabawa, M., 2004, *Nowe zapożyczenia semantyczne w polszczyźnie*, „Poradnik Językowy”, z. 9, s. 59–68.
- Zabawa, M., 2008, *Jeszcze o nowych zapożyczeniach semantycznych w polszczyźnie*, „Poradnik Językowy”, z. 9, s. 28–41.
- Zarębina M., 2002, *Oryginalność czy wulgarność? (O slangu studenckim)*, [w:] *Język w przestrzeni społecznej*, red. S. Gajda, K. Rymut i U. Żydek-Bednarczuk, Opole, s. 239–246.
- Zawiliński R., 1926, *Dobór wyrazów. Słownik wyrazów bliskoznacznych i jednoznacznych*, Kraków–Warszawa.
- Zgólkowa H., 1994, *Grypsera w szkole. Przenikanie słownictwa środowisk przestępczych do żargonu uczniowskiego*, [w:] *Słowa służebne. Prace ofiarowane Profesor Monice Gruchmanowej na 70-lecie Jej Urodzin*, red. H. Zgólkowa, Poznań, s. 41–49.
- Zgólkowa H., 1999, *Język subkultur młodzieżowych*, [w:] *Polszczyzna 2000. Orędzie o stanie języka na przełomie tysiącleci*, red. W. Pisarek, Kraków, s. 252–261.

- Zgółkowa H., 2003, *Język subkultur młodzieżowych*, [w:] *Warianty języka*, red. J. Bartmiński, J. Szadura, Lublin, s. 150–155.
- Zgółkowa H., 2009, *Słownik minimum języka polskiego z zarysem gramatyki polskiej*, Poznań.
- Zgółkowa H., red., 2004, *Nowy słownik gwary uczniowskiej*, Wrocław.
- Zgółkowa H., Zgółka T., Szymoniak K., 1991, *Słownictwo polskich tekstów rockowych. Listy frekwencyjne*, Poznań.
- Zgółkowa H., Czarnecka K., 1994, *Kategoria Boga w słownictwie uczniowskim*, [w:] *Język a kultura*, t. 10: *Języki subkultur*, red. J. Anusiewicz, B. Siciński, Wrocław, s. 26–36.
- Ziętkowiak J. 1985, *Z zagadnień słownictwa gwary uczniowskiej*, „Poradnik Językowy”, nr 7, s. 452–455.
- Żmigrodzki P., 2006, *Uwagi o języku internetowej grupy dyskusyjnej miłośników kolei*, „Język Polski”, r. 86, nr 2, s. 103–115.
- Żmigrodzki P., red., b. r., *Wielki słownik języka polskiego*, (dostęp online: wsjp.pl).
- Żurawski J., 1982, *Wpływy niemieckie we współczesnej gwarze szewskiej*, „Poradnik Językowy”, nr 1, s. 41–49.
- Żydek-Bednarczuk, U., 2013, *Dyskurs internetowy*, [w:] *Style współczesnej polszczyzny*, red. E. Malinowska, J. Nocoń, U. Żydek-Bednarczuk, Kraków, s. 347–379.

Aneks metodologiczny

Wzór kwestionariusza ankiety i wywiadu

Szanowna Pani/Szanowny Panie!

Uprzejmie proszę o wypełnienie ankiety poświęconej zagadnieniu języka polskich biegaczy. Ankieta przeprowadzana jest na potrzeby badań językoznawczych związanych z pracą doktorską. Proszę o używanie słów i konstrukcji stosowanych na co dzień w komunikacji z innymi biegaczami. Ankieta jest anonimowa.

1. W jakich zawodach biegowych bierze Pani/Pan udział?

.....
.....

2. Jakie zna Pani/Pan rodzaje biegów?

.....
.....

3. Jakie zna Pani/Pan określenia na biegi na 5km, 10km, półmaraton, maraton, inne dystanse?

.....
.....

4. Z jakimi kontuzjami/urazami mają do czynienia biegacze?

.....
.....

5. Proszę dokończyć zdanie: Dobrze zorganizowane zawody to takie, w których...

.....
.....

6. Proszę dokończyć zdanie: Udane zawody to takie, w których...

.....
.....

7. Jakie zna Pani/Pan nazwy na biegaczy używane w zależności od zawodów, w których biorą udział?

.....
.....

8. Jakiego sprzętu (akcesoriów) Pani/Pan używa do biegania?

.....
.....

9. Jakie treningi Pani/Pan wykonuje?

.....

.....
.....
10. Jakie ćwiczenia (poza bieganiem) Pani/Pan wykonuje?
.....
.....

11. Jak przygotowuje się Pani/Pan do zawodów?
.....
.....

12. Jakie produkty (np. ubrania, odżywki) kupuje Pani/Pan, od kiedy Pani/Pan biega?
.....
.....

13. Czy zna Pani/Pan wyrazy/połączenia wyrazowe typowe dla biegaczy? Jeśli tak, to proszę je wymienić i podać ich znaczenie.
.....
.....

14. Czy Pani/Pana zdaniem biegacze mają swój język? Jeśli tak, to proszę podać, czym różni się on od mowy codziennej.
.....
.....

15. Czy sądzi Pani/Pan, że język biegaczy ma różne odmiany? Jeśli tak, to jakie?
.....
.....

16. Jak długo Pani/Pan biega?

- krócej niż pół roku
- od pół roku do 1 roku
- od 1 roku do 3 lat
- powyżej 3 lat

17. Jak często Pani/Pan biega?

- rzadziej niż 1 raz w tygodniu
- 1-2 razy w tygodniu
- 3-4 razy w tygodniu
- więcej niż 4 razy w tygodniu

18. Płeć

K/M

19. Wiek

- do 20 lat
- od 21 do 30 lat
- od 31 do 40 lat
- od 41 do 50 lat
- od 51 do 60 lat
- powyżej 60 lat

20. Miejsce zamieszkania

- wieś
- miasto do 50 tys mieszkańców
- miasto od 51 tys do 150 tys mieszkańców
- miasto od 150 tys do 500 tys mieszkańców
- miasto powyżej 500 tys mieszkańców

21. Wykształcenie

- podstawowe
- zawodowe
- ponadgimnazjalne
- wyższe
- podyplomowe/tytuły naukowe

Scenariusz zogniskowanego wywiadu grupowego

(z przykładowymi pytaniami)

Część pierwsza

Bloki tematyczne:

- 1) Zawody sportowe.
 - Na jakich zawodach byłeś/byłaś ostatnio?⁶³
 - Jak oceniasz organizację?
 - Jaki osiągnęłaś/osiągnąłeś wynik?
 - Jak często jeździsz na zawody?
- 2) Ubiór biegacza, akcesoria.
 - W jakim stroju zwykle biegasz?
 - Od czego to zależy? (pogoda, trening/zawody itp.)
 - Czy biegasz z telefonem/odtwarzaczem mp3?
 - Jaki strój uważasz za najlepszy?
- 3) Treningi.
 - O jakiej porze dnia zwykle biegasz?
 - Czy biegasz sam czy z kimś?
 - Jak wygląda Twój zwykły trening? Czy masz określony plan treningowy? Jakie stosujesz techniki?
 - Jak często biegasz? Czy wykonujesz też inne ćwiczenia?
- 4) Kibicowanie.
 - Czy odwiedzasz imprezy sportowe również jako kibic?
 - Jak często?
 - Dlaczego to robisz?
 - Jakimi słowami wspierasz zawodników?
- 5) Odżywianie.
 - Czy stosujesz jakąś specjalną dietę? Czym się charakteryzuje?
 - Co zwykle jesz przed startem, a co po zawodach?
 - Czy korzystasz z gotowych odżywek białkowych itp.?
 - Co jesz/pijesz podczas treningu/zawodów?
- 6) Kontuzje.
 - Jak często doznajesz różnego rodzaju urazów?
 - Jakie części ciała są najbardziej narażone na kontuzje?
 - Jak należy trenować, żeby wyeliminować lub ograniczyć kontuzje?
 - Jak wygląda Twój trening w przypadku kontuzji?
- 7) Rola biegania w życiu.
 - Jak ważne jest dla Ciebie bieganie?
 - Dlaczego wybrałaś/wybrałeś akurat ten sport?
 - Jak podchodzą do tego Twoja rodzina i znajomi?

⁶³ Ze względu na specyfikę zogniskowanego wywiadu pogłębionego, forma pytań jest bardziej bezpośrednia niż w przypadku wywiadu kwestionariuszowego i ankietowego.

- Czy masz dużo znajomych biegaczy? Czy kontaktujesz się z nimi przez blogi/fora internetowe, itp.?

Część druga

1. Analiza ilustracji:



Pytania pomocnicze:

- 1) Jakie znasz nazwy biegów na:
 - a.) 5km; b.) 10km; c.) 21km 97,5m; d.) 42km 195m; e.) inne
- 2) Jakie znasz nazwy biegaczy w zależności od dystansu zawodów, w których biorą udział?
- 3) Posługując się terminologią znaną biegaczom, wymień jak najwięcej elementów stroju biegacza.
- 4) Jakie dostrzegasz osobliwe cechy języka biegacza?
- 5) W zawodach na jakim dystansie najczęściej startujesz?
- 6) W zawodach jakiego typu najczęściej bierzesz udział?
- 7) Jakie znasz słowa/połączenia wyrazowe typowe dla biegaczy? Podaj przykłady i wyjaśnienie znaczenia oraz kontekst użycia.

