

# Mariusz Pacha

---

"Podręcznik biegacza", Bob Glover,  
Jack Shepherd, Shelley-Lynn  
Florence Glover, tł. Anna Zapała,  
Zielonka 2007 : [recenzja]

---

Bibliotheca Nostra : śląski kwartalnik naukowy 3/3, 28-29

---

2007

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

# RECENZJE

---

*Mariusz Pacha*

**Bob Glover, Jack Shepherd, Shelley-Lynn Florence Glover.  
*Podręcznik biegacza*. Zielonka, 2007.**

Zanim przejdę do konkretów, kilka niezbędnych zdań wstępu. To nie będzie recenzja książki o bieganiu napisana przez fachowca, ponieważ autor takowym w żadnym wypadku się nie czuje. Będzie to natomiast recenzja, że tak powiem „bardziej od serca”, kogoś kto trochę biega dla zdrowia i serdecznie chciałby to polecić innym.



A o czym mowa? O *Podręczniku biegacza* autorstwa Boba Glover, Jacka Shepherda i Shelley-Lynn Florence Glover (przekładu na język polski dokonała Anna Zapała). Dlaczego akurat ta pozycja? Naturalną rzeczą jest, że ktoś, kto rekreacyjnie zajmuje się sportem, poszukuje literatury, która mu w tym pomoże. Zapoznałem się więc dość dokładnie z bogatym księgozbiorem Biblioteki AWF w Katowicach dotyczącym biegania, biegaczy, joggingu itp. I co się okazało? Były to książki albo „zbyt mądre”, jak dla takiego amatora jak ja, albo jakby to powiedzieć... dość prymitywne. A gdzie złoty środek, pytam się? I tu nagle, na wózku bibliotecznym w dziale gromadzenia i opracowania, pojawia się, jak dla mnie, perełka. Wspomniany wyżej „Podręcznik biegacza”.

To książka dla wszystkich - tych zupełnie początkujących i tych, którzy o bieganiu rekreacyjnym już trochę wiedzą, a poza tym mają pewne zacięcie sportowe, żyłkę rywalizacji. Już fragment tekstu z okładki nie pozostawia złudzeń: „Nie ważne, że nigdy nie biegałeś, masz nadwagę, brak ci motywacji, wyobraź sobie – któregoś dnia i ty **przebiegniesz maraton!**”. Postanowiłem to sprawdzić.

Kim jest Bob Glover – pomysłodawca książki? Otóż, jednym z twórców Maratonu Nowojorskiego, od 1978 roku trenerem i opiekunem biegaczy liczącego ponad 32 tys. członków New York Road Runner's Club, w przeszłości trenerem zawodowych lekkoatletów. Jednak głównie kimś, komu najwięcej satysfakcji sprawia wspieranie początkujących biegaczy. Sam startował na różnych dystansach, np. w 80-kilometrowych ultra maratonach.

Autorzy zaczynają kontakt z czytelnikiem od wyjaśnienia, po co właściwie ćwiczyć, co to jest kondycja fizyczna i jak ją zmierzyć. Podają 12 powodów, dlaczego warto biegać i zacząć realizować program poprawiający naszą ogólną sprawność fizyczną. Nie będę ich tu przytaczał wszystkich, ale powód numer 4. DŁUGOWIECZNOŚĆ i 5. SPOWOLNIENIE PROCESU STARZENIA SIĘ przemawiają do wyobraźni. Otrzymujemy wskazówki, jak pracować nad kondycją i co bardzo ważne – jak nie tracić motywacji. Potem pojawiają się, czego najbardziej brakowało mi w innych pozycjach, ciekawe programy treningowe – dla Początkujących, Początkujących (+), Średnio Zaawansowanych, no i oczywiście Zaawansowanych (dla tych z żyłką rywalizacji, np. uczestników maratonów). Glover i współautorzy nie zapominają oczywiście o właściwym doborze sprzętu (buty, strój, akcesoria) i odpowiedniej diecie. Jeden z rozdziałów poświęcony jest specyficznym treningom kobiet i dzieci, a jeden z ostatnich - kontuzjom. Ale bieganie, czy w ogóle sport amatorski, to nie tylko sfera fizyczności, stąd rozdział zatytułowany *Bieganie w twojej głowie*. Wszystko to podane jak na tacy, w bardzo przystępny sposób, co jest niewątpliwie wielką zaletą książki. Proszę tylko nie przestraszyć się jej objętości, ale w końcu jest to porządny podręcznik, a nie jakiś skrypt.

Na koniec kilka zamiennych słów Boba Glovera: „Z uwagą podchodźcie do każdego z rozdziałów, a książkę przechowujcie w łatwo dostępnym miejscu, aby móc do niej wracać.(...) Śmiało – maltretujcie naszą książkę i przekazujcie znajomym. Ale cokolwiek zrobicie, ruszcie się z domu i zaczynajcie biegać – a potem już cały czas biegajcie, aż dobiegniecie do zdrowia i kondycji fizycznej”<sup>1</sup>. Czego sobie i wszystkim życzę.

*Mgr Mariusz Pacha jest Kierownikiem Biblioteki Głównej AWF w Katowicach.*

---

<sup>1</sup>B. Glover, J. Shepherd, S. F. Glover: *Podręcznik biegacza*. Zielonka, 2007, s. 15.