

## Rozdział III

### Bieganie w ekonomii i zarządzaniu

#### 3.1. Bieganie – spojrzenie ekonomisty

Systematyczne bieganie jest kwestią charakteru i wewnętrznej dyscypliny – tak twierdzi G. W. Kołodko. Do tego bieganie pomaga w koncentracji, uodparnia na stres, redukuje potrzebę snu, odpędza od człowieka choroby. Bieganie to z jednej strony wysiłek fizyczny, ale z drugiej znakomity relaks, bo człowiek dzięki bieganiu nie jest bardziej, lecz mniej zmęczony. Dzień się nie skraca o przebiegniętą godzinę, ale jakby się wydłużał, bo dłużej można pracować przy pełnej koncentracji intelektualnej. Czas biegu to okres wysiłku fizycznego, ale także swobodnego relaksu psychicznego. Jednocześnie jest to czas intensywnego myślenia – bywa, że nie mniej płodnego niż ten przesiedziany przed komputerem<sup>1</sup>. Zdaniem Kołodki tym, czego może nie starczać jest determinacja, a nie czas. Jeśli ktoś nie biega, to po prostu nie chce albo się leni. Oczywiście ma prawo, ale niech nie tłumaczy się brakiem czasu<sup>2</sup>.

M. Gorynia zwraca uwagę na łacińską maksymę *nima sana in corpore Sano* (w zdrowym ciele zdrowy duch). Jego zdaniem sport, w tym bieganie, to coś w rodzaju prysznic dla mózgu, „reset” po całym dniu intensywnej pracy. Pozwala na chwilę zapomnieć o drobnych troskach codzienności, aby za moment móc powrócić do spraw naprawdę ważnych. Gorynia dodaje, że podczas biegania mogą przyjść do głowy ciekawe pomysły (które można nazwać „wybieganymi pomysłami”) czy koncepcje napisania artykułów naukowych lub opracowań publicystycznych<sup>3</sup>.

K. Jakacki, Dyrektor ds. Sprzedaży w Cartrack Polska zaznacza, że dla niego sport, a w szczególności biegi górskie i terenowe są sposobem na pokonanie własnych ograniczeń i lekcją determinacji. Podkreśla również, że aby móc kierować ludźmi, trzeba umieć zarządzać samym sobą i swoim zdrowiem. Co więcej, wygrywanie z własnymi słabościami daje dużo satysfakcji, szczególnie jeśli sukces osiąga się w wymagających warunkach. Właśnie dlatego od kilku lat bierze on regularnie udział w różnego rodzaju biegach górskich, m.in. w Biegu Rzeźnika<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> Prof. Grzegorz W. Kołodko: „Bieganie to kwestia charakteru i wewnętrznej dyscypliny”, <http://www.festiwalbiegowy.pl/biegowe-rozmowy/prof-grzegorz-kołodko-bieganie-kwestia-charakteru-i-wewnetrznej-dyscypliny#.VITBajGG98E> z dn. 12.08.2013.

<sup>2</sup> K. Dąbrowa, *Maraton bez mety. Wywiad z profesorem Grzegorzem W. Kołodko autorem bestsellera pt. „Wędrujący Świat”*, „Bieganie” 2009, nr 4, s. 56.

<sup>3</sup> Prof. Marian Gorynia, rektor UEP: *Cenimy wielkopolską solidarność!*, [http://www.perspektywy.pl/portal/index.php?option=com\\_content&view=article&id=2976:prof-marian-gorynia-rektor-uep-cenimy-wielkopolska-solidnosc&catid=24&Itemid=119](http://www.perspektywy.pl/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=2976:prof-marian-gorynia-rektor-uep-cenimy-wielkopolska-solidnosc&catid=24&Itemid=119) z dn. 21.02.2017.

<sup>4</sup> *Menedżer na sportowo*, <http://hrstandard.pl/2015/03/09/menedzer-na-sportowo/> z dn. 09.03.2015.

Przedsiębiorca P. Sajewski (współwłaściciel białostockiej sieci aptek Aqua Vitae) powiedział, że *bieganie pozwala mu odreagować stresy związane z zarządzaniem firmą. Z drugiej strony dzięki treningom nauczył się lepiej zarządzać czasem*<sup>5</sup>.

W. Izbicki (współwłaściciel odzieżowej marki Nessi) argumentuje, że bieganie buduje w nim nawyk systematyczności, co bardzo pomaga w prowadzeniu biznesu. Można pobyć samemu ze sobą, poukładać wszystko w głowie. Podczas biegania tworzy się wiele pomysłów, które potem wdrażane są w działalność firmy. Bieganie ułatwia też nawiązywanie kontaktów z innymi ludźmi. Dzięki bieganiu o wiele łatwiej też pokonywać przeszkody, bo hartuje ono osobowość i uczy, że problemy są po to, aby je rozwiązywać<sup>6</sup>.

Dla M. Wichowskiego (General Manager High Level Center i Agisko) sport stanowi sposób na oderwanie się od codziennego pędu, stresu i negatywnych emocji, które towarzyszą każdemu. Dzięki bieganiu zaczął lepiej zarządzać czasem i jest efektywniejszy. Twierdzi, że podczas biegania wpadają mu do głowy najlepsze pomysły<sup>7</sup>.

M. Coś (Running & Women's Brand Manager, Nike Poland) twierdzi, że bieganie jest segregatorem emocji, zarówno tych złych, jak i dobrych. Oczyszcza umysł i pozwala znaleźć odpowiedzi na wiele pytań. M. Coś mówi, że często zatrzymuje się w biegu, zapisuje ważne rzeczy, które wpadły jej do głowy i biegnie dalej. Dodatkowo twierdzi, że bieganie zarówno kocha jak i nienawidzi. Dla niej to ciężka praca, ogromny trud i pokonywanie własnych słabości<sup>8</sup>.

Dla A. Chabrowskiej (właścicielka agencji marketingu sportowego) bieganie daje wolność, pozwala oczyścić umysł, przynosi spokój. Porządkuje świat i priorytety. Wzmacnia, ale i uczy dużej pokory. Pozwala spojrzeć na wiele spraw z dystansu, pod właściwym kątem i z odpowiednim nastawieniem. Według Chabrowskiej bieganie i sport w ogóle sprawiają, że stajemy się lepszą wersją nas samych<sup>9</sup>.

M. Kopas (zarządzający firmą rodzinną produkującą szalunki do wykopów) łączy biznes z bieganiem. M. Kopas twierdzi, że bieganie jest chwilą na naukę i przemyślenia. Jego zdaniem bieganie odświeża umysł, wtedy też wpadają mu do głowy najlepsze pomysły<sup>10</sup>.

---

<sup>5</sup> L. Dobrowolska, *Maraton, na którym załatwisz interesy. Dziesiątki wpływowych przedsiębiorców weźmie udział w 4. PKO Białystok Półmaraton*, <https://przedsiębiorczepodlasie.pl/polmaraton-pko-bialystok>, z dn. 10.05.2017.

<sup>6</sup> A. Chabrowska, *Bieganie. Od pasji do biznesu. Część I*, [http://polskabiega.sport.pl/polskabiega/1,115409,17348048,Bieganie\\_\\_Od\\_pasji\\_do\\_biznesu\\_\\_Czesc\\_I.html](http://polskabiega.sport.pl/polskabiega/1,115409,17348048,Bieganie__Od_pasji_do_biznesu__Czesc_I.html)

<sup>7</sup> Tamże.

<sup>8</sup> Tamże.

<sup>9</sup> A. Chabrowska, *Bieganie. Od pasji do biznesu. Część II*, [http://polskabiega.sport.pl/polskabiega/1,115409,17654864,Bieganie\\_\\_Od\\_pasji\\_do\\_biznesu\\_\\_Czesc\\_II.html](http://polskabiega.sport.pl/polskabiega/1,115409,17654864,Bieganie__Od_pasji_do_biznesu__Czesc_II.html) z dn. 25.03.2015.

<sup>10</sup> J. Kornaga, *Biznes jest jak maraton*, <https://bankomania.pkobp.pl/biegajmy-razem/sylwetki-biegaczy/biznes-jest-jak-maraton/> z dn. 29.03.2017.