

ZMIANY W OBRĘBIE POLSKIEJ KULTURYSTYKI A CZYNNIKI SPOŁECZNE

Niniejszy artykuł stanowi próbę pokazania wpływu zmian społecznych na sport na przykładzie historii polskiej kulturystyki. W części pierwszej tekstu omówię pojęcie zmiany społecznej. W drugiej pokrótce przedstawię historię polskiej kulturystyki, w szczególności wypracowanie oryginalnej polskiej koncepcji kulturystyki, a także proces stopniowego odejścia od niej na rzecz wzorców światowych. Przy okazji nakreślę czynniki społeczne, jakie miały wpływ na ukształtowanie polskiej szkoły kulturystyki, a następnie czynniki, które spowodowały jej marginalizację. Stawiam tezę, że to zmiany w działaniu owych czynników, w tym także tych o charakterze społecznym, miały wpływ na zmiany w polskiej kulturystyce, co zresztą stanowi przykład oddziaływania zmian społecznych na sport. Zanim jednak do tego przejdę, warto pokrótce zanalizować pojęcie zmiany społecznej.

Zmiana społeczna może być rozumiana co najmniej na dwa sposoby. Przede wszystkim jako zmiana w obrębie tkanki społecznej – to znaczenie dominuje zarówno w użyciu potocznym czy publicystycznym, jak i w użyciach wyspecjalizowanych, np. w dyskursie socjologicznym. Innym rozumieniem, choć pojawiającym się o wiele rzadziej, jest potraktowanie zmiany społecznej jako dowolnej zmiany, czyli niekoniecznie dokonanej w tkance społecznej, za to wywołanej przez czynniki społeczne¹. Zajmijmy się pierwszym, bardziej rozpowszechnionym rozumieniem, a dokładniej pojęciem zmiany społecznej funkcjonującym w obrębie socjologii.

Sztompka wyróżnia dwie duże grupy ujęć zmiany społecznej: jedna związana jest z modelem systemowym, z kolei druga z modelem płynnego pola społeczno-kulturowego. W modelu systemowym zmiana społeczna rozumiana jest jako różnica w różnych momentach czasu² między stanami tego samego systemu³. W modelu płynnego pola społeczno-kulturowego, zmiana społeczna to różnica między stanami pola społecznego w czasie⁴. W *Socjologii* Sztompka zdaje się skłaniać ku modelowi systemowemu, uznając za zmianę społeczną „różnicę między stanem systemu społecz-

1 Rzecz jasna, oba rozumienia nie są rozłączne.

2 Choć dla mnie wyrażenie „moment czasu” jest pleonazmem, postanowiłem go jednak zachować w rekonstrukcji poglądów Sztompki na zmianę społeczną z uwagi na powszechność jego występowania w książkach autora *Socjologii zmian społecznych*.

3 P. Sztompka (2005), *Socjologia zmian społecznych*, Kraków, s. 20.

4 Tamże, s. 27.

nego (grupy, organizacji) w jednym momencie czasu i stanem tego samego systemu w innym momencie czasu”⁵

Zastąpmy wyrażenie „system społeczny” słabszym, jak się wydaje, wyrażeniem „układ społeczny”, dzięki czemu dostaniemy mniej kontrowersyjną roboczą definicję: zmiana społeczna jest to różnica między stanami danego układu społecznego w różnych chwilach. Co można wyrazić bardziej precyzyjnie: (dla każdego t_1 , t_2 i U) zmiana społeczna w układzie społecznym U zachodzi w przedziale czasu od t_1 do t_2 wtedy i tylko, gdy stan układu U w czasie t_1 jest różny od stanu układu U w czasie t_2 .

Powyższe ujęcie wyraźnie pokazuje, że o zmianie społecznej w danym układzie społecznym można mówić jedynie w odniesieniu do pewnego przedziału czasu, czyli relatywnie do tego przedziału, a nie w sposób absolutny. Sprawą otwartą pozostaje rozumienie kluczowych dla tej definicji pojęć stanu układu i różnicy: różnice mogą bowiem dotyczyć praktycznie każdego parametru układu, a możemy chcieć mówić o zmianie społecznej tylko w wypadku różnicy w parametrach istotnych, poza tym różnica przy wielu parametrach będzie stopniowalna, a zatem trzeba będzie wyznaczyć odpowiednie wartości parametrów, od których uznajemy daną różnicę za zmianę. Z uwagi na to, że celem tego artykułu nie jest operacjonalizacja pojęcia zmiany społecznej, pozostanmy przy wyżej sformułowanej definicji roboczej.

Dysponując takim przybliżeniem, warto zapytać, jakie czynniki sprawiają pojawianie się zmian w układach społecznych. Nawet pobieżny namysł prowadzi do wniosku, że zmiany społeczne rzadko są wyznaczone przez jeden element (lub nawet elementy jednego rodzaju), lecz wywoływane są przez różnorodne czynniki: fizyczne, biologiczne, psychologiczne, ekonomiczne, społeczne i kulturowe.

Zdaniem Giddensa, w grę wchodzi następujące elementy⁶:

Środowisko fizyczne/czynniki ekonomiczne (środowisko fizyczne odgrywa większą rolę w odniesieniu do społeczeństw dawniejszych, w przypadku społeczeństwa współczesnego Giddens woli mówić o czynnikach ekonomicznych, które mają zawierać uwarunkowania związane ze środowiskiem fizycznym).

Typ organizacji politycznej/czynniki polityczne (to drugie wydaje się szersze).

Czynniki kulturowe (m.in. uwarunkowania religijne, systemy komunikacji i przywództwa, współcześnie szczególną rolę odgrywa rozwój nauki i techniki).

Mając dostatecznie określone podstawy teoretyczne, przejdźmy do naszego studium przypadku, który koncentruje się na zmianach w uprawianiu kulturystyki w Polsce i leżących u ich podstaw czynnikach społecznych.

Prekursorem kulturystyki w naszym kraju, a zarazem twórcą oryginalnej koncepcji kulturystyki, nazywanej polską szkołą kulturystyki, był Stanisław Zakrzewski⁷. To właśnie dzięki niemu pod koniec lat 50. w miesięczniku *Sport dla Wszystkich* zaczęły ukazywać się artykuły poświęcone treningowi siłowemu, a także najwybitniejszym kulturystom i siłaczom. Artykuły te cieszyły się tak wielkim zainteresowaniem, że szybko

5 P. Sztomka (2006), *Socjologia*, Kraków, s. 437.

6 A. Giddens (2004), *Socjologia*, Warszawa, ss. 65-68.

7 H. Jasiak (1984), *Współczesny Herkules*, Warszawa, s. 8; H. Jasiak (1995), *Magia ciała. Historia polskiej kulturystyki 1957-1994*, Warszawa.

postanowiono zwiększyć ilość stron *Sportu dla Wszystkich* poświęconych kulturystyce, a już na początku lat 60. Zakrzewski wydał pierwsze książki o tematyce kulturystycznej. Z początku czerpano inspiracje wyłącznie ze wzorców zachodnich, narażając się przy tym na silną krytykę (w dużej mierze z powodów politycznych), z czasem dopracowano się rdzennie polskiej koncepcji kulturystyki. Jak opisywał to Zakrzewski: „Był to okres początków kulturystyki w Polsce, propagowanej – siłą rzeczy – na obcych wzorcach. Okres ulegania fascynacji maksymalnego umięśnienia. I ja od niej nie byłem wolny. Wpływało to – w jakimś stopniu – na treść moich ówczesnych publikacji oraz na dobór ilustracji. Czytelnik mógł jednak już wtedy zaobserwować próby wejścia naszej kulturystyki na inne drogi...”⁸.

Na wytworzenie rdzennie polskiej szkoły kulturystyki miały przede wszystkim wpływ czynniki polityczne. W owym czasie władze niechętnie patrzyły na wszelkie idee i mody płynące z Zachodu, widząc w nich jedynie zagrożenie. Z tego względu kulturystyka, która zresztą spotkała się w Polsce z dość silnym odzewem, była traktowana podejrzliwie. Do tego dochodziła krytyka płynąca ze strony różnych osób związanych z kulturą fizyczną. Zarzucano kulturystyce promowanie jednostronnego rozwoju człowieka, koncentrującego się niemal wyłącznie na rozbudowie masy mięśniowej, kosztem zdrowia, sprawności, pełnego rozwoju psychofizycznego i społecznego. Właśnie z racji tej krytyki i silnych nacisków Zakrzewski podjął się stworzenia takiej formy kulturystyki, która byłaby wolna od piętnowanych przez oponentów wad.

Głównym rysem polskiej szkoły kulturystyki jest holizm. Kulturystyka rozumiana jest tu jako w miarę całościowy program rozwoju psychofizycznego człowieka, integrujący różne aspekty kultury fizycznej. Holizm Zakrzewskiego opiera się na potraktowaniu człowieka jako psychofizycznej całości, przy uwzględnieniu wymiaru społecznego, w którym człowiek żyje. Kulturystyka ma umożliwić wszechstronny rozwój tak pojmowanego człowieka, zapewniając mu osiągnięcie zdrowia, siły, sprawności oraz piękna ciała przy jednoczesnym wykształceniu silnej woli, charakteru i odpowiednich nawyków higienicznych. „Dziś celem polskiej kulturystyki – pisze Zakrzewski⁹ – jest w pełni świadome oddziaływanie drogą ćwiczeń na własny ustrój dla podniesienia osobistej kultury fizycznej. Dzieje się to przez przyswojenie sobie zasad higieny ciała i higienicznego trybu życia, przez podnoszenie siły i sprawności organizmu oraz przez harmonijny rozwój mięśni dla ukształtowania prawidłowej, pięknej sylwetki”

Chociaż taki program jest przeznaczony dla ludzi praktycznie w każdym wieku, to polecany jest zwłaszcza młodym ludziom, znajdującym się w okresie wzmożonego kształtowania własnego ciała i psychiki.

„Póki jesteś młody – przekonuje Zakrzewski¹⁰ – możesz kształtować swoje ciało. Możesz usuwać rażące wady budowy. Możesz podkreślić wszystkie jego walory. Zdecyduj się, czy chcesz być silny czy słaby, dobrze czy źle zbudowany. Czy chcesz mieć nadal wiotkie mięśnie, pochylone plecy, wąską klatkę piersiową, czy też wolisz wzbudzać podziw pięknie rozwiniętą muskulaturą, śmigłą sylwetką, szerokimi barami. Jeśli

8 S. Zakrzewski (1974), *Siła, sprawność, piękno*, Warszawa, s. 7.

9 Tamże.

10 S. Zakrzewski (1976), *Jak stać się silnym i sprawnym*, Warszawa, s. 9.

chcesz zdobyć siłę, wskażemy Ci drogę. Ta książka, napisana dla Ciebie, powie Ci jak zyskać zdrowie i sprawność. Uczyni z Ciebie silnego człowieka. Być silnym, to posiadać nie tylko potężne bicepsy, ale i sprawnie działające narządy wewnętrzne, płuca, serce, organy trawienia. To mieć stalowe nerwy i bystry umysł. Wreszcie, to także posiadać charakter: być takim człowiekiem, by Tobie i z Tobą było dobrze”

Nieprzypadkowo zwraca się uwagę na silny charakter wykształcany w toku treningu: „Jest w polskiej mowie słowo – siłacz. Przeszło ono do literatury już nie dla określenia atlety łamiącego podkopy i rwącego łańcuchy, ale człowieka zmagającego się z powodzeniem z własnym losem, z otaczającym go złem (...). Życie potwierdza, że trening siłowy jest doskonałą szkołą charakteru pod względem wyrabiania wytrwałości w dążeniu do celu, zdolności do wyrzeczeń, panowania nad sobą. Jednym słowem – silnego charakteru”¹¹.

Realizacji tych celów sprzyja przemyślany i odpowiednio dobrany trening. Program ćwiczeń według Zakrzewskiego nie powinien ograniczać się wyłącznie do ćwiczeń siłowych. Zaleca „metodę naturalną”, czyli zaprawę terenową, będącą połączeniem ćwiczeń biegowych, siłowych i sprawnościowych, ponadto pływanie, gimnastykę, akrobatykę, turystykę i sporty walki¹². Dzięki takiemu urozmaiceniu ćwiczeń możliwy jest rozwój siły połączony z rozwojem innych ważnych cech motorycznych, takich jak szybkość, wytrzymałość, zręczność czy gibkość. Współwystępowanie wszystkich tych cech jest dla Zakrzewskiego wskaźnikiem odpowiedniej sprawności organizmu¹³. Ponadto pozwala ukształtować piękną sylwetkę i przyczynia się do zachowania zdrowia.

Nacisk położony przez Zakrzewskiego na ogólną sprawność kulturysty zaowocował wypracowaniem formuły wieloboju kulturystycznego, w skład którego wchodziły, poza oceną sylwetki i pozowania (co jest charakterystyczne dla kulturystyki jako takiej), także konkurencje siłowe, inspirowane dwubojem i trójbojem siłowym, oraz konkurencje gimnastyczne. To powodowało, że zawodnicy o wyraźnym przeroście muskulatury i niskiej sprawności ogólnej nie mieli szans na uzyskanie wysokich wyników sportowych. Niestety, mimo sporego potencjału wielobój kulturystyczny stanowił dyscyplinę lokalną, ograniczoną do krajów socjalistycznych, a niedługo po śmierci samego Zakrzewskiego (w 1972 r.) przestano organizować zawody w wieloboju i stopniowo dostosowywano formułę zawodów kulturystycznych do zaleceń IFBB (*International Federation of BodyBuilding and Fitness*).

Zresztą w przeciwieństwie do zachodniej kulturystyki tamtego okresu, a także współczesnej kulturystyki, w koncepcji Zakrzewskiego uzyskanie silnego i umięśnionego ciała nie jest ani celem nadrzędnym, ani też celem samym w sobie.

„Gdybyśmy cel ćwiczeń kulturystycznych ograniczyli wyłącznie do jak najforemniejszego kształtowania włókien mięsnych – pisze Zakrzewski¹⁴ – zeszlibyśmy niżej niż świat zwierzęcy, bo i tam kształtowanie mięśni podporządkowane jest ogólniejszym

11 S. Zakrzewski (1974), *Siła, sprawność, piękno*, Warszawa, s. 233.

12 Tamże, ss. 191-200; S. Zakrzewski (1976), *Jak stać się silnym i sprawnym*, Warszawa, s. 141; S. Zakrzewski (1965), *ABC młodego siłacza*, Warszawa, ss. 69-105.

13 Tamże, ss. 69-113.

14 *Sport dla wszystkich* (1959), nr 12, s. 8.

celom zachowania gatunku. Mięsień po to naładujemy siłą, aby ją później spożytkować w pracy – zawodowej lub sportowej. Kulturystyka, to z jednej strony podbudowa zdrowia, z drugiej zaś – przygotowanie do wyników w innych dziedzinach sportu”

Widzimy wyraźnie, że w polskiej szkole kulturystyki na plan pierwszy wysuwają się wartości zdrowia i sprawności, którym podporządkowany jest trening kulturyistyczny. Z nimi związana jest wartość piękna ciała, nawiązująca do ideałów estetycznych starożytności, jednakże dążenie do piękna nie powinno dominować nad dążeniem do zdrowia i sprawności¹⁵. Na piękno sylwetki składa się proporcjonalne i harmonijne umięśnienie, nieobecność wad postawy (odpowiednio dobrany trening powinien korygować istniejące wady postawy i przeciwdziałać pojawieniu się nowych), umiejętność poruszania się i prezentacji sylwetki, a także brak przerostów mięśniowych¹⁶.

Zakrzewski szybko zdał sobie sprawę z niebezpieczeństwa jednostronnego treningu, obliczonego wyłącznie na zwiększenie masy mięśniowej. Po początkowym entuzjazmie i optymizmie¹⁷ pojawiają się pewne niepokojące sygnały. Już w 1963 r. Zakrzewski przestrzega przed „przesadą” w kulturyście: „Nie ma nic gorszego niż przesada. Także w kulturyście. Przy olbrzymich zwałach mięśni, nieproporcjonalnie rozwiniętych, wygląda się potwornie (...) Dziś, dzięki ćwiczeniom siłowym, można dowolnie kształtować ciało. Uzupełniamy braki w budowie, dążmy do tego, by zdobyć piękną sylwetkę: silną, harmonijnie rozwiniętą. By obok siły dysponować odpowiednią sprawnością, zręcznością i szybkością. Pozostajmy wierni naszemu rodzimemu kierunkowi kulturyistyki, którego celem jest zdrowie, siła, sprawność i piękno. Piszemy o tym dlatego, ponieważ zaobserwowaliśmy niezdrowe dążenie za wszelką cenę do przesadnego rozwijania muskulatury kosztem innych ważnych cech i umiejętności, o których nie wolno nam zapominać, jeżeli chcemy być kulturyistami w pełnym tego słowa znaczeniu”¹⁸.

Niedługo potem *Sport dla Wszystkich* publikuje wyznanie czołowego kulturyisty Billa Pearla, który ostrzega przed „nadmuchiowaniem mięśni” i wyraża żal z odejścia od wszechstronnego treningu¹⁹. Podobne napomnienia znajdziemy w książkach Zakrzewskiego: „Postura siłacza imponuje młodym. Wielu też młodych ludzi w treningu kulturyistycznym dąży wyłącznie do rozwijania mięśni i to ponad rozsądną miarę. Przesadny rozwój mięśni nie kształtuje, lecz zniekształca sylwetkę. Zakłóca harmonię budowy. W XX wieku takie mięśnie to anachronizm. Balast nieprzydatny w życiu. Mięsień przede wszystkim powinien być sprawny, to znaczy zdolny do ekonomicznej pracy. Przerosty mięśniowe obniżają sprawność ruchową”²⁰. Prestroga staje się niewymieniony z nazwiska polski „mistrz kulturyistyki”, który „nie potrafił wykonać normy na odznakę sprawności fizycznej w skoku w dal”²¹.

15 S. Zakrzewski (1974), *Siła, sprawność, piękno*, Warszawa, ss. 201-224; S. Zakrzewski (1976), *Jak stać się silnym i sprawnym*, Warszawa, ss. 128-129.

16 S. Zakrzewski (1974), *Siła, sprawność, piękno*, Warszawa, ss. 201-232.

17 Patrz podsumowanie ankiety, *Sport dla wszystkich* (1959), nr 12, s. 8.

18 *Sport dla wszystkich* (1963), nr 14, s. 4.

19 *Sport dla wszystkich* (1963), nr 22, ss. 8-9.

20 S. Zakrzewski (1976), *Jak stać się silnym i sprawnym*, Warszawa, s. 141.

21 S. Zakrzewski (1965), *ABC młodego siłacza*, Warszawa, s. 69.

Niestety, przestrogi te nie straciły na aktualności²². Co więcej, współczesna polska kulturystyka poszła w zupełnie inną stronę, niż życzyłby sobie tego Zakrzewski. Przede wszystkim nastąpiła gruntowna przemiana wartości przyświecających kulturystom: propagowane przez Zakrzewskiego zdrowie i sprawność ustąpiły miejsca posiadaniu określonej sylwetki, w tym budowaniu jak największej masy mięśniowej, a następnie uzyskiwaniu odpowiedniej rzeźby (często przy drastycznej redukcji wagi i silnym odwodnieniu organizmu). Piękno sylwetki, które u Zakrzewskiego zawsze stało obok – a w niektórych kontekstach nawet poniżej – zdrowia i sprawności, drastycznie zmieniło swój charakter, żeby nie powiedzieć, iż uległo wypaczeniu. Wystarczy porównać sylwetki kulturystów i siłaczy, ilustrujące książki Zakrzewskiego, z sylwetkami lansowanymi we współczesnych magazynach kulturystycznych, aby dostrzec wyraźną różnicę. Polscy kulturzyści epoki Zakrzewskiego odznaczają się harmonijną muskulaturą, bez przesadnych przerostów mięśniowych i praktycznie niemożliwej do uzyskania na co dzień rzeźby. Portretowani są najczęściej albo w sytuacjach pozowania, albo przy wykonywaniu ćwiczeń akrobatycznych i kalistenicznych. Z kolei współcześni kulturzyści przedstawiani są albo w momentach pozowania (często są to zdjęcia z zawodów kulturystycznych), albo przy ćwiczeniach z ciężarami. Odznaczają się ogromną muskulaturą, trudną do uzyskania w sposób naturalny, z wyraźnymi przerostami mięśniowymi, czyniącymi sylwetkę dość ociężałą. Co ciekawe, przy tak dużej masie mięśniowej ukazywani są jako mocno wyrzeźbieni, co czyni ich sylwetki daleko odbiegającymi od sylwetek przedstawicieli innych dyscyplin siłowych, nie mówiąc już o zawodnikach gimnastyki sportowej. Pokazuje to wyraźnie, jak daleko sytuuje się pożądana we współczesnej kulturystyce sylwetka od sylwetki atletycznie zbudowanego zawodnika innych dyscyplin.

Nic dziwnego, że wśród współczesnych kulturystów dochodzi do zaburzeń obrazu ciała. Szacuje się, że nawet 10% współcześnie uprawiających kulturystykę może cierpieć na bigoreksję. Nazywana odwrotnością anoreksji choroba charakteryzuje się zaburzeniami obrazu ciała (bigorektykowi ciało wydaje się zawsze zbyt mało masyjne lub zbyt mało wyrzeźbione) i kompulsywnym dążeniem do osiągnięcia wyidealizowanej sylwetki z użyciem wszelkich środków (w tym wyniszczających ćwiczeń i diet, niebezpiecznych środków farmakologicznych, np. sterydów), bez oglądania się na konsekwencje (utrata zdrowia i sprawności, konsekwencje społeczne, np. w postaci osłabienia więzi z bliskimi i innymi ludźmi, problemy w pracy)²³. Trzeba również wspomnieć o tym, że niektórzy kulturzyści uciekają się do wstrzykiwania w mięśnie syntholu²⁴. Jest to mieszanka oleju MCT, lidokainy i alkoholu, która po aplikacji domięśniowej

22 Współcześni kulturzyści mogliby się bronić, że większość przytaczanych zarzutów dotyczy tylko niektórych form kulturystyki, szczególnie kulturystyki zawodowej. Jak się jednak wydaje, również kulturystyka amatorska nie jest od nich wolna. Co prawda, istnieje tzw. kulturystyka naturalna, odziewająca się od stosowania wspomaganiania farmakologicznego, która wypada o wiele lepiej na tle innych form kulturystyki, ale i tak nie sposób uznać, że kulturystyka naturalna realizuje prawdziwie holistyczny program polskiej szkoły kulturystyki.

23 Interesująca charakterystyka bigoreksji w odniesieniu do kulturystyki: I. Urych (2010), „Kochanego ciała nigdy dość” – bigoreksja w sieci. W: Z. Dziubiński, P. Rymarczyk [red.], *Kultura fizyczna a globalizacja*, Warszawa, ss. 251-260.

24 Za poprzednika syntholu uważa się preparat esiclone. Wstrzykiwany domięśniowo powodował stan zapalny, co skutkowało krótkotrwałym zwiększeniem obwodu mięśnia.

nie zostaje w pełni zmetabolizowana, lecz ulega zatrzymaniu w mięśniach i otorbieniu, zwiększając tym samym obwód mięśnia. Taki sposób „rozbudowy” muskulatury nie tylko jest niebezpieczny dla zdrowia (możliwość infekcji czy zatorowości), lecz także prowadzi do spadku efektywności funkcjonowania mięśnia, w tym także do utraty siły. To powoduje, że napompowane syntholem mięśnie, mimo ogromnych rozmiarów, są względnie słabe i bardziej narażone na kontuzje. Nie mówiąc już o tym, że stosowanie syntholu potrafi mocno zdeformować sylwetkę. Trudno o bardziej wymowny przykład współczesnej praktyki leżącej na antypodach wartości promowanych przez autora *Siły, sprawności, piękna*.

Mimo tego kulturyści chętnie odwołują się do starożytnego ideału męskości, a także propagują kulturystykę jako doskonały środek do wypracowania i utrzymania zdrowia, urody, sprawności, pozbycia się nadmiaru tkanki tłuszczowej, a dzięki temu do osiągnięcia pewności siebie, energii i skuteczności²⁵. Jak nietrudno zauważyć, te zalety o wiele bardziej pasują do polskiej szkoły kulturystycznej niż do współczesnych wersji kulturystyki.

Zresztą po tym, co powiedzieliśmy, powinno być jasne, że nie należy utożsamiać holizmu lansowanego przez Zakrzewskiego z holizmem wywodzącym się od Joe Weidera i obecnym we współczesnej kulturystyce. Współczesna kulturystyka rozumie bowiem holizm zdecydowanie wężiej, jedynie jako łączenie i mieszanie różnych obciążeń, liczby serii i powtórzeń w poszczególnych ćwiczeniach w celu równoczesnego budowania masy, gęstości, kształtu i rzeźby mięśni lub jako wszechstronny i harmonijny rozwój umięśnienia²⁶. Często pomija kwestie zdrowia i sprawności organizmu, nie kładzie nacisku na kształtowanie charakteru i na relacje między rozwojem fizycznym a rozwojem psychicznym czy umysłowym. Tym samym, nie prezentuje całościowego spojrzenia na kwestie związane z kulturą i edukacją fizyczną. Dlatego też należy wyraźnie odróżniać holizm prezentowany przez Zakrzewskiego, obejmujący zdecydowaną większość aspektów kultury fizycznej, od znacznie węższego holizmu, ograniczającego się tylko do jednego aspektu, a mianowicie do rozwoju masy i rzeźby mięśni.

Co zatem spowodowało opisywane ograniczenie polskiej kulturystyki i odejście od programu nakreślonego przez Zakrzewskiego? Nie jest łatwo o odpowiedź. Jak się bowiem wydaje, w grę wchodzi wiele różnorodnych czynników. Poniżej scharakteryzuję niektóre z nich, choć chciałbym przy tym zaznaczyć, że ich lista nie pretenduje do kompletności.

Przede wszystkim warto wspomnieć o widocznej u wielu Polaków tendencji do bezkrytycznego hołdowania ideom i rozwiązaniom zagranicznym, szczególnie zachodnim. Pamiętajmy również, że przez wiele dziesięcioleci Polacy mieli ograniczony dostęp do tego, co zachodnie. A niedostępność obiektu – w tym wypadku zachodnich materiałów związanych z kulturystyką – powoduje, że jawi się on jako bardziej atrakcyjny²⁷. To m.in. sprawiło, że raczkująca w Polsce kulturystyka znalazła na przełomie lat 50. i 60.

25 R. Biały (2011), *Ideał szczupłego i atrakcyjnego ciała w kulturze masowej*. W: Z. Dziubiński, M. Lenartowicz [red.], *Kultura fizyczna a kultura masowa*, Warszawa, ss. 271-274

26 H. Jasiak (1991), *Tajemnice ciała. Kulturystyka dla wszystkich*, Warszawa, s. 46; L. Demeillès, M. Kruzewski (2000), *Kulturystyka dla każdego*, Wrocław, ss. 12-13.

27 Cialdini nazywa to regułą niedostępności. R.B. Cialdini (2001), *Wyswieranie wpływu na ludzi*, Sopot, ss. 209-238.

tak duży odzew, to także przyczyniło się do porzucenia rodzimych wzorców kulturystyki na rzecz importowanych.

Do tego dochodzą czynniki społeczno-instytucjonalne. Jeśli ktoś chce rywalizować na niwie kulturystycznej, a już szczególnie wtedy, gdy chce zostać zawodowym kulturystą, musi uwzględniać zasady i kryteria IFBB. Nie ma więc szans na zostanie dobrze opłacanym zawodowcem, o ile nie wypracuje – wspomagając się przy tym farmakologicznie – odpowiednio masywnej i wyrzeźbionej sylwetki, kosztem swojego zdrowia i sprawności. Polscy kulturzyści, chcąc uczestniczyć w międzynarodowym ruchu kulturystycznym, musieli dostosować się do niepisanych i pisanych zasad w nim obowiązujących. Stąd odwrót od wieloboju kulturystycznego na korzyść standardowych zawodów kulturystycznych.

Oprócz tego u podłoża współczesnej ekspansji kulturystyki sytuuje się chęć posiadania pięknego i młodo wyglądającego ciała (w wypadku kulturystyki na plan pierwszy wysuwa się jak najbardziej rozwinięta muskulatura), przy jednoczesnym nastawieniu na osiągnięcie efektów w możliwie najkrótszym czasie i przy minimum wysiłku. Na to nakłada się nacisk na realizację celów krótkoterminowych kosztem długoterminowych, a także na to, co powierzchowne. Stąd bierze się dążenie kulturystów do uzyskania sylwetki, która prezentuje się atletycznie, choć za samym wyglądem nie musi iść realna siła i sprawność, a także do „chodzenia na skrót” w postaci stosowania dopingu farmakologicznego, wstrzykiwania syntholu czy nawet poddawania się operacjom plastycznym (np. wszczepienia silikonowych wkładek, które optycznie powiększą i uformują mięśnie).

To nie jedyny związek kulturystyki ze zmianami społeczno-kulturowymi. Melosik również umiejscawia kulturystykę w szerszym kontekście kulturowym, a mianowicie w kontekście współczesnego kryzysu męskości: „Swoją współczesną krystalizację dyskurs masywnego ciała znajduje w kulturystyce. Stanowi ona jedną z najbardziej oczywistych form promowania ideologii dominującej męskości, jak również część zjawiska „rekonwalescencji”, które – według D. Kevina – następuje zazwyczaj po tych okresach w historii, w których kwestionowane są dominujące formy różnicy płciowej”²⁸ W tym ujęciu kulturystyka stanowi odpowiedź na próby zatarcia różnic płciowych, dokonywaną przez wyeksponowanie tych cech fizycznych – w tym wypadku rozwiniętej muskulatury – które są charakterystyczne dla mężczyzn. Można by się zatem spodziewać następującej zależności²⁹: czym głębszy kryzys męskości, tym silniejsza chęć uwypuklenia takich atrybutów męskości jak muskulatura, a zatem głębszy kryzys mógłby objawiać się dążeniem do wypracowania większej (aż do przerysowania) masy mięśniowej.

Niewątpliwie nasze społeczeństwo uległo głębokim przemianom, biorąc pod uwagę przełom lat 50. i 60., kiedy to kształtowała się polska szkoła kulturystyki, i czasy obecne. Zmieniły się uwarunkowania polityczne, charakter gospodarki i inne czynniki ekonomiczne (w tym poziom zamożności i nierówności ekonomicznych), pojawiły się nowe idee, tendencje i trendy kulturowe, podczas gdy wiele starych uwarunkowań

28 Z. Melosik (2002), *Kryzys męskości w kulturze współczesnej*, Poznań, s. 121.

29 Oddziaływania społeczno-kulturowe najczęściej są bardzo złożone. Wątpliwe się zatem wydaje istnienie tak prostej zależności.

kulturowych straciło swą siłę oddziaływania. To wszystko nie pozostało bez wpływu na sport, w tym także na kulturystykę.

Nie powinniśmy jednak zapominać o oryginalnym polskim wkładzie w kulturystykę. Bez względu na to, jakie czynniki społeczne mają wpływ na obecną ekspansję i dominację jednostronnego podejścia do kulturystyki, warto powrócić do idei propagowanych przez Zakrzewskiego. Polska szkoła kulturystyki jawi się jako remedium na bolączki współczesnej kulturystyki. Dlatego też warto promować jej holistyczne podejście do rozwoju fizycznego człowieka, a także przyświecające jej wartości: siłę, sprawność, zdrowie i piękno.