

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

MITJA JAVORNIK
Mentor: doc. dr. MARJAN HOČEVAR

INDIVIDUALIZEM IN ŠPORT V PROSTORU

DIPLOMSKO DELO

LJUBLJANA 2006

Individualizem in šport v prostoru

Šport je že od nekdaj predstavljal vsakodnevno družbeno prakso. Zaradi vsesplošne popularnosti in družbenih, kulturnih ter ekonomskih razsežnosti se je velikokrat znašel pod negativnimi političnimi vplivi in je oblasti služil, da je preko športa nadzorovala množice in jih usmerjala k določenim športnim panogam. V današnji družbi se je šport nekako osvobodil teh vplivov. Država ima vedno manjši vpliv na ukvarjanje s športom, le ta se še najbolj kaže v skrbi za zdravo počutje, in dobro telesno kondicijo, ki pa se v današnjem času že tako ali tako zdi samoumevna. Današnja družba je izrazito individualistična in bolj naklonjena alternativam. Velike možnosti izbire posameznike silijo v individualno izgradnjo smisla in prav zato se v današnji družbi pojavlja toliko novih športnih zvrsti. V diplomski nalogi sem kot primer takšne zvrsti obravnaval fitness, eno najpopularnejših športnih panog v današnjem času, ki omogoča najbolj raznovrstno in kompleksno vadbo na enem mestu in predstavlja nek novi trend vadbe v prostoru.

Ključne besede: individualizem, šport, prostor, fitness

Individualism and sport in place

Sport has represented everyday social practice for a long time. Due to its popularity, social, cultural and economical dimensions, sport, in many times, found itself under negative political influences and has served the government to control the masses, as well as a means of channelling them into different branches of sport. »Sport« got rid of these influences in today`s society. Nowadays, the state`s influence is decreasing, it is still most shown in caring for good health and physical shape, which seems taken for granted in today`s world. Present-day society is explicitly individualistic and favoured to alternate choices. Mass possibilities of choices force individuals in constructing their own purpose, which is the reason for so many different branches of sport. As an example of such a branch I discussed fitness, one of the most popular branches today, a branch which enables diverse and complex training in one place, thus representing a new trend of exercise in place.

Key words: individualism, sport, place, fitness

KAZALO

UVOD	6
2. OPREDELJITEV IN RAZSEŽNOSTI ŠPORTA V RAZLIČNIH OBDOBJIH.....	9
2.1 DEFINICIJA IN RAZSEŽNOSTI ŠPORTA	10
2.2 MNOŽIČNOST IN INDIVIDUALNOST KOT SOCIALNA KATEGORIJA	14
2.3 ŠPORT V PROSTORU SKOZI RAZLIČNA ZGODOVINSKA OBDOBJA IN DRUŽBENE UREDITVE.....	15
2.3.1 GIMNASTIKA V STARIH CIVILIZACIJAH.....	16
2.3.2 ŠPORT V STARI GRČIJI.....	17
2.3.3 ŠPORT V ČASU RIMSKEGA IMPERIJA.....	20
2.3.4 SREDNJI VEK.....	24
2.3.5 NOVEJŠA ZGODOVINA ŠPORTA.....	28
2.3.6 ŠPORT V ČASU NACIONALSOCIALIZMA	30
2.3.7 ŠPORT PO DRUGI SVETOVNI VOJNI	34
2.4 DRUŽBENI TRENDI IN PREHOD K INDIVIDUALNOSTI.....	35
2.4.1 ČAS PREHODA IN KRIZA SMISLA	36
2.4.2 ŠPORT KOT TEKMOVALNOST ALI ŠE KAJ VEČ?.....	37
2.4.3 OBDOBJE NOVODOBNIH INDIVIDUALNIH ŠPORTOV.....	38
3. PRIMER: FITNES.....	40
3.1 PROSTOR: Fitnes urbani trend telovadbe.....	41
3.2 PSIHOANALITSKI POGLED - PRIMER FITNESA IN OBRAVNAVA SKOZI TEORIO O NARCISTIČNI KULTURI.....	44
3.2.1 KONCEPT IN TEORIJA	46
3.2.2 METROSEKSUALNOST	47
3.2.3 SKLEPI IN TEZE	49
3.3 SOCIOLOŠKI POGLED NA POVEZAVO ŠPORTA, ZDRAVJA IN BOLJŠEGA POČUTJA	49
3.3.1 ŠPORT IN ZDRAVJE	50
3.3.2 SKLEPI IN TEZE	51
3.4 OSTALE RAZLAGE.....	52
3.4.1 FITNES KOT DOPOLNILEN TRENING AKTIVNEGA ŠPORTNIKA	52
3.4.2 FITNES IN MAINSTREAM (»FIT LIFESTYLE«).....	53

4. ŠTUDIJA PRIMERA: ANKETA MED UPORABNIKI FITNESA	55
4.1 ZASNOVA ANKETE	55
4.2 ANALIZA ANKET	56
4.3 OBRAVNAVA HIPOTEZ	69
5. SKLEP	73
6. VIRI	75
PRILOGE.....	79
Priloga A: Anketni vprašalnik.....	79
Priloga B: Povzetek poglobljenega intervjuja z Markom Geršakom.....	83

KAZALO SLIK, PREGLEDNIC IN GRAFOV

Slika 2.1: Palestra	17
Slika 2.2: Stadion v Olympiji	19
Slika 2.3: Model Koloseja (Colosseum)	21
Slika 2.4: Prostor za gledalce v koloseju.....	22
Slika 2.5: Circus Maximus	22
Slika 2.6: Konjska vprega (chariot).....	23
Slika 2.7: Srednjeveški viteški turnir	25
Slika 2.8: Otvoritev olimpijskih iger leta 1936 v Berlinu	30
Slika 2.9: Primerjava arijskega atleta (spodaj levo) z antičnim (spodaj desno).....	31
Slika 2.10: Olimpijski stadion v Berlinu (v ospredju plavalna arena)	34
Slika 3.1: Prostorska urejenost fitnesa	42
Preglednica 2.1: Ukvarjanje z moštvenimi športi 1990 - 2001	9
Preglednica 2.2: Trend ukvarjanja s športi 1999 – 2000	38
Preglednica 2.3: Porast v popularnosti športov v zaprtem prostoru 1992-1995	39
Preglednica 3.1: Javnomnenjska raziskava o dejavnostih, ki naj bi izboljšali zdravje	50
Graf 4.1: Pogostost obiskovanja fitnesa	56
Graf 4.2: Individualno in moštveno ukvarjanje s športi med obiskovalci fitnesa.....	57
Graf 4.3: Pomembnost tekmovanja pri obiskovalcih fitnesa	58
Graf 4.4: Pomembnost izgradnje lastne osebnosti pri obiskovalcih fitnesa.....	59
Graf 4.5: Pomembnost nabiranja novih energij za življenje pri obiskovalcih fitnesa.....	60
Graf 4.6: Pomembnost občutka svobode pri obiskovalcih fitnesa	61
Graf 4.7: Pomembnost zdravja pri obiskovalcih fitnesa	62
Graf 4.8: Pomembnost zunanjega izgleda pri obiskovalcih fitnesa	62
Graf 4.9: Pomembnost osebnega uspeha pri obiskovalcih fitnesa	66
Graf 4.10: Kraj bivanja obiskovalcev fitnesa.....	68

UVOD

Šport v današnji družbi postaja sestavni del vsakdanjega življenja. Vse pogosteje se poudarja pomen gibanja za zdravje, dobro počutje, izboljšanje telesne kondicije in s tem psihofizičnega stanja. Umeščenost športa v sedanji čas in prostor narekuje posameznikom, da ga jemljejo kot vsakdanjo potrebo. K športni aktivnosti pa spodbujajo tudi različni mediji, ki poudarjajo novo, športno formo telesa (»body fit«). Razne oblike rekreacije so danes skoraj samoumevne in precej razširjene. Obsegajo več oblik, od družinskega pohajkovanja, rekreativnega igranja moštvenih športov, do jogginga in fitnesa, ki predstavljata nek fenomen športa v današnjem času. Živimo v informacijski dobi, v kateri sta se zaradi sodobnih komunikacij, prostor in čas zelo revitalizirala. Skoraj vsaka človeška dejavnost dobiva globalne razsežnosti, pa naj bo to ekonomija, politika, družbeni odnosi ali šport. Krepi se zavest, da je svet celota. V tem smislu, sta krepitev identitet in njihove notranje homogenosti varovalni mehanizem. Pluralizem spričo globalizacije, ponuja ljudem številne možnosti za izbiro, sami pa morajo oblikovati merila za lastno delovanje, kar jih sili v individualno akcijo in izgradnjo smisla. Razlogi, da se ljudje ukvarjajo z športom so zelo raznovrstni. Glede na povedano, se zdi, da je prav današnja družba ustvarila fitnes, ki je namenjen širšim množicam in ne nujno samo tistim, ki se želijo ukvarjati s športom. Eni želijo uživati, eni tekmovati in zmagovati. Drugi želijo postati drugačni. Bolj zdravi, lepši, bolj postavni, bolj mišičasti, manj debeli, močnejši, bolj gibljivi, bolj odporni, bolj uspešni. Mnogi se želijo le družiti in nekateri ohraniti svoje lastnosti in sposobnosti čim dlje časa na primerni ravni. Fitnes industrija danes poudarja, da rekreativna športna dejavnost zmanjšuje mnoge negativne vplive potrošniške družbe in da je redna vadba garancija za zdravje, lepo izoblikovano telo in zunanji izgled pa pogoj za uveljavitev na vseh področjih. Po drugi strani pa s tem promovira samo sebe in razširja ponudbo, da bi postala zanimiva kar se da veliko ciljnim skupinam. Prav zato, je fitnes zanimiv iz sociološkega vidika.

V današnji družbi individualne potrebe v veliki meri določajo način rekreativnega ukvarjanja s športom, zato se pojavlja toliko novih športnih panog, ki jih različna združenja (fitnes industrija) prilagajajo posameznikom z različnimi interesi. Klasične športne panoge izgubljajo svoj pomen, zaznati je upadanje ukvarjanja z moštvenimi športi in porast novodobnih individualnih športov, predvsem pa se je šport osvobodil nacionalnih okvirov. Vadba v fitnesih predstavlja novo obliko ukvarjanja s športom, ki postaja v današnji družbi vedno bolj popularna.

Moštveni športi in klasične športne panoge so v krizi in niso več tako privlačne, ker s svojim bistvom ne zadovoljujejo akterjev. Moderni individualni športi in ekstremni športi nekako bolj sovpadajo z današnjo individualistično miselnostjo »izgradi si smisel sam« in neposredno zadovoljujejo naše dražljaje.

Izbrano tematiko sem izbral zato, ker sem opazil, da se pojavlja vedno več novih športov, ki postajajo zanimivi tudi za ljudi, ki se prej niso ukvarjali z nobenim športom. Dejstvo je da sodobni trendi razvoja na področju športa prinašajo številne novosti in nova spoznanja ter hkrati poudarjajo telesno povezanost vsakodnevnega gibanja in športno rekreativnega udejstvovanja za ohranjanje človekovega ravnovesja in posledično tudi zdravja. V ospredje vse bolj prihaja pomen zdravja, katerega nepogrešljiva sestavina je tudi fitness.

Odločil sem se podrobneje analizirati fitness, ki je sociološko zanimiv za preučevanje, kajti omogoča najbolj raznovrstno in kompleksno vadbo na enem mestu in predstavlja racionalno izrabo prostora ter zmanjšuje časovno-prostorske razdalje. Fitness predstavlja zelo raznoliko vrsto vadbe in tam se srečujejo ljudje z različnimi interesi. Zaradi tega sem ukvarjanje s fitnessom poskušal razložiti skozi različne teorije.

Cilj naloge je ugotoviti, kdaj in kako je prišlo do prehoda od množičnosti k individualizmu in kako se je to odražalo v športu. Ugotoviti sem želel tudi, kateri razlogi v današnji individualistični družbi vodijo posameznika, da se odloči za ukvarjanje s športom ter kakšne so temeljne osebne značilnosti obiskovalcev fitnesa, ki predstavlja fenomen športa v današnjem času.

Nalogo sem razdelil na dva dela. V prvem (teoretskem) delu sem uporabil sekundarno analizo virov (monografije, internetni viri, članki). V tem delu sem se najprej lotil kronološkega pregleda športa. Preučeval sem, kako se je šport spreminjal skozi različna časovna obdobja in kaj je vplivalo na popularnost športa med različnimi družbenimi sloji. Za tem sem se osredotočil na sociološko bolj zanimiv del o trendih in prehodu na individualnost, ter preučeval kako je prišlo, od nekdanje množične miselnosti v družbi, do izrazito individualistično usmerjene družbe v kateri živimo danes. Preučeval sem kako se ta individualistična načela odražajo pri ukvarjanju s športom. Podrobneje sem se osredotočil na fitness, kot pojav novodobne oblike športa. Z mojim pristopom sem skušal zajeti kar se da širok krog ljudi, ki obiskujejo fitness. Zato sem predstavil več teoretskih, sociološko relevantnih pogledov in

pristopov k tej temi in sklepe na njihovi podlagi poizkušal preveriti na pridobljenih empiričnih podatkih. V ta namen sem oblikoval hipoteze, ki sem jih na koncu potrdil ali ovrgel.

V drugem (empiričnem) delu sem opravil študijo primera: fitnes. Oblikoval sem anketni vprašalnik in ga izvedel na populaciji obiskovalcev fitnesa. Poleg tega sem opravil tudi kvalitativni intervju z udeležbo, s strokovnjakom na raziskovanem področju. Cilj intervjuja je bil poglobljeni uvid teme, ki ga anketa ni mogla razjasniti. Z metodološkega vidika, sem uporabil triangulacijo metod in s tem povečal veljavnost izsledkov.

2. OPREDELJITEV IN RAZSEŽNOSTI ŠPORTA V RAZLIČNIH OBDOBJIH

V začetnem delu se moram prepričati, da se trendi ukvarjanja s športom res spreminjajo. Ali prevladujoče norme in vrednote vplivajo na vrsto ukvarjanja s športom? Številni avtorji ugotavljajo trend ukvarjanja s športom na različne načine: Mike Troy ugotavlja upad moštvenih športov in porast individualnih. Sklicujoč se na Annual Survey by the Sporting Goods, U.S. Trends of Team Sports, se je število otrok, ki se ukvarjajo s košarko, softbalom, ameriškim nogometom, basebalom in hokejem, zmanjšalo. Le pri nogometu je bil ugotovljeno povečanje ukvarjanja s tem športom.¹

Preglednica 2.1: Ukvarjanje z moštvenimi športi 1990 - 2001

(enote v milijonih)

ŠPORT	I. 1990	I. 2001	SPREMEMBA V %
<i>Košarka</i>	39,8	38,7	-2,76%
<i>Softbal</i>	32,5	20,1	-38,2%
<i>Ameriški nogomet</i>	20,9	16,7	-20,1%
<i>Nogomet</i>	15,9	19,0	+19,5%
<i>Basebal</i>	15,5	11,4	-26,5%
<i>Hokej na ledu</i>	2,8	2,3	-17,9%

Vir: (Troy, 2003) (<http://www.proquest.com> – 31.1.2006)

Glede na to bi lahko rekli, da je šport variabilen pojav, da se spreminja. Spreminjajo se pravila znotraj športa, popularnost in prav tako lahko pride do izumrtja nekega športa. Moja teza je, da je šport vezan na širšo družbeno ureditev oziroma kulturo. V današnjem času je moderna družba vedno bolj individualistično usmerjena. V času socializma so moštveni športi predstavljali neke vrste politično telo, »šport nacije«, vsaka država je gojila svoj šport, preko katerega se je promovirala, ljudje pa so se množično ukvarjali z njim. Socializem pa je bil kot oblika kolektivizma nasproten današnjemu individualizmu. V socializmu je bila pomembna delavska skupnost in družba je bila orientirana okoli kolektivnih vrednot, zato se zdi logično, da se individualizem in alternativnost nista tako pojavljala.

¹ Nogomet kot najbolj popularen moštveni šport bom v svoji diplomski nalogi izjemoma izvzel, saj ga zaradi njegove popularnosti in predvsem nogometnega »booma« v Sloveniji med leti 1999 in 2002 ne morem enačiti z ostalimi moštvenimi športi.

Danes množično miselnost zamenjuje individualistična, tranzicija spričo novih demokratičnih in individualnih možnosti izbire ponuja svobodo, alternativnost in družbeno nasprotovanje, zato se pojavlja vedno več novih športov, ki omogočajo človeku, da izživi svojo svobodo in zadovolji svoje dražljaje. V svoji diplomski se bom osredotočil na enega izmed teh fenomenov, fitnes, ki je danes zelo popularen.

2.1 DEFINICIJA IN RAZSEŽNOSTI ŠPORTA

Skozi zgodovino so se po svetu odpirala številna teoretična vprašanja športa. Posamezni pomeni terminov v športu so se spreminjali, bodi si zaradi obstoječega reda, ki se je neprestano spreminjal ali novih spoznanj na tem področju, ki je vedno bolj napredovalo. Začetna teorija športa, ki je nastala ob prehodu človeštva na pokončno hojo pravi, da sta osnovni sestavini športa gibanje in igra, ki sta osvobojeni vplivov današnjega časa. Kultura plemen se je gradila v odnosih med ljudmi skozi igro. Tolmačenje gibanja izhaja iz naturalističnega pogleda, ki v gibanju vidi samostojno delovanje naravnih sil in akterju ne priznava osebne ustvarjalne komponente. Igro bi glede na to lahko definirali kot aktivnost, v kateri človek ne ustvarja niti bogastva niti »dela«.

Beseda šport je verjetno povezana s francosko besedo »se desporter«, ki pomeni oditi z dela oziroma nekaj odnesti proč. Nekatere razlage pravijo, da pomeni to »oditi ven skozi mestna vrata«. Rimljani so imeli gimnastiko pred mestnimi vrati oziroma izven mestnega obzidja. Šport je bil skozi vso zgodovinsko obdobje družbeno in razredno pogojen. Podrejal se je njihovim potrebam in zahtevam. Včasih služi le kot zabava in razvedrilo, drugič pa je močno sredstvo obrambe za ohranitev, vzpostavitev ali celo rušenje političnega ali družbenega sistema. Nadalje je močno sredstvo vzgoje, srečamo pa ga tudi kot strogo določeno dejavnost ali kot potrebo po dobri kondicijski pripravljenosti.

»Šport je po svojem bistvu kulturni pojav in kot tak je v domeni človeka, njegovega intelekta, vedenja, dojemanja. Prav zaradi tega se nenehno spreminja, razvija, oblikuje in preoblikuje, kakor se spreminja človekova miselnost, sistem vrednot, njegove tehnične in materialne možnosti.« (Šugman 1997: 28)

Poglejmo nekaj definicij športa:²

- »Šport je prostovoljni in ustaljeni kult intenzivne mišične vadbe, zasnovan na želji po napredku, ki pa je lahko tudi tveganje.« (P. de Coubertin)
- »Šport imenujemo vse tiste vaje, katerih cilj je učinek in katere v bistvu izvajamo zaradi premagovanja določenega cilja (daljine, višine, teže, ovire, nevarnosti, nasprotnika, lastne teže, naprave itd.). Bistvo športa je borba, neprekinjeni napor in težnja za večjim dosežkom, maksimalnim rezultatom.« (Mejovšek M., 1955)
- »Šport je naprežanje, ki ga človek sprejema v polni svobodi iz čistega užitka, medtem ko je delo naprežanje glede na pričakovani rezultat.« (Ortega Gaset, 1965)
- »Bistvo te telesne dejavnosti je iskanje optimalnih postopkov, s katerimi se dosega takšna transformacija lastne osebnosti, ki omogoča zmago nad seboj ali nad nasprotniki.« (Petrovič in Šturm 1973)
- »Šport je ukvarjanje s telesnimi vajami in igrami, da bi izpopolnili svoje telesne in duševne sposobnosti.« (Razglas športnikov, Rim 1984)

Poleg vseh teh definicij izpostavljam še tisto najbolj aktualno, ki nekako formalno trenutno velja v Republiki Sloveniji. Svet Evrope je sprejel listino o športu in kodeks etike v športu, ki jih je sprejela tudi vlada Republike Slovenije. Šport je definirala kot: »vse oblike telesne aktivnosti, ki so s priložnostnim ali organiziranim ukvarjanjem usmerjene k izražanju ali izboljšanju telesne vzdržljivosti, k duševnemu blagostanju in k oblikovanju družbenih odnosov ter pridobivanju na tekmovanjih na vseh ravneh.« (Olimpijski komite Slovenije)

Vir: (http://rinka.spic.si:7777/oks_images/pdf/evropska_listina_o_sportu.doc - 29.1.2006)

² Pri izbiri definicij športa sem bil pozoren, da sem predstavil definicije, ki nekako najbolj ustrezajo tistim razlagam, ki pravijo, da je šport pomemben za psihično in fizično izgradnjo človeka (telesa) oz. šport predstavijo iz rekreacijskega vidika, saj se bom posvečal predvsem tem komponentam športa.

Pregled opredelitev športa kaže, da mu različni avtorji pripisujejo različen pomen. Opredelitve se spreminjajo z razvojem družbe in znotraj nje. Šport je torej družbeni pojav, ki se bo spreminjal glede na družbene potrebe, z njim pa se bo spreminjal tudi njegov pomen. Kot vidimo je očiten poudarek na učinkih na človekovo fizično in psihično počutje in na tekmovalnosti. Ker bom v svoji nalogi preučeval diverzifikacijo športov in tako imenovane »novodobne športe«, se na tem mestu marsikaj zaplete. Fitnes kot ena izmed najbolj razširjenih modernih oblik športa še nima tako razvitega tekmovalnega značaja kot tradicionalni športi. (Izjema je bodybuilding, ki pa je le ena od zvrsti fitnesa.) Bolj kot tekmovanje v dviganju uteži, bom fitnes v kasnejših poglavjih predstavil kot kulturo ukvarjanja s tem športom, ki naj bi sledila današnjim smernicam, miselnosti in ureditvi oziroma rastočim normam individualizma, ki so značilne za moderno družbo. Kulturo tistih, ki nikoli niso bili naklonjeni športu, sedaj pa so se zaradi predstav o lepem telesu včlanili v klub za fine in »lepe«. Kljub temu pa dobi ob tem termin »tekmovalnost« zelo relativen pomen. V fitnes klubih ljudje prav tako tekmujejo, bodisi s samim seboj ali ostalimi člani, oziroma, kdo se bo lahko pobahal z lepše grajenim telesom, ki je nagrada za ves njegov trud in znoj, ali kdo je močnejši, le da tu ne gre za formalno obliko tekmovanja in nagrajevanja. Nagrada ni materialna ampak pomeni samozadovoljitev. Moja teza je, da ukvarjanje s fitnesom pomeni potrditev tega, da tudi sami lahko dosežemo takšen zunanji izgled kot oseba, ki jo občudujemo in jo vsak dan vidimo v televizijskih reklamah oziroma gre za izgradnjo svoje zunanje samopodobe, ki mora biti vitka, mišičasta, lepa, se pravi takšna, da ustreza današnjim zakonom estetike in lepote. Poleg tega me zanima tudi, v kakšni meri ljudje obiskujejo fitnes zaradi zdravstvenih razlogov, saj se v današnji družbi ljudje vedno bolj zavedamo pomembnosti telesne aktivnosti za zdravje. Moja teza je, da je fitnes danes, poleg teka in hoje, najbolj priljubljena oblika vadbe v smislu gibanja za zdravje.

Šport ima torej več razsežnosti. Z njim se ljudje ukvarjajo zaradi različnih namenov, le-ti pa so različni zaradi vrste učinkov, ki jih šport prinaša. Šport je zaradi svoje raznolikosti umeščen v razsežnosti, ki jih lahko razvrstimo v naslednje kategorije:

a) Zdravstveno-preventivna razsežnost

Človek mora zadostiti naravnim potrebam po gibanju v vseh obdobjih življenja. V dobi otroštva in mladosti je še posebno pomembna pravilna rast in vsestranski razvoj organov, prav tako pa je tudi v starosti gibanje recept za boljše počutje. Šport prav tako vpliva na utrjevanje

zdravja in človeka navaja na zdrav način življenja. V današnji družbi se zdi, da se ljudje te razsežnosti športa zelo zavedajo. Vprašanje je le, če imajo dovolj prostega časa, da bi to izvajali. Tej razsežnosti se bom posebej posvetil v empiričnem delu, v povezavi s fitnessom.

b) Izobraževalna razsežnost

Šport je sredstvo izobraževanja. Nauči nas kako prenesti poraze, kako ohranjati mirne živce. Sestavni del športa so vzponi in padci. Preko športa se človek nauči raznih telesnih spretnosti, ki so potrebne za uspešno delo, gibanje, obrambo pred fizičnimi neprijetnostmi in zdrav način življenja. Telesna aktivnost ne pomeni le telesne spretnosti, ampak posredno deluje na razmišljanje in vrednotenje življenja in delovanja.

c) Vzgojna razsežnost

S športom se človek vzgaja in oblikuje v zrelo osebnost. Je sredstvo za oblikovanje značaja, kjer se zavestno navaja na disciplino, samostojnost, požrtvovalnost, prijateljstvo in podrejanje ekipi. Poleg tega razvija pogum, odločnost, iznajdljivost, raste v samospoštovanju, daje pobude in kaže ustvarjalnost. Dobiva smisel za zdrav način življenja in smisel za lepoto in estetiko gibalnega izražanja. Šport v tem smislu so uporabljali že stari Grki.

d) Rekreativna razsežnost

Najbolj popularna in hkrati najbolj zastopana razsežnost. Je zmes prej naštetih. Rekreativna je protiutež intelektualnemu naporu in prenapeti tekmovalni vnemi posameznikov, čeprav do neke mere vse to vsebuje. Šport kot igra človeka sprošča in ga osvobaja. Rekreativna človeka sprosti in razvedri. Telesna dejavnost je tudi pomemben element kvalitete življenja. Rekreativna teži k temu, da bi zajela čimveč ljudi, ne glede na raven sposobnosti. Rekreativna razsežnost je v današnji družbi tesno povezana z zdravstveno-preventivno razsežnostjo.

e) Tekmovalna razsežnost

Šport v svojem agonističnem smislu teži k nenehnemu napredku, k izpopolnjevanju in izboljšanju rezultata v neki motorični dejavnosti, ki je izbrana na podlagi osebnega interesa. Tekmovalnost je ena izmed značilnosti današnje sodobne družbe, ki neprestano teži k

napredku. S tekmovalnostjo želi človek pokazati svojo premoč nad nasprotnikom ali nad samim seboj.

2.2 MNOŽIČNOST IN INDIVIDUALNOST KOT SOCIALNA KATEGORIJA

Človek je na začetku svojega obstoja ves čas namenil aktivnostim, ki so mu omogočale preživetje. Nabiranje rastlin in ostalih sadežev še ni predstavljalo velikih naporov ali spretnosti. Naslednja stopnja je bil lov, ki je zahteval uporabo primitivnih sredstev in orodij, kot so palica, kamenje, nož itd. Lov je že zahteval veliko več spretnosti in zato so se ljudje začeli organizirati v skupine in kovati strategije, ki so jim omogočale lažjo dosego ciljev. To je že samo po sebi pomenilo diferenciacijo ljudi med seboj na boljše in slabše. Z elementarnimi telesnimi predispozicijami (hitrost, moč, spretnost) je rasla tudi njihova afirmacija v družbi. Že tukaj, na samem začetku človeštva, vidimo, da se je pojavila zanimiva ločnica med skupnostjo in človekom kot individuom. Od posameznika kot člana skupine je bil odvisen uspeh cele skupine in s tem celotne skupnosti. Njegove opažene sposobnosti pa so ga povzdigovale iz skupine. Bil je hitrejši, močnejši, spretnější, skratka bil je boljši od drugih. Ves svoj prosti čas je človek namenil pridobivanju dobrin za preživetje. To pomeni, da je bilo delo od vsega začetka družbeno. Vso delovanje človeka ali družbe je bilo namenjeno v utilitarne namene. Človek se je pri tem telesno utrjeval, hkrati pa je imel od tega materialno korist. Z izpopolnjevanjem orodja in večjo količino hrane, se je človeku večal tudi prosti čas, ki ga je namenjal igri, pri kateri je posnemal svoje delo za preživljanje (metanje kopja, tek za divjimi zvermi ipd.).

Glede na vse povedano, je bilo delovanje, ki ga danes imenujemo šport, skupinsko dejanje. Skupine so sestavljali ljudje, ki so se razlikovali glede na sposobnosti. Bolj sposobni kot so bili, bolj uspešna je bila skupina. Zdi se, da je to identično današnji filozofiji športa. Mene bo zanimalo predvsem, kako je prišlo do ločnice med individualnimi in moštvenimi športi, zato bom v tem poglavju skušal razumeti vplive na športno dejavnost in vrsto športa. To bom ugotavljal z analizo skozi zgodovinska obdobja.

2.3 ŠPORT V PROSTORU SKOZI RAZLIČNA ZGODOVINSKA OBDOBJA IN DRUŽBENE UREDITVE

V zametek športa lahko šteje igro, ki se je pokazala v razvijajoči kulturi človeka. Za začetek se mi zdi smiselno predstaviti dve vrsti teoriji z vidika športa, Huizingovo (Homo ludens) in Caillosovo.

Huizinga definira igro kot svobodno aktivnost, največkrat izmišljeno in ločeno od vsakdanjega življenja. Igra ima sposobnost, da človeka popolnoma prevzame, je aktivnost brez kakršnegakoli interesa in koristi. Odvija se po namerno določenem času in prostoru, po določenih pravilih in tvori določene odnose med skupinami ljudi v družbi. Vsaka igra mora biti svobodna, kajti z ukazovanjem igra ni več svobodna. Igra je lahko resnična ali neresnična, ne moremo pa reči, da je neresna, kajti igra je lahko še kako resna. Igrivost je v jedru neke vrste poigravanje s stvarnostjo, kakor da je ne jemlje zares. Je nasprotje neki stvarnosti, ki se zdi nemogoča. (več Huizinga 1992: 19)

Ob tem se spomnim na podobnost s politiko. V tridesetih letih prejšnjega stoletja, ko se je Hitler boril za oblast v takratni Nemčiji, se je ljudem zdelo nemogoče, da bo prišel na oblast (imel je komaj slabih 37% glasov), niso ga jemali resno...vendar, ko je bil leta 1933 dokončno imenovan (posledica spletk s konzervativno elito), je bilo prepozno, neka druga stvarnost je postala resnična. Igra je torej vse od človekovega nastanka pa od danes element njegovega bivanja na vseh področjih življenja. Ko govorimo o prostorski omejenosti, ne mislimo le na fizično. Znotraj igrišča vlada red, ki daje igri smisel in vrednost, najmanjše odstopanje od reda kviri njen značaj. Prav tako pa v vsakem sodelujočem biva ustvarjalna napetost, ki preizkuša igralčevo telesno moč, vzdržljivost, dostojanstvo in mentalno moč, saj se mora vsak individuum podrediti pravilom, ki veljajo enaka za vse.

Huizinga pravi, da se je preko igre razvila kultura, ker je igra ustvarjalni impulz, svoboda izmišljanje in disciplina hkrati, Callious pa je mnenja, da je igra podoba in odsev družbe. Oba poudarjata biološko in psihološko dimenzijo igre, strinjata se, da je igra neproduktivna in svobodna dejavnost, velikokrat brez povezave z vsakdanjim življenjem. Igro sestavljajo pravila, ki veljajo le tam in v času, ko se igra izvaja. Callious je še posebej poudarjal socialni vidik igre in sociološko dimenzijo, saj je menil, da nekateri principi igre v družbah puščajo globok pečat. Menil je, da je lahko civilizacija in znotraj nje doba, okarakterizirana s svojimi

igrami. Nenazadnje je tudi on avtor stavka: «Povej mi, katero igro se igraš, pa ti povem kdo si!» (glej Dupona in Krešimir 2000: 52, 53) S to mislijo, mislim, da je avtor preraščal čas in svet v katerem je živel, pojavlja pa se še danes v prenekaterem stereotipu ali mitu. Primer: Slovenci smo bili velikokrat v svetu poznani kot »smučarski narod« ali »narod na sončni strani Alp«, znotraj Slovenije pa so bili tisti, ki so se ukvarjali z nogometom »bosanci«.

2.3.1 GIMNASTIKA V STARIH CIVILIZACIJAH

Nekoč so se ljudje delili na živinorejce in poljedelce. Ta razlika je zelo vplivala na razvoj kasnejše gimnastike. Živinorejci so se zaradi boljših pašnikov preseljevali iz kraja v kraj, ob tem pa so zadevali ob interese drugih (zlasti poljedelcev), kar je pripeljalo do medsebojnih borb. S temi spopadi pa so razvijali nove sposobnosti. Risbe na področju Egejskega morja oziroma Krete pričajo, da so se ljudje ukvarjali z bikoborbami in raznimi telovadnimi vajami. Risbe iz obdobja 1500 – 1200 pr.n.št., najdene v Grčiji, prikazujejo preskoke mladeničev preko bika in tudi talni poskoki precej spominjajo na današnje poskoke. (glej Šugman 1997: 38) Na začetku je bilo celotno človeško bivanje namenjeno čaščenju bogov. Ne samo gibanje in izražanje telesa, temveč vse, kar je človek počel, je delal iz hvaležnosti do boga ali v upanju, da mu bo bog naklonjen. Na vzhodu (Indija, Kitajska) je bila gimnastika tesno povezana s kastami. Vsaka kasta je imela svoje vaje. To so bile zlasti vaje dihanja, sproščanja in koncentracije ter vaje za krepitev volje in ostale vaje: boji z mečem ali palicami, rokoborba, lokostrelstvo, šport podoben nogometu, igre z loparji (podobno badbintonu), turnirji s konji, plesi, gimnastične vaje, plavanje itd. Z njimi so krepili svoje telo in duha. Mnoge prдавne kitajske gibalne vaje so se ohranile do danes predvsem preko ljudskih izročil, v umetnosti (balet, ples, opera).

Tudi Perzijci so imeli precej razvito gimnastiko. Grški filozof Herodot v delu Kirova vzgoja navaja, da se je začela sistematična telesna vzgoja vseh mladeničev po petnajstem letu starosti. Vzgajali so jih s tekom, jahanjem, jih urili v bojevanju z nožem, kopjem ter streljanju z lokom. Bili so izredno dobri tekači, prenašali so celo pošto. Posebno pozornost so pri vzgoji namenjali tudi plesu.

2.3.2 ŠPORT V STARI GRČIJI

Grki so prav tako preko športa izražali bogovom svojo hvaležnost in slavo. Vsako zmago so razumeli kot naklonjenost od boga do športnika. Bogovi niso bili le opazovalci, ampak so bili na strani svojih ljubljencev. Naklonjenost bogov je bila odločujoča prvina zmage. Šport je bil neke vrste sredstvo, s katerim so se približali bogu. Grški človek je strmel k popolnosti, vladala je nekakšna naturalistična miselnost. Lepo in dobro sta bila dva izraza te popolnosti. Od tod tudi prizadevanje Grkov po lepoti in skladnosti. Cilj grške vzgoje je bil razviti vse telesne in duševne sile do popolnosti. Skladno razvit in krepak mladenič je bil ideal, h kateremu so težili pri vzgoji. Zunanja skladnost in moč, sta namreč pomenila tudi notranjo skladnost in notranjo moč. Grška vzgoja je bila sestavljena iz telesne (gimnastične) in duševne (muzične). Izvajala se je v naravi, gimnazijah in palestrah.

Slika 2.1: Palestra



Vir: (<http://en.wikipedia.org> – 10.3.2006)

Palestra je bila zgradba, namenjena predvsem vadbi rokoborbe, boksa in skoka v daljino. Ponavadi so jo gradili v bližini potokov ali rek, ker so potrebovali vodo. V sredini je bil pravokoten prostor, ki je bil ograjen s pokritim stebriščem, znotraj katerega so bile sobe, ki so jih uporabljali vadeči. Na razpolago so imeli prostore za mazanje, posipanje s peskom, za masažo, učilnico s klopmi, za vadbo boksarjev, rokoborcev, za skok v daljino, kopalnico z bazenom, prostor za strganje olja, znoja in peska s telesa. Ponavadi so skoraj vedno vadili ob spremljavi glasbe. Gimnazija je bila zgradba, prav tako namenjena športni vadbi. Bila je večja od palestere. Ponavadi je bil to drevesni gaj obzidan s stebriščem. Stebrišče so pokrili in zaradi primernih dimenzij pridobili pokrite steze za tek, ki so jih uporabljali za vadbo v primeru slabega vremena. V sredini je bilo veliko pravokotno stebrišče, kjer so vadili teke, mete,

skoje in boks. Palestra in gimnazija sta bili ponavadi grajeni skupaj, tako da so lahko različne vrste vadb izvajali na istem kraju. Vzgojna razsežnost športa je bila temeljnega pomena. Vzgoja je bila ves čas pod okriljem države. Grška miselnost je bila, da brez telesne vzgoje ni mogoče priti do popolnosti, zato je edino telesna vzgoja pot do popolnosti. S telesnimi vajami si človek pridobi lepo držo telesa in tudi lepoto telesa, iz katere so razvidni moč, gibčnost in skladnost. Telesna in umska spretnost sta si podajali roke. Grki so se iz neukega človeka sramotili: «Ne zna ne pisati, ne plavati.» Grki so telesne vaje imenovali gimnastika. Imela je pomemben vzgojni smoter, poudarjala pa je dober duh v lepem telesu. Otroke je država od sedmega leta naprej vzgajala v svojih ustanovah in gimnastika je bil glavni predmet. Vaje so izvajali goli (gymos pomeni gol) zaradi estetskih nagibov in zato da se je telo bolj utrdilo. Po telesnih vadbah so se kopali, od začetka v mrzli nato pa v topli vodi. Pri Grkih je bila pomembna še ena komponenta športa, in sicer zdravje. Hipokrat, oklicani oče medicine, je poudarjal, da je športna telesna aktivnost pomembno sredstvo za ohranitev zdravja. Pristen Grk je bil vedno športnik. Šport mu je pomenil znamenje njegove pripadnosti kulturi in s tem nekaj prirojenega. Najpomembnejša dejavnost Grkov je bilo čaščenje bogov. To čaščenje se je začelo manifestirati skozi tekmovanje v raznih igrah, zlasti športno-gimnastičnih. Igre so s časoma dobivale vedno večje razsežnosti. Daleč najpomembnejše so postale olimpijske igre. Bile so izredno pomemben gospodarski in politični dogodek, saj se je na igrah zbrala velika množica ljudi: umetnikov, govornikov, filozofov, dramatikov, politikov, obrtnikov, trgovcev, zabavljacev in tudi sužnjev. Igre so trajale približno 5 dni, nastopili pa so lahko le svobodni Grki moškega spola. V času iger je bilo prepovedano vsakršno vojno delovanje, izrekanje smrtnih obsodb ali prenašanje orožja. Tekmovali so predvsem v atletiki; pentatlon (tek na en stadij, skok v daljino, met diska, met kopja in rokoborba), kasneje so tekmovali tudi v boksu in dirkah s konji.

Stadion je bil pravokotne oblike. Steza je bila obdana z nasipi, ki so služili gledalcem kot tribune. Nekateri stadioni so imeli tudi kamnite tribune, kjer so bili izklesani sedeži. Steza je bila iz dobro utrjene gline, da je bil oprijem boljši. Od stadiona do stadiona so bile razdalje enega stadija različne, vendar razlike niso bile večje. Na takšnih stadionih so izvajali predvsem atletske discipline, tek, met diska in skok v daljino. Tekmovali so le v individualnih športnih disciplinah, čeprav so igre z žogo že poznali

Slika 2.2: Stadion v Olympiji



Vir: (<http://www.greeklandscapes.com> - 10.3.2006)

Moja predpostavka se je nekako potrdila že pri Antiki. Grška naturalistična miselnost, strmenje k popolnosti, skladnost moči duha znotraj estetskega okvirja, vse to je vplivalo na vrsto športne discipline. Ekipa je težje popolna kot posameznik, saj je tistih, ki so popolni zelo malo, zato naj le-ti tekmujejo med seboj. Moštveni duh se v tedanji Grčiji ni poudarjal, nasproti temu je bil; dober duh v zdravem telesu. Značilen je bil individualizem in poudarjanje lastnih lastnosti. Tudi med bogovi so bili spori, to pomeni, da je tudi med njimi vladala tekmovalnost in tudi med bogovi je bil najboljši - Zeus. Ravno različni politični interesi v antični Grčiji so imeli glavno zaslugo pri diferenciaciji športov.

Kmalu se je zaradi vprašanja politične moči začelo rivalstvo med Atenami in Šparto. V filozofiji so zavladali sofisti, ki so v nasprotju s tradicionalno grško filozofijo narave v ospredje postavili človeka ter njegovo sposobnost razmišljanja in razglabljanja. Izginil je idealizem in vedno bolj se je začel uveljavljati materializem. Zmagovalce so pretirano častili, pomembno je začelo postajati od kod je zmagovalec (nacionalna razsežnost), v ospredje so stopile materialne koristi, ne pa človek kot celota.

Gimnastika je izgubila svoj vzgojni pomen, atletom je bila fizična moč bolj pomembna kot etična (harmonija med dobrim in lepim). Iz atletike se je razvila akrobatika - »materialistična gimnastika«. Akrobati so hodili iz mesta v mesto in za denar izvajali svoje akrobatske veščine.

Zaradi neenotnosti grškega naroda so Grki izgubili samostojnost, padli so pod makedonsko oblast in kasneje rimsko, propad politične svobode pa je prinesel tudi propad kulture na splošno in gimnastike. Starogrške telesne prakse ponujajo nekaj povezav tudi s sodobnim športom in današnja znanost o športu jih velikokrat opredeljuje kot predhodnice sodobnega športa. To se kaže predvsem v podobnosti disciplin starogrških in današnjih olimpijskih iger.

2.3.3 ŠPORT V ČASU RIMSKEGA IMPERIJA

Moč rimskega imperija je temeljila na lastnini in osvajanju novih delov sveta. Za slednje so potrebovali dobro izurjene vojščake, zato je bila telesna pripravljenost odločilnega pomena. Poudarek je bil na moči mišic in vojaških spretnostih. Država je vzgajala mladino samo z namenom izuriti dobrega vojščaka. Vzgajali so jih v vojaških šolah (juventah). Kot bojevit narod se zdi logično, da so dajali poudarek disciplinam kot so: tek, mečevanje, plavanje, veslanje, jahanje in streljanje z lokom. Nedvomno drži, da so Rimljani na življenje gledali drugače kot Grki. Pri slednjih je prišla najprej do izraza lepota, šele potem korist, pri Rimljanih pa je bilo ravno obratno, primarnega pomena jim je bila predvsem korist. Za Rimljane je značilen fenomen gladiatorstva, njegova spektakularnost in fascinacija, ki sta prav tako prvini današnjega modernega športa. Gladiatorstvo je zahtevalo vlaganje ogromnih sredstev, ki so jih pridobili z osvajanjem in ropanjem, imelo pa je tudi pomembno vlogo pri integraciji nižjih slojev. Gladiatorske igre so bile sestavljene iz dveh vrst. »Venationes« – borba gladiatorjev z divjimi zvermi, se je ponavadi prirejala kot uvod za »ludi gladiatorii« - borbe med gladiatorji. V očeh Rimljanov so bili to manjvredni ljudje, ki so se borili za življenje in smrt. »Gladiatorstvo je predstavljalo svojevrsten način discipliniranja teles – tako teles gladiatorjev kot tudi teles gledalcev spektakla. Pri vladanju državljanom Rima je cesar funkcioniral kot pastir črede. Vodenje državljanov je prevzel, ker je predpostavljal, da njihove želje pozna bolj kot oni sami.« (Starc 2002: 24)

Gladiatorje so urili v posebnih šolah v ujetništvu. Te šole so bili predvsem zapori, kjer so vladala stroga pravila. Zapori so bili strogo varovani, tako da je bil pobeg skorajda nemogoč. Leta 73 pr.n.št. je okoli 70 gladiatorjev zanetilo upor s Spartakom na čelu, hkrati je to sprožilo upor sužnjeve, ki so organizirali 90.000 glavo vojsko, vendar jim kljub vsemu ni uspelo in upor je bil kruto zatrt. Z bogatenjem imperija in uvedbo profesionalne vojske, se poveča razpon med bogatimi sloji (patriciji) in revnimi sloji (sužnji). Pri tem so gladiatorstvo in druge igre,

ki so jih prirejali, imele pomembno vlogo. Ni šlo zgolj za preživljanje prostega časa, ampak je to bil dogodek, ko se je zbrala velika skupina ljudi vseh slojev. Bogati so si želeli pridobiti sloj revnih, zato so na igrah gledalcem delili hrano, (od tod geslo »kruha in iger«) da bi si pridobili njihovo naklonjenost, hkrati pa so pomirjali in »zadovoljevali« najrevnejši sloj. (glej Šugman 1997: 51) Na ta način so ustvarjali družbeni konsenz.

Igre so prirejali v velikih objektih kot sta Kolosej, Circus Maximus.

Slika 2.3: Model Koloseja (Colosseum)

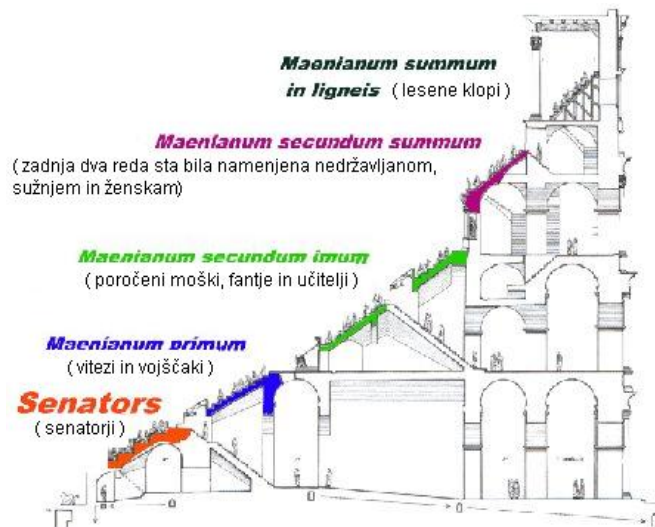


Vir: (www.the-colosseum.net/idx-en.htm - 4.2.2006)

Kolosej³ je bil elipsaste oblike, pri kateri je daljša os merila 188 m krajša pa 165 m. Sestavljen je bil iz dveh delov. Prvi del (prva tri nadstropja) je sestel iz stebrov, ki so se zivali v oboke. V vsakem nadstropju je bilo 90 obokov, 4 od teh pa so predstavljali glavne vhode v Kolosej. Visok je bil 48,5 m in naj bi sprejel od 50.000 do 75.000 ljudi. Gledalci so bili med seboj ločeni. Slika 2.4 prikazuje tribuno in ločenost gledalcev. Najbližje spektaklu so bili seveda senatorji, drugi red so zasedali vitezi in vojščaki, tretjega poročeni moški in fantje skupaj z učitelji, potem sužnji in nazadnje ženske. Prav tako so bili ločeni vhodi v kolosej.

³ Kolosej, ki sem ga opisal, je najznamenitejši in največji kolosej v Rimu. Obstaja tudi cela vrsta drugih kolosejev, ki so jih Rimljani gradili za enake namene.

Slika 2.4: Prostor za gledalce v koloseju



Vir: (www.the-colosseum.net) – 4.2.2006

Slika 2.5: Circus Maximus



Vir: (www.romeguide.it - 7.3.2006)

Circus Maximus je veljala za eno od najlepših in najbolj občudovanih zgradb v Rimu. Objekt je bil dolg 2037 feet (620,87 m) in širok 387 feet (117,96 m), sprejel pa naj bi 150.000 gledalcev (več <http://penelope.uchicago.edu> - 7.3.2006)

V stadionskem kompleksu je bilo nešteto trgovin, ki so predstavljale zunanjo podobo zgradbe. Skozi vsako izmed trgovin je bil mogoč vstop v stadion in izhod iz njega. Tu se je trla velika

množica ljudi, od kuharjev in prostitutk, ki so nudili svoje usluge pa vse do astrologov, ki so se tukaj zbirali in modrovali. Zanimivo je, da so že Rimljani gradili takšne multifunkcionalne zgradbe, ki so podobne današnjim. (Današnji stadioni, Tuš center, Kolosej ...)

Circus maximus je bil namenjen predvsem dirkam s konjskimi vpregami (chariot racing) in atletskim tekmovanjem, prirejali pa so tudi gladiatorske igre. Konji za tekmovanja so bili skrbno vzrejeni in njihovo poreklo je bilo velikega pomena. Če velja, da so bil konji na tekmovanjih boljši primerki svoje vrste, pa za (auriage) njihove voznike velja ravno nasprosto. To so bili v večini sužnji ali zaporniki. Tisti, ki so bili uspešni, so z dirkanjem zaslužili toliko, da so si lahko kupili svobodo. Vozniki konjskih vpreg so bili privezani na vprego, tako da se v primeru nesreče niso mogli ločiti od vprege in so se velikokrat znašli med kolesi. Na dirkah je bilo dovoljeno skoraj vse, da si onemogočil nasprotnika. Zaletavanje, prevračanje in smrtne žrtve so bile zelo pogost pojav.

Slika 2.6: Konjska vprega (chariot)



Vir: (www.vroma.org - 7.3.2006)

Nasploh lahko rečemo, da je bil šport, če ga sploh lahko tako poimenujemo, v Rimu namenjen za zabavo. Sužnji so bili objekt krvavega izkoriščanja, medtem ko so se gledalci zabavali. Z igrami so senatorji predvsem prikrivali notranja nesoglasja in razpadajočo družbo. Ustvarjali so začasni družbeni konsenz.

Moč in pravna urejenost Rimljanov sta se sprevrgla v nemoralnost. Ženske so začele zapuščati svoje može, ki jim je bilo samo še do nemoralnega uživanja in obiskovanja iger.

Vse skupaj je počasi vodilo k zatonu te družbe, ki se predvsem zaradi prikazane izprijenosti ni mogla obdržati.

Rimljani so spremenili grško formo telesnosti. Do izraza je prišla le »zunanja lepota« ne pa harmonija duše in telesa. Pomembno razsežnost je dobilo enostransko razvijanje mišičevja in s tem egoistično razkazovanje. Mogoče se bo v nadaljevanju pokazala povezava med današnjim fitnessom, »bodybuildanju« in antičnim razvojem mišičevja. Konec so doživele tudi antične olimpijske igre s cesarjem Teodozijem I., ki je leta 394, zaradi prodora krščanstva prepovedal prireditve.

»Šport v Rimu je bil samo odraz stanja in trenutka, v katerem je nastal.« (Šugman 1997: 52)

2.3.4 SREDNJI VEK

»Telesna vzgoja naj postane sestavni del splošnega vzgojnega sistema ne samo zaradi telesnega zdravja, temveč tudi zato, ker brez nje ni humanističnega razvoja celotne človekove osebnosti, ni zdravega duha, ki se lahko razvije le v zdravem telesu.« (J. J. Rousseau)

Prav tako kot za šport v času rimskega imperija, je tudi za srednji vek značilno, da je bil šport odsev družbe, podrejen družbenim dejavnostim in družbenim slojem. Družbena usmeritev je bila fevdalizem, ljudstvo pa je bilo ločeno na dve večji skupini, tlačane in plemstvo.

»Gimnastika« tlačanov je bila eliminirana na naravne elemente motorike (gibanja) kot so hoja, tek, skok, met in to brez organiziranega pristopa. Gimnastika fevdalcev pa je bila v razcvetu in je slonela na vojaških in razvedrilnih elementih kot produkt takratne družbe in razmer v njej.« (Šugman 1997: 58, 59)

Plemstvo se je ukvarjalo z dobro razvitimi športnimi dejavnostmi kot so: sabljanje, streljanje, veslanje, jahanje, lov, ribolov, ples, lokostrelstvo, plavanje, miselne igre ipd. Spretnosti so trenirali vsak dan, služile pa so jim za lastno obrambo. Te dejavnosti so jih ločevale od njihovih podložnikov. Dejavnosti so bile, podobno kot v Rimu, vnovič sredstvo za varovanje sistema. Najpomembnejša športna prireditve so bili viteški turnirji, medtem ko klasičnih športnih tekmovanj po starogrškem vzoru ni bilo. Na drugi strani, pa je meščanstvo pričelo ponovno obujati antične oblike gimnastike. Gosposka jim je to dovolila, saj se jim te

dejavnosti niso zdele nevarne za rušenje veljavnega družbenega reda. Športne dejavnosti so jim služile predvsem kot zabava in so simbolizirale »nizko kulturo«.

Z razvojem produkcijskih sil se je meščanstvo vedno bolj krepilo. V rokah je imelo trgovino in obrt oziroma ekonomsko moč. Zgledovati so se pričeli po fevdalcih ter zahtevali, da tudi njihovim otrokom omogočijo enako izobrazbo. Poleg tega so začeli manifestirati svoje dejavnosti. Prav tako so se bili za obrambo pred roparji prisiljeni izuriti v veščinah kot so lokostrelstvo, sabljanje, mečevanje itd. Igre so bile dovoljene (*ludus premissus*) in nedovoljene (*ludus illicitus*). Največjo možnost so imele tiste vrste športa, ki so prebujale hrabrost, posebno vaje z orožjem, ki jih je krščanska cerkev uporabljala za ohranjanje vere in miru med narodi. Najbolj široko razsežnost med plemiškimi športi so zavzeli turnirji, ki so od 11. do 14. stoletja doživeli svoj razcvet.

Slika 2.7: Srednjeveški viteški turnir



Vir: (<http://en.wikipedia.org> – 20. 3.2006)

S tem je šport postal nekakšen program za vzgojo plemstva, tekmovanje na viteških turnirjih je bilo najbolj popularna oblika preživljanja prostega časa srednjeveškega viteza. Turnirski način življenja je poudarjal pomembnost bojevanja na tem svetu, kar je bilo v nasprotju s krščansko religijsko doktrino, ki se je predvsem zanimala za življenje na onem svetu. Živeti po načelih katolicizma je pomenilo stradanje in bičanje telesa. Susan Benson opisuje pojav »svete anoreksije« v srednjem veku, s katerim označuje stradanje lastnega telesa, ko so

nekatero ženske s stradanjem do smrti poizkušale doseči svetništvo. (glej Starc 2003: 11) Cerkev je pretirano možatost, junaštvo in veseljačenje prepovedala, vendar brez uspeha. Konec turnirjev se je zgodil šele tedaj, ko so izumili strelno orožje.

Po propadu viteštva so več prostora dobile igre z žogo. Prej sta športe z žogo cerkev in država prepovedovali, kajti to ni bil vrsta športa, ki bi koristila za vojaško vzgojo. Ti športi so bili prej samo v domeni kmetov, v poznem srednjem veku, pa naj bi nogomet igrali tudi že v samostanih ob različnih prazničnih dneh.

Sklepamo lahko, da se je krščansko gledanje na šport spreminjalo, prav tako pa je doktor teologije in duhovnik Antonio Scain napisal prvo knjigo o igri z žogo, *Trattato del quico della palla* (1555), v Angliji pa je škof Morton napisal, *The Book of Sports* (1617). (glej Zupanc 1997: 50)

Katoliška cerkev je izgubljala boj s protestantsko, katere pogosta praksa je bila vadba telesa za doseganje večje učinkovitosti. Tudi v civilni družbi, je prišlo do zasuka. Vedno več ljudi je poudarjalo potrebo po telesnih vajah. Začenjal se je preobrat v mišljenju srednjeveškega človeka. Misleci takratne dobe so želeli, da se misli in ravna bolj humano. Pojavila se je nova filozofska smer, humanizem, ki označuje znanstveno gibanje, ki je težilo k oblikovanju osebnosti po antičnih vzorih. Poudarjali so lepoto ljudi, narave, popolnost človeškega individuuma in pomembnost tostranskega življenja. V nasprotju z krščansko vero in bogom, je humaniste spet začel zanimati človek, družba in kultura.

»V humanizmu in renesansi se je oslabil smisel za nadnaravno življenje. Do izraza je zopet prišlo zemeljsko časno življenje. Ne slabenje telesa s posti in bičanji, ampak krepitev in svoboda v njegovem naravnem razvoju, ne zatiranje človekovih naravnih nagonov in hrepenenja, ampak gojitev in razvijanje telesa na način, kot se je to godilo v starem veku.« (Zaletel 1933: 52)

Prav tako sta humanizem in renesansa sprožila obujanje antičnega sistema športa v poznem srednjem veku, kar je odločilno vplivalo na razvoj kasnejšega modernega tipa športa. Do tedaj je bila gimnastika »mrtva« dobrih 1500 let, oživitve v poznem srednjem veku, pa je omogočila, da se je ohranila do danes.

Z renesanso, ki je poudarjala moč in voljo posameznika, se je začel razvijati individualizem. Nedvomno je bil šport v tistem času orodje politike. Po Diemu je bil šport vnuk renesanse in otrok francoske revolucije. »Od tega novega čutenja do narave, od te osvoboditve duha iz vezi nekdanje Konvencije in dogmatično nastajajočega religioznega nauka je pot vodila do časovnega obrata francoske revolucije, do zahteve po naravnem pravu, ki je z modernim športoma dokončno odpravilo pretekle oblike življenja.« (Zupanc 1997: 51)

Omeniti velja še dva gimnastična sistema, ki sta se razvila v poznem srednjem veku, ter se kasneje udeležila v instituciji, ki sta bili prisotni v novejši zgodovini športa. Zelo pomemben je tudi politično propagandni program teh dveh gibanj, ki je bil podlaga za razvoj kasnejših nacionalističnih gibanj. To sta bila turnerstvo in sokolovstvo⁴.

Turnerstvo je nastalo v Nemčiji iz različnih političnih interesov. Po vzoru francoske revolucije, je tudi turnerstvo vzbujalo nacionalne in demokratične zahteve na vseh področjih javnega življenja in krepilo odpor meščanstva nasproti plemištvu. Hkrati je Turnerstvo vplivalo na prebujanje nemške nacionalne zavesti in nemški naciji dalo osnovo za nadaljnji razvoj. Vodilni mož gibanja je bil Friedrich L. Jahn (1778 – 1852). Tudi sokolski svobodnjaški duh izhaja iz podobnih političnih načel. Centralistična oblast v Avstriji je nekaterim narodom pod monarhijo odvzela narodnostne pravice in v teh razmerah se je razvilo sokolovsko gibanje, ki se poleg telovadbe imelo tudi obrambno-politični pomen. Najpomembnejša moža sokolovstva sta bila Miroslav Tyrš (1832 – 1884) in Jindřich Fugner (1822 – 1865). Sokolovstvo se je kasneje pojavilo tudi na slovenskem. Poleg tega je zelo pomembno tudi, da so se v poznem srednjem veku pojavile težnje po uveljavitvi telovadnih vaj v šolski sistem. Po vzoru starogrške vzgojne razsežnosti športa so bili mnenjja, da krepitev telesnih moči otroka pogoj za njegov intelektualni razvoj.

Največje zasluge za uveljavitev telovadbe v učnem sistemu ima J. Amos Komensky (1592 – 1670) in ga zato mnogi imenujejo za očeta šolske telesne vzgoje, ki je povsod po svetu še danes obvezni predmet šolskega programa. V srednjem veku bi lahko govorili o športnem pluralizmu in razslojevanju športa. Posebej velja to za zgodnji srednji vek. Sprva je šport fevdalcev slonel na vojaško-obrambni bazi, ki je prerasla v razvedrilno oziroma v šport v smislu spektakla s pojavom srednjeveških viteških turnirjev kjer so vitezi tekmovali za prestiž

⁴ O turnerstvu in sokolovstvu, bo več govora v naslednjem poglavju

ter se razkazovali in bahali z namenom, da bi si pridobili naklonjenost princes. Pri tlačanih se je šport razvil skozi igro predvsem v smislu razvedrila. Za oddih od napornega življenja so igrali posebno moštvene igre, igre z žogo. Zaradi neprestane nevarnosti pred roparji, so se urili tudi v borilnih veščinah, igre in zabava pa so jim pomenile pomembno razvedrilo. Kulturne in športne prireditve so pridobivale vedno večji pomen, hkrati pa se je izboljšala organiziranost. Organizirali so društva na mnogih področjih (cehi, gilde, kasneje sokolovstvo, turnerstvo itd). Zrasla je tudi njihova politična moč.

Glede na povedano se zdi logična diferenciacija športov na individualne, značilne za fevdalce oziroma graščake, kjer so posamezniki tekmovali za prestiž in moštvene, značilne za nižje sloje (tlačane in meščane), ki so morali delovati družno, da so lažje udeležali svoje pravice pod fevdalno nadvlado in zatiranjem. Športne discipline tlačanov, ki so se razlikovale od tistih pri fevdalcih in so spadale pod t. i. »nizko kulturo«, so se izkazale kot glavno orodje za vzpon nižjih slojev.

2.3.5 NOVEJŠA ZGODOVINA ŠPORTA

To je bil čas, ko je cerkev zaradi notranjih nesoglasij oslabela in izgubila svojo moč. Politične funkcije je prevzela država. Narodi so se začeli identificirati s svojimi kulturami, ki so jih izražali na vseh nivojih in tudi preko športa. Če je šport v srednjem veku pomenil zabavo, razvedrilo in način preživljanja prostega časa, je v novejši zgodovini pridobil predvsem tekmovalni značaj. Športna dejavnost je prodrla med mladino, ki se je vključevala v sistem treniranja in tekmovanja, zasidral pa se je tudi v šolski sistem in s tem ohranil svojo primarno vlogo, sredstvo vzgoje.

»Tehnike discipliniranja teles, ki jih je razvila vojska, so bile kasneje prenesene tudi v šole. Osnovna enota te discipline je bila prav vaja, ki v sodobnem šolstvu ali pa v trenažnem procesu športnika predstavlja osnovno enoto za katero Foucault pravi: Vaja je tista tehnika, s katero telesu vsilimo hkrati ponavljanje in različne, a vselej stopnjevalne naloge. Vaja s tem, da usmeri obnašanja h končnemu stanju, omogoča nenehno karakteriziranje posameznika bodisi v razmerju do tega konca, bodisi v razmerju do drugih posameznikov, bodisi v razmerju do napredovanja.« (Starc 2003: 54)

Uveljavila so se tekmovanja tako v individualnih kot moštvenih panogah. Takrat, leta 1829, je bila prirejena prva tekma v veslanju med univerzitetnima centroma Oxford in Cambridge, ki jo vsako leto prirejajo še danes. Tekmovali so tudi v kriketu, nogometu, hokeju na travi, atletiki itd. Zaradi industrializacije, ki se je začela v Angliji, se je tam najprej razvil tudi moderni šport. Izum parnega stroja je dokončno na cesto vrgel delavski razred, ki je spoznaval, da se je možno preživljati tudi s športom. Tako se je postopno začel uveljavljati tudi profesionalni šport. V Angliji so se postopoma začele uveljavljati mnoge športne panoge in organizacije, ki so prirejale tekmovanja na različnih ravneh. Tako se je leta 1881 ustanovila FIG (mednarodna gimnastična zveza), 1890 FIAC (mednarodna kolesarska zveza), 1904 FIFA (mednarodna zveza za nogomet) itd. Zaradi rastočega in ekspanzivnega kapitalizma, mednarodne trgovine in kolonizacije in predvsem zaradi dobro razvitih proizvodnih sil, baronu Pierru de Coubertinu uspe ustanoviti mednarodni olimpijski komite (CIO oz. MOK) in leta 1896 organizirati prve olimpijske igre moderne dobe v Atenah. Namen olimpijske misli je bil zблиževanje narodov, utrjevanje miru, enakopravnost in vzgajanje mladine s pomočjo športa. Bistvo modernega olimpizma je pedagoški smisel. Športno dejavnost je treba najtesneje povezati v neločljivo celoto. Pojavi se misel: hitreje, višje, močnejše. Zmaga mora biti v pošteni, odkriti in prijateljski borbi. Pomembno se je dobro boriti, do zadnje kapljice potu, in ne zmagati. Od prvih olimpijskih iger moderne dobe pa do danes je minilo že več kot sto let, vendar pa so se v podobni obliki ohranile do danes in se prirejajo vsaka 4 leta.

Sočasno pa se je drugje po Evropi, kjer je bil še zasidran fevdalizem, izvajala čisto drugačna oblika športa. Turnerstvo in sokolovstvo sta bila gimnastična sistema, ki sta športne telesne prakse izvajala in izrabljala predvsem v politične namene. Organizirana sta bili po vzoru vojske, njuni pripadniki pa so nosili razpoznavne uniforme. »Centri njihovega delovanja so bile telovadnice, ki so predstavljale središča političnega življenja, in prireditve, npr. sokolski izleti – množični spektakli, na katerih je sodelovalo tudi po več tisoč udeležencev, ki so vsi hkrati izvajali iste gimnastične vaje. Te so na eni strani služile kot krinka njihovega političnega delovanja, na drugi strani pa so predstavljale simbol nemštva oziroma slovanstva.« (Starc 2003: 34) Idejni vodja turnerstva Friedrich L. Jahn, je bil privrženec romantičnih idej in je zato nemškemu narodu pripisoval lasnosti in sposobnosti, ki naj bi ga dvigovale nad druge evropske narode. S takšno disciplino in izvajanjem vaj se je zrcalila ideja o »tipičnem nemštvu«. Stepišnik pravi, da so morali biti turnerji skromni glede hrane in pijače, alkohol in tobak pa sta bila prepovedana. S telesnimi praksami se je reproducirala vednost o »nemškem telesu«, ki je vsebovalo kulturne poteze nemštva: disciplino, razum,

natančnost, moč, uniformiranost, strogost in druge. (glej Starc 2003: 34) Podobno vlogo pa je pri ustanavljanju slovanskih nacionalističnih gibanj igralo sokolovstvo. Pripadnike obeh gibanj je družila nacionalna pripadnost, ki je bila preko telesnih praks utelešena v oblastne mehanizme, ki so pomenili zamišljanje skupnosti.

2.3.6 ŠPORT V ČASU NACIONALSOCIALIZMA

»Ljudje namreč iz različnih razlogov potrebujejo mehanizme, s katerimi se je mogoče poistovetiti z Nami – z enakimi – in se omejiti od skupnosti Drugih, tudi če to pomeni iznajdbo skupnosti, kjer je prej ni bilo. Osnovni pogoj vzpostavitve identitete je namreč predpostavka, da obstaja še nekdo, ki ni istega reda ...« (Starc 2003: 35) Na takšnih in podobnih osnovah je deloval Adolf Hitler pri uresničitvi »tretjega rajha«. Po prvi svetovni vojni je v Evropo prodiral komunizem in kasneje nacizem. V tem času se je pojavilo sovpadanje olimpizma in takrat aktualnih nacionalističnih gibanj, ki se je z razvojem medijev tudi udejanjilo. V času priprav na »nacistične olimpijske igre« leta 1936 se je Evropa zavedala združevanja držav osi. Predvsem delavska mladina se je trudila, da bi se preko športa tesneje mednarodno povezovala in utrjevala stike. Leta 1934 so hoteli organizirati svoje igre, kot protiutež berlinskim, vendar jim to ni uspelo, saj so oblasti igre prepovedale. Tudi leta 1936, ko so jih hoteli organizirati v Barceloni jim ni uspelo.

Slika 2.8: Otvoritev olimpijskih iger leta 1936 v Berlinu



Vir: (Riefenstahl 1988:24)

»Poletne olimpijske igre v Berlinu (prve v Nemčiji) je nacistom uspelo spremeniti v propagandno prireditev, svetovno javnost pa slepiti z miroljubnimi nameni.« (Kruse 1996: 69) Slika nazorno prikazuje, vrsto množičnega spektakla, kjer telovadci usklajeno, mehanično in istočasno izvajajo iste vaje, kar izhaja iz ideje turnerstva. Šport je bil močno orodje nacizma. Nacistični pogled na šport je izhajal iz antičnega. Občudovali so lepa skladna telesa, poudarjali so čistost, v smislu »čistosti arijske rase«, ki so jo prikrivali, prav tako so organizirali olimpijske igre po vzoru starogrških itd. Tekmovali so v atletskih disciplinah, individualnih in moštvenih športih. Šport je imel pri Hitlerju tudi vzgojno vlogo v smislu, da je nemško mladino potrebno krepiti telesno in jo pripravljati, da bo vedno pripravljena na obrambo domovine, s telesnimi vajami pa jo vzgajati, kar je enako, ali še bolj važno v moralnem pogledu.

Nemška forma športa je bil podobna starogrški. Občudovali so lepa, skladno oblikovana telesa, ki naj bi odražala čistost človeka in rase.

Leni Riefenstahl se je pri svojem ukvarjanju s fotografijo veliko posvečala fotografiranju moških atletskih teles, katerih motivi so zelo podobni tistim iz stare Grčije. Lep primer tega sta naslednji sliki. Na ta način je veliko pripomogla h propagandi olimpijskih iger v Berlinu leta 1936.

Slika 2.9: Primerjava arijskega atleta (spodaj levo) z antičnim (spodaj desno)



Vir: (Riefenstahl 1988: 27)



Vir: (www.arth.upenn.edu - 26.5.2006)

Nacizem je rasel iz socializma. Vendar pa Lucijan O. Meyels v svoji knjigi Nationalsocializem govori o nacionalsocializmu kot fenomenu množičnega gibanja.

»Drugače kakor komunizem s svojo točno določeno marksistično – leninistično ideologijo ima nacionalsocializem zelo na široko razrasle ideološke korenine. Teorije o neenakosti ras, ki v 19. stoletju niso nastale le v Nemčiji, so se pomešale z »nemško« romantiko in s pruskim militarizmom. Povrhu pa še malo ustrezno prirejenega Nietzscheja za filozofski poliv.« (Meyels 1994: 11)

Nemčija je bila po prvi svetovni vojni v razsulu. Klicala je po nečem novem. Vse to je znal Hitler združiti in spraviti na rodovitna tla. Hitler je vladal po načelih absolutnega voditelja. Individualizma v nacizmu ni bilo. Posameznik ni nič, ljudstvo je vse. Ljudstvo pa je država, država pa je voditelj. Alternative so zatrte. Če nisi z nami, si proti nam! Hitlerju je uspelo državo spreobrniti v homogeno množico, upiral pa se je predvsem na mit o arijski nadrasi. Po razpadu Hitlerjevega nacističnega sistema nacionalsocializem ni bil ne »nacionalen« in ne »socialističen«. Narod je bil uničen, na tleh kakor nikoli prej, socializem pa se je izkazal, da je bil le za voditeljsko načelo prirejen fenomen oblasti in nasilja. Prav tako se je Hitler zavedal, da je šport močno orodje politike. O športu kot instituciji države govori tudi Althaus. »Za nenehno reprodukcijo družbe in oblastnih mehanizmov se morajo v skupnosti oblikovati institucije, ki reprodukcijo omogočajo in ji dajejo pečat avtentičnosti. Althauser te institucije dojema kot ideološke aparate države, med katere spadajo: verski, družinski, pravni, politični, sindikalni, informacijski, kulturni in šolski ideološki aparat. Šport po Althauserju spada v kulturni aparat države, prav tako pa je poudaril pomen šolskega sistema, v katerem je šport močno prisoten ... Pravi še, da šola in druge državne oblasti »učijo« spretnosti v oblikah, ki zagotavljajo podrejanje vladajoči ideologiji ali pa obvladovanje njihovega prakticiranja« (glej Starc 2003: 35) Z odlično propagando je Hitlerju uspelo dobiti in organizirati olimpijske igre v leta 1936 v Berlinu. Kazal je veliko zanimanje za šport in se javnosti predstavljal kot miroljubni voditelj.

»Velika mednarodna tekmovanja, kot so Olimpijske igre, so novo nastalim nacionalnim državam omogočale »vojno minus streljanje«, je to označil George Orwell. (Starc 2003: 59 v Steenveld in Sterlitz 1998: 611)

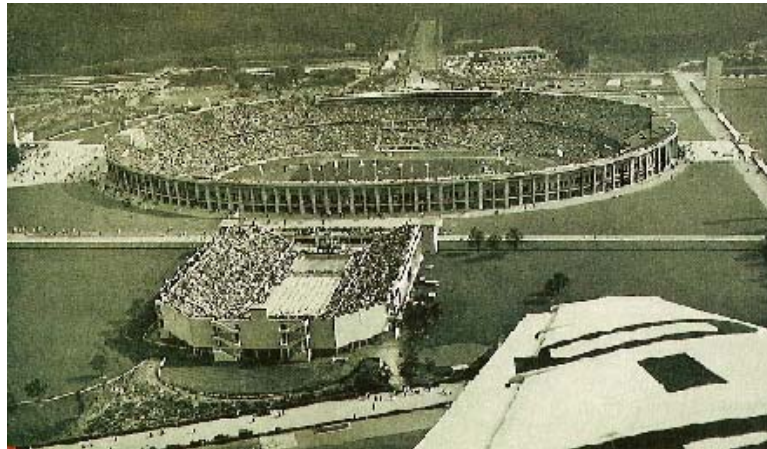
»Na prizorišču športnih tekmovanj nenehno vlada občutek spopada med različnimi skupinami ljudi, pa naj gre za nacionalne, klubske, generacijske ali katerekoli druge oblike pripadnosti. Vedno se vzpostavi mehanizem ločevanja na Nas in Druge, ki športnikovo telo postavi v funkcijo orožja, telesa gledalcev pa v funkcijo vojskujočih se strani.« (Starc 2003: 59) Da bi se izognil kritiki rasnih zakonov, je minister za šport, brez kvalifikacij, v reprezentanco določil dva polžida. Veliko je k dobremu vtisu prispevala še Leni Riefenstahl s svojima celovečernima filmoma Praznik lepote in Slavje narodov. Kasneje so ji očitali naklonjenost in sodelovanje z nacisti. Priprave nemških športnikov je takratna nacistična oblast izdatno podpirala, saj naj bi z največ zmagami potrdili premoč arijske rase. Prvič in zadnjič so na igrah tekmovali tudi v velikem rokometu, kjer je zmagala Nemčija.

Na koncu je bila Nemčija z 38 zmagami prva pred ZDA (24zmag). Kljub temu, da je bil prvi zvezdnik berlinskih tekmovanj ameriški temnopolti atlet Jesse Owens, se je Hitlerju zdelo najbolj pomembno, da so premočno zmagali Nemci in da se je potrdila legitimnost o nadvladi arijske rase nad ostalimi.

Šport je uporabil kot prikaz moči neke množice in potrjevanje lastnega naroda pred drugimi. V 19. in 20. stoletju, so imeli moštveni športi pomembno vlogo pri ustanavljanju nacionalnih držav. To je bilo obdobje, ko so države preko športa in množičnih prireditvev prikazovale svojo moč in enotnost. Individualizem znotraj socialističnega sistema ni bil razpoznaven, saj je bil socializem z osnovno idejo o družbeni lastnini proizvodjalnih sredstev nasproten individualizmu. Na žalost je bilo v tem času prelite veliko krvi zaradi nesmiselnih vojn. Simbol množice je bila vojska, ki se je kazala navzven, kot strahospoštovanje pred drugimi narodi. Navznoter pa je bil simbol množice narod, ki je bil pogoj za vladanje. Če si želel imeti oblast je za teboj morala stati množica, prebivalci države, ki so te izvolili in podpirali. Na nek način je Hitler z zbiranjem množic na športnih prireditvah ustvarjal družbeni konsenz.

Kot sem že omenil so nacisti precej simpatizirali s starogrško formo športa. Prav tako pa so se zgledovali po njihovi arhitekturi. Gradili so velike zgradbe v grškem slogu, za olimpijske igre pa so zgradili ogromne stadione. Kot lahko vidimo na sliki, je Olimpijski stadion na sliki zelo podoben grškemu Koloseju.

Slika 2.10: Olimpijski stadion v Berlinu (v ospredju plavalna arena)



Vir: (Kruse 1996: 70)

Turnerji so izvajali gimnastične vaje, za katere je značilno, da so individualno dejanje, družno. Njihovi gibi so bili skladni, istočasni in mehansko dirigirani. Pomembno je bilo, da se je skozi disciplino in estetiko izvajanja zrcalila enotnost in moč narodne zavesti. Polič pravi, da prosvetljenci antične gimnastike niso več prosto posnemali starodavnih antičnih vaj »...zavestno so obšli igro (in šport) in vrinili ljudstvu dirigirano motoriko, iz katere sta bila izrinjena ustvarjalnost in domišljija.« (Polič 1967 v Šugman 1997: 62) Hitlerju se je bolj kot posamična zmaga v atletski disciplini zdelo pomembno, da so Nemci zmagali v moštveni igri v velikem rokometu, ki je bil prvič in zadnjič na olimpijskih igrah. V glavnih in najbolj prestižnih disciplinah kot so tek na sto metrov, skok v daljino in štafeta štiri krat sto metrov, so slavili ameriški atleti, Hitlerju pa je največ pomenila skupna zmaga. Osvojili so največ medalj na igrah. Tudi po koncu druge svetovne vojne pa vse do danes, se je Nemcev prijel stereotip o nemškem stroju, ki melje do konca. Bili so zelo uspešni v vseh moštvenih športih, krasila pa jih je fanatična borbenost in nepopustljivost do zadnje sekunde.

2.3.7 ŠPORT PO DRUGI SVETOVNI VOJNI

Po drugi svetovni vojni, ko je bila Evropa v povojni krizi, so se začele hitro razvijati države Latinske Amerike, Azije in Afrike. To je bilo obdobje, ko so športna tekmovanja pomenila predvsem druženje različnih narodov med seboj. Ni šlo za nikakršno razkazovanje moči v politične namene, prisoten je bil le zdrav športni duh. Rešili so tudi vprašanje rasne diskriminacije. Leta 1976 so v Colombu sprejeli posebno resolucijo proti rasni diskriminaciji

in na podlagi te resolucije je prišlo do izolacije športnikov rasističnih držav. »Tudi na športnem področju je treba spoštovati temeljna načela svoboščin človeka, pravico do osebne, socialne in ekonomske svobode ter pravico do udejstvovanja v športu slehernemu, ne glede na vero, raso, socialno poreklo in politično prepričanje.« (Šugman 1997: 75) Glavna značilnost športa v vzhodnoevropskih državah je bil planski sistem načrtovanja in vodenja, kar je pomenilo, da so vse športne dejavnosti načrtovali iz enega središča - državnega organa. Šport je financirala država in ga uporabljala kot sredstvo za uveljavitev socialistične ideologije. To je bilo obdobje hladne vojne in tekmovanja na vseh področjih življenja med ZDA (zahodno kapitalistično družbo) in Sovjetsko zvezo (vzhodnoevropsko socialistično družbo). Značilnost socialističnih držav je bila zaprtost navzven v smislu, da niso sprejemale napredka in inovacij, ki so bile značilne za zahodni svet.

Po letu 1990 so nastale velike spremembe. Porušil se je socializem in z njim tudi model športa tega tipa. Majhne države, ki so bile del velikih, so se začele osvobajati in se ustanovljati v novonastale. Spet se je porušil navidezni mir, ki je vzburil celotno svetovno politično sceno. Vse politične spremembe so neposredno vplivale na šport. Začelo se je novo obdobje demokracije in osebne svobode. Zato je prišlo do ustanavljanja novih športov, ki so nastali na novih družbenih temeljih. S prodorom znanosti in tehničnega napredka ter vlaganja denarja tudi v šport, se je postopno začelo zmanjševati število nekaterih kolektivnih športnih panog (odbojka, rokomet, hokej na ledu) na račun individualnih (plavanje, gimnastika, atletika) ali pa so dajali prednost manj razvitim panogam (bob, smučarski skoki, moderni peterboj). Prav tako se je spremenila vloga športa.

V naslednjih poglavjih bom obravnaval novonastale športe, predvsem fitness, in skušal razložiti trende ukvarjanja z njim.

2.4 DRUŽBENI TRENDI IN PREHOD K INDIVIDUALNOSTI

Ko se je začel rušiti družbeno-politični sistem socializem in njemu sorodne ureditve, se je začelo obdobje tranzicije. Kolektivne vrednote in delavsko skupnost je začela zamenjevati bolj individualistična miselnost spričo demokratičnih načel. Vrednote zahodne družbe, ki gredo v smeri avtonomije, individualizma, reducirajo in ogrožajo skupnost in solidarnost. Ustvarjajo se nove identitete, ki združujejo medsebojno vplivanje med posameznikom in njegovo skupnostno kulturo, vendar ima posameznik večjo moč pri odločanju kot jo je imel v

prejšnjih skupnostno orientiranih družbah. Glavni dejavnik in vodilo današnje družbe je potrošnja⁵. »Tržniki že dolgo vedo, da prodajati stvari pomeni tudi prodajati identiteto: »novi imidž« je sinonim za »novi jaz« in pot do nove identitete pogosto vodi skozi nakupovalne centre. Ljudje jo iščejo v različnih trgovskih, psihoterapevtskih ali fitness centrih, kozmetičnih salonih, središčih nove duhovnosti in spiritualnosti.« (Nastran Ule 2000: 2)

Današnja družbena ureditev tako veliko bolj omogoča izživljanje svoje osebne svobode, alternativnost in družbeno nasprotovanje. »Živimo v svetu, kjer imajo ljudje pravico, da si zase izberejo lasten vzorec življenja, da se po lastni vesti odločijo, za kakšno prepričanje se bodo zavzemali, da določijo obliko svojih življenj v celi vrsti razsežnosti, ki jih njihovi predniki niso mogli nadzorovati.« (Taylor 2000: 8)

2.4.1 ČAS PREHODA IN KRIZA SMISLA

V času prehoda iz kolektivismu v individualizem vladajo v družbi konfuzne razmere. Stare norme in vrednote postanejo nejasne, posamezniki pa so prisiljeni sami poiskati smisel. Zaradi modernizacije se pojavi družbena diferenciacija, zato je danes smiselno govoriti o krizi smisla oziroma o vodilu današnje družbe »DIY« - izgradi si smisel sam.

Na eni strani nove institucije omogočajo svobodno izbiro pri izgradnji smisla, po drugi strani pa ravno tiste institucije, ki omogočajo individualizacijo, povzročajo tudi standardizacijo, ker združujejo navznoter in se ločujejo navzven.

Po zaslugi komunikacijske tehnologije in transportnih sredstev je svet postal hitreje in lažje dosegljiv, znan in prepoznaven ter vedno bolj podoben. Proces globalizacije se odvija na vseh področjih življenja, specifične posameznih ljudstev in pokrajin se izgublajo, televizija in drugi mediji standardizirajo eksistenčne forme. Zaradi tega individualna svoboda postaja vedno bolj nemogoča.

»Posameznik je sicer izločen iz tradicionalnih vezi in preskrbovalnih navezav, vendar to zamenja za prisile trga dela in potrošne eksistence ter standardizacij in kontrol, ki so v njih vsebovane.

⁵ V naslednjih poglavjih bomo videli kakšne razsežnosti in vpliv ima potrošnja na posameznika in kako ga lahko zasvoji.

Na mesto tradicionalnih vezi in družbenih form (družbeni razred, mala družina) stopijo sekundarne instance in institucije, ki zaznamujejo življenjsko pot posameznika, in ga v nasprotju z individualnim samorazpolaganjem, ki se uveljavi kot forma zavesti, naredijo za igračo mode, razmerij, konjunktur in trgov.« (Beck 2001: 192)

2.4.2 ŠPORT KOT TEKMOVALNOST ALI ŠE KAJ VEČ?

Tudi v športu se odražajo trendi moderne družbe. V kapitalistični družbi se poudarjajo zlasti zakon ekonomike (s športom se lahko ukvarjajo le bogatejši, plačevati je potrebno tako tekmovalni kot tudi rekreativni šport), profesionalizacija športnikov in komercializacija športa (temelji na ozkem krogu tistih, ki se ukvarjajo s športom zaradi denarja in na čim večjem številu tistih ljudi, ki so pripravljeni plačati le za pasivno spremljanje športnih dogodkov) ter partnerstvo med državo in zasebnim kapitalom. Kapitalizem je preoblikoval šport v objekt gledanja, pri tem pa se bistvo športa spreminja od preproste igre do zgolj površinske potrošnje. (glej Debeljak, Stankovič, Tomc, Velikonja 2002: 265) Večina teorij o športu se vrti okoli prelomnice, ki jo je prinesla evropska industrializacija. Osnovna teorija govori o komercializaciji športa s kapitalizmom. »Šport so obarvale korporacije, njegova širitev pa se je uprla na televizijo.« (Debeljak, Stankovič, Tomc, Velikonja 2002: 268) Glavna sprememba v športu se je tako odrazila v prehodu od amaterskega športa k profesionalnemu. Amaterski športniki so uvideli, da lahko z malo več truda pridobijo sponzorstvo in na ta način služijo s športom in postanejo profesionalni športniki.

Za moderno družbo sta značilna dva pogleda na šport, katerih utemeljitelj je finski sociolog Kelavi Heinila:

- DARVINISTIČNI – poudarja pomen tekme in tekmovanja, ki imata selektiven značaj, saj izločata iz športa tiste, ki niso sposobni slediti zahtevam tekme. Ta pogled poudarja zmago kot izključno in najpomembnejšo stvar v športu. Značilen je za profesionalne športnike, ki med seboj bijejo »boj za obstanek« v smislu Darwinove teorije o ohranitvi vrst in njihovega boja za obstanek.
- ANTROPOCENTRIČNI – v ospredje postavlja človeka, njegove potrebe in interese. Tekma ni najpomembnejša, je le ena izmed sestavin športa in je podrejena drugim

ciljem, ki jih človek želi doseči s športom. »Gre predvsem za humanizacijo, saj naj bi s športom vplivali na procese odtujevanja in reintegracije na eni ter na samouresničevanje in osvoboditev človeka kot individualnega in družbenega bitja na drugi strani.« (Šugman 1998: 25) To je mnogo širši pogled na šport, ki izpostavlja šport kot način preživljanja prostega časa, človekovo potrebo po gibanju, kot notranje zadovoljstvo ob motorični sprostitvi, kot duševno sprostitvev, nabiranje kondicije, skrb za zdravje ali lepoto ter kot način identificiranja s samim seboj in s svojo skupnostjo.

2.4.3 OBDOBJE NOVODOBNIH INDIVIDUALNIH ŠPORTOV

Kot na drugih področjih življenja, smo tudi v športu priča vplivom različnih medijev in institucij na posameznika, kar se kaže predvsem v porasti ukvarjanja z modernimi, individualnimi in vodenimi skupinskimi športi, ki naj bi vplivali na zdravje, počutje in nenazadnje izoblikovali zunanji izgled, kot ga prikazujejo mediji. Že na začetku naloge sem ugotovil, da so moštveni športi v krizi. Moderni individualni športi in ekstremni športi nekako bolj sovpadajo z današnjo individualistično miselnostjo »izgradi si smisel sam« in neposredno zadovoljujejo naše dražljaje. Sandra Yin ugotavlja upad skupinskih športov in porast ekstremnih športov. Sklicujoč se na American Sport Data sej je leta 2000 z deskanjem na snegu ukvarjalo kar 51% več ljudi kot leta 1999.

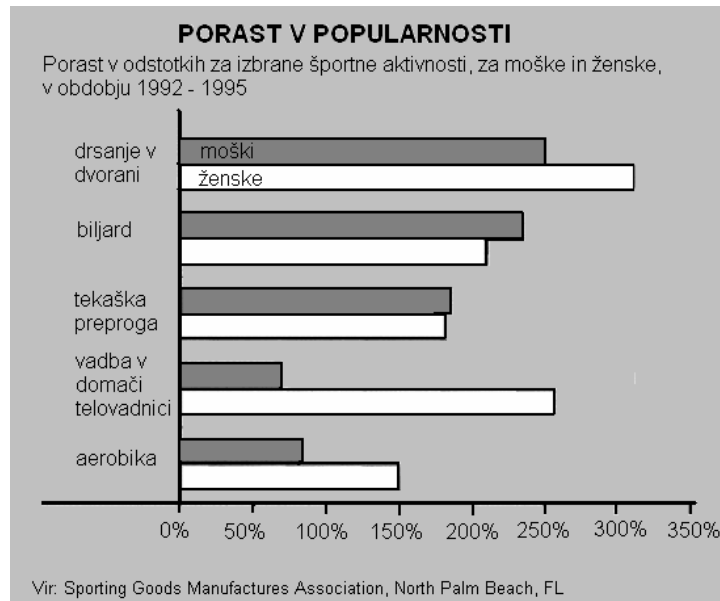
Preglednica 2.2: Trend ukvarjanja s športi 1999 – 2000



Vir: (Yin, 2001) (<http://www.proquest.com> – 5.2.2006)

Ti športi nimajo strogo začrtanih formalnih pravil. Nihče nas ne nadzoruje in nismo ne prostorsko in ne časovno omejeni. Skratka ponujajo večjo svobodo v primerjavi z moštvenimi športi in nimajo širše družbenopolitične vloge. Zadevajo samo posameznika kot svobodnega individuuma.

Preglednica 2.3: Porast v popularnosti športov v zaprtem prostoru 1992-1995



Vir: (Troy, 2003) (<http://www.proquest.com> – 31.1.2006)

Graf prikazuje porast ukvarjanja z določenimi modernimi športi kot so drsanje v dvorani, biljard, uporaba tekaške preproge, aerobika in vadba v domačih telovadnicah med leti 1992 – 1995.

Pri ženskah je najbolj vidna rast ukvarjanja z rolanjem (za več kot 300%) in vadbo v domačih telovadnicah (za 250%), sledi biljard, uporaba tekaškega traku in aerobika. Pri moških je opazna največja porast ukvarjanja z rolanjem (za 250%) in biljardom (za okoli 240%), sledijo pa uporaba tekaškega traku, aerobika in vadba v domačih telovadnicah.

Ponudba sanjskih žensk, moških in idolov kratkega veka cveti. Vse se zdi mogoče in zlahka dosegljivo, tudi slava svetovnih razsežnosti. Po slavi ne hrepenijo le mladi, temveč tudi ljudje srednjih let. Slavni se nam zdijo kot znanci z ulice, saj o njih iz tabloidnega tiska vemo vse. Tudi sami bi radi postali takšni, tako po zunanjem izgledu, kot tudi po ostalih lastnostih.

Fitness, aerobika in ostali »modernej« športi so v veliki meri usmerjeni k temu, da človeku pripomorejo k zelenemu zunanjemu izgledu oziroma takšnemu, ki je v današnji družbi pojmovan kot »lep«.

Tako vlada v današnji družbi stereotip o lepi ženski kot vitki, mladi, uspešni in aktivni, o moškem pa kot o mladem, mišičastem, aktivnem, atletskem, urejenem in telesno sposobnem. Ti stereotipi so se utrdili v zahodni miselnosti in ljudi mobilizirali v nenehnem zasledovanju idealnih oblik in lastnosti. (glej Starc 2003: 108, 109)

3. PRIMER: FITNESS

Uloga je fitness⁶ opredelil takole: »Fitness je biodinamični potencial, ki usposablja organizem za vse vrste dela, kakor tudi za to, da se po velikih obremenitvah kmalu umiri in preide v uravnovešeno stanje.« (Uloga v Olimpijski komite Slovenije 2000: 4)

Tudi ostale organizacije (ACMS American College of Sports Medicine) oziroma strokovnjaki na tem področju, so mnenja, da imajo ljudje, ki so »fit« dovolj energije za vsakodnevna opravila in se lahko takoj vključijo v načrtovane in nenačrtovane aktivnosti zunaj doma ali na delovnem mestu. (glej Olimpijski komite Slovenije 2000: 4) Ozko bi torej gledali, če bi rekli, da je »fitness« le prostor, opremljen s trenažerji. Ta raznovrstnost vadbe in skupinska vadba, kličejo k izvirnosti in novim rešitvam, vendar danes takšnemu prostoru še vedno pravimo fitness. Ponujajo se vedno nove in nove definicije fitnessa. Nekatere izmed njih vključujejo samo orodja, druge pa način vadbe. Vsak posameznik ima svoje vedenje in znanje o fitnessu ter svoje prepričanje o njegovem pomenu, predvsem pa zorni kot, s katerega ga ocenjuje. Fitnessu mnogi strokovnjaki dajejo takšne ali drugačne označbe, pozitivne in negativne. Za nekatere je to le modna muha industrije "mučilnih naprav" za oblikovanje telesa, za druge pa svojevrsten izziv in možnost samoblikovanja lastne osebnosti in življenja.« (glej www.fitness-zveza.si/-7.9.2006)

⁶ Termin »fitness« je angleškega izvora in se danes uporablja predvsem kot krajša oblika naziva prostora, ki je natančno opremljen s trenažerji, utežmi in ostalimi pripomočki. V slovenskem jeziku uporabljamo termin »fitness«, ki je privzeta beseda, karere definicija ni točno določena, prav tako pa se v večini primerov ta izraz uporablja kot krajši naziv prej opisanega prostora. »Fitness« v svojem primarnem izvoru pomeni razlago treh besed: pripravljenost, sposobnost in zdravje.

Pionir na področju fitnes treninga je bil Joe Weider, danes najbolj priznani strokovnjak na področju prehrabnih dopolnil. Od leta 1936 je spodbudil veliko športnih znanstvenikov in trenerjev, da so treninge in prehrano prilagodili njegovim smernicam. Zdravstveno skupnost, ki je bila skeptična glede treniranja z utežmi je prepričal, da je to učinkovito orožje proti staranju, psihologe pa, da je fitnes eden najpomembnejših dejavnikov, ki pripomore k stabilnemu duševnemu stanju. Njegovo delovanje na področju prostih uteži in enostavnih trenažerjev ter »Jane Fonda aerobika« je kasneje prispevalo k širitvi fitnes vadbe v prostoru, kakršno bom opisal v nadaljevanju.

3.1 PROSTOR: Fitnes urbani trend telovadbe

»Ker bodo ljudje imeli vse manj časa, bo najlažje poskrbeti za svoje telo v fitnesih – »po Mcdonaldsko« – prideš in greš. Tako bodo fitnesi s svojo kompleksno ponudbo v nekem skoncentriranem prostoru idealna rekreacija.« (Geršak 2006)

Fitnes je lahko vsakršna aktivnost v zaprtem prostoru ali naravi. Biti »fit« pomeni biti v kondiciji in imeti energijo za kakršnokoli opravilo. Fitnes je torej na nek način vsakršno gibanje oziroma ukvarjanje s športom. Fitnes, kakršnega bom predstavil kasneje pa je prostor, kjer lahko na enem mestu aktivirate svoje telo na tisoč in en način zaradi različnih razlogov.

»Dejstvo je, da se hočemo – eni bolj, drugi manj – ukvarjati s športom. Razlogi za to so zelo raznovrstni. Eni želijo uživati, eni tekmovati in zmagovati. Drugi želijo postati drugačni. Bolj zdravi, lepši, bolj postavni, bolj mišičasti, manj debeli, močnejši, bolj gibljivi, bolj odporni, bolj uspešni. Mnogi se želijo le družiti in nekateri ohraniti svoje lastnosti in sposobnosti čim dlje časa na primerni ravni. Za mnoge od njih, predvsem v preteklosti športno neaktivne, je že odločitev, da so stopili na pot velik uspeh in za njih morda izpolnjen velik cilj.« (Petrovič 2005: 6)

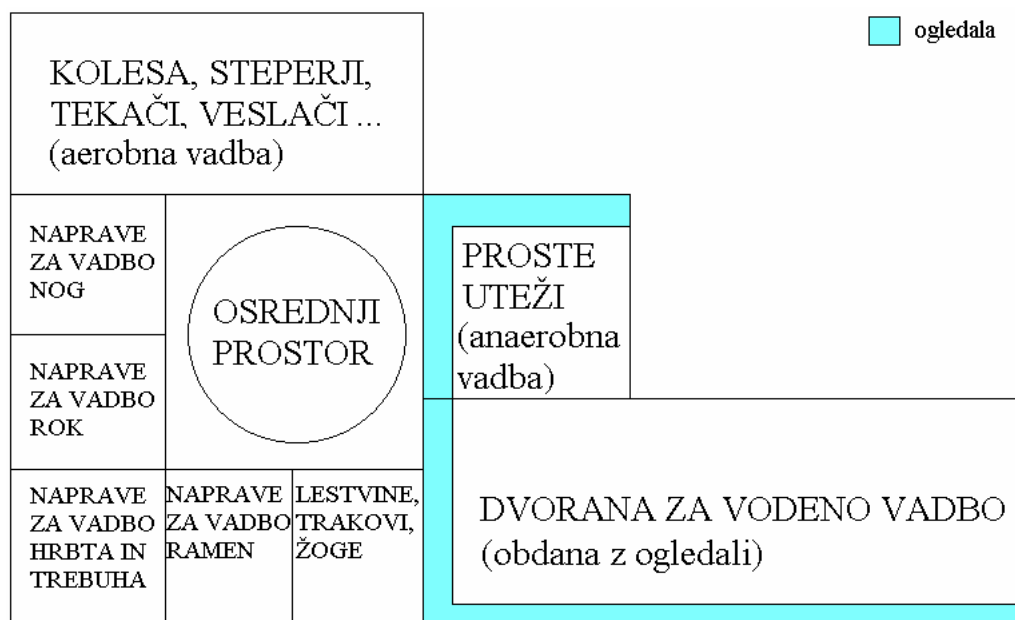
Zastavlja se mi vprašanje prostora, v katerem to počnejo. Športi se izvajajo v vseh okoljih tako naravnih kot tudi urbanih. Izvajajo se na tleh, v vodah, zaprtih prostorih, skratka so vsepovsodni. Večina teh aktivnosti se izvaja v naravi, zunaj mesta. Na sprehod ali tek gremo ponavadi izven mesta, tja, kjer smo daleč od hrupa in vrveža. Na primer trim steza, ki je predhodnik fitnesa v zaprtem prostoru, in je bila popularna pred dvajsetimi in tridesetimi leti, je postavljena v naravo, na rob gozda ali pa poteka skozi gozd, opremljena pa je s podobnimi

napravami za krepitev različnih mišic. Še posebej pa so na naravo vezani novodobni ekstremni športi. Alpinisti, potapljači, jamarji iščejo kraje, ki so čimbolj neokrnjeni in oddaljeni in se skušajo čimbolj oddaljiti od vplivov družbe.

Današnji fitness center pa je lociran izključno v urbano okolje. Ponavadi so fitness centri zgrajeni v sklopu kakšne večje večnamenske zgradbe, v bližini nakupovalnih centrov ali pa v sklopu večjega športno-rekreacijskega centra. Fitness je skrbno načrtovan in urejen prostor opremljen z napravami, ki nam omogočajo različen način vadbe.

O pojavu fitnesa Geršak pravi takole: »Ljudje so vedno bolj začeli razumeti in »kapirati«, da za svoj vsakdan potrebujemo neko gibanje. Za vsako rekreacijo v naravi, bazenu, kjerkoli, v nekem prostoru, posameznik potrebuje čas, denar ... Če poizkušamo to čimbolj racionalno združiti, za čimmanj denarja dobiti čimbolj popolno rekreacijo, se je tako pojavila vadba v fitnessih oziroma teh skoncentriranih prostorih, kjer je mogoč individualen pristop, k najbolj kompleksnemu vadbenemu programu, kjer ti pokrivaš vse. Fleksibilnost, gibljivost, moč, eksplozivnost, oblikovanje telesa, druženje, v glavnem vse.

Slika 3.1: Prostorska urejenost fitnesa



Glavna značilnost fitnesa je, da združuje in omogoča več načinov vadbe. Osnovna načina vadbe se delita na aerobni in anaerobni tip. Aerobna vadba pomeni, da se energija obnavlja v

prisotnosti kisika. Ta način vadbe je učinkovit predvsem za uravnavanje telesne teže in pridobivanje vzdržljivosti. Ostali cilji anaerobne vadbe so še krepitev srca, ožilja in dihalnega sistema, izboljšanje funkcionalnih sposobnosti, pridobiti na življenjski energiji itd. Naprave, ki so sestavni del tega tipa vadbe v fitnessih so: tekači (tekoča preproga), kolesa, simulatorji hoje po stopnicah (steper), simulator veslanja (veslač). Intenzivnost vadbe je manjša vendar dolgotrajnejša. Trening naj bi trajal najmanj 20 minut do ure ali več povprečni srčni utrip pa naj bi bil 60 – 70% maksimalnega srčnega utripa. Maksimalni srčni utrip človeka starega med 20 in 30 let naj bi bil 180 do 195 udarcev na minuto, odvisno od načina življenja in kondicije posameznika.

Anaerobni tip vadbe je primeren za pridobivanje mišične mase in eksplozivnosti. Intenzivnost vaje je tukaj večja trajanje pa manjše. Te vrste aktivnosti kot so skoki, šprinti, meti, dvigovanje uteži zahtevajo nenaden izbruh napora in veliko proizvodnjo energije v kratkem času. V teh primerih energija ne prihaja iz kisika (anaerobno dobesedno pomeni »brez kisika«), ampak energija prihaja iz visokoenergijskih fosfatnih substanc v mišici. Bistvenega pomena pri temu načinu vadbe je počitek oziroma premor med serijami, kajti srčni utrip se ob nenadnem izbruhu moči hitro poveča in zato je potrebno, da pred naslednjo serijo spet pade na normalno območje.

Posledično je tako urejen tudi prostor v fitnessu. Kot prikazuje slika so skupaj naprave za aerobni tip vadbe, naprave (trenažerji) za vadbo določenih delov telesa in posebna soba s prostimi utežmi, ki predstavljajo anaerobni tip vadbe. Ta soba je obdana z ogledali, ki bodisi uporabnikom omogočajo občudovanje svojega telesa, ali omogočajo kontrolo pravilnega izvajanja vaj. Zaradi vedno bolj razvijajoče se fitnes industrije in prilagajanja ponudbe, si danes težko predstavljamo fitnes brez posebne »dvoranice« za skupinsko oziroma vodeno vadbo, kot je aerobika. Te vrste vodenih vadb so danes še posebej zanimive in pojavilo se je nešteto podzvrsti aerobike (abc aerobika, step aerobika, pilates ...).

V nadaljevanju se bom osredotočil na teorije ukvarjanja s fitnessom. Ponuja se mi kar nekaj razlag, zakaj je fitnes danes tako popularen. Skozi različne pristope bom poizkušal razložiti, na kakšen način ta novodoben športni pojav privlači ljudi, da se masovno ukvarjajo z njim.

Geršak pravi: »Ljudje se s fitnessom ukvarjajo, ker morajo v svoj *natrpan delavnik, urnik, moramo vstaviti nekaj za gibanje svojega telesa. Vsak dan praktično presedimo večino dneva,*

ali je to za volanom ali v pisarni ali pred televizijo. Naše telo pa je naravnano tako, da se moramo gibati. Razlika je samo v tem, kakšno je to gibanje. Fitnes pač ponuja najbolj kompleksno gibanje. Sedaj pa je odvisno od posameznika, kaj ga zanima, kaj potrebuje oziroma kaj mu prinese največ koristnega. Eni se ukvarjajo s fitnesom zaradi zdravja, preventivno ali kurativno, po kakšni poškodbi, drugi, zato ker so športniki in bi radi izboljšali kvaliteto v svojem športu, tretji, da bi izboljšali fizične sposobnosti, da bi se bolje počutili, nekateri pač, da bi enostavno shujšali, da bi oblikovali telo in bili lepi ...

3.2 PSIHOANALITSKI POGLED - PRIMER FITNESA IN OBRAVNAVA SKOZI TEORIJ O NARCISTIČNI KULTURI

Teorijo o narcistični kulturi in patološkem narcisu bom poizkusil uporabiti za razlago udejstvovanja v fitnesu. Predstavitev teorije temelji na utemeljitvah kot jih pojmujejo Lasch, Žižek in Godina. Danes živimo v izrazito potrošniški družbi. Problem ni, kako zadovoljiti zadostno potrošnjo, temveč kako zagotoviti kar se da veliko potrošnjo. Takšna družba rabi posameznika, ki bo neprestano notranje motiviran, da troši. Posameznik, ki troši zaradi notranje stiske je patološki narcis. Patološkim narcisom je narcizem postavljen na mesto zakona. Narcizem je zanj najvišje vodilo, ki ga usmerja. Tak osebek ponavadi ni družbeno odklonski. Ker na mestu ponotranjenega zakona biva narcizem, sem mu zdi, da tako ali tako vse služi le njemu. Patološki narcis se ponavadi izoblikuje preko nezadostne socializacije oziroma permisivne vzgoje. Današnja potrošniška družba je naravnana tako, da starše otrok zavede in mislijo, da morajo svojemu otroku kupiti vse. To pripelje do situacije, ko otrok spozna, da so vsi predmeti na svetu samo zato, da služijo njemu. Dokler je otrok znotraj družine, je zanj vse popolno. Problem nastane, ko pride v stik z vrstniki, kjer vsi mislijo, da so popolni in med sabo tekmujejo. Patološki narcis se čuti zadovoljnega samo kadar bo požel aplavz. »Aplavz je kokain za dušo« (Bandelow 2006 v Nedelo: 18) Kadar patološki narcis ne žanje uspeha, ne občuti notranjega zadovoljstva, se njegova notranja samopodoba podre, sadomazohistični nadjaz pa ga kaznuje. Vodi jih v avtodestruktiven življenjski stil (samomor, alkoholizem, rizično obnašanje). »Gre za egocentrične ljudi, bolešno ranljive za vsako kritiko.« (Musek 2006 v Nedelo: 18) Takšno stanje nosi hude psihične posledice, pravimo pa jim borderline klinika. Posamezniki najdejo številne strategije, za ponovno dokazovanje, najlažji način pa naj bi bila potrošnja.

Geršak pravi: »*Vsi smo potrošniki, približno v isti meri, ampak vsak bo pač svoj razpoložljivi del denarja dal v drugo smer. Sigurno pa obstajajo tudi fitness modni trendi. Najbolj močne znamke tukaj so Nike, Reebok, Uncle Sam, Mister America...*« Kupujejo si tiste stvari, ki jih drugi ne morejo, da bi drugim vzbudili zavist. Na tem mestu bi vzpostavil povezavo s športom. Šport v klasičnem pomenu besede, lahko vselej deklariramo kot bahanje, ki ima izvirne temelje v Ojdipovem kompleksu... (več Vodeb 2000: 234, 235). V današnjem času, ko raste in cveti industrija s telesi se zdi, da je lepo mišičasto moško telo neko razkošje s katerim se baha. Prav dvigovanje uteži v fitnessu, je tisto kar moškemu izkleše telo.

Podobnega mnenja je tudi Geršak: »... *sigurno, fitness je najbolj idealen in najbolj popoln za oblikovanje telesa. Včasih je veljal slogan, obleka naredi človeka, v današnjem času pa, telo naredi človeka.*«

»Najbolj všeč so mi tisti, ki se imajo za »bilderje« in energijo silaka sevajo po prostoru. Že hoja in drža sta značilna zanje. Prsi so izbočene, roke nekoliko pokrčene zaradi skrajšanih mišic, izraz na obrazu razodeva vzvišenost, če imaš v rokah manj kilogramov kot on, če pa po naključju dviguješ večjo kilažo, ne more skriti občudovanja. Njihovo telo je videti malce napihnjeno, mišice so polne proteinskih napitkov in drugih kemičnih zvarikov. Njihov ego pa je poln sam sebe, še posebej, če se gledajo v ogledalo v majčki, ki več razkriva kot prikriva.« (Hosta 2000: 43)

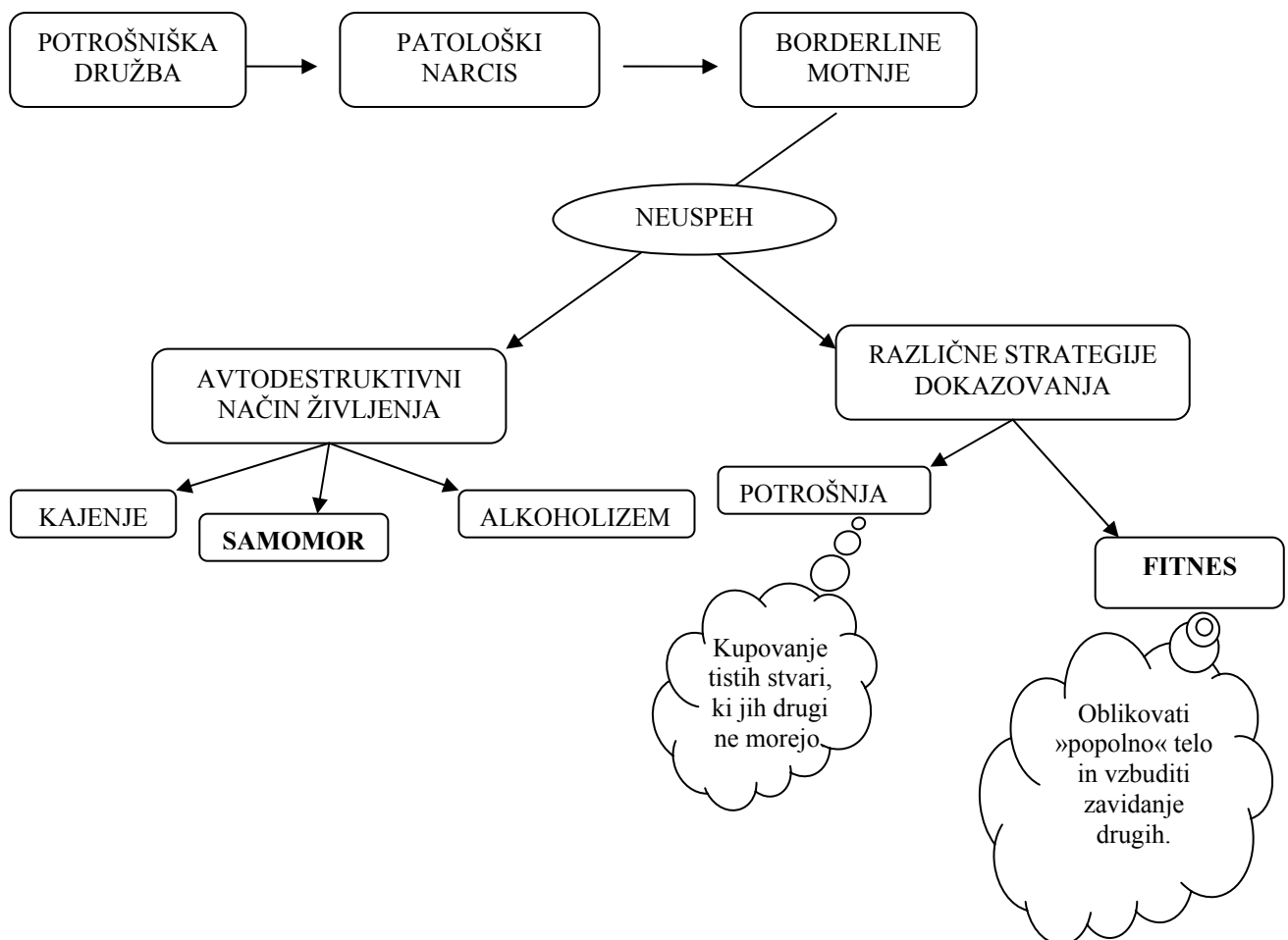
Prav tako pa ostale vrste aerobne vadbe v fitnessu ženskam omogočajo, da izklešejo svoje, željeno, vitko telo. »Skratka na fitnessu mi nikoli ni dolgčas. Če ne opazujem bilderjev, vržem oko na postavne mladenke, ki hočejo iz svojih genov ustvariti videz manekenke iz naslovne strani, ali pa na kakšnega norca, ki na napravi za tek podira dvoranske rekorde v teku na mestu.« (Hosta 2000: 44) S tema zanimivima citatoma bi rad podkrepil svojo teorijo o ukvarjanju s fitnessom, skozi teorijo o narcistični kulturi. Zavedam se, da je patološki narcis le »defekt«, ki ga je sproducirala zahodnjaška, individualistično potrošniška kultura, zato ne trdim, da so vsi obiskovalci fitnesa patološki narcisi. V empiričnem delu bom poizkusil le izbrskati, če imajo obiskovalci kljub temu kaj podobnih, »narcističnih« karakteristik.

Kot na primer trdi Dr. Gorazd Mrevlje vpitje »Jaz, jaz in samo mene!« je posledica družbenih sprememb, ki jih doživljamo v zadnjih letih. Pravi, da narcistična motnja izhaja iz pretirane zagledanosti vase, sam po sebi pa narcizem ni motnja, temveč je zdrav narcizem pogoj za samouveljavitev. (glej Nedelo 2006: 18) Glede na povedano, je narcizem tesno povezan z

individualizmom. Moderna družba je vedno bolj individualistično usmerjena. Samouveljavitev, kariera, slava, materialne dobrine, zunanji izgled itd. so spremljajoči dejavniki današnje družbe. V nekaterih primerih je človekova želja po le-teh tako velika in ga pripelje tako daleč, da ga anomizira in preobrazi v patološkega narcisa.

3.2.1 KONCEPT IN TEORIJA

Izpostavil bi svoj koncept, ki ga bom preučeval v povezavi med fitnessom in patološkim narcisom.



V študiji primera bom v povezavi z narcistično usmerjenim uporabnikom fitnessa preučeval naslednje indikatorje: tekmovanje, samodokazovanje, izgradnja lastne osebnosti, premagovanje izrednih naporov, upoštevanje pravil, potrošniška naravnost, naklonjenost moštvenim oziroma individualnim športom itd.

Moja predpostavka je, da se patološki narcis ob neuspehu zlomi in išče nove variante, kako bo dosegel uspeh. Žižek pravi, da je »jogging narcistična dejavnost par excellence.« (Žižek 1987: 112) Podobno predpostavljam, da je fitnes dejavnost, v katero se zateče patološki narcis, da bi ponovno dosegel zavidanje drugih v smislu izklesanega mišičastega telesa kot eksibicije in bahala pred drugimi.

3.2.2 METROSEKSUALNOST

Včasih je bila naloga moškega, da je družini zagotavljal finančno in fizično varnost. Ženskam sta se pri izbiri partnerja ta dva kriterija zdela najpomembnejša. V današnji družbi se je slika in vloga moškega spremenila. Ni več tradicionalne delitve vlog v družini, ampak oba opravljata vse.

Ljudje so se ločili na (večinske) heteroseksualce in na (manjšinske) homoseksualce. Danes se seksualni življenjski slogi in identitete, povezani s spolno izbiro, vedno bolj diferencirajo. Seksualnih prepon je vedno več, na primer: bi, trans, nano, neo, meta, anti...

Najnovejša iznajdba v svetu moških pa je metroseksualnost. »Metroseksualizem je tržna pogruntavščina kozmetične industrije, ki se je odločila razširiti svoje tržišče na vse večje število »modernih moških.« (Unikat, maj 2006. Št. 8. Letnik 7: 3) Danes so pač trendi takšni, da se tudi moški napudrajo, nosijo modne dodatke, si neprestano urejajo pričeske, skratka so podobni ženskam. V družbi vlada stereotip, da so to navadni geji, vendar pa po mnenju seksologov njihova seksualna usmerjenost nima nič opraviti s tem. Gre zgolj za trendovsko usmerjenega moškega, ki ga zaznamuje prostovoljna vzdržnost.

Obstaja več definicij metroseksualizma. Splošna definicija pravi, da je to mlad moški, heteroseksualec, atletske postave, ki prihaja iz urbanega okolja in porablja veliko denarja za oblačila ter se trudi biti urejen po najnovejših modnih trendih. (glej <http://encarta.msn.com> – 7.9.2006) Metroseksualec je narcistična, medijsko prenasičena, pretirano samozavestna in potrošniško usmerjena vrsta moškega za tretje tisočletje. (glej Unikat, maj 2006. Št. 8. Letnik 7: 3) Takšnega moškega naj bi ustvaril tržni kapitalizem, ki preko medijev z oglaševanjem promovira metroseksualne moške tipa David Beckham. Metroseksualci so v večini moški višjega sloja, ki jim finančno stanje omogoča, da lahko trošijo za svoje potrebe.

Model vloge, ki si jo bo moški izbral in slika, ki si jo bo ustvaril o sebi, bo seveda v veliki meri sestavljena iz obstoječih vrednot in norm. Svet športa jih je poln.

Izbira lahko med elegantnim in intelektualnim tipom kot je Zidane ali pa dinamičnim in nevarnim tipom kot je Ronaldo. Lahko si izbere kaj močnega in dobrega kot je Muhammed Ali ali smrtonosno prestopniškega Tysona. Morda pa malo bolj čokatega, vendar možatega Tombo? Ali pa vitkega in nesrečo izzivajočega Shumaherja. (glej: Bergstrand 1996: 35,36)

V zgodovini so se večinoma pojavljala le ženska gibanja za enakopravnost: na primer feminizem. Prvo moško gibanje se je pojavilo potihoma v osemdesetih letih 20. stoletja. Sprva je bilo le nekaj moških, ki so razglabljali in pisali o moških problemih. Da bi zgladili neenakosti med spoloma, so začeli prirejati različne aktivnosti, katerih naj bi se udeležili vsi. Organizirali so moško lepotno tekmovanje z namenom pokazati, da so tudi moški lahko lepi in da ženske niso samo neki predmeti poslade za moškega.

S tem se je začel razbijati tradicionalni tip moškega. Današnji sodobni tip moškega se vrača k starogrškemu idealu moškega. Lepo, urejeno mišičasto telo, ki je skrbno negovano. Danes moški uporabljajo kozmetiko in skrbijo za svoje telo. Posebej se izpostavlja oblikovanje telesa. Kot sem že večkrat omenil, predvsem modna industrija, preko oglaševanja promovira svoje izdelke, v katerih so glavne zvezde posamezniki z lepo, estetsko oblikovano postavo. Danes je za idealna zunanja podoba moškega atletska, mišičasto telo, vitkega izgleda brez odvečnih maščob. Glede na opisano si večina moških želi ustrezati tem idealom. Predpostavljam, da je za doseganje teh ciljev, najprimernejša in najbolj priljubljena vadba v fitnesu.

3.2.3 SKLEPI IN TEZE

Še enkrat opozarjam, da v empiričnem delu ne bom ugotavljal kateri člani fitnesa so resnično patološki narcisi oziroma metroseksualci. Zavedati se moramo, obstaja cela vrsta ljudi, ki imajo delne lastnosti teh dveh kategorij. Ker v fitnesu talentiranost nima tako velike vloge kot v klasičnih moštvenih športih, lahko v fitnesu uspe skoraj vsak. Poživila in dodatki k prehrani lahko vsakemu omogočijo, da dosežejo uspeh (beri zeleno obliko telesa) pa tudi, če trenirajo manj.

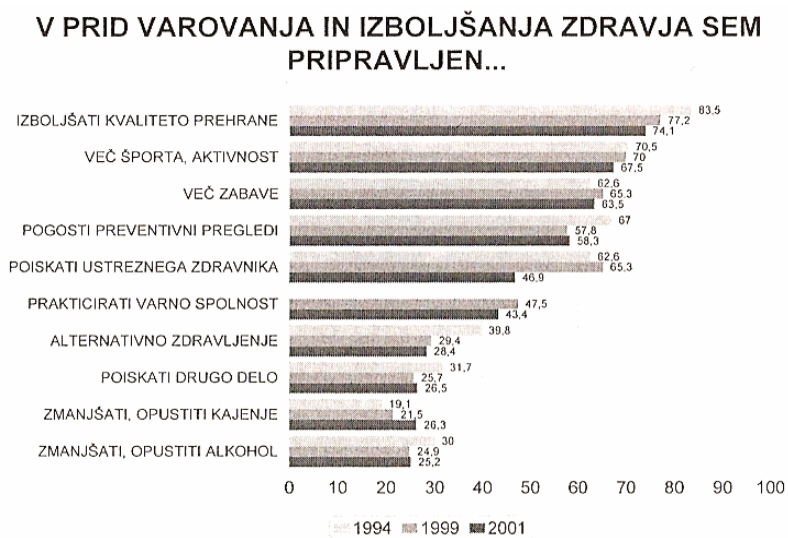
Skratka izpostavljam naslednji hipotezi:

- Individualne športne panoge oziroma fitnes so danes pogosta strategija narcistične zadovoljitve in sredstvo za izgradnjo telesa, s katerim želijo vzbuditi zavidenje drugih.
- Člani fitnesa močno sodelujejo v potrošniških praksah in se trudijo za kar se da lep zunanji izgled.

3.3 SOCIOLOŠKI POGLED NA POVEZAVO ŠPORTA, ZDRAVJA IN BOLJŠEGA POČUTJA

Šport in rekreacija postajata danes vedno bolj pogosti obliki preživljanja prostega časa. V ospredju so predvsem motivi kot so: skrb za zdravje, dobro počutje in dobro psiho-fizično kondicijo. Zdravje je že od nekdanj ena najvišjih vrednot človeka. Verjetje, da je telesno gibanje zdravo, naj bi izhajalo že iz antične logike. Osnova je Hipokratovo sklepanje, da je telo zdravo, če se giba. Kar se ne giba je mrtvo. Bolj kot se telo giba, bolj je zdravo. Danes se še posebej poudarja, kako je šport zdrav in zdi se, da ljudje temu verjamejo, saj kot kaže naslednja tabela slovenskega javnega mnenja 1994 - 2001, so se ljudje v veliki meri pripravljani ukvarjati s športom v prid varovanja in izboljšanja zdravja. »Šport in telesno gibanje predstavljata v modernem svetu eno temeljnih verjetij, ki pozitivno učinkujejo na zdravje.« (Vodeb 2001: 223)

Preglednica 3.1: Javnomnenjska raziskava o dejavnostih, ki naj bi izboljšali zdravje



Vir: (Toš, Malnar 2002: 129)

Iz preglednice je razvidno, da ljudje v veliki meri verjamejo, da zdrava prehrana in šport pomagata k boljšemu zdravju in so se pripravljene ukvarjati z njim v prid zdravja. Trenažerji in fitness so bili po raziskavi leta 1992 po udejstvovanju šele na 23. mestu, leta 1997 pa so skočili na 14. Glede na to, da se je udejstvovanje v fitnessu in trenažerjih dvignilo, lahko sklepamo, da je fitness danes ena izmed najbolj razširjenih oblik športne rekreacije. (glej Leskovec 1999: 27)

Najbolj popularni so kljub vsemu še vedno hoja, plavanje, kolesarstvo itd. vendar gre pri teh dejavnostih za to, da so manj prostorsko in finančno omejene in imajo daljšo tradicijo.

3.3.1 ŠPORT IN ZDRAVJE

Šport naj bil potemtakem neka garancija za zdravje, po drugi strani pa, kot razlaga Roman Vodeb, zdravje znotraj športa sploh ne obstaja. V družbi vlada prepričanje, da je šport zdrav. Če se ukvarjaš s športom, si zdrav. Vodeb pravi, da zdravje znotraj športa samo po sebi sploh ne obstaja. Razlaga primere, kako so srčni bolniki dobili namišljeni »by pass« in resnično začeli izkazovati boljše zdravstveno stanje in kako nekateri domorodci močno verjamejo, da jih bo vrač pozdravil in zato resnično ozdravijo, čeprav moderna medicina ne more logično razložiti, kako je prišlo do ozdravitve in boljšega počutja. Vodeb si to razlaga s tem, da

psihično prevlada nad fizičnim. Moč verjetja je lahko tako močna, da se preko nezavednega pretvori v normalno fiziološko stanje.

Geršak je drugačnega mnenja in pravi: *»...S fizično aktivnostjo se izboljšajo vsi procesi delovanja v telesu. Pospesuje se cirkulacija, izboljšuje se regeneracija celic, krepi se imunski sistem tako da sta aktivnost oziroma fitness in zdravje z roko v roki. Za vsako bolezensko stanje, fizično hibo je aktivnost najbolj pomembno ravnovesje.«*

Šport naj bi bil po Vodebu v današnji družbi predvsem ekshibicija in bahalo, sekundarno vrzel športa pa dopolnjuje zdravje in boljše počutje. To zvezo šport-zdravje oziroma popularnost športa spodbujata dve ideologiji, športna in državna. Športna doktrina z »zdravjem v športu« pridobi na pomenu športa, saj je zdravje v današnji družbi ena najvišjih vrednot, državna ideologija pa zaradi stereotipnega predpogoja zdravja za delo in ustvarjalnost omogoči povečanje nacionalnega dohodka in skozi športno sfero nadzoruje in kontrolira ljudi, saj le-ti preko svoje skrbi za zdravje postanejo nadzorovani.

V študiji primera bom v zvezi s to teorijo preučeval naslednje indikatorje: zdravje, zdrav način življenja, sprostitev po naporih vsakdanjega življenja, prehrambene navade, nabiranje novih energij za življenje, izklop iz vsakdanjega sveta itd.

3.3.2 SKLEPI IN TEZE

V tradicionalnih družbah so se ljudje s športom ukvarjali instrumentalno, večinoma zaradi druženja in preživljanja prostega časa. Danes je v ospredju bolj interesno-posledična vloga. Država spodbuja ukvarjanje s športom zaradi svojih lastnih interesov, ki sicer niso več politični, kljub temu pa omogočajo nadzor nad ljudmi. To spodbujanje športnega udejstvovanja pa država legitimira predvsem s promoviranjem športa kot sredstva za doseganje zdravja in boljšega počutja. V današnji individualistični družbi se vsak posameznik zaveda, da je zdravje zelo pomembna vrednota in zaradi tega se v veliki meri ukvarjajo s športom. Še vedno so v ospredju športi kot so hoja, tek, plavanje, ki so bolj tradicionalni in manj prostorsko omejeni, fitness pa postaja vedno bolj priljubljen. Najmodernejši fitnessi pa skušajo uporabnikom omogočiti, da vse te aktivnosti izvajajo na enem mestu.

Na podlagi tega bi izpostavil naslednji hipotezi:

- Fitness, kot ena izmed najpopularnejših oblik športa, postaja panoga in obvezen del zdravega načina življenja.
- Po napornem in hitrem življenjskem tempu fitness predstavlja rekreacijsko sfero, kjer se ljudje sprostijo in odklopijo od vsakdanjih psihofizičnih naporov, v prid dobremu počutju.

3.4 OSTALE RAZLAGE

Izmed zgoraj predstavljenih teorij bom poizkušal predstaviti tudi ostale teorije oziroma vzroke, ki bi lahko razložili ukvarjanje s fitnessom. Poleg izgradnje telesa kot bahala (narcistična teorija) ter zdravja in boljšega počutja, bi izpostavil še naslednje kategorije, ki naj bi igrale pomembno vlogo pri ukvarjanju s fitnessom. Prej obravnavani teoriji predstavljata rekreacijski način ukvarjanja s fitnessom, vendar pa se danes s fitnessom ukvarja tudi velika večina aktivnih in profesionalnih športnikov.

3.4.1 FITNESS KOT DOPOLNILEN TRENING AKTIVNEGA ŠPORTNIKA

Fitness predstavlja dopolnilo za trening moči in vzdržljivosti k športu s katerim se posamezniki ukvarjajo oziroma ga trenirajo⁷. Tako se s fitnessom, kot dodatnim treningom, ukvarjajo vozniki formule ena, da se lažje upirajo g-silam, smučarji, (Tina Maze je v nekem intervjuju dejala, da je fitness pomemben del njihovega treninga in v fitnessu trenirajo dvakrat tedensko), atleti, plavalci, rokoborci itd. Prav tako pa v fitnessih trenirajo nogometaši, košarkarji, rokometarji, skratka vsi, ki se ukvarjajo z moštvenimi športi. Eksplozivnost, fizična moč, vzdržljivost, hitrost ... vse to so prvine, v katerih je napredoval moštveni šport. Vsi športniki postajajo vrhunski atleti. Najhitrejši nogometaš se lahko skorajda primerja z najhitrejšim tekačem, najeksplozivnejši košarkar pa s skakalcem v višino... Pri vseh moštvenih športih je napredek viden prav v teh sposobnostih, ki jih tekmovalci izboljšujejo v fitnessu.

⁷ V empiričnem delu te skupine uporabnikov fitnessa ne bom preučeval, ker le-ti obiskujejo fitness, ker morajo, to je njihov trening in ne individualna odločitev, prav tako pa bi to zahtevalo čisto drugačen metodološki pristop. To kategorijo sem navedel zgolj kot možno razlago obiskovanja fitnessa, saj nekaj športnikov fitness obiskuje tudi izven časa treninga.

Športnikom omogoča, da izpopolnijo njihov manko v sposobnostih. »Disciplinirajoče telo nadzorujeta tako trener kot športnik oziroma športnica, preoblikovano je s pomočjo pravilne prehrane in trenirano za končno predstavo. Odsevajoče telo je stroj želja, ki krepi mimetični vložek kot predstavitev zelenega drugega, hkrati pa je figurativno povezano z nakupom tržnih izdelkov, ki tvorijo tovrstnega drugega (kot bi dejali bodybuilderji: »Naj bo zrcalo tvoj vodnik.«)« (Debeljak, Stankovič, Tomc, Velikonja 2002: 269)

Moderni fitnessi torej omogočajo športnikom, da izpopolnijo vsemogoče sposobnosti, ki so pomembne za šport v katerem tekmujejo.

3.4.2 FITNES IN MAINSTREAM (»FIT LIFESTYLE«)

Danes je popularno govoriti o subkulturah. Sam se ne bom spuščal tako daleč, ker se danes v družbi že skorajda vsaka interesna oziroma referenčna skupina, določa za subkulturo. Izraz subkultura se uporablja za označevanje specifičnih kulturnih praks, pogleda na svet, povečini manjšinskega estetskega ustvarjanja in načinov bivanja, obnašanja, mišljenja in videza, gradnje posebnega življenjskega sveta v družbeno kulturnem smislu. (glej Stankovič, Tomc, Velikonja 1999)

»Bistvena značilnost subkultur je, da so v nekih bolj ali manj očitnih opozicijskih odnosih z glavnimi kulturnimi tokovi v družbi.« (Clarke 1997: 103 v Stankovič, Tomc, Velikonja 1999)
Res je, da uporabniki fitnesa oblikujejo svoj način življenja, svoj slengovski jezik in svojo zunanjo podobo in na nek način ustrezajo kriterijem subkulture, vendar niso v opoziciji s kulturnimi tokovi v družbi, ampak fitnes kultura sama predstavlja nek družbeni tok. Rekel bi, da je fitnes neka »mainstream⁸« scena. Današnja individualizacija in pluralizacija (globalizacija) omogoča alternativam, da se izživijo, oziroma tudi postanejo del dominantne kulture in zato niso v sporu z dominantno. Prejšnji družbenopolitični sistemi so bili manj naklonjeni alternativam, zato je bilo takrat bolj smiselno govoriti o subkulturah in kontrakulturah. Ljudje hodijo v fitnes ker je to danes popularno.

⁸ »Mainstream« pomeni nek prevladujoč družbeni tok na določenem področju, kateremu sledi večina posameznikov

Vsekakor se današnja individualnost izraža v »mainstreamu«. »Be different« in »be yourself« sta gesli, ki sta v današnji individualistični družbi zelo avantgardni. »Sodobni fitness center gre z roko v roki z globokim pojmovanjem »fit livestyla« in izničuje sodobni način življenja, ki terja od ljudi »fit less« življenje, proti kateremu se borimo.« (Olimpijski komite Slovenije 2000: 15)

Kot pravi Geršak: »obkroža nas samo »sranje«, kar se tiče hrane. 99% tega, kar nam ponujajo police z živili, naj ne bi jedli, tisti 1%, kar je zdrave prehrane, pa moraš iskati po celi trgovini, torej je že neke vrste umetnost pravilno se prehranjevati in skrbeti zase, če hočeš imeti neko zdravo, fit življenje. Fitness je neka protiutež temu, ker je po drugi strani pa je danes zaželjen fit, suh tip človeka. Totalen paradoks! Država resda spodbuja zdrav način prehranjevanja, po drugi strani pa tudi potrošniško industrijo, ki je »kontra« temu.«

Včasih se je mladina družila na igriščih. Bistveno je bilo, da so se družili in ne, da so »nabijali« žogo. Tako se danes mladi zbirajo na nekih drugih prostorih, na primer v »skate« parkih. Nekateri so tam zato, da »skejtajo«, nekateri pač kar tako, da se malo družijo s kolegi. Takšna je tudi situacija v fitnessu. Nekdo dela, nekdo se pogovarja, nekdo se ozira po prostoru, nekdo pa je tam mogoče zato, da si najde partnerja. Intenzivnost vadbe ni tako pomembna kot dejstvo, da si tam. Vodilna sila obiskovanja fitness centrov se torej skriva v pomenu besede »be fit«. »Vadba v pomenu besede »fit-style« je danes ena najbolj množičnih oblik zadovoljevanja potreb po kakovostnem življenju.« (Olimpijski komite Slovenije 2000: 17)

Skratka hoditi v fitness je danes po eni strani popularno, če že ne moderno, po drugi pa zgolj preživljanje prostega časa. V zvezi s temi razlagami bom v študiji primera preučeval naslednje indikatorje: naklonjenost individualnim športom oziroma moštvenim športom, svoboda, naklonjenost novitetam, osebni/skupinski uspeh, vlaganje v individualnem/moštvenem športu, individualno/skupinsko reševanje problemov itd.

Nadalje bi izpostavil še zadnji hipotezi:

- Obiskovalci fitnesa so bolj naklonjeni individualnim športom, ker se jim zdi individualni uspeh pomembnejši kot skupinski.
- Uporabniki fitnesa so večji individualisti in se v življenju nekako bolj ravnaajo po individualističnih geslih »be yourself«, »be different«, skratka smisel si zgradijo sami in so bolj naklonjeni novitetam.

4. ŠTUDIJA PRIMERA: ANKETA MED UPORABNIKI FITNESA

Za raziskavo sem sestavil anketni vprašalnik. Izvedel sem ga na populaciji ljudi, ki obiskujejo fitnes. Obiskal sem pet fitnes centrov v različnih predelih v Sloveniji. V vsakem fitnesu sem po posvetovanju s tistimi, ki tam delajo, razdelil ankete na 60:40 v prid moških, kajti vsi po vrsti so zatrjevali, da je razmerje obiskovalcev v fitnesu 60% moških in 40% žensk. V Slovenj Gradcu sem obiskal fitnes Megafit in razdelil 20 anket, prav tako sem storil v Mariboru, v Fitnes klub F1 in v Novi Gorici, v Fitnes centeru Stadion. V Ljubljani sem obiskal dva fitnes centra, Fitnes center Sokol Tivoli in Fitnes center Moj fit ter v vsakem razdelil 10 anket. Vseh anket je bilo 80, ustrezno izpolnjenih pa je bilo 77, tako da bom v analizi upošteval $N = 77$ (49 moških in 28 žensk). Časovni okvir zbiranja je bil od marca 2006 do junija 2006.

4.1 ZASNOVA ANKETE

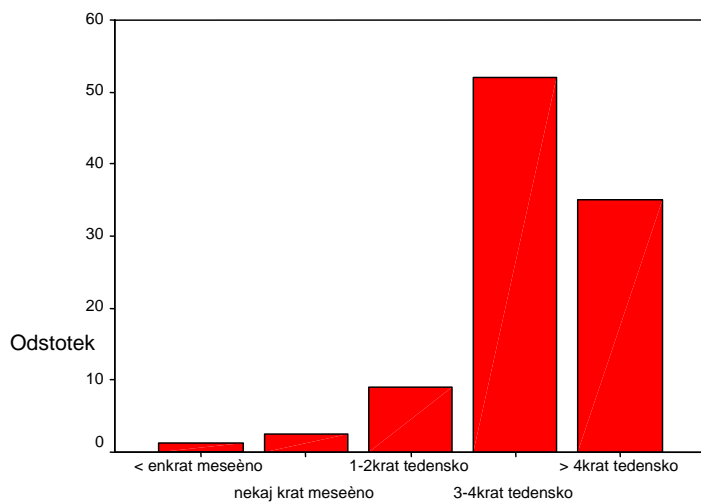
Cilj ankete je bil razumeti delovanje obiskovalcev fitnesa, njihova občutja in funkcioniranje v vsakdanji moderni družbi. V prvem delu naloge sem predstavil teorije ukvarjanja s fitnesom, ki jih bom preverjal v empiričnem delu. Najbolj smiseln metodološki pristop se mi je zdel preko anket. Zavedam se, da vzorec ni tako velik, da bi bil nujno reprezentativen, vendar se bom vseeno potrudil in poizkusil na podlagi analize anket napraviti sklep. Poleg anket sem uporabil tudi kvalitativen poglobljen intervju za boljšo osvetlitev in razlago obravnavanega primera.

4.2 ANALIZA ANKET

Sledi posamična analiza vprašanj in indikatorjev, ki so bili uporabljeni v anketi

Vprašanje 1: Kako pogosto obiskujete fitnes?

Graf 4.1: Pogostost obiskovanja fitnesa



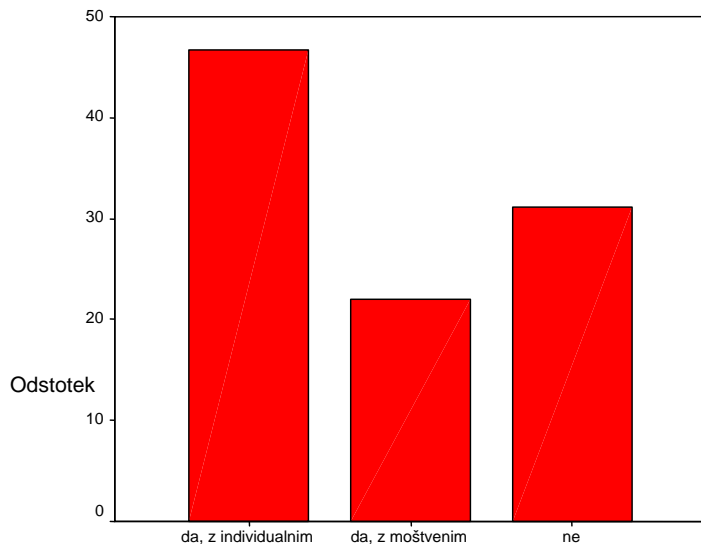
Razvidno je, da anketirani fitnes obiskujejo zelo pogosto, saj jih kar 87% v fitnes zahaja najmanj trikrat tedensko. Več kot polovica anketiranih, skoraj 52%, fitnes obiskuje trikrat do štirikrat tedensko. Intenzivnost ljudi, ki obiskujejo fitnes je torej visoka, kar priča o vedno večji popularnosti fitnes kulture.

Vprašanje 2: Ali se ukvarjate s fitnesom ljubiteljsko, zavzeto ali tekmovalno?

Skoraj 60% anketiranih se s fitnesom ukvarja ljubiteljsko, dokaj visok je tudi delež tistih, ki se ukvarjajo zavzeto (38%), le trije anketiranci (moškega spola) pa se s fitnesom ukvarjajo tekmovalno. Fitnes je potemtakem bolj rekreacijska sfera, vendar pa se najdejo že tudi takšni, ki se z njim ukvarjajo profesionalno.

Vprašanje 3: Ali ste se kdaj aktivno ukvarjali s kakšnim drugim športom?

Graf 4.2: Individualno in moštveno ukvarjanje s športi med obiskovalci fitnesa



Iz grafa je razvidno, da so obiskovalci fitnesa nekako bolj navdušeni nad individualnimi športi saj se je ukvarjalo (ali pa se še vedno ukvarja) z individualnimi športi skoraj 47% vseh vprašanih. Tistih, ki se nikoli niso ukvarjali s športom, je 31,2%, kar se mi zdi prav tako dokaj visok delež in priča o fenomenu fitnesa kot o športu, s katerim se danes ukvarjajo tisti, ki se prej niso ukvarjali z nobenim športom. Najmanjši je delež tistih, ki so se ukvarjali z moštvenimi športi (22,1%).

Vprašanje 4: Zakaj se predvsem ukvarjate s fitnessom? (Možnih več odgovorov.)

Anketiranci kot najpogostejša vzroka ukvarjanja s fitnessom navajajo boljše počutje oziroma zdravje (58,4%) in izgradnjo telesa (zunanje samopodobe) (58,4%). Ta dva odstotka sta enaka, vendar pa se razlikujeta glede na spol. 65% moških je obkročilo izgradnjo telesa oziroma zunanjo samopodobo, medtem ko je ta razlog navedlo le 46% žensk. Če ločimo po spolu, potem največ žensk obiskuje fitnes zaradi zdravja oziroma boljšega počutja (64%), moški pa obiskujejo fitnes predvsem zaradi izgradnje telesa (zunanje samopodobe) (65%).

Dokaj visok delež anketirancev (44,2%) je kot vzrok ukvarjanja s fitnessom navedlo vzdrževanje splošne kondicije. Tudi tukaj so se pojavile razlike glede na spol. Fitnes, kot dodaten trening k športu, s katerim se ukvarjajo, pa je navedlo 19,5% vprašanih.

Vprašanje 5: Kako pomembne se vam pri ukvarjanju s fitnessom zdijo naslednje stvari?

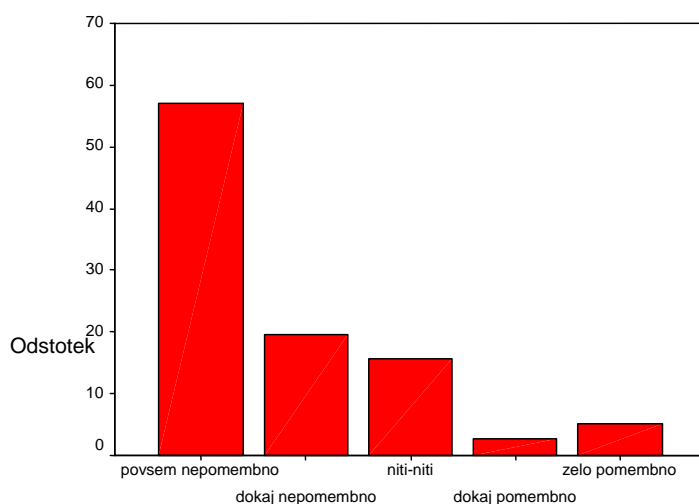
(1 – povsem nepomembno; 2 – dokaj nepomembno; 3 – niti – niti; 4 – dokaj pomembno; 5 – zelo pomembno.)

Ker sem uporabil petstopenjsko lestvico, bom v nekaterih primerih odgovore 1 in 2 predstavil skupaj kot nepomembno, 4 in 5 pa kot pomembno. Odgovori 3 bodo ostali niti-niti.

Posamična obravnava indikatorjev:

a) tekmovanje

Graf 4.3: Pomembnost tekmovanja pri obiskovalcih fitnesa



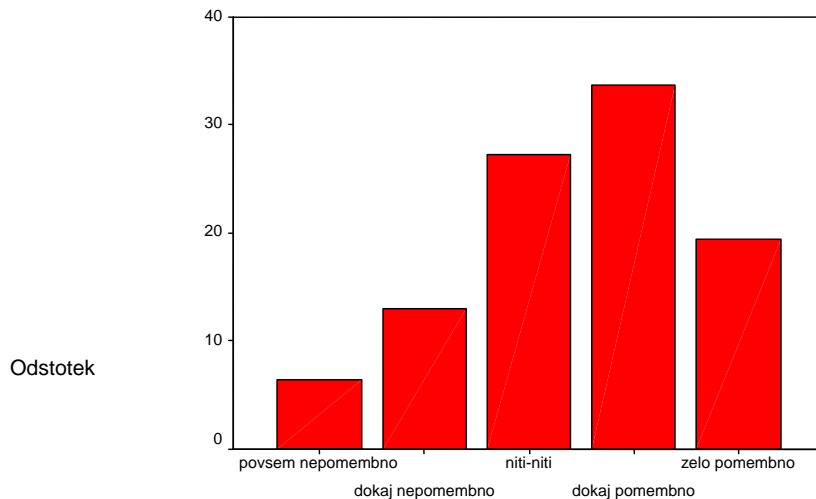
Vidimo, da se obiskovalcem fitnesa tekmovalni naboj ne zdi pomemben, saj je kar 57% obiskovalcev odgovorilo, da se jim zdi tekmovanje v fitnessu povsem nepomembno in 19,5%, da se jim zdi to dokaj nepomembno. Manj očitno je torej, da fitnes obiskuje tudi nekaj takih, ki se jim zdi tekmovanje pomembno.

b) Samodokazovanje

Največ je tistih, ki se jim zdi samodokazovanje povsem nepomembno (27,3%) in najmanj tistih, ki se jim zdi samodokazovanje zelo pomembno (7,8%). Kljub temu pa ne moremo reči, da samodokazovanje nima pomena pri ukvarjanju s fitnessom. Če seštejemo odstotke (odgovori 1 in 2), je tistih, ki se jim zdi samodokazovanje nepomembno (44,2%) in tistih, ki se jim zdi samodokazovanje pomembno (odgovori 4 in 5) (32,5%).

c) izgradnja lastne osebnosti

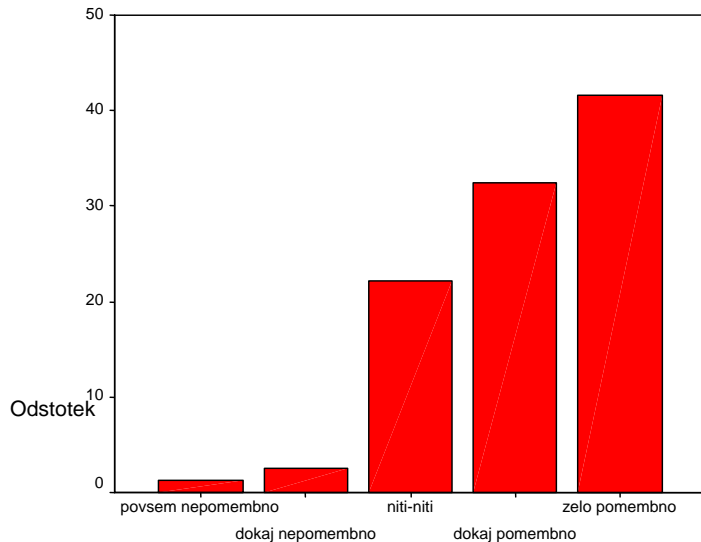
Graf 4.4: Pomembnost izgradnje lastne osebnosti pri obiskovalcih fitnessa



Iz grafa je razvidno, da je največ tistih, ki menijo, da je izgradnja lastne osebnosti dokaj pomembna pri ukvarjanju s fitnessom (33,8%) in najmanj tistih, ki menijo, da je izgradnja lastne osebnosti povsem nepomembna (6,5%). Tudi če seštejemo procente, je več tistih, ki se jim to zdi pomembno (53,3%) kot tistih, ki se jim to zdi nepomembno (19,5%). Dokaj visok delež pa je tudi neopredeljenih (27,3%). Menim, da je v današnjem času zelo pomemben zunanji videz, ki si ga posamezniki lahko zgradijo tudi v fitnessih in na ta način si povečajo samozavest, kar pripomore k izgradnji lastne osebnosti.

d) nabiranje novih energij za življenje

Graf 4.5: Pomembnost nabiranja novih energij za življenje pri obiskovalcih fitnesa



Iz grafa ni težko razbrati, da se večini anketirancev pri ukvarjanju s fitnesom zdi nabiranje novih energij za življenje zelo pomembno. Takih je 41,6%, sledijo jim tisti, ki menijo, da je to dokaj pomembno (32,5%). Povsem nepomembno pa se je to zdelo le enemu anketirancu. Ti odgovori na nek način potrjujejo mojo tezo, da fitnes ob napornem in hitrem življenjskem tempu predstavlja rekreacijsko sfero, kjer si ljudje naberejo novih energij za življenje.

e) sprostitev po naporih vsakdanjega življenja

Ugotovil sem, da se sprostitev po naporih od vsakdanjega življenja predvideva kot pomemben, saj so odgovori skoncentrirani v desno. Skupni odstotek tistih, ki se jim zdi to pomembno je kar 76,7%. Največji delež je sicer pri dokaj pomembno, (42,9%) in zelo pomembno (33,8%). Odgovori so porazdeljeni podobno kot pri prejšnji trditvi. Fitnes tako poleg nabiranja novih energij za življenje, predstavlja tudi sprostitev in odklop od vsakdanjih psihofizičnih naporov.

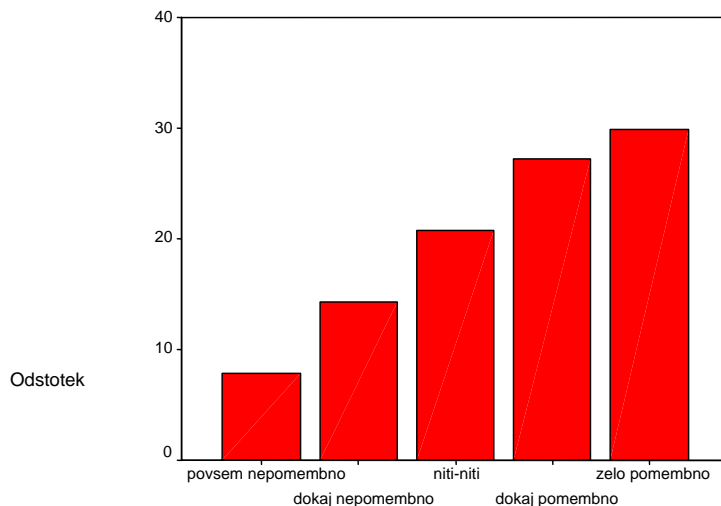
f) premagovanje izrednih naporov

Največji delež odgovorov je pri niti - niti (31,2%). Kljub temu pa lahko trdim, da je premagovanje izrednih naporov pomembno pri ukvarjanju s fitnesom, saj je skupni odstotek pri pomembno 50,7%, pri nepomembno pa 18,2%. Menim, da je premagovanje velikih

naporov povezano s samopotrjevanjem in samodokazovanjem, po drugi strani pa se člani fitnesa zavedajo, da je uspeh mogoče doseči le s trdim delom.

g) občutek svobode

Graf 4.6: Pomembnost občutka svobode pri obiskovalcih fitnesa



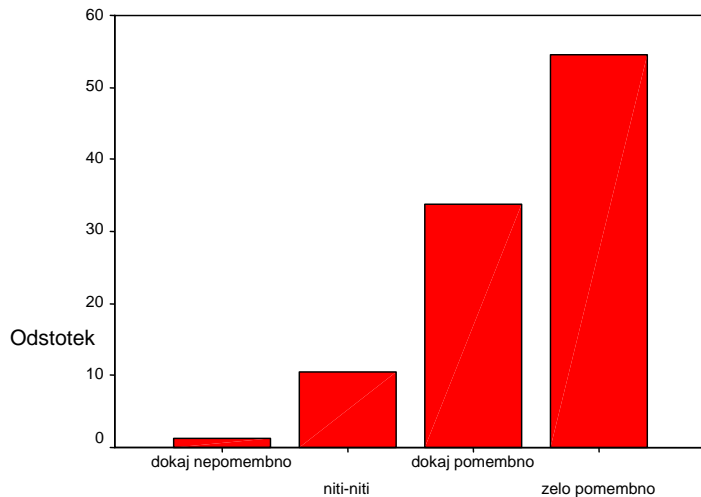
Občutek svobode se zdi obiskovalcem fitnesa pomemben. Odgovori so skoncentrirani v desno, z največjim deležem pri zelo pomembno, skoraj 30%, in 27,3% pri dokaj pomembno. Iz tega bi lahko sklepali, da je fitnes popularen tudi zato, ker nas nihče ne omejuje in ni nobenih pravil, ki bi nas določevala. Fitnes je popolnoma individualen. Delamo kar hočemo, kadar hočemo, vezani smo izključno na svoj lasten, individualen uspeh.

h) izklop iz vsakdanjega sveta

Izklop iz vsakdanjega sveta ima pri ukvarjanju s fitnesom velik pomen. Zelo pomembno se je to zdelo 33,8%, kot dokaj pomembno pa 29,9% anketirancem. Skupni odstotek tistih, ki se jim zdi to pomembno, je 63,7%, tistih, ki se jim zdi to nepomembno, pa komaj 13%. Lahko bi torej sklepali, da je danes fitnes neka rekreacijska sfera, ki ponuja obiskovalcem, da se »odklopijo« in pozabijo na tegobe vsakdanjega sveta.

i) zdravje

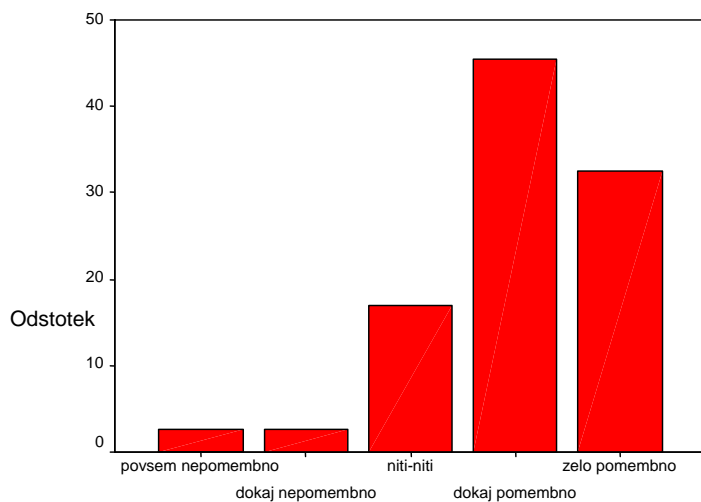
Graf 4.7: Pomembnost zdravja pri obiskovalcih fitnesa



Kot lahko vidimo je zdravje pomemben dejavnik obiskovanja fitnesa. Kar 54,5% smatra zdravje kot zelo pomembno pri ukvarjanju s fitnessom. Prav tako je velik delež tistih, ki se jim zdi to dokaj pomembno (33,8%). Osebe, ki bi se jim zdravje zdelo popolnoma nepomembno pa sploh ni bilo med anketiranimi.

j) zunanji izgled

Graf 4.8: Pomembnost zunanjega izgleda pri obiskovalcih fitnesa



Zunanji izgled se zdi, podobno kot zdravje, pomemben dejavnik pri obiskovanju fitnesa. Veliki večini se zdi to pomembno, kajti skupni odstotek teh je 78, s tem, da jih največ meni, da je to dokaj pomembno (45,5%). Danes živimo v svetu, ko zunanji izgled veliko pomeni. Fitnes omogoča oblikovanje »idealne« postave in kot kaže, je za večino ljudi to eden izmed najpomembnejših razlogov obiskovanja fitnesa, kar se je potrdilo že pri vprašanju o vzrokih obiskovanja fitnesa.

k) zdrav način življenja

Glede te spremenljivke, lahko trdim, da obiskovalcem fitnesa zdrav način življenja predstavlja pomemben dejavnik pri ukvarjanju s fitnesom. 53,2% jih meni, da je to zelo pomemben dejavnik, 32,5% pa jih je mnenja, da je to dokaj pomembno. Med anketiranimi ni bilo nobenega, ki bi menil, da je zdrav način življenja povsem nepomemben, štirje ljudje pa so odgovorili, da se jim to zdi dokaj nepomembno. S temi odgovori lahko potrdim zastavljeno tezo, da fitnes, kot ena izmed najpopularnejših oblik športa, postaja panoga in obvezen del zdravega načina življenja.

Vprašanje 6: Ali ste spremenili prehrabene navade, od kar obiskujete fitnes?

Odgovori so nekako normalno porazdeljeni. Modus je pri odgovoru da. 41,6% jih je spremenilo prehrabene navade od kar obiskujejo fitnes, 36,6% pa deloma. Najmanj jih je odgovorilo z ne (22,1%). Iz odgovorov lahko sklepamo, da gresta fitnes in prehrana z roko v roki. Danes že skoraj vsak fitnes center omogoča obiskovalcem nakup raznih prehrabnih dodatkov. Pred kratkim sem zasledil slogan: »Pravilna prehrana je notranji fitnes.« Fitnes industrija zelo promovira pravilno prehranjevanje in razne prehrabene dodatke, o čemer pričajo tudi moji rezultati. Prehrabni dodatki po eni strani res pomagajo k hitrejšemu in boljšemu učinku, po drugi strani pa je to le tržna niša, ki jo je uvidela fitnes industrija.

Vprašanje 7: Ali uživata oziroma ste uživali kakršnekoli dodatke k prehrani v obliki tablet, napitkov itd.?

Dodatke k prehrani v obliki tablet in napitkov redno uživa 23,4% anketirancev, občasno 36,4%, nikoli pa dodatkov še ni uživalo 40,3%. To bi lahko razložili na več načinov. Med

drugim dodatki veliko stanejo in ker tudi obisk samega fitnesa ni poceni, se najbrž zato malo ljudi odloči za nakup. Vidno je tudi, da veliko ljudi eksperimentira z dodatki, saj jih dobrih 36% občasno uživa le te.

Vprašanje 8: Ali v fitnesu vadite po individualnem programu, ki sta ga sestavila skupaj s strokovnjakom?

Največ, (48,1%) jih v fitnesu vadi samostojno in ne po določenem programu. Še enkrat se na nek način potrjuje teza, da želijo biti uporabniki svobodni in si sami določajo pravila oziroma počnejo kar želijo. Po drugi strani pa je tistih, ki delajo pod strokovnim vodstvom, 27,3%, kar si razlagam s tem, da imajo določen cilj in ga želijo hitreje doseči skupaj s strokovnjakom s tega področja.

Vprašanje 9: Ali se poleg fitnesa ukvarjate tudi z oblikami vodene skupinske vadbe (aerobika, pilates, tae bo...)?

Velika večina (80,5%) se ne ukvarja s skupinskimi vodenimi vadbami. Kljub temu, da skoraj vsak fitnes center vsebuje tudi prostor za različne oblike vodene vadbe, se obiskovalci fitnesa ukvarjajo samo s fitnesom in lahko sklepam, da so po naravi večji individualisti. Nekaj, predvsem žensk, se ukvarja tudi z aerobiko, pilatesom in drugimi popularnimi oblikami vodene vadbe.

Vprašanje 10: Ali imate tudi doma fitnes »kotiček«? (Najmanj tri fitnes naprave, oziroma eno, ki združuje več naprav)

Večina anketirancev (85,7%) doma nima fitnes »kotička«. To lahko pripišem temu, da so fitnes naprave drage in si jih ljudje ne morejo privoščiti, prav tako pa zavzamejo veliko prostora. Fitnes je tudi družaben prostor, kjer se srečujejo ljudje s podobnimi interesi in sklepajo nova prijateljstva, kar je prav tako razlog, da večina vprašanih raje zahaja v bližnji fitnes center kot pa si uredi domač fitnes »kotiček«.

Vprašanje 11: Navedel sem nekaj trditev in prosim, da ocenite, v kolikšni meri se strinjate z njimi.

(1 – popolnoma se ne strinjam; 2 – deloma se ne strinjam; 3 – niti – niti; 4 – deloma se strinjam; 5 – popolnoma se strinjam.)

Ker sem uporabil petstopenjsko lestvico, bom v nekaterih primerih odgovore 1 in 2 predstavil skupaj kot nepomembno, 4 in 5 pa kot pomembno. 3 bo ostalo niti-niti.

a) svojemu oblačenju posvečam precej pozornosti

Skoraj 50% vprašanih obiskovalcev fitnesa oblačenju posveča precej pozornosti. Menim, da se zdi tem ljudem zelo pomemben zunanji izgled in fitnes obiskujejo predvsem zaradi izgradnje telesa in zunanje samopodobe. Skupen odstotek tistih, ki se s trditvijo ne strinjajo, je 15,6 ostali pa so se odločili za vmesno možnost.

b) za nakup svojih priljubljenih oblek porabim precej denarja

Trditev je podobna prejšnji in tudi rezultati so skoraj identični, s to razliko, da se je v tem primeru največ vprašanih, (44,2%) odločilo za odgovor niti-niti. 33,8% za nakup svojih priljubljenih oblek porabi precej denarja, kar kaže na veliko potrošniško naravnost obiskovalcev fitnesa. Ostalih (22,1%) anketiranih za oblačila ne zapravlja veliko.

c) danes je pomembnejši zunanji izgled človeka kot to, kaj ima v glavi

Rezultati kažejo, da se obiskovalci fitnesa večinoma ne strinjajo s to trditvijo, saj jih je (44,2%) odgovorilo, da zunanji izgled ni pomembnejši kot človekova miselnost in razum. Na podlagi te trditve ugotavljam, da jim oblika oziroma zunanji izgled ni pomembnejši od vsebine, ki jo posameznik nosi v glavi. Skupni odstotek tistih vprašanih, ki zagovarjajo nasprotno pa je 16,9. Sklepam, da ta odstotek ustreza tistim, ki obiskujejo fitnes zaradi izgradnje telesa in zunanje samopodobe.

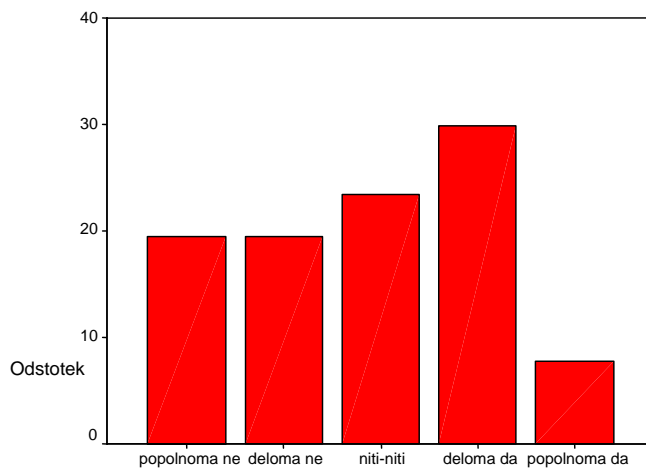
d) raje imam preizkušene stvari, saj težko spreminjam svoje navade

Ta trditev naj bi pokazala na to, v kolikšni meri so obiskovalci fitnesa naklonjeni novostim oziroma novemu individualističnemu načelu »DIY« - izgradi si smisel sam. Na podlagi te

trditve težko o čem sklepam, saj se število tistih, ki so se odločili za odgovora se strinjam oziroma se ne strinjam, razlikuje le za enega, medtem ko je največ, 36,4% anketiranih, do te trditve neopredeljenih.

e) osebni uspeh mi pomeni več kot uspeh skupine, katere član sem

Graf 4.9: Pomembnost osebnega uspeha pri obiskovalcih fitnesa



Največ vprašanih (29,9%), se je odločilo za odgovor deloma da, kar delno potrjuje hipotezo, da so obiskovalci fitnesa bolj naklonjeni individualnim športom, ker se jim zdi individualni uspeh pomembnejši kot skupinski. Ker pa je skupen odgovor tistih, ki se s tem ne strinjajo, za 1,3% večji od tistih, ki se s to trditvijo strinjajo, bom hipotezo preveril še z ostalimi trditvami in jo kasneje potrdil ali zavrnil.

f) nogomet se mi zdi nesmiseln šport, saj se dvaindvajset igralcev podi za eno žogo

Trditev sem v anketo vključil zato, ker se mi zdi to danes močno prisoten stereotip o nogometu, po drugi strani pa mi bo služila kot indikator za ugotavljanje naklonjenosti moštvenim in individualnim športom. Rezultati so pokazali, da se 42,9% vprašanih s trditvijo popolnoma ne strinja, kar 18,2% vprašanih pa se s tem strinja, kar se mi zdi dokaj visok delež glede na banalnost izjave. Sklepam lahko, da so tisti, ki se s trditvijo strinjajo (skupaj 31,2%) bolj naklonjeni individualnim športom kot moštvenim in so zato večji individualisti.

g) za uspeh v individualnem športu je potrebno večje vlaganje in napor kot za uspeh v moštvenem športu

Poleg neopredeljenih (28,6%) se večina vprašanih (36,4%) s to trditvijo ne strinja, z največjim deležem pri popolnoma se ne strinjam (27,3%). Skupno število tistih, ki menijo, da je za uspeh v individualnem športu potrebno večje vlaganje in napor kot za uspeh v moštvenem športu, je sedemindvajset, kar je 35,1% anketiranih. Najmanj (9,1%) se je odločilo za odgovor deloma se ne strinjam.

h) kadar se znajdem v nejasnih situacijah, se iz njih raje rešim sam, kot da za pomoč prosim druge

S to trditvijo sem želel preveriti v kolikšni meri se obiskovalci fitnesa v težkih situacijah zanesejo nase in individualno rešujejo težave. Zopet jih je največ (40,3%) izbralo srednjo možnost. Izmed tistih, ki pa so se opredelili za drug odgovor, se jih skupaj 35,1% s trditvijo strinja, 24,7% pa se jih ne strinja. Odgovori kažejo na to, da so obiskovalci fitnesa večji individualisti in se najbolj zanesejo nase.

i) pravila v življenju dosledno upoštevam, čeprav me omejujejo

Največ vprašanih (45,5%) je do tega odgovora neopredeljenih, medtem ko se je za odgovora se strinjam in se ne strinjam odločilo skoraj enako število anketiranih. Izmed teh, se jih je največ (26%) odločilo za odgovor deloma se strinjam.

Vprašanje 12: Kateri družbeni skupini ali sloju se vam zdi, da pripadate?

Večina anketiranih (57,1%), se uvršča v srednji razred oziroma družbeni sloj. Dokaj visok (26%) je tudi delež tistih, ki se niso želeli opredeliti, medtem ko se v delavski in prav tako zgornji razred uvršča manj kot 10% vprašanih.

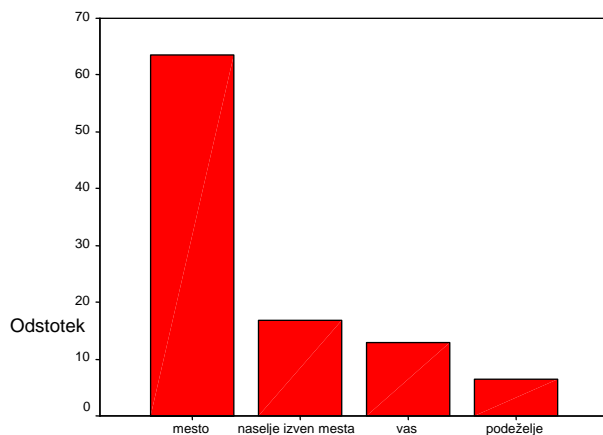
Vprašanje 13: Katero izobrazbeno stopnjo ste dosegli?

Največji delež anketiranih (36,4%) je dokončalo strokovno ali srednjo šolo. Skoraj 17% jih ima nedokončano višjo in visoko šolo, prav tako pa je enak delež tistih z dokončano fakulteto

ali akademijo. Večina vprašanih je v obdobju, ko se še izobražujejo, zato lahko sklepam, da so obiskovalci fitnesa v povprečju dokaj izobraženi ljudje.

Vprašanje 14: Kje živite?

Graf 4.10: Kraj bivanja obiskovalcev fitnesa



Največ vprašanih obiskovalcev fitnesa (63,6%) živi v mestu. Podatki potrjujejo dejstvo, da so fitnesi skoncentrirani v mestih in so del urbanega okolja. Pomembno vlogo igra dostopnost. V mestih ni veliko možnosti za tek v naravi in podobne aktivnosti, zato se ljudje odločajo za fitnes, ki jim omogoča najbolj kompleksno rekreacijo, prav tako pa zaradi prostorske in časovne oddaljenosti fitnes obiskuje zelo malo ljudi s podeželja.

Vprašanje 15: Spol

V izbranem vzorcu obiskovalcev fitnesa je 64% moških in 36% žensk. Vzorec sem določil glede na to, da so mi v vseh fitnesih potrdili, da je med obiskovalci razmerje 60:40 v prid moških.

Vprašanje 16: Starost

V mojem vzorcu je bil najmlajši respondent star 18 let, najstarejši pa 44 let. Povprečna starost je 27 let.

4.3 OBRAVNAVA HIPOTEZ

H1: Individualne športne panoge, oziroma fitness, so danes pogosta strategija narcistične zadovoljitve in sredstvo za izgradnjo telesa, s katerim želijo vzbuditi zavidanje drugih.

Ugotovitve izhajajo le iz odgovorov na vprašanja, zato ne morem trditi, da so vsi obiskovalci fitnessa narcisi, ki skušajo s svojim telesom doseči zavidanje drugih. Za popolno potrditev bi moral z respondenti opraviti poglobljen intervju, s katerim bi ugotovil njihove osebne značilnosti. Ugotovil sem lahko le, če imajo obiskovalci fitnessa katere izmed značilnosti patološkega narcisa, saj je današnja individualistično usmerjena družba tesno povezana z narcizmom. Kot pravi Mrevlje pa narcizem sam po sebi ni motnja, še več, zdrav narcizem je pogoj za samouveljavitev.

Glede na rezultate ankete lahko rečem, da trditev drži. Anketiranci kot najpogostejši vzrok ukvarjanja s fitnessom navajajo izgradnjo telesa (zunanje samopodobe). Samouveljavitev, kariera, slava, materialne dobrine, zunanji izgled itd. so spremljajoči dejavniki današnje družbe. Indikator »izgradnja lastne osebnosti« (vpr. c) potrjuje to hipotezo, saj se več kot polovici anketiranih to zdi pomembno. Pri vprašanju 5b je razvidno, da se samodokazovanje, pri ukvarjanju s fitnessom dokaj pomembno zdi več kot četrtini vprašanih. Z indikatorjem »zunanji izgled« (vpr. 5j) lahko zopet potrdim hipotezo, saj se več kot trem četrtinam anketirancev zdi to pomemben dejavnik. Indikator »tekmovanje« (vpr. 5a) pa te hipoteze ne potrjuje v celoti, saj je skoraj 60% vprašanih odgovorilo, da se jim zdi to povsem nepomembno. Na določeno stopnjo narcizma med obiskovalci fitnessa kaže tudi indikator »pravila v življenju dosledno upoštevam, čeprav me omejujejo«. Patološki narcisi imajo svoj narcizem postavljen na mesto zakona. Nad narcizmom ni ničesar, zato taki subjekti sprejemajo pravila, saj ne vedo proti komu in v imenu česa naj se upirajo. S to trditvijo se je strinjalo več kot 30%.

Kar se tiče narcizma, je fitness za večino obiskovalcev sredstvo za oblikovanje lastne osebnosti, bodisi z zunanjim izgledom ali samodokazovanjem v prid uveljavitve na vseh področjih življenja, manj pa je pri tem pomembno tekmovanje z drugimi in vzburjanje zavidanja drugih.

H2: Člani fitnesa močno sodelujejo v potrošniških praksah in se trudijo za kar se da lep zunanji izgled.

Potrditev te hipoteze sem iskal predvsem v indikatorjih vpr. 11a, vpr. 11b, vpr. 11c. Pri trditvi »svojemu oblačenju posvečam precej pozornosti«, sem ugotovil, da skoraj 50% vprašanih svojemu oblačenju posveča precej pozornosti. Tistih, ki pa se s to trditvijo ne strinjajo, je komaj 15%. Podobni rezultati so bili pri trditvi »za nakup svojih priljubljenih oblek porabim precej denarja«, saj se jih s to trditvijo strinja skoraj 34%, dobrih 20% pa za oblačila ne porabi veliko denarja. Tudi pri indikatorju (vpr. 11c) sem naletel na presenetljive rezultate. Glede na banalnost trditve »danes je pomembnejši zunanji izgled človeka kot to, kaj ima v glavi«, se mi zdi 17% visok delež, saj jih je toliko odgovorilo, da se s to trditvijo tako ali drugače strinjajo. Prav tako v prid te hipoteze, čeprav manj posredno, priča indikator »zunanji izgled«, ki sem ga predstavil že pri prejšnji hipotezi.

Zagotovo lahko trdim, da se je ta hipoteza potrdila. Člani fitnesa močno sodelujejo v potrošniških praksah in se trudijo za kar se da lep zunanji izgled.

H3: Fitnes, kot ena izmed najpopularnejših oblik športa, postaja panoga in obvezen del zdravega načina življenja.

Hipotezo potrjuje odgovor na vprašanje 4, saj se skoraj 60% vprašanih s fitnessom ukvarja zaradi boljšega počutja oziroma zdravja. Tudi pri vprašanju 5i se hipoteza potrdi. Skoraj 90% vprašanim se pri ukvarjanju s fitnessom zdravje zdi pomembno. Prav tako to potrjuje indikator »zdrav način življenja«, ki se 85% anketiranim pri ukvarjanju s fitnessom zdi pomemben dejavnik. Posredno mojo predpostavljeno trditev potrjuje tudi vprašanje 6, ki govori o spremembi prehrabnih navad v povezavi z obiskovanjem fitnesa. Več kot 40% jih je v celoti spremenilo prehrabne navade, malo manj kot 40% pa deloma.

Anketa je pokazala podobne rezultate kot javnomnenjska raziskava (slika 1.13), ki sem jo predstavil v teoretskem delu. Zdravje je že od nekaj ena najvišjih vrednot človeka in ljudje so prepričani, da gibanje in vadba v fitnesih pripomoreta k ohranjanju zdravja in k boljšemu počutju.

H4: Ob napornem in hitrem življenjskem tempu, fitnes predstavlja rekreacijsko sfero, kjer se ljudje sprostijo in odklopijo od vsakdanjih psihofizičnih naporov, v prid dobremu počutju.

Indikator »nabiranje novih energij za življenje« potrjuje predpostavljeno hipotezo, kajti več kot 70% vprašanih obiskovalcev fitnesa meni, da je to pomemben dejavnik pri ukvarjanju s fitnesom. Prav tako skoraj 80% anketiranih fitnes obiskuje z razlogom, da se sprostijo in si naberejo novih energij za življenje (vpr. 5d), kar zopet potrjuje hipotezo. Trditev »izklop iz vsakdanjega sveta« se skoraj 65% zdi pomembna pri ukvarjanju s fitnesom. Posredno hipotezo potrjuje tudi vprašanje 5g, saj je občutek svobode pri ukvarjanju s fitnesom pomemben za skoraj 60% vprašanih. Da fitnes predstavlja neko rekreacijsko sfero, priča tudi to, da se z njim ljubiteljsko ukvarja skoraj 60% obiskovalcev, manjši je delež tistih, ki se ukvarjajo zavzeto in tekmovalno, skoraj 45% vprašanih pa je kot razlog ukvarjanja s fitnesom navedlo vzdrževanje splošne kondicije.

Tudi to hipotezo lahko v celoti potrdim. Iz analize ankete lahko sklepam, da je fitnes popularen tudi zato, ker nas nihče ne omejuje in ni nobenih pravil, ki bi nas določevala, kar je protiutež stresom, ki jih doživljamo na delovnem mestu in drugih področjih življenja.

H5: Obiskovalci fitnesa so bolj naklonjeni individualnim športom, ker se jim zdi individualni uspeh pomembnejši kot skupinski.

Ker so danes v ospredju bolj individualna načela in fitnes spada med individualne športne panoge, sem predpostavljaj, da naj bi se ta družbeni trend odražal tudi med obiskovalci fitnesa.

Pri tretjem vprašanju me je zanimalo, ali so se obiskovalci fitnesa ukvarjali, oziroma se še ukvarjajo s kakšnim športom in če se, ali z moštvenim ali individualnim. Ugotovil sem, da je skoraj polovica obiskovalcev takšnih, ki so se oziroma se še ukvarjajo z individualnim športom. Tretjina je tistih, ki se nikoli niso ukvarjali z nobenim športom, kar priča o fenomenu fitnesa kot telesni dejavnosti, ki postaja privlačna tudi za tiste, ki se pred tem niso posvečali nobenemu drugemu športu. Trditev »kadar se znajdem v nejasnih situacijah, se iz njih raje rešim sam, kot da za pomoč prosim druge« kaže na to, da so obiskovalci fitnesa do neke mere večji individualisti in se v težavah najbolj zanesejo nase. Po drugi strani pa indikatorja »osebni uspeh mi pomeni več kot uspeh skupine, katere član sem« in »za uspeh v

individualnem športu je potrebno večje vlaganje in napor kot v moštvenem športu« ne kažeta na pretirano individualno usmerjenost obiskovalcev fitnesa. V obeh primerih je delež tistih, ki se s tem strinjajo in tistih, ki se s tem ne strinjajo, enak, čeprav je največji delež odgovorov (vpr.11e) pri deloma se strinjam. (Glej graf 2.28.) Na podlagi teh dveh indikatorjev hipoteze ne morem popolnoma potrditi niti popolnoma ovreči.

Obiskovalci fitnesa so, glede na rezultate ankete, bolj naklonjeni individualnim športom, ne morem pa trditi, da so po naravi večji individualisti kot ostali ljudje. Do neke mere se kaže večja individualistična nastrojenost posameznikov, vendar mislim, da bi za raziskovanje individualizma moral uporabiti kakšno primernejšo metodo raziskovanja.

H6: Obiskovalci fitnesa so večji individualisti in se v življenju nekako bolj ravnaajo po individualističnih geslih »be yourself«, »be different«, skratka smisel si zgradijo sami in so bolj naklonjeni novitetam.

Kot sem že omenil, ne morem zagotovo trditi, da so obiskovalci fitnesa večji individualisti, kot ostali ljudje. Dejstvo je, da je današnja družba individualistična in da so ljudje večji individualisti kot v prejšnjih družbenopolitičnih sistemih. To hipotezo sem preverjal predvsem z indikatorjem »raje imam preizkušene stvari, saj težko spreminjam svoje navade«. Ta trditve naj bi pokazala na to, v kolikšni meri so obiskovalci fitnesa naklonjeni novostim oziroma novemu individualističnemu načelu »DIY« - izgradi si smisel sam. Na podlagi te trditve težko o čemerkoli sklepam, saj se število tistih, ki so se odločili za odgovora se strinjam oziroma se ne strinjam, razlikuje le za enega, medtem ko je največ, skoraj 40% anketiranih, do te trditve neopredeljenih. Bolj prepričljive rezultate bi dobil, če bi anketo opravil večkrat, v različnih časovnih obdobjih.

5. SKLEP

V prvem delu naloge sem najprej predstavil kronološki pregled ukvarjanja s športom, njegovo popularnost glede na različne sloje in širši družbeno politični vpliv na ukvarjanje z njim. Ves čas sem bil pozoren, da sem ukvarjanje z določenimi športi obravnaval skozi dve kategoriji, individualno in moštveno. Prišel sem do različnih spoznanj o športu. V Grčiji je bil šport umetnost, skozi katero so vzgajali in se izobraževali, v Rimu je šport pomenil nekaj krvoločnega, brutalnega, hkrati pa so se gledalci ob gledanju sproščali. Za srednji vek je bilo značilno, da so se različni sloji ukvarjali z različnimi vrstami športa, ter da se je šport delil na visoke in nizke športe. Pri višjih slojih je zmaga v športu pomenila prestiž, pri nižjih slojih pa je šport pomenil zgolj druženje in preživljanje prostega časa.

Hitler je v množici videl moč, skozi šport pa je hotel prikazati premoč svoje rase in je zato promoviral predvsem moštvene športe. Po drugi svetovni vojni je prišlo do velikih družbeno-političnih sprememb. Stare ureditve, ki so bile orientirane okoli družbene lastnine, so morale vlado prepustiti novim. Najbolj se je uveljavil kapitalizem, ki je s svojo potrošniško naravnostjo začel spodbujati individualizem. Danes si vsak človek želi uspeti po svoje, demokracija pa s svojimi liberalističnimi načeli daje idealno podlago človeku, da izživi svoje življenje. Ker sem vseskozi preučeval tudi vrste športa, sem v nadaljevanju predstavil fitness kot fenomen športa v današnjem času pluralizma in individualizacije. Pojasnjeval sem ga skozi različne, meni smiselne, teorije, ki so nekako orientirane okoli treh kategorij (zunanja podoba, zdravje in »mainstream«), skupno pa tvorijo eno samo kategorijo - individualnost, ki je najbolj značilna za današnjo moderno, zahodno usmerjeno družbo in se najbolj razlikuje od tipa prejšnjih, ki so temeljile na družbeni lastnini in hierarhični ureditvi družbe.

V diplomski nalogi sem tudi ugotavljal, kako se spreminja popularnost posameznih športnih panog v različnih družbenih obdobjih in kako se miselnost ljudi odraža tudi v ukvarjanju s športom. Predvideval sem, da je v današnji, vse bolj individualistični družbi, zaznati porast individualnih športov, medtem ko na drugi strani zanimanje za moštvene športe upada. V začetnem delu naloge sem skozi različna zgodovinska obdobja poskušal ugotoviti, kdaj je prišlo do ločnice med množičnimi in individualnimi športi in kako se je to odražalo v prostoru samem. Posebno pozornost sem v nalogi namenil fenomenu fitness, ki v današnji družbi dobiva vedno večje razsežnosti. Poleg tega, da je prostor za gibanje, krepitev mišic,

oblikovanje postave, vzdrževanje telesne kondicije, ohranjanje in varovanje zdravja, postaja tudi prostor srečevanja in druženja ljudi s podobnimi interesi.

V študiji primera: fitnes, sem z anketo potrdil zastavljene hipoteze, da je fitnes danes pogosta strategija narcistične zadovoljitve in sredstvo za izgradnjo telesa, da člani fitnesa močno sodelujejo v potrošniških praksah in se trudijo za kar se da lep zunanji izgled, da fitnes kot ena izmed najpopularnejših oblik športa postaja panoga in obvezen del zdravega načina življenja ter da ob napornem in hitrem življenjskem tempu fitnes predstavlja rekreacijsko sfero, kjer se ljudje sprostijo in odklopijo od vsakdanjih psihofizičnih naporov, v prid dobremu počutju. Hipotezi, ki se navezujeta na bolj individualistično miselnost uporabnikov fitnesa, pa se v celoti nista potrdili, zato lahko trdim le, da so člani fitnesa bolj naklonjeni individualnim športom, ne morem pa zagotovo trditi, da so večji individualisti kot ostali ljudje. Za to bi bile potrebne obsežnejše analize in bolj poglobljen metodološki pristop.

Tematika individualizma in športa se mi zdi zanimiva in primerna za sociološko raziskovanje, saj se v današnji, izrazito individualistični družbi nove vrednote in norme kažejo na vseh področjih življenja. Šport postaja bolj individualna izbira in iskanje smisla v športu je prepuščeno posamezniku, ki je osvobojen vplivov države, po drugi strani pa se že pojavlja nova grožnja individualizmu, ki se kaže v globalizaciji.

V nalogi sem prišel do številnih novih in zanimivih ugotovitev ter zaključkov, vendar veliko stvari ostaja še nepojasnjenih in odprtih za bolj poglobljene in obširnejše obravnave.

6. VIRI

- Ambrožič, Franci, Dežman, Brane, Kovač, Marjeta, Petrović, Krešimir, Strel, Janko, Škof, Branko, Štihec, Jože, Šugman, Rajko in Urbanc, Jože (1995): *Šport v Republiki Sloveniji: dileme in perspektive*. Ministrstvo za šolstvo in šport, Ljubljana.
- Beck, Ulrich (2001): *Družba tveganja: Na poti v neko drugo moderno*. Krtina, Ljubljana.
- Berger, Peter in Luckmann Thomas (1999): *Modernost, pluralizem in kriza smisla*. Nova revija, Ljubljana.
- Berger, Peter in Luckmann, Thomas (1988): *Družbena konstrukcija realnosti*. Cankarjeva založba, Ljubljana.
- Bergstrand, Goran (1996): *Prostori moškosti. Osem esejev o odnosih med spoloma, starševstvu in moškosti*. Znanstveno in publicistično središče, Ljubljana
- Bizjak, Ivan (ur.) (2000): *Fitness: vzdrževanje telesne kondicije*. Prešernova družba, Ljubljana.
- Cajnko, Zvonko (2005): *Nacizem, Adolf Hitler in Tretji rajh*. Locutio, Maribor.
- Callinicos, Alex (2004): *Antikapitalistični manifest*. Sophia, Ljubljana.
- Canetti, Elias (2004): *Množica in moč*. Študentska založba, Ljubljana.
- Čuk, Ivan in Pavlin, Tomaž (2003): *V pesti sila, v srcu odločnost, v mislih domovina*. Športno društvo Narodni dom, Ljubljana.
- Debeljak, Aleš, Stankovič, Peter, Tomc, Gregor in Velikonja Mitja (2002): *Cooltura: Uvod v kulturne študije*. Študentska založba, Ljubljana.
- Doupona, Topič, Mojca in Petrović, Krešimir (2000): *Šport in družba: sociološki vidiki*. Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana.
- Eichberg, Henning (1998): *Body Cultures: Essays on Sport, Space and Identity*. Routledge, London, New York.
- Finlay, Tony (1996): *Bodybuilding, (Advice, Rutines and Exercises for Total Body Fitness)*. The Crowood press, Ramsbury.
- Godina-Vuk, Vesna (1990): *Patološki narcis in problem družbeno nujne socializacijske forme*. Anthropos, Ljubljana.
- Gruneau, Richard S. (1999): *Class, Sports and Social Development*. Human Kinetics, cop., Leeds.

- Haralambos, Michael in Holborn, Martin (1999): *Sociologija, teme in pogledi*. DZS, Ljubljana.
- Hosta, Milan (2000): *Figure športa*. Samozaložba, Ljubljana
- Kavčič, Matic (2005): *Ekstremni športi*. Diplomsko delo. FDV, Ljubljana.
- Koprivnik, Samo in Kogovšek, Tina (2001/2002): *Analize podatkov z SPSS-om: predavanja in vaje*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede, Ljubljana.
- Kristan, Silvo (2000): *Športoslovje na Slovenskem danes*. Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana.
- Kruse, Britta (1996): *Kronika, 100 let olimpijskih iger 1896 – 1996*. Mladinska knjiga, Ljubljana.
- Leskovec, Boris (1999): *Šport v prostoru*. Ministrstvo za okolje in prostor, Urad RS za prostorsko planiranje, Ljubljana.
- Macura, Dušan (2003): *Filozofija športa - tematska specifikacija*. Fakulteta za šport, Enajsta Akademija, Ljubljana.
- Makarovič, Andrej (2001): *Usmerjanje modernih družb*. Znanstveno in publicistično središče, Ljubljana.
- Malnar, Brina in Toš, Niko (ur.) (2002): *Družbeni vidiki zdravja, sociološka raziskovanja odnosa do zdravja in zdravstva*. FDV, IDV, Center za raziskovanje javnega mnenja in množičnih komunikacij, Ljubljana.
- Meysels, Lucian (1994): *Nacionalsocializem: Fenomen množičnega gibanja: Kaos na začetku – kaos na koncu*. Mohorjeva založba, Celovec, Ljubljana, Dunaj.
- Mlinar, Zdravko (1994): *Individuacija in globalizacija v prostoru*. Slovenska akademija znanosti in umetnosti, Ljubljana
- Nedelo (2006): Ljubljana, leto XI, št. 14; Sušnik, D., *Vsi smo lahko slavni vsaj teden dni*.
- Olimpijski komite slovenije (2000): *Fitnes v svetu in pri nas*. OKS-ZŠZ, Odbor športa za vse, Ljubljana
- Petrović, Krešimir in Doupona, Topič, Mojca (1996): *Sociologija športa*. Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Petrović, Sergej, Sepohar, Jožica, Zaletel, Petra, Černoš, Tadej, Praprotnik, Urban in Mrak, Marko (2005): *Pot do uspeha*. Palestra, Ljubljana.
- Pikalo, Jernej (2003): *Neoliberalna globalizacija in država*. Sophia, Ljubljana.

- Pogačnik, Andrej (1999): *Urbanistično planiranje: univerzitetni učbenik*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za gradbeništvo in geodezijo, Ljubljana.
- Riefenstahl, Leni (1988): *Schönheit in olympischen kampf*, München.
- Rink, Iztok (2000): *Fitnes v svetu in pri nas*. OKS-ZŠZ, Odbor športa za vse, Ljubljana.
- Stankovič, Peter (2001): *Družbena struktura in človekovo delovanje: kaj prinaša sinteza dveh pristopov sociološki teoriji?* Znanstveno in publicistično središče, Ljubljana.
- Stankovič, Peter, Tomc, Gregor in Velikonja, Mitja (1999): *Urbana plemena: Subkulture v Sloveniji v devedesetih*. ŠOU-Študentska založba, Ljubljana.
- Starc, Gregor (2002): *Telesni projekti in prakse v športu: oblast in discipliniranje teles*. Magisterska naloga. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Starc, Gregor (2003): *Discipliniranje teles v športu*. Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, Ljubljana.
- Šugman, Rajko (1999): *Prelomno obdobje slovenskega športa: 1988-1994*. Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Šugman, Rajko (1997): *Zgodovina svetovnega in slovenskega športa*. Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Šugman, Rajko (1998): *Organiziranost športa doma in v svetu*. Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Šugman, Rajko (1998): *Slovenski šport v mednarodnem prostoru po letu 1991*. Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Troy, Mike (2003): *Sporting Goods Manufactured Association*, North Palm Beach
Dostopno preko (<http://www.proquest.com> – 31.1.2006)
- Taylor, Charles (2000): *Nelagodna sodobnost*. Študentska založba, Ljubljana.
- Ule, Mirjana (2000): *Sodobne identitete: v vrtincu diskurzov*. Znanstveno in publicistično središče, Ljubljana.
- Uranjek, Igor (1997): *Starogrška atletika*. Diplomsko delo. Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Vodeb, Roman (2000): *Ideološke paradigme o športu*. Fit, Trbovlje.
- Vodeb, Roman (2001): *Šport skozi psihoanalizo*. Fit, Trbovlje.
- Willke, Helmut (1993): *Sistemska teorija razvitih družb, dinamika in tveganost moderne družbene samoorganizacije*. Fakulteta za družbene vede, Ljubljana.

- Yin, Sandra (2001): *Going to Extremes*. American Demographic. Dostopno preko (<http://www.proquest.com> – 5.2.2006)
- Zaletel, Vinko (1933): *Zgodovina telesne vzgoje in sokolovstva*, Učiteljska pisarna, Ljubljana.
- Zupanc, Marko (1997): *Cerkev in šport*. Diplomsko delo. Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Žižek, Slavoj (1987): *Jezik, ideologija, Slovenci*. Delavska enotnost, Ljubljana.

INTERNETNI VIRI:

- (http://rinka.spic.si:7777/oks_images/pdf/evropska_listina_o_sportu.doc - 29.1.2006)
- (http://en.wikipedia.org/wiki/Image:Palestra%2C_Pompeii.jpg – 10.3.2006)
- (http://www.greeklandscapes.com/images/destinations/olympia/images/olympia127_2747_jpg.jpg) - 10.3.2006
- (www.the-colosseum.net/idx-en.htm - 4.2.2006)
- (www.romeguide.it/MONUM/ARCHEOL/ccircus_maximus/plastico.jpg - 7.3.2006)
- (www.vroma.org/~bmcmanus/circus.html - 7.3.2006)
- (www.arth.upenn.edu/f97/220/discus.jpg)
- (<http://www.proquest.com> – 5.2.2006)
- (<http://www.leni-riefenstahl.de>)
- (<http://www.unikat.cc/vsebina/Unikat25.pdf>)
- (www.mgersak.com – 10.7.2006)
- (<http://penelope.uchicago.edu> - 7.3.2006)
- (<http://www.fitness-zveza.si> - 7.9.2006)
- (http://encarta.msn.com/dictionary_/metrosexual.html - 7.9.2006)
- (<http://www.fitness-zveza.si/>)

PRILOGE

Priloga A: Anketni vprašalnik

ANKETA

Sem Mitja Javornik, študent Fakultete za družbene vede v Ljubljani. Anketa je del moje diplomske naloge, zato prosim, da jo izpolnite. Anketa je anonimna in je uporabljena zgolj v študijske namene.

1. Kako pogosto obiskujete fitness?
 - a) manj kot enkrat mesečno
 - b) nekaj krat mesečno
 - c) enkrat – dvakrat tedensko
 - d) trikrat – štirikrat tedensko
 - e) več kot štirikrat tedensko

2. Ali se ukvarjate s fitnessom?
 - a) ljubiteljsko
 - b) zavzeto
 - c) tekmovalno

3. Ali ste se kdaj aktivno ukvarjali s kakšnim drugim športom in bili član kluba?
 - a) da, s katerim _____
 - b) ne, nisem se ukvarjal

4. Zakaj se ukvarjate s fitnessom?
 - a) zaradi boljšega počutja oziroma zdravja
 - b) zaradi vzdrževanja splošne kondicije
 - c) zaradi izgradnje telesa (zunanje podobe)
 - d) kot dopolnilo k športu, ki ga treniram
 - e) zaradi druženja in sklepanja novih poznanstev

5. Kako pomembne se vam pri ukvarjanju s fitnessom zdijo naslednje stvari?

(1-povsem nepomembno, 2-dokaj nepomembno, 3-niti-niti, 4-dokaj pomembno, 5-zelo pomembno)

- | | |
|---|----------------------------|
| a) tekmovanje | 1 2 3 4 5 št. odgovora ___ |
| b) samodokazovanje | 1 2 3 4 5 št. odgovora ___ |
| c) izgradnja lastne osebnosti | 1 2 3 4 5 št. odgovora ___ |
| d) nabiranje novih energij za življenje
odgovora ___ | 1 2 3 4 5 št. |
| e) sprostitvev po naporih vsakdanjega življenja | 1 2 3 4 5 št. odgovora ___ |
| f) premagovanje izrednih naporov | 1 2 3 4 5 št. odgovora ___ |
| g) občutek svobode | 1 2 3 4 5 št. odgovora ___ |
| h) izklop iz vsakdanjega sveta | 1 2 3 4 5 št. odgovora ___ |
| i) zdravje | 1 2 3 4 5 št. odgovora ___ |
| j) zunanji izgled | 1 2 3 4 5 št. odgovora ___ |
| k) zdrav način življenja | 1 2 3 4 5 št. odgovora ___ |

6. Ali ste spremenili prehrabene navade, od kar obiskujete fitness?

- a) da
- b) ne
- c) deloma

7. Ali uživata oziroma ste uživali kakršnekoli dodatke k prehrani v obliki tablet, napitkov itd.?

- a) da, redno
- b) občasno
- c) ne, nikoli

8. Ali v fitnessu vadite po individualnem programu, ki sta ga sestavila skupaj s strokovnjakom?

- a) da
- b) ne
- c) deloma

9. Ali se poleg fitnesa ukvarjate tudi z oblikami vodene skupinske vadbe (aerobika, pilates, tae bo...)?

- a) da
- b) ne
- c) ne, vendar se nameravam

10. Ali imate tudi doma fitnes »kotiček«?(Najmanj tri fitnes naprave oz. eno, ki združuje več naprav.)

- a) da
- b) ne
- c) nameravam si urediti

11. Spodaj je navedenih nekaj trditev. Prosim vas, da ocenite, v kakšni meri se strinjate z njimi.

(1-popolnoma se ne strinjam, 2-delno se ne strinjam, 3-niti-niti, 4-deloma se strinjam 5-popolnoma se strinjam)

- a) svojemu oblačenju posvečam precej pozornosti 1 2 3 4 5 št. odgovora ___
- b) za nakup svojih priljubljenih oblek porabim veliko denarja 1 2 3 4 5 št. odgovora ___
- c) danes je pomembnejši zunanji izgled človeka kot to, kaj ima v glavi 1 2 3 4 5 št. odgovora ___
- d) raje imam preizkušene stvari, saj težko spreminjam svoje navade 1 2 3 4 5 št. odgovora ___
- e) osebni uspeh mi pomeni več kot uspeh skupine, katere član sem 1 2 3 4 5 št. odgovora ___
- f) nogomet se mi zdi nesmiseln šport, saj se dvaindvajset igralcev podi za eno žogo 1 2 3 4 5 št. odgovora ___
- g) za uspeh v individualnem športu je potrebno večje vlaganje in napor kot v moštvenem športu 1 2 3 4 5 št. odgovora ___
- h) kadar se znajdem v nejasnih situacijah se iz njih raje rešim sam, kot da za pomoč prosim druge 1 2 3 4 5 št. odgovora ___

i) pravila v življenju dosledno upoštevam, četudi me omejujejo

1 2 3 4 5 št. odgovora ____

12. Kateri družbeni skupini oziroma sloju, se vam zdi, da pripadate?

- a) čisto spodnji
- b) delavski
- c) srednji
- d) zgornji
- e) ne vem, brez odgovora

13. Katero izobrazbeno stopnjo ste dosegli?

- a) nedokončana osnovna šola
- b) osnovna šola
- c) nedokončana strokovna ali srednja šola
- d) dokončana strokovna ali srednja šola
- e) nedokončana višja ali visoka šola
- f) dokončana višja ali visoka
- g) dokončana fakulteta ali akademija
- h) brez odgovora

14. Kje živite?

- a) mesto
- b) naselje izven mesta
- c) vas
- d) podeželje

15. Spol

- a) moški
- b) ženski

16. Starost ____

Vaši podatki bodo ostali anonimni.

Hvala za sodelovanje!

Priloga B: Povzetek poglobljenega intervjuja z Markom Geršakom

Marko Geršak se je s fitness vadbo pričel ukvarjati leta 1990. Kot inštruktor deluje že od leta 1993. Leto kasneje je bil predlagan in izvoljen za koordinatorja vadbe fitnesa in aerobike pri Univerzitetni športni zvezi Maribor. Leta 1997 je zaključil šolanje na Akademiji za fitnes in aerobiko v Sloveniji (AFA) in dve leti za tem na Fakulteti za šport v Ljubljani pridobil naziv inštruktor fitnesa (FŠ). Istega leta se je v Düsseldorfu udeležil več izobraževanj organizacije ISAS (International Sportpark Aerobic School). Od leta 2000 aktivno sodeluje kot predavatelj, demonstrator skupinske vadbe – aerobike v Sloveniji in tujini. Prav tako je tega leta gostoval na »BODY & MIND« konvenciji na Dunaju. Leta 2001 je pričel s študijem na Fakulteti za šport v Zagrebu, smer Višja trenerska šola za fitnes. Gostoval in izobraževal se je tudi pri najboljših svetovnih imenih fitnesa v Braziliji (Marco Villegas, Gilberto Gomes). Leta 2002 je bil v organizaciji Fitnes zveze Slovenije izvoljen v njen strokovni in nadzorni odbor. Danes deluje tudi kot predavatelj na licenčnih tečajih FZS.

1. Kaj je vzrok, da se je fitness tako razširil v zadnjem času?

Fitnes izhaja iz bodybuildinga kot takega, ki se je pojavil v petdesetih letih v Ameriki. Najprej je bil to tekmovalno usmerjen šport. Šlo je za razkazovanje telesa, ki so ga tekmovalci gradili po starogrški formi telesa. S pojavom pilatesa, aerobike in drugih oblik vodene vadbe v sedemdesetih letih, pa se je začel poudarjati rekreacijski vidik vadbe. Preplet bodybuildinga (tekmovanje) in aerobike (rekreacija). Kasneje pa so raziskave na tem področju in na področju medicine pokazale na koristnost gibanja za zdravje in kvaliteto življenja. Ljudje so vedno bolj začeli razumeti in »kapirati«, da za svoj vsakdan potrebujejo neko gibanje. Za vsako rekreacijo v naravi, bazenu, kjerkoli, v nekem prostoru, posameznik potrebuje čas in denar ... Če poizkušamo to čimbolj racionalno združiti, za čimmanj denarja dobiti čimbolj popolno rekreacijo, se je tako pojavila vadba v fitnessih oziroma teh skoncentriranih prostorih, kjer je mogoč individualen pristop, k najbolj kompleksnemu vadbenemu programu, kjer ti pokrivaš vse ... Fleksibilnost, gibljivost, moč, eksplozivnost, oblikovanje telesa, druženje, v glavnem vse. Fitness industrija je uvidela tržno nišo in začela razširjati ponudbo, da bi privabila kar se da veliko posameznikov z različnimi interesi.

2. Zakaj se danes pojavlja toliko novih športov, ki izhajajo iz fitnesa?

Prvi vzrok je razširjenost fitnesa. Vedno, ko imaš neko ponudbo, je večje povpraševanje in novo postaja popularno, kar privablja množice. Zaradi različnih interesov posameznika, pa si potem vsakdo najde nekaj zase. Nekdo ima rad jogo, ker je bolj spiritualen, drugi pilates, kjer se lahko skoncentrira in trenira bolj resno, tretji ima rad plesne oblike vadbe, četrti bodybuilding ... Zaradi tega se potem fitnes centri prilagodijo. Druga stvar pa je moda, trend. Tako kot je vsako leto moderno nekaj (frizura takšna, lasje takšni), tako je tukaj. Enkrat je popularen pilates, drugič pa spet joga in ostale oblike vadbe.

3. Zakaj se po Vašem mnenju ljudje ukvarjajo s fitnesom?

Ljudje se ukvarjajo s fitnesom predvsem zaradi tega, ker morajo v svoj natrpan delavnik, urnik, morajo vstaviti nekaj za gibanje svojega telesa. Vsak dan praktično presedimo večino dneva, ali je to za volanom, ali v pisarni, ali pred televizijo. Naše telo pa je naravnano tako, da se moramo gibati. Razlika je samo v tem, kakšno je to gibanje. Fitnes pač ponuja najbolj kompleksno gibanje. Sedaj pa je odvisno od posameznika, kaj ga zanima, kaj potrebuje oziroma kaj mu prinese največ koristnega. Eni se ukvarjajo s fitnesom zaradi zdravja, preventivno ali kurativno, po kakšni poškodbi, drugi, i zato ker so športniki in bi radi izboljšali kvaliteto v svojem športu, tretji, da bi izboljšali fizične sposobnosti, da bi se bolje počutili, nekateri pač, da bi enostavno shujšali, da bi oblikovali telo in bili lepi ...

4. Kako bi opisali zvezi: zdravje - fitnes in izgradnja telesa - fitnes?

Zdravje - fitnes

S fizično aktivnostjo, se izboljšajo vsi procesi delovanja v telesu. Pospesuje se cirkulacija, izboljšuje se regeneracija celic, krepi se imunski sistem, tako da sta aktivnost oziroma fitnes in zdravje sta z roko v roki. Za vsako bolezensko stanje, fizično hibo je aktivnost najbolj pomembno ravnovesje.

Izgradnja telesa - fitnes

Kar se tiče te povezave je sigurno fitness najbolj idealen in najbolj popoln za oblikovanje telesa. Včasih je veljal slogan, obleka naredi človeka, v današnjem času pa, telo naredi človeka. Obkroža nas samo »sranje«, kar se tiče hrane. 99% tega kar nam ponujajo police z živili, naj ne bi jedli, tisti 1 %, kar je zdrave prehrane, pa moraš iskati po celi trgovini, torej je že neke vrste umetnost, pravilno se prehranjevati in skrbeti zase, če hočeš imeti neko zdravo, fit življenje. Fitness je neka protiutež temu, ker po drugi strani pa je danes zaželen fit, suh tip človeka. Totalen paradoks! Država resda spodbuja zdrav način prehranjevanja, po drugi strani pa tudi potrošniško industrijo, ki je »kontra« temu.

5. Se Vam zdi, da ljudje, ki obiskujejo fitness tudi bolj sodelujejo v potrošniških praksah, porabijo več denarja za obleke in skušajo na nek način tudi navzven izgledati kar se da urejeni na nek način?

Vsi smo potrošniki, približno v isti meri, ampak vsak bo pač svoj razpoložljivi del denarja dal v drugo smer. Nekdo, ki se ukvarja s fitnessom in skrbi za zdrav način življenja, bo potrošil več denarja za zdravo prehrano, kadilec bo več denarja potrošil za cigarete. Obstajajo pa fitness modni trendi. Fitness industrija je tako močna, da ima svojo modo. Najbolj močne znamke tukaj so Nike, Reebok, Uncle Sam, Mister America. Vendar, kot sem že rekel, obiskovalci fitnesa niso večji potrošniki kot ostali ljudje, ki porabijo denar za svoje razvade.

6. Se Vam zdi, da so obiskovalci fitnesa po naravi večji individualisti kot ostali ljudje?

V tej praksi, oziroma v tem okolju kot so zdaj, ne. Če pa gledamo z vidika fitnesa kot športa oziroma bodybuildinga pa so. Vsi, ki so res obsedeni s fitnessom in to jemljejo kot svojo stvar, tekmujejo, se želijo dokazovati na tem področju pa so bolj individualistično usmerjeni, nimajo tako radi »teamskih« aktivnosti, »teamskih« športov. Danes pa je fitness nujen vsakemu športniku, vsakemu rekreativcu in je odvisno od posameznika ali je bolj tekmovalen in s tem večji individualist ali pa je bolj rekreativen in ne tako ciljno usmerjen.

7. Ali obstajajo mainstreamovska gesla (vodila), po katerih se ravnaajo obiskovalci fitnesa?

Nekih revolucionarnih gesel na tem področju ni oziroma ne obstajajo. Z naraščanjem popularnosti fitnesa pa se je oblikovalo geslo »be fit«, ki je tako najbolj osnovno vodilo obiskovalcev fitnesa.

8. Ali se Vam zdi, da v fitnesu vlada tekmovalnost, kdo bo dvignil več kilogramov oziroma kdo se bo lahko pobahal z lepšim telesom?

Tekmovalnost obstaja na vseh področjih, tako v poslu kot tudi v športu in na drugih področjih življenja. V fitnesu pa se tekmovalnost izraža s fizičnimi sposobnostmi in fizičnim dokazovanjem. Vendar je ta tekmovalnost v fitnesih samo odraz človeka samega ter njegove narave in nima nekih bistvenih razsežnosti.

9. Ali se Vam zdi, da se bo trend ukvarjanja s fitnesom še povečeval?

Menim, da se bo še širil in še večal. To pa predvsem zaradi fitnes industrije same, ki bo povečevala ponudbo kot zaradi ljudi, zaradi njihovih splošnih potreb in želj in njihove osveščenosti, da bodo samo z gibanjem lažje funkcionirali. Ker bodo ljudje imeli vse manj časa, bo najlažje poskrbeti za svoje telo v fitnesih – »po Mcdonaldsko« – prideš in greš. Tako bodo fitnesi s svojo kompleksno ponudbo v nekem skoncentriranem prostoru idealna rekreacija.