

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Primož Kristan
mentor: red. prof. dr. Frane Adam

REKREATIVNI ŠPORT IN SOCIALNI KAPITAL

Študija primera Poletove tekaške
ekipe 2005

Diplomsko delo

Ljubljana, 2006

KAZALO:	2
1. Uvod	3
2. (Tekaška) rekreativna aktivnost v Sloveniji:	6
2.1. Empirična osnova	9
2.2. Začetki – kratek zgodovinski pregled	10
2.3. Priljubljenost rekreativnega teka v zadnjih letih	12
3. Operacionalizacija in metode	13
3.1. Opredelitev pojmov	15
3.1.1. Tek	15
3.1.2. Družbena kohezivnost	17
3.1.3. Socialni kapital	19
4. Študija primera	28
4.1. Tekaška skupina Polet 2005	28
4.1.1. Kriteriji za formiranje tekaške skupine	28
4.1.2. Dejavnosti in potek dela v skupini	29
4.1.3. Verifikacija in merjenje uspešnosti	33
4.2. Poletova tekaška skupina kot skupnost	35
4.2.1. Interakcije v tekaški ekipi	36
4.2.2. Socialni kapital in uspešnost skupine	38
4.2.3. Rekreativni šport in kriza smisla	40
4.3. Tekaška aktivnost kot oblika fitnesa	42
5. Analiza	44
5.1. Analiza ankete	44
5.2. Analiza intervjujev	48
6. Sklep	65
7. Literatura in viri	68
8. Priloge	70
7.1. Priloga A (anketni vprašalnik)	70
7.2. Priloga B (povzetek ankete)	71
7.3. Priloga C (prvi intervju: zapis in povzetek)	72
7.4. Priloga D (drugi intervju: zapis in povzetek)	77
7.5. Priloga E (tretji intervju: zapis in povzetek)	83

1. UVOD

V življenju mi je bilo vedno dolgčas. Zanima me skoraj vse, a nič od tega toliko, da se ne bi kmalu naveličal. V obdobju odraščanja se to zdi nekako normalno in družbeno sprejemljivo, ko pa človek odraste, postane občutek zopr in moteč. Bolj kot to *kdo si*, postane pomembno kaj počneš, kaj je tvoje delo, kakšen je tvoj položaj v družbi in, nenazadnje, kako kvalitetno izpolnjuješ pričakovanja, ki jih do tebe goji okolica. In če jih ne, potem začneš izgubljati stik. Tako se je zgodilo meni.

Do družbe sem vedno občutil odpor, ki pa ga nisem kazal z negodovanjem ali agresijo, temveč z *ne vključevanjem*. Nisem sodeloval pri šolskem (in kasneje študentskem) časopisu, zabave so me večinoma puščale praznega, na volitve ne hodim... ne vem, kako mi je uspelo končati vse šole, zakaj sem se vpisal na študij družboslovja... Družba pričakuje od človeka aktivnost, moje življenje pa je eno samo *postajanje*.

No, potem sem po spletu nesrečnih okoliščin odkril tek, nekega dne pa še čudovite ljudi, ki so se zbrali v Poletovi tekaški ekipi. Ko sem vabil z ekipo, se je začelo dogajati nekaj nenavadnega. Prvič v življenju sem se počutil *povezanega* s skupino ljudi in, kar je še bolj nenavadno, se ob tem nisem dolgočasil ali počutil nelagodno. Tek me je povezal z družbo in iz *postajanja* spravil v *gibanje*. Ne le dobesedno. Ponovno sem začutil željo po tem, da nekaj naredim tudi na drugih področjih svojega življenja. Formalne interakcije z drugimi ljudmi so prerasle v čvrste socialne vezi in prijateljstva. Menim, da se je nekaj podobnega moralo zgoditi tudi ostalim, saj se je formirala *skupinska kohezivnost*, zaradi česar smo kot ekipa zelo uspešni pri doseganju zastavljenih ciljev, tako tekaških kot tudi osebnih.

Zakaj rekreativni šport in socialni kapital? V primeru tekaške ekipe Polet 2005 je tek povezal skupino ljudi, stkal nova prijateljstva in pustil sled na širšem nivoju, saj je skupina *nadgradila* svoj obstoj z ustanovitvijo rekreativnega tekaškega kluba, oživitvijo že pokojnega akademskega atletskega društva ter nenazadnje z motiviranjem nepreglednega števila novih tekačev.

V diplomski nalogi bom, kot udeleženec, predstavil delo v tekaški ekipi Polet 2005 ter poskušal prikazati pozitiven vpliv rekreativne tekaške aktivnosti na kvaliteto življenja posameznika in s tem (posredno) tudi na širšo družbo. Raziskal bom morebitne povezave med tekaško aktivnostjo, socialnim kapitalom ter skupinsko kohezivnostjo in rekreativni tek predstavil kot eno od možnosti za soočenje s krizo smisla v moderni družbi.

Problem, ki se ga lotevam v diplomski nalogi je ali *rekreativna tekaška aktivnost, kot osnova za povezovanje ljudi na temelju skupnega interesa, vpliva na skupinsko kohezivnost ter kakšno*

vlogo ima pri tem socialni kapital (prva hipoteza). Povezave na osnovi skupnega interesa (in vrednot), po Bergerju in Luckmannu *skupnosti smisla* (Berger in Luckmann, 1999: 27), ustvarjajo pogoje za uspešno sodelovanje (kooperacijo) in integracijo. V pogojih *soodvisnosti*, ki jo Adam opredeljuje kot fazo izživetega individualizma se oblikujejo »realni pogoji za nastanek intermediarnih struktur civilne družbe« (Adam, 1999: 72). Civilno-družbena aktivnost utemeljena na takih pogojih pa lahko pozitivno vpliva na družbeno kohezivnost. Berger in Luckmann skupnostim smisla pripisujeta vlogo mediatorja med posameznikom in globalno družbo. Prav tako menita, da intermediarne institucije pluralistične civilne družbe zaustavljajo endemičen razvoj anomije in krize smisla (Adam, 1999: 69). Družbena kohezivnost implicira stanje nasprotno od anomije, dezintegracije in čiste (individualistične) kompetitivnosti (Adam in dr., 2001: 155).

Tekaško skupino Polet 2005 bom opredelil kot *pristno skupnost* utemeljeno na skupnem smislu, interesih, ciljih in vrednotah. Obenem bom poskušal dokazati, da so se v okviru te skupnosti ustvarili pozitivni pogoji za skupinsko kohezivnost (kooperativnost, integracijo in inkluzivnost). Socialni kapital razumem kot spodbujevalni dejavnik posameznikovega delovanja v mreži, kvalitete in intenzitete medosebnih odnosov ter zaupanja oziroma kot *katalizator, ki spravlja v obtok druge kapitale* (Adam in dr., 2001: 41). Za ugotavljanje prisotnosti socialnega kapitala bom uporabil naslednje indikatorje: *kvaliteto medosebnih odnosov, uspešnost* na nivoju posameznika in skupine, medsebojno *zaupanje*. V navezavi na teorijo je mogoče opredeliti tudi nekatere *strukturne pogoje* povezane s socialnim kapitalom, kot so: članstvo v skupini (Bourdieu), civilna skupnost ter socialna mreža, vrednote, norme, pričakovanja in sankcije (Putnam).

Drugi del obravnavane problematike zajema *vpliv rekreativnega teka na kvaliteto življenja posameznika ter možnost vzpostavitve nove orientacije in identitete, ki lahko pomaga pri soočenju s krizo smisla v moderni družbi (druga hipoteza).* Rekreativni tek je del športne rekreacije. Športna rekreacija je pomembna sestavina življenjskega sloga in kakovosti življenja velikega števila ljudi, saj *posega v vse pore družbenega življenja in je zagotovo svojevrsten fenomen današnjega časa* (Berčič, 2005: 7). Izboljšanje kvalitete življenja se ne navezuje le na izboljšanje fizičnih sposobnosti, kondicije in zdravja, ampak pušča sled tudi na osebnostnem in socialnem nivoju. Poseben poudarek sem namenil vprašanju vpliva medosebnih odnosov v skupini na izboljšanje kvalitete življenja. Izmenjava informacij, izkušenj, sprostitev ter tekaška aktivnosti v prijetni družbi je le nekaj dejavnikov, ki vplivajo na spremembo kvalitete posameznikovega življenja. Eno od vprašanj, ki jih obravnavam v diplomski nalogi, je tudi možnost vzpostavitve nove orientacije in identitete kot izhoda iz

krize smisla, ki je imanentna pogojem bivanja v družbi modernega pluralizma, ob pomoči rekreativne tekaške aktivnosti. Pogoji za nastanek krize smisla nastanejo, kadar se *zdi pripadnikom neke skupnosti skladnost smisla, ki se od njih pričakuje, nekaj samoumevnega, le-te pa ne morejo ohraniti* (Berger in Luckmann, 1999: 23). Gre za razkorak med tem, kako nekaj *je* in med tem, kako *naj bi* nekaj *bilo*. Poskušal bom pokazati, da ukvarjanje z rekreativnim tekom (rekreacijo) pomeni privzem in vzpostavitev nove identitete, na osnovi katere se lažje spoprijemamo z odločitvami, problemi ter zahtevami sodobne družbe. Pristne skupnosti, menim da je to tudi Poletove tekaška skupina, so pomemben vir reševanja stisk in posameznike usmerjajo v dejavnejše reševanje življenjskih težav (Bahovec, 2005: 256).

Osrednji del diplomske naloge predstavlja predstavitev in prikaz poteka dela v tekaški skupini Polet 2005. Tudi sam sem pridružen član te skupine. Zaradi vpetosti v proces formiranja skupin(e), načrtovanja vadbe, opredeljevanja ciljev ter številnih družabnih srečanj, sem velik del podatkov in vtisov sprejemal neposredno. Ob tem sem izvedel še anketo, ki je zajela večino *izvirnih* članov tekaške skupine in tri biografske intervjuje s predstavniki treh podskupin. Zbiranje podatkov je potekalo v treh fazah. V *prvi fazi* sem zbral opisne podatke vseh prijavljenih (in izbranih) članov letošnje skupin, s pomočjo katerih sem dobil prvi vtis o tem zakaj ljudje sploh tečejo, kaj jih je spodbudilo k prijavi na Polet, kakšna so njihova pričakovanja, cilji ter dotedanje izkušnje. V *drugi fazi* sem, na osnovi pridobljenih spoznanj in podatkov, sestavil anketni vprašalnik, ki je že vseboval nekatera konceptualna in teoretska izhodišča kot npr. socialni kapital, skupinsko kohezivnost, posameznikov odnos do teka. *Tretjo fazo* zbiranja podatkovnega gradiva sem izvedel na podlagi pridobljenih podatkov v drugi fazi in sestavil poglobljen nabor vprašanj za tri biografske intervjuje. Iz vsake od treh podskupin sem izbral po enega tekača ali tekačico in jim zastavil vprašanja vezana na določene tematske sklope (*posameznikov odnos do teka, socialni kapital in skupinska kohezivnost, odnos do ekstremizma in odvisnosti ter priljubljenost teka v Sloveniji*). Dobljene podatke sem nato analiziral, rezultate analize pa povezal s teoretičnimi spoznanji.

Skupinska dinamika Poletove tekaške ekipe se medtem nadaljuje z nezmanjšano vnemo. Vmes je pristopilo nekaj novih članov, tako da se je prvotna sestava skupine nekoliko spremenila. Vsakega pridruženega člana je ekipa lepo sprejela in mu s tem omogočila dostop do njenih resursov (kapitalov). Ker pa ima vsaka struktura svoje optimalne pogoje delovanja, se skupina ne more širiti neomejeno saj bi to imelo negativne posledice za uspešno delovanje (dezintegracija, anomija), zato je po večjih slovenskih regijah (Gorenjska, Štajerska in Primorska) že v teku formiranje podružnic. Na svojo pot pa je krenila tudi ekipa Polet 2006.

2. (TEKAŠKA) REKREATIVNA AKTIVNOST V SLOVENIJI

Čeprav imajo nekatere rekreativne tekaške prireditve v Sloveniji že kar dolgo tradicijo, se zdi, da je tek pri nas še vedno v porastu oziroma da se *tekaška revolucija* pri nas šele začne. Na to kažejo številna dejstva:

- vsako leto večje število prijav nastopajočih na rekreativnih tekmovanjih,
- organizacija novih rekreativnih tekaških prireditev,
- nastanek novih društev in klubov,
- prirejanje tekaških vikendov ter seminarjev,
- sistematična prizadevanja k dvigu popularnosti rekreacije v medijih,
- izboljšanje ponudbe in odpiranje specializiranih tekaških prodajaln,
- porast v številu prodanih tekaških copat,
- in nenazadnje vse večje število tekačev in tekačic, ki jih je mogoče srečati vsak dan na cesti, v parkih ali na drugih vadbiščih.

Tekaška rekreativna aktivnost je ena od oblik športne rekreacije. Športna rekreacija se od drugih različic športa loči v naslednjih temeljnih značilnostih (Berčič, 2005: 16):

- športna rekreacija je svobodno izbrana aktivnost, skladna z željami in interesi posameznikov,
- aktivnosti se izvajajo izven poklicnega dela, razen mikro odmorov ali dejavnosti na delovnem mestu,
- cilji so specifični – športnorekreativne dejavnosti so usmerjene k celovitemu zdravju ter kakovosti in humanizaciji življenja sodobnega človeka,
- športnorekreacijska dejavnost je v tesni povezavi z organizacijskim in vsebinskim oblikovanjem ter smotrnim izkoriščanjem prostega časa,
- športnorekreativna vadba se glede intenzivnosti, obremenitve, časovne razsežnosti in režima prehrane bistveno razlikuje od trenažnega procesa na področju vrhunškega športa,
- na področju športne rekreacije je lahko dejaven vsak, ne glede na spol, starost, stan, socialni status, psihofizične sposobnosti, versko pripadnost in druge dejavnike, vendar skladno s svojim zdravstvenim stanjem. Na tem področju ni selekcije, ki je značilna za vrhunski šport.

Ena najnovejših definicij (Berčič, 2002) športne rekreacije, ki se je oblikovala na vsakoletnih srečanjih strokovnjakov in raziskovalcev na področju športne rekreacije v Sloveniji med leti 2000 in 2004 se glasi: »Športna rekreacija je tista svobodno izbrana in igriva gibalna/športna dejavnost, ki človeka fizično, psihično in socialno bogati in sprošča ter ga od zgodnjega obdobja do pozne starosti vodi skozi veselje, užitek in zadovoljstvo, k celovitemu ravnovesju in zdravju« (Berčič, 2005: 23).

Športna rekreacija danes pomeni pomembno sestavino zdravega življenjskega sloga in kakovosti življenja velikega števila ljudi. Evropski in svetovni trendi razvoja športne rekreacije kažejo, da je ta izjemno hiter in dinamičen, kar pa velja tudi za šport nasploh. *Šport* v strokovnem okolju zajema *vrhunski šport*, *športno vzgojo* in *športno rekreacijo* (Berčič, 2005: 7). Področje športne rekreacije je zajeto tudi pod imenom *šport za vse*.

»Šport za vse (Sport for all) zajema vse tiste posameznike, družine in interesne skupine, ki zadovoljujejo svoje potrebe in interese na različnih kakovostnih ravneh v šolah, društvih in za šport specializiranih podjetjih. Hkrati pa zajema vse sedanje in prihodnje oblike športnih dejavnosti (Petrović in Doupona, 2000: 133)«.

Rekreativni šport posega v vse pore družbenega življenja in je zagotovo svojevrsten fenomen današnjega časa. Vključuje posameznike, ožje in širše družbene skupine ter različne sloje prebivalstva. V te dejavnosti so vključene različne vladne ustanove in institucije, nevladne organizacije, civilna družbena sfera oziroma različne družbene in društvene organizacije ter različne športne organizacije, športna podjetja, športna društva in druge športne organizacije. Potrebno pozornost pa temu področju namenjajo tudi posamezne strokovne, pedagoške in znanstvene institucije (Berčič, 2005: 7).

Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji je predmet sistematičnih raziskav že od leta 1973.

Izhajajoč iz izsledkov posameznih raziskav pri nas (Berčič in Petrović, 1974; Petrović in dr., 1974, 1977, 1980, 1984, 1987, 1990, 1992, 1996, 1998, 1999, 2001; Damjan, Berčič, Jančič in Bucik, 1987; Berčič in Bednarik, 1992; Sila in Berčič, 1995; Kovač in dr., 2004; Zavašnik in dr., 2005) in izvedenih modelov v praksi, lahko rečemo, da ukvarjanje z rekreativnim športom že spada med pomembne sestavine kakovosti življenja posameznikov in nekaj več kot polovice prebivalstva v Sloveniji (Berčič, 2005: 8).

»Na osnovi zbranih in analiziranih podatkov in raznovrstnih kazalcev lahko rečemo, da smo glede športne kulture in razvitosti *športa za vse* v Sloveniji že dosegli raven srednje razvitih evropskih narodov oziroma držav« (Berčič, 2005: 8).

Med Slovenci narašča tudi ozaveščenost o pomenu športne vadbe in vplivih, ki ga ima le-ta na kvaliteto življenja. »Kljub vsemu se premika, bi lahko rekli na bistven porast števila redno organizirano športno aktivnih. Kot kaže je bil pri ljudeh dosežen premik v ozaveščenosti glede nujnosti redne in organizirane športne aktivnosti...« (Petrović in Doupona, 2000: 123).

Razlogi za to so naslednji (Petrović in Doupona, 2000: 121):

- *Košarica športne ponudbe* je z leti (količinsko in kakovostno) na višji ravni ter cenovno bolj transparentna in raznolika,
- Razmere (trendi) v Sloveniji in njeni okolici silijo ljudi, da prosta finančna sredstva (morda več kot doslej) porabljajo za športno aktivnost,
- Povečanje osebnih dohodkov prebivalstva,
- Večji odstotek oseb z višjo ali visoko izobrazbo v reprezentativnem vzorcu praviloma pomeni več športne aktivnosti,
- Realna porast višine sredstev namenjenih športu iz državnega proračuna in iger na srečo,
- Povečanje športnih površin v kvadratnih metrih na prebivalca.

Poleg navedenega imajo pomembno vlogo pri ozaveščanju ljudi glede rekreativnega športa gotovo tudi mediji, še posebej pa tedenska priloga Dela, magazin Polet, ki se z dvigom nivoja rekreativne športne kulture ukvarja sistematično in strokovno.

Kot dejavnike, ki ne delujejo v smeri povečanja stopnje rekreativne športne aktivnosti Petrović omenja (Petrović in Doupona, 2000: 122):

- naraščanje števila brezposelnih,
- porast cene športnih rekvizitov, ki prerašča rast življenjskih stroškov in realnih osebnih dohodkov,
- zmanjšanje natalitete pomeni starejše prebivalstvo, s tem starejši vzorec anketirancev in posledično manj športne aktivnosti.

Pomanjkanje finančnih sredstev ima pomemben vpliv na udeležnost v športu. Gre za povezavo med družbenim statusom in vrsto športne aktivnosti. Socialni status posameznika v veliki meri določa in pogojuje izbiro športa (Coakley in Donnelly, 2001: 81).

V obdobju med letoma 1992 in 1997 sta bila med Slovenci najbolj priljubljena športa hoja in plavanje. »Še vedno prevladujejo športi, ki zahtevajo relativno malo denarja in se jih ljudje do neke mere relativno hitro naučijo ter potekajo pretežno v naravi (Petrović in Doupona, 2000: 127).

Navedene lastnosti združuje tudi tek, ki je postal množična oblika rekreacije med Slovenci v zadnjih nekaj letih.

2.1. EMPIRIČNA OSNOVA

V ZDA se je popularnost teka začela že konec šestdesetih in v začetku sedemdesetih let prejšnjega stoletja. Z razvojem novih metod treninga ter fitnes centrov je tek postal le ena od mnogih oblik aerobne vadbe, ki so nam na voljo, še vedno pa predstavlja osnovo vsake športne dejavnosti. Združenje večjih proizvajalcev športne opreme SGMA vsako leto opravi raziskavo o deležu posameznikov v določenih športnih aktivnostih. Raziskava zajema prebivalstvo ZDA v starosti od šestega leta dalje in zajema več tisoč ljudi.

Podatki v obdobju med letom 1987 in 2004 (www.SGMA.com) kažejo, da je trend navzgor največji pri teku na tekoči preprogi (treadmill exercise). Delež ljudi, ki tečejo na trenažerju se je v omenjenem časovnem obdobju povečal za 979.7%. Zanimivo je, da pri klasični obliki teka (v naravi) ni bilo trenda povečanja. Leta 1987 se je s tekom ukvarjalo 37.136 vseh vprašanih, leta 2004 pa 37.310. Ostale najbolj priljubljene športne aktivnosti so: vadba na stepperju (+527.1%), trening Pilatesa (+506.2%), rolanje (+269.5%), gorsko kolesarjenje (+252.8%). V Evropi bi se nedvomno visoko uvrstila tudi nordijska hoja, ki v omenjeni raziskavi (omejena na ZDA) ni navedena.

V Sloveniji gre trend teka v naravi gotovo strmo navzgor.

Športna rekreacija doživlja pri nas pravi razcvet. Kaže, da se nas čedalje več zaveda, kako pomembno je vlagati čas in energijo v svoje telo, saj vemo, da bomo le tako lahko zdržali čedalje hitrejši in stresnejši življenjski ritem. Svoj delček k ozaveščenosti uspešno dodaja tudi akcija Razgibajmo življenje. Namenjena je vsakemu, ki sprejme njene pogoje, ki so zadostno

ukvarjanje s športom za boljše počutje, videz, zdravje..., vsem torej, ki si tega močno želijo in imajo vsaj malo volje. To velja za majhne in velike, močnejše in suhe, hitre in počasne, tiste brez prostega časa in tiste, ki ga imajo preveč. Akcijo je v minulih letih uspešno vodil Zavod za šport Slovenije. Uspešnost pa dokazujejo tudi rekordi v zadnjem letu: z organizatorji športnorekreativnih prireditev in turističnošportnih prireditev smo v koledarju zbrali skoraj 5000 akcij za leto 2006, s ponudniki športnih vadbenih programov smo vpisali več kot 11.000 vadb, v akcijo Razgibajmo življenje pa se je vključilo največ medijev doslej (Černe, 2006: Polet, 1: str. 27).

2.2. ZAČETKI – KRATEK ZGODOVINSKI PREGLED

Tekaška tekmovanja imajo dolgo zgodovino. Prirejali so jih že antični Grki. Leta 776 pred našim štetjem so bile organizirane prve olimpijske igre. Znana je tudi zgodba o tekaču Phidippidesu, ki je leta 490 pred našim štetjem tekel 480 kilometrov daleč, da bi prosil Špartance za pomoč pri obrambi Aten. V Angliji so, v času pred industrijsko revolucijo, tekači opozarjali kočijaže na morebitne nevarnosti na cesti, V Mehiki pa indijanci plemena Tarahumara tečejo in pri tem brcajo žogo od 240 do 320 kilometrov daleč (Galloway, 2003: 14). *»Tek kot šport obstaja že stoletja in je prestal že vse teste, od srednješolskih mitingov do Olimpijskih iger, toda šele v zadnjem času je to postala masovna oblika rekreacije (Galloway, 2003: 14)«.*

Zakaj in kako je tek postal masovna oblika rekreacije? Trend priljubljenosti teka je začel naraščati konec šestdesetih in v začetku sedemdesetih let prejšnjega stoletja. Razlogov za to je več in so lahko zelo različni. Ljudje se s tekom ukvarjajo zaradi zmanjšanja telesne teže, izboljšanja kondicije, dobrega počutja, zmanjševanja stresa, tekmovanj ali delitev izkušenj z ostalimi (Galloway, 2003: 16).

V zgodovini rekreativnega teka so bili trije ljudje, ki so sprožili ključne premike v smeri vse večje priljubljenosti te športne dejavnosti. To so bili Arthur Lydiard, Bill Bowerman in dr. Kenneth Cooper. *«V pravem času so bili na pravem mestu, z ravno pravimi idejami za nov način življenja, ki je bil prelomen za rekreativni tek (Galloway, 2003: 16)«.*

Arthur Lydiard je deloval kot igralec rugbyja v Novi Zelandiji. Po končani športni karieri leta 1940 se je zelo zredil in je želel shujšati. Odkril je, da tek v počasnem tempu ni naporen, obenem pa, bolj kot visoko intenziven trening, pripomore k izgorevanju maščobnih zalog. Njegov tekaški program je temeljil na dolгих in počasnih tekih. Po enem mesecu je začel izgubljati težo, po nekaj letih je že tekmoval na maratonih. Na olimpijskih igrah leta 1960 so

bili trije njegovi varovanci Peter Snell, Murray Halberg in Barry Magee med dobitniki medalj v teku na dolgih progah (Galloway, 2003: 17).

Lydiardova metoda treninga temelji na prepričanju, da je človeško telo v osnovi že dovolj hitro, potrebno pa je razvijanje vzdržljivosti. Danes je splošno sprejeto, da je za napredek v teku vadba hitrosti učinkovita in nujna (Noakes, 2003: 287).

Lahko bi rekli, da je prav Lydiard začetnik rekreativnega teka (jogginga). Po Olimpijskih igrah so ga vabili na predavanja, ki so se jih udeleževali ljudje, ki imajo pretežno sedeč poklic in so stari med 30 in 40 let ali še starejši. Lydiard je spremenil javno mnenje, da je tek naporen, trd in boleč šport. Tek je postal nov način družbene aktivnosti in življenjskega stila v Novi Zelandiji. Zaradi zaslug, ki jih je Lydiard imel pri olimpijskih medaljah, je lahko vplival na milijone ljudi. Ravno po njegovi zaslugi, je v zgodnjih šestdesetih, veliko ljudi vstalo iz naslonjačev in pričelo teči. Začelo se je novo tekaško obdobje (Galloway, 2003: 17).

V Ameriki je podoben družbeni premik sprožil *Bill Bowerman*. Bil je eden najuspešnejših trenerjev v ZDA. Leta 1962 je njegova ekipa postavila svetovni rekord v štafetnem teku na štiri milje in tako popravila rekord Lydiardovega moštva. Na Lydiardovo povabilo je Bowermanova ekipa odpotovala v Novo Zelandijo, da bi se med seboj pomerili. V zgodovino pa se je zapisalo nekaj povsem drugega. Bowermana, ki je bil sam povsem brez kondicije, je Lydiard navdušil za rekreativni tek. Po vrnitvi v ZDA je začel objavljati članke o rekreativnem teku. Organiziral je seminarje in pritegnil k sodelovanju nekaj najboljših tekačev na dolge proge. Leta 1966 je v sodelovanju s kardiologom dr. Waldom Harrisom izdal delo z naslovom *Rekreativni tek*, ki je bilo prodano v več kot milijon izvodih (Galloway, 2003: 18).

Tretji pomemben dejavnik v zgodovini rekreativnega teka je bilo delo *dr. Kennetha Cooperja*. Tudi on je izhajal iz lastne izkušnje prevelike teže in težav s povišanim krvnim tlakom. Objavil je knjigo *Aerobni program za zdravje in dobro počutje*. Uvedel je izraz *aerobika*, kakor je tudi naslovil eno svojih znamenitih del. Cooperjeva dejavnost izhaja iz dejstva, da je po drugi svetovni vojni v obdobju naraščajoče družbene blaginje v ZDA, število srčnih obolenj začelo skokovito naraščati.

Cooperjeva knjiga na zelo zanimiv način opisuje razloge, kako si zaradi slabih prehrabnenih navad in lagodnega življenja, le-tega zelo skrajšamo, hkrati pa z resno vadbo lahko premagamo večino teh rizičnih dejavnikov. Američani so te nove ideje sprejeli odprtih rok. Kaj ti pomaga topel dom, družina in visok standard, če nisi dovolj zdrav, da bi v vsem tem

užival. Cooperjev cilj je bil, da se z demonstracijo pozitivnih učinkov redne vadbe zoperstavi veliki otopelosti in neučinkovitosti Američanov. In najpomembneje, pokazal jim je, kako naj to storijo (Galloway, 2003: 20).

2.3. PRILJUBLJENOST REKREATIVNEGA TEKA V ZADNJIH LETIH

V Sloveniji je v obdobju od 15. januarja do 31. decembra 2006 načrtovanih 265 športnorekreativnih prireditev na katerih se zadnjih nekaj let število udeležencev stalno povečuje. Na *Malem kraškem maratonu*, prvi letošnji večji tekaški prireditvi, je bilo prijavljenih že 1777 tekačev in tekačic, leto prej 1349, pred dvema letoma 1490 in pred tremi leti 1223 (vir: www.sport-sezana.com). Še bolj impresivno pa je naraščanje udeležbe na glavni slovenski tekaški prireditvi *Ljubljanskem maratonu*. Podatki za leto 1996 navajajo 673 prijav, 1997 (944), 1998 (1096), 1999 (1309), 2000 (2109), 2001 (2873), 2002 (3763), 2003 (4672), 2004 (5823) in v letu 2005 kar 7403 sodelujočih (vir: <http://maraton.slo-timing.com>).

K vse večji priljubljenosti rekreativnega teka gotovo veliko prispevajo tudi mediji. Magazin Polet počne to sistematično in načrtno že štiri leta.

Polet kot del osrednjega javnega občila se že od svojega nastanka (teče že četrto leto) osredotoča na tisti izsek športa, ki je znan pod imeni športno razvedrilo/športna rekreacija/šport za vse in je največkrat v senci vrhunskega, gladiatorskega, poklicnega športa, ki včasih že izgublja vrednotno oznako »športna kultura«. Tako imenovanega »športa za vse« se izogibajo skoraj vsa športna uredništva javnih občil ali pa jim posvečajo le drobec časa in prostora (ker to pač ni tržno blago), čeprav gre za bistven del športne kulture in športnega naroda... To vrzel v športni kulturi v javnih občilih zapolnjuje Polet s smiselnim in smotrnim prijemom. Polet je v tem času edino glasilo, ki smiselno, smotrno, organizacijsko in z dejavnostjo širi idejo športnega življenjskega sloga... Zlasti na področju vzdržljivostnega teka je Polet neprekosljiv... Svoje poslanstvo opravlja na visoki strokovni ravni... Prizadevanje Poleta za višjo športno kulturo je sistemsko celostno in ciljno naravnano, kar še posebej velja za širjenje vzdržljivostnega teka, ki ga štejemo za eno temeljnih higiensko-zdravstvenih dejavnosti v boju proti zasedenosti, proti prezgodnjemu starostnemu pešanju in proti mnogim prezgodnjim bolezenskim znakom... Pri Poletu ne gre zgolj za publicistično-organizacijsko delo, ampak za kakovostni presežek tega dela, ki se kaže v konkretni dejavnosti in povečanju števila prijateljev športnega življenjskega sloga (Kristan, 2006: Polet, 8, 54-55).

3. OPERACIONALIZACIJA IN METODE

Problem, ki se ga lotevam v diplomski nalogi je ali *tekaška aktivnost* kot osnova za povezovanje ljudi s skupnim interesom *vpliva na družbeno kohezivnost* in kakšno vlogo ima pri tem *socialni kapital*.

Ne gre zgolj za vpliv samega teka, temveč za vpliv v *določenih pogojih*. Zanima me zakaj ima vadba teka v skupini kakršna je ekipa Polet 2005 določene prednosti pred individualno vadbo. Da bi to lahko ugotavljali, je potrebno opredeliti razliko. *Individualna vadba* je lahko danes zaradi številnih pripomočkov, ki jih je mogoče kupiti, informacij, ki so nam na voljo v medijih, vadbenih centrov,..., bolj kot kdajkoli prej podobna vadbi profesionalnih športnikov. Rekreativni šport postaja čedalje bolj podoben vrhunskemu. V čem je torej prednost vadbe v skupini?

Tisto kar manjka individualnemu pristopu je *mreža interakcij (socialna mreža)*. S povezovanjem ljudi na osnovi skupnega interesa (in vrednot) se formira skupnost v kakršni se lahko ustvarijo pogoji za uspešno sodelovanje (kooperacijo) in integracijo utemeljeno na skupnem smislu. V pogojih *soodvisnosti* (po Adamu je to faza izživetega individualizma) se oblikujejo »realni pogoji za nastanek intermediarnih struktur civilne družbe« (Adam, 1999: 72). Civilnodružbena dejavnost pa, vkolikor je osnovana na takšnih temeljih, lahko pozitivno vpliva na družbeno kohezivnost. Socialni kapital ima pri tem vlogo spodbujevalca.

S pomočjo literature, podatkov zbranih z anketo ter tremi biografskimi intervjuji in lastnimi *terenskimi opaznanji* bom preverjal naslednji trditvi (hipotezi):

- 1) Vadba rekreativnega teka v organizirani skupini Polet 2005 vpliva na skupinsko kohezivnost. Socialni kapital ima pri tem spodbujevalno vlogo.**
- 2) Rekreativni tek vpliva na kvaliteto življenja ter ponuja možnost vzpostavitve nove orientacije in identitete, ki posamezniku lahko pomaga pri soočenju s krizo smisla v moderni družbi.**

Metoda raziskovanja, ki sem jo uporabil pri preučevanju problema je *opazovanje z udeležbo*. Opazovanje z udeležbo je del kvalitativnega družbenega raziskovanja in je postala priljubljena (nujna) z delom antropologa Malinowskega v začetku dvajsetega stoletja. »Bistvo metode je v

tem, da se raziskovalec dlje časa zadržuje med tistim, kar preučuje z namenom pridobiti zaokroženo, poglobljeno predstavo o neki skupini, organizaciji oziroma objektu raziskovanja» (Bryman, 1988 : 45). Ta metoda nam omogoča dostop do podatkov, ki so zavarovani pred zunanjimi vplivi. »Opazovanje z udeležbo raziskovalcu omogoča da zavaruje podatke v okviru medijev, simbolov in sveta izkustev, ki imajo nek pomen za udeležence. Namen je preprečiti vdor tujih pomenov v delovanje subjektov« (Vidich, 1988: 164). Problem, ki nastane pri opazovanju z udeležbo je interpretacija pomena. Če je objekt preučevanja druga kultura naletimo na problem prilagajanja pomenov in simbolov objekta preučevanja našim predstavam (Vidich, 1988 :165). Od tega, koliko je v raziskavi takega prilagajanja je odvisna kvaliteta omenjene metode raziskovanja. V primeru da gre za raziskovanje lastne družbe in kulture, pa raziskovalec kot osnovo vedenja uporablja svoj izkustveni in simbolni aparat. Zaključke in ugotovitve tvori na osnovi logike družbenega reda, ki mu sam pripada. Tudi tukaj lahko nastopi *problem objektivnosti*. »Če raziskovalec želi doživeti izkustvo subjekta, ki ga preučuje skupaj s paketom percepcij, lahko pride do zanikanja objektivnosti. Zato navadno opazovalec želi ostati ohraniti svojo identiteto medlo« (Vidich, 1988 : 167). Opazovalec ne bi smel vplivati na tok dogodkov v preučevani skupini. Ko gre za politična vprašanja naj igra vlogo *političnega evnuha* (Vidich, 1988 :167).

Bistvene lastnosti kvalitativnega raziskovanja so (Bryman, 1988: 61-69):

a) »*Gledanje skozi oči*« opazovanja

Najpomembnejša karakteristika kvalitativnega raziskovanja je zavezanost k interpretaciji dogodkov, delovanja, norm in vrednot, z vidika ljudi, ki jih opazujemo.

b) *Deskripcija*

Pomeni, da je v fazi raziskovanja treba narediti natančen opis družbenih *nastavitev*. Gre za postavitev okvira odnosov, interakcij, socialne mreže, ki določajo opazovano skupino.

c) *Kontekstualizem*

Je zavezanost k temu, da opazovalec razume dogodke in vedenje v njihovem kontekstu.

č) *Proces*

Pri opazovanju z udeležbo je nujno preučevanje družbenega življenja kot procesa in ne kot nekaj statičnega. Gre za beleženje serije dogodkov, ki se odvijajo skozi daljši čas (longitudinalnost).

d) *Fleksibilnost in pomanjkljivost strukture*

Narava opazovanja z udeležbo je nepredvidljiva. Zato mora biti strategija preučevanja relativno odprta in prilagodljiva, kar se včasih kaže kot nestrukturiranost.

e) *Teorija in koncepti*

Kvalitativne metode raziskovanja pogosto zavračajo predhodne teoretske formulacije. Teoretični okvir lahko postane na terenu omejujoč.

Zbiranje podatkov je potekalo v *treh fazah*. Na osnovi omogočenega dostopa do arhiva podatkov o življenjepisih posameznikov, ki so se prijavili na razpis za Poletovo tekaško ekipo, sem ugotavljal razloge zaradi katerih se ljudje ukvarjajo s tekom, pričakovanja, ki jih gojijo glede dela v ekipi, njihove osebne motive, cilje in dotedanje tekaške izkušnje. Pregled tega gradiva razumem kot *prvo fazo* v procesu zbiranja podatkov. *Druga faza* je bila izvedba ankete med petindvajsetimi člani skupine. Anketni vprašalnik je nastal kot posledica analize arhivskega gradiva, ki mi je omogočila izpostavitve določenih tematskih sklopov. *Tretja faza* zbiranja podatkov je bila izvedba treh biografskih intervjujev s predstavniki vsake od treh podskupin znotraj ekipe. Nabor vprašanj za intervjuje sem določil skladno s tematskimi sklopi oziroma teoretskimi konceptualnimi izhodišči. Gre za podobno, a bolj poglobljeno ter nekoliko razširjeno tematiko kot pri anketi. Sledila je faza kvalitativne analize vsebine podatkov.

3.1. OPREDELITEV POJMOV

Glavni pojmi, ki jih bom uporabljal so *tek*, *družbena povezanost* ter *socialni kapital*.

3.1.1. TEK

Tek je način premikanja, ki ima v nasprotju s hojo pri kateri imamo eno nogo ves čas na tleh, fazo lebdenja. Je osnova skoraj vseh atletskih disciplin in športnih panog (Javornik, 1998: 4322).

Jogging je počasen tek, katerega mejna hitrost je 3.35 m/sek, oziroma 4:57 minut na 1000 m (Milić, 1998). Če tečemo hitreje od danih časovnih omejitev, potem gre za tek.

Rekreativni tek spada med ciklične aerobne aktivnosti, pri katerih je poudarek predvsem na vzdržljivosti. *Cikličnost* se nanaša na način gibanja, ki se pri teku izvaja. V osnovi gre za to, da se med tekom repetitivno in dalj časa izvaja mišično krčenje v določenem sklopu mišic.

Mišično krčenje je osnovni fiziološki proces, ki nam omogoča da lahko tečemo (Noakes, 2003: 3). Med tremi vrstami mišičnega tkiva v človeškem telesu (srčna mišica, skeletne

mišice ter gladko mišičje) so neposredno za gibanje odgovorne skeletne mišice ter deloma tudi srčna. Vsaka *skeletna mišica* je sestavljena iz velikega števila mišičnih celic ali vlaken. Ta ležijo vzporedno drugo ob drugem, ločuje pa jih oživčeno in z drobnimi žilami (kapilarami) prepredeno tkivo (Noakes, 2003: 3). Proces mišičnega krčenja razlaga *teorija drsečih filamentov*.

Aerobni trening je fizična vadba v pogojih, ko ima organizem med naporom ves čas na voljo dovolj kisika za opravljanje dela. Je proces, ki poteka s sodelovanjem kisika. Gre za mišično delo, pri katerem je poraba kisika manjša od razpoložljive količine (Kozjek, 2004: 233).

Rekreativni tek je znotraj športa opredeljen kot rekreativni vidik. Poleg rekreativnega vidika športa obstajata še edukativni in agonistični.

Edukativni vidik se navezuje na šport kot dejavnik vzgoje, ki se izvaja v procesih primarne in sekundarne socializacije. Prednosti pravilne športne vzgoje so (Petrović in Doupona, 2000: 79-80):

- oblikovanje dela podobe odrasle osebnosti je mogoče edino s športom oziroma uporabo specifičnih gibalnih dejavnosti,
- premajhno prisotnost specifičnih gibalnih dejavnosti v vzgoji doraščajoče mladine, ali popolno odsotnost kasneje v celoti ni mogoče nadomestiti,
- šport udejanja svoje učinke na otroka predvsem z motoričnimi sredstvi, vpliva pa tudi na njegovo biološko, psihično in socialno sfero,
- učinki športne motorične dejavnosti vplivajo tudi na mišljenje, čustvovanje in odnose v družini,
- vzgojni potencial športa se izraža v vedenjski samokontroli, moralnem, etičnem in estetskem presojanju,
- posebna vrednost športne vzgoje v družini je v dejstvu, da šport izhaja iz fenomena igre, ki je podstat človekove ustvarjalnosti in njegovega duhovnega in fizičnega ravnotežja, s tem pa element kakovosti življenja,
- športna dejavnost je lahko pomemben dejavnik homogenizacije in družinske integracije.

Iz navedenega je razvidno, zakaj je edukativni vidik športa pomemben element konstruiranja posameznikove identitete in hkrati temelj zdrave družbe. »Športu kot (so)oblikovalcu življenjskega stila je treba posvetiti veliko več pozornosti kot doslej. Tu gre tako za

ozaveščanje družin kot za vlogo vladnih in nevladnih institucij pri ustvarjanju pogojev za *šport družine*» (Petrović in Doupona, 2000: 80).

Agonistični vidik pomeni tekmovalni šport. Športna vzgoja v otroštvu in mladosti predstavlja temelj za kasnejše ukvarjanje z rekreativnim športom medtem ko selektivni oziroma vrhunski šport zajame ambiciozne, nadarjene in sposobne posameznike (Berčič, 2005: 12). Vrhunski in rekreativni šport izhajata iz istega temelja, vendar sta po svoji naravi, namenu in ciljih raznoliki dejavnosti (Berčič, 2005: 12).

S športom se je mogoče ukvarjati zaradi zadovoljstva, užitkov in prijetnih izkušenj, npr. s hojo, tekom, plavanjem, kolesarjenjem, smučanjem, z vadbo v fitnes studiu ali v drugih športnih okoljih, prav tako pa tudi zaradi globljih motivov, ki so povezani z različnimi športnimi nastopi in tekmovanji. Mnogokrat je v ospredju tudi želja po samopotrjevanju, po doseganju višjih ciljev in po takih dosežkih, ki jih drugi ne zmorejo. V prvem primeru so notranje pobude rekreativne narave, v drugem pa gre za jasno izražene agonistične cilje (Berčič, 2005: 12).

Vendar pa ni vedno lahko potegniti meje med rekreativnim in vrhunskim športom. Pogosto se nameni in cilji, predvsem pa oblike in načini vadbe prekrivajo. Nekatere rekreativne športne preizkušnje kot npr. maratoni, triatloni, gorski teki in podobne preizkušnje vzdržljivosti so tako zahtevne, da je za spodoben rezultat potrebno trenirati podobno kot vrhunski športniki. Veliko pove tudi dejstvo, da se rekreativnih tekmovanj vse bolj udeležujejo tudi vrhunski športniki, oziroma da na nekaterih tekmovanjih kot npr. za pokal Slovenije, lahko sodeluje vsak rekreativni tekač, ki ima tekmovalne ambicije.

Problem strogega razločevanja rekreativnega in vrhunskega športa lahko zaobidemo za naslednjo mislijo: »Ne tečemo zato, ker bi bili prepričani o tem, da nam to koristi. Tečemo zato, ker ljubimo tek in se mu preprosto ne moremo odreči« (Berčič, 2005: 13).

3.1.2. DRUŽBENA KOHEZIVNOST

Vprašanje, ki nas zanima je, ali civilnodružbena aktivnost vpliva na družbeno kohezivnost. Družbena kohezivnost je proces razvoja skupnosti, ki temelji na skupnih vrednotah, izzivih, priložnostih osnovanih na zaupanju ter recipročnosti (<http://envision.com>).

Družbeno kohezivnost je treba razumeti kot nekaj, kar »se nanaša na (post)moderno družbeno stanje, ki ga označuje visoka stopnja funkcionalne diferenciranosti, toda hkrati tudi visoka stopnja socialne in sistemske integriranosti« (Adam in dr., 2001: 155).

Družba ni sestavljena iz atomiziranih posameznikov, temveč se ljudje med seboj povezujemo preko posredujočih družbenih struktur (intermediate social structures), interakcijskih mrež in skupnega razumevanja našega ravnanja (Halpern, 2005: 3).

Moderna družba temelji na pluralizmu, kjer gre za koeksistenco različnih redov vrednot v isti družbi in s tem tudi za koeksistenco zelo različnih skupnosti smisla (Berger in Luckmann, 1999: 27). Pluralizem je stanje, ko se v isti družbi srečujejo različne življenjske oblike, ki se ne nanašajo nujno na skupni red vrednot (Berger in Luckmann, 1999: 28).

Iz povedanega je družbeno kohezivnost mogoče razumeti kot nekaj kar se drži skupaj brez zunanje prisile, nekaj kar se je razvilo kot posledica odsotnosti vsiljenih vrednot in smislov ter je osnovano na prostovoljni bazi. V času, ko ima posameznik pravico do oblikovanja lastnega rezervoarja smisla in integracije na osnovi njegovih interesov, je toliko bolj pomembna jasna predstava o usmeritvi delovanja.

Moderni pluralizem vodi v veliko relativizacijo sistemov vrednot in tolmačenj. Stari sistemi so dekanonizirani kar posledično pripelje do dezorientacije posameznika in celih skupin (Berger in Luckman, 1999: 37). Adam povzame »pluralistične, tj. moderne družbe ne morejo več zagotavljati vseobsežnega simbolnega sveta, ki bi dosledno in nedvoumno razlagal in upravičeval pomen in funkcionalnost institucionalnega reda in ga še prežemal z *višjim smislom*« (Adam, 1999: 66).

Vprašanje se glasi, kaj to pomeni za družbeno kohezivnost. Je kohezija moderne družbe v krizi? Berger in Luckmann vidita pot iz krize v izgradnji prepričljive in smiselne življenjske orientacije. Adam povzame Bergerja in Luckmanna takole:

Človek živi in deluje na treh ravneh: 1) na mikro ravni primarnih skupin (institucij) ali majhnih življenjskih svetov, ki jih avtorja delita na življenjske skupnosti (Lebensgemeinschaften, communities of life) in na skupnosti smisla (Sinngemeinschaften, communities of meaning); k prvim lahko prištejemo družino, k drugim skupine istomišljenikov, ki pa delno – tako kot družina – že imajo vlogo mediatorja med posameznikom in globalno družbo; 2) na mezzo ravni intermediarnih organizacij v civilni družbi, med katere štejeta – ne da bi se spuščala v podrobnejše opredelitve in klasifikacije – okoljevarstvene skupine, lokalne iniciative, socialna gibanja ipd., 3) na makro ravni velikih institucij (podsistemov), zlasti na področju gospodarstva in politike (Adam, 1999: 68-69).

Berger in Luckmann skupnostim smisla že pripisujeta vlogo mediatorja med posameznikom in globalno družbo. Avtorja tudi menita, da te intermediarne institucije pluralistične civilne družbe predstavljajo imunski sistem družbe, ki zaustavlja endemični razvoj anomalije in krize smisla (Adam, 1999: 69). V navezavi na družbeno kohezivnost, ki povezuje »dva klasična sociološka pojma, in sicer integracijo in inkluzivnost. Oba pojma implicirata solidarnost, smiselno identiteto in participacijo...obenem gre za stanje, ki je nasprotno od anomalije, dezintegracije in čiste (individualistične) kompetitivnosti« (Adam in dr.: 2001: 155), lahko rečemo, da ima civilnodružbena aktivnost lahko pozitiven vpliv na družbeno kohezivnost.

3.1.3. SOCIALNI KAPITAL

Socialni kapital v navezavi na obdelovano tematiko razumem v vlogi pospeševalca procesa socialne integracije, ki v pogojih visoke stopnje medsebojnega zaupanja in interakcij spodbuja delovanje posameznikov v smeri večje družbene kohezivnosti.

Socialni kapital je koncept, ki temelji na vrednotah neke socialne mreže (<http://wikipedia.org>).

Socialni kapital se nanaša na vsakodnevne socialne mreže (social networks), vključuje pa tudi družbene običaje ter vezi, ki te socialne mreže definirajo in povezujejo (držijo skupaj) (Halpern, 2005: 2).

Družbene mreže ter norme in sankcije, ki vladajo v teh mrežah opredeljuje *socialni kapital*. Njegov potencial je v tem, da spodbuja delovanje posameznika in skupnosti, še posebej preko reševanja skupnih problemov (collective action problems) (Halpern, 2005: 4).

Družbene vezi oziroma *družbeno vezivo* (social fabric) prinašajo posamezniku in skupnosti določene prednosti (Halpern, 2005: 2). To je pogojeno z vzpostavitvijo visoke stopnje zaupanja med posamezniki in zaprtostjo skupnosti (Halpern, 2005: 3).

Socialni kapital ima tri osnovne komponente: *socialno mrežo*, *nabor norm*, *vrednot in pričakovanj* ter *sankcije* (nagrada in kazen), ki pomagajo vzdrževati norme in mrežo (Halpern, 2005: 10).

Zgoraj navedene opredelitve pojma socialni kapital se nanašajo na vrednote, socialno mrežo, aktivnost posameznikov, reševanje problemov, norm ter zaupanje. Ker socialni kapital predstavlja teoretsko izhodišče te diplomske naloge, sem se pri načrtovanju raziskave, v fazi zbiranja podatkov in analizi osredotočil na omenjene aspekte tega koncepta.

Socialni kapital ni enoznačen pojem, ampak vedno deluje v kombinaciji z različnimi drugimi dejavniki (Makarovič, 2003: 2).

Razumeti ga ne smemo niti v determinističnem smislu kot preprosto dano neodvisno spremenljivko, ki vpliva na vse ostale, niti kot spremenljivko, ki jo je mogoče prosto prilagajati željam načrtovalcev, menedžerjev, voditeljev in drugih nosilcev odločitev. Močnejši ali šibkejši socialni kapital ni družbi, organizaciji ali skupini niti usojen, niti prepuščen v poljubno spreminjanje. Socialnega kapitala ne moremo poljubno ustvarjati, zato pa lahko zanj poskušamo oblikovati bolj ali manj ugodno okolje (Makarovič, 2003: 2).

Kakšno je ugodno okolje za socialni kapital in kateri so dejavniki, ki na to vplivajo je kompleksno vprašanje. V konkretnem primeru gre za vprašanje ali so pogoji, v katerih deluje Poletova tekaška ekipa ugodni za socialni kapital.

Kakovost socialnega kapitala je v današnji družbi neizbežno povezana z našimi individualnimi ter kolektivnimi uspehi in neuspehi na področju šolanja, zagotavljanja določene ravni blaginje, odnosov na delovnem mestu, odgovornosti do skupnosti...(Makarovič, 2003: 2). Ali torej posameznikovo zadovoljstvo z razmerami v skupini, osebni uspeh, občutek zaupanja in odgovornosti ter aktivnost pomenijo visoko kakovost socialnega kapitala?

Za podrobnejšo opredelitev koncepta socialnega kapitala ter v želji zajeti tiste bistvene od številnih možnih definicij, je potrebno pogledati njegov razvoj. Adam in Rončević omenjata tri bistvene in med seboj različne (notranje heterogene) smeri razvoja tega koncepta. Prva tradicija temelji na delih Bourdieueja. Ta opredeljuje socialni kapital kot »agregat dejanskih in potencialnih resursov, ki so povezani s posedovanjem trajnih omrežij bolj ali manj institucionaliziranih odnosov vzajemnega poznanstva in prepoznavanja ali, z drugimi besedami, s članstvom v skupini, ki vsakemu od članov nudi podporo kolektivno posedovanega kapitala, priporočilo, ki jim daje pravico do zaupanja v različnih pomenih besede« (Adam in Rončević, 2003: 8). Bourdieujevo definicijo je nadalje razvil Portes, ki

socialni kapital opredeljuje kot »zmožnost zagotoviti si koristi skozi članstvo v omrežjih in drugih družbenih strukturah« (Adam in Rončević, 2003: 8).

Druga tradicija je nastala na osnovi Colemanovega pristopa, ki je ugotovil, da je socialni kapital »definiran s svojo funkcijo. To ni ena sama entiteta, temveč niz različnih entitet, ki imajo dve skupni lastnosti: vse so sestavljene iz nekega aspekta družbenih struktur in pospešujejo določena delovanja akterjev – bodisi posameznikov ali korporativnih akterjev – znotraj strukture« (Adam in Rončević, 2003: 8). Adam in Rončević menita, da Colemanov pristop pomeni pomemben odmik od Bourdieja, saj socialnega kapitala ne opredeljuje kot nekaj nujno individualnega (egoističnega). Pri tem se sklicujeta na pomembno opažanje, ki ga je podal Coleman: »Tako kot druge oblike kapitalov, je tudi socialni kapital produktiven tako, da omogoča doseganje določenih ciljev, ki ob njegovi odsotnosti ne bi bili doseženi« (Adam in Rončević, 2003: 8).

Tretji pristop ponuja Robert Putnam. Njegova definicija se glasi: »Socialni kapital se nanaša na obliko družbenih organizacij, kot so zaupanje, norme in omrežja, ki lahko izboljšajo učinkovitost družbe z olajševanjem koordiniranih delovanj« (Adam in Rončević, 2003: 8).

Adam in Rončević menita, da enoten koncept socialnega kapitala ni mogoč zaradi epistemoloških razlogov. Ni splošnega konsenza o tem, kaj sploh je socialni kapital. »Nerešeni so tudi problemi operacionalizacije, merjenja in odnosov med viri, oblikami in posledicami socialnega kapitala, pa tudi vprašanje, ali je socialni kapital odvisna, neodvisna ali intervenirajoča spremenljivka« (Adam in Rončević, 2003: 9).

Pomembno je tudi razlikovanje med *viri* (determinantami), *dimenzijami* (oblikami) in *rezultati* (posledicami) socialnega kapitala. Po Colemanu so viri socialnega kapitala lahko socialni odnosi, oziroma natančneje, tip socialnih odnosov. To velja zlasti za zaprtost socialnih omrežij, saj ta zagotavljajo uporabo kolektivnih sankcij in spodbujajo nastanek učinkovitih norm (Adam in Rončević, 2003: 14). Oblike socialnega kapitala so, po Colemanu: obveznosti, pričakovanja in zanesljivost strukture, informacijski kanali, norme in učinkovite sankcije. Coleman poudarja še pomen družbene organizacije, saj ta omogoča uporabo resursov enega socialnega razmerja v kontekstu z drugimi socialnimi razmerji (Adam in Rončević, 2003: 14).

Številne definicije koncepta socialnega kapitala nakazujejo problem konsenza o tej problematiki, obenem pa si avtorji niso enotni tudi glede metod merjenja. »Kar nekateri

avtorji imenujejo posledica, drugi opisujejo kot vir...zato mora biti katerokoli merilo socialnega kapitala interpretirano s precejšnjo previdnostjo» (Adam in Rončević, 2003: 16).

Zelo pogosto je v povezavi s socialnim kapitalom omenjano *zaupanje*. Na primeru zaupanja je razvidno, da med avtorji prihaja do razhajanj v razumevanju in interpretaciji socialnega kapitala bodisi kot vira, bodisi kot dimenzije zaupanja. Obenem je zaupanje mogoče razumeti tudi kot posledico socialnega kapitala (Adam in Rončević, 2003: 16).

Adam in Rončević skleneta misel glede problematike razhajanj v opredeljevanju koncepta socialnega kapitala takole: »Zdi se, da je kakršenkoli poskus, da bi rešili dva osnovna problema – prvič, problem virov in posledic in drugič vprašanje, ali je socialni kapital odvisna, neodvisna ali intervenirajoča spremenljivka – na enostaven, nekompliciran, pozitivističen način, neproduktiven, ker taki poskusi običajno ne upoštevajo kompleksnosti socialnega fenomena in procesa« (Adam in Rončević, 2003: 17).

Socialni kapital se povezuje s *civilno skupnostjo*. To je pokazal Putnam, ki postavlja produktivnost določene regije (Silicijska dolina) v odvisnost od socialnega kapitala. Njegove raziskave kažejo, da je »produktivnost te regije odvisna od socialnega kapitala, ki temelji na formalnih in neformalnih omrežjih povezav in kooperacije med podjetji in drugimi institucijami« (Makarovič: 2003: 24). Socialni kapital je tako postavil v kontekst ko je ta »plod zainteresiranosti in podjetnosti posameznih akterjev in institucij« (Adam in Rončević, 2003: 24). Nosilci socialnega kapitala tako postanejo »najprej in predvsem aktivni državljani. Socialni kapital je kapital aktivnih (in altruističnih) državljanov« (Adam in Rončević, 2003: 14).

Na osnovi povedanega je mogoče razumeti socialni kapital tudi kot *odgovornost* državljanov, vseh ne samo aktivnih. Verjetno je, da se nivo socialnega kapitala zvišuje s številom aktivnih ljudi v določeni družbi. Višja stopnja socialnega kapitala pa lahko pomeni uspešnejšo (učinkovitejšo) družbo (ali obratno). Tako lahko socialni kapital predstavlja »pomemben dejavnik družbenega razvoja, s tem pa vpliva tudi na kvaliteto politike, kar se vsaj v zahodnem kontekstu nanaša na politično ureditev demokratičnega tipa« (Tomšič, 2003: 33). Dejstvo, da socialni kapital *lahko* pomeni pomemben dejavnik družbenega razvoja hkrati implicira možnost, da ni nujno da je temu tako. Zlasti je to očitno v primerih, ko je stopnja participacije in iniciative državljanov še posebej nizka. Socialni kapital pa se vzpostavlja kot pomemben razvojni dejavnik v moderni družbi. »Brez socialnega kapitala moderne družbe ne

morejo popolnoma izkoristiti razvojnih priložnosti in potencialov pretvoriti v kompetitivno prednost. Tako tudi Slovenija kot tranzicijska (postsocialistična) družba ne bo mogla mobilizirati in izrabiti obstoječih človeških resursov in potencialov (in ustvarjati novih) brez zadostne količine socialnega kapitala« (Adam in dr., 2001: 43). Putnam meni, da je za politično stabilnost, učinkovitost države in tudi ekonomski razvoj socialni kapital morda celo bolj pomemben od fizičnega in človeškega kapitala (Adam in dr., 2001: 43).

Aktivnost in participacija državljanov pri reševanju skupnih problemov družbe je postala pomembna, ker z uvajanjem (uvedbo) demokracije in modernega pluralizma to ni več nekaj samo po sebi umevnega ali celo obligatornega. Participacija je postala stvar izbire in odločitve posameznika. Adam meni, da strukturiranost na podlagi pluralizma in funkcionalne diferenciacije povzroča »latentno krizo smisla in vodi k dvema reakcijama: k relativiziranju vrednot in povečevanju pluralizma (postmoderna drža) na eni in k fundamentalizmu in retradicionalizaciji na drugi strani« (Berger in Luckmann, 1999: 65). Olajšanje krize smisla in identitete Berger in Luckmann vidita v intermediarnih strukturah civilne družbe. Revitalizacija institucij in skupin v civilni družbi ter vzpostavitev skupnosti, ki ne bi izključevala pluralizma ter avtonomije posameznika bi bila lahko, kot meni Adam, temelj za družbeno (re)integracijo. (Berger in Luckmann, 1999: 65).

Pomen civilne družbe ter njen vpliv na uspešnost (učinkovitost) družbe je zelo velik. Pomembna sta »gostota demokratičnih asociacij in robusten neprofitno-volonterski sektor, ki temelji na državljanski iniciativnosti in samoorganiziranju. Manifestiranje določene stopnje altruizma in solidarnosti je znak *dobre družbe*« (Adam in dr., 2001: 46). V tem okviru, meni Adam, bi bilo potrebno »dati poseben poudarek lokalnim iniciativam in revitalizaciji lokalnih skupnosti« (Adam in dr., 2001: 46). To pomeni, da so za razvoj potrebni »novi institucionalni aranžmaji, ki so mogoči le na temelju socialnega kapitala, ki omogoča generiranje fleksibilnih organizacij, asociacij in intermediarnih mehanizmov« (Adam in dr., 2001: 46).

Vprašanje je, v kakšni meri lahko novi institucionalni aranžmaji spodbudijo posameznike k participaciji oziroma vzpostavitvi zaupanja v institucije ter delovanju v skupno dobro. Tu gre za problem identitete, ki je hkrati tudi *kulturni problem*. Identiteta kot element subjektivne realnosti je v dialektičnem razmerju z družbo in se skozi družbeni proces tudi oblikuje. (Berger in Luckmann, 1988: 160). V zgodovinskem okviru gre za proizvodnjo individualnih in kolektivnih praks, kar Bourdieu opredeljuje kot *habitus*. »Habitus zagotavlja dejavno prisotnost minulih izkušenj; te izkušnje, spravljene v vsakem organizmu, skušajo zagotoviti v

obliki shem zaznavanja, mišljenja in dejanja *pravilnost* praks in njihove nespremenljivosti v času zanesljiveje kot vsa formalna pravila in izrecne norme« (Bourdieu, 2002: 93). Z vzpostavitvijo neke prakse kot kulturnega vzorca, zahteva po spremembi le-tega terja določen časovni zamik, ki pomeni vzpostavitev in izgradnjo identitete, oblikovanje pravilnosti praks delovanja (habitus) ter spremembo vrednot. Ena takšnih vrednot je tudi *zaupanje*.

Zaupanje se omeja kot eden od artefaktov socialnega kapitala. To pomeni, da glede na stopnjo zaupanja v nekem okolju lahko povzamemo določene ugotovitve o socialnem kapitalu v tem istem okolju (skupnosti). Slovenija se v tem pogledu med drugimi državami uvršča zelo slabo. »Stopnja zaupanja je v vseh državah, ki so v razvojnem jedru, precej višja kot v Sloveniji. Po podatkih *World Value Survey* iz 1995 se slabše od Slovenije uvrstijo le zelo nerazvite države« (Adam in dr., 2001: 48). »Na temelju podatkov lahko vidimo, da stanje v Sloveniji ni le dokaj slabo v primerjalni perspektivi, ampak je situacija skorajda kritična, še posebej zato, ker gre za resurs, ki se težko in počasi generira, pa tudi zato, ker gre za centralen razvojni dejavnik, ki je v povezavi z ostalimi razvojnimi dejavniki oz. ima vpliv nanje« (Adam in dr., 2001: 49).

Pomemben artefakt socialnega kapitala in civilnodružbene kulture je tudi stopnja udeležенosti državljanov v nevladnih organizacijah. Iz podatkov *World Value Survey* (1995) je razvidno, da je Slovenija tudi pri tem indikatorju na repu razvitih držav (Adam in dr., 2001: 50). »Iz tega in še iz nekaterih novejših podatkov lahko sklepamo, da je civilnodružbena kultura, ki se kaže v javnem angažmaju in članstvu v raznih združenjih, še dokaj skromno razvita. To pa pomeni, da se socialni kapital slabo regenerira in se njegov obseg le (pre)počasi povečuje« (Adam in dr., 2001: 50). Na osnovi teh ugotovitev je mogoče izrisati podobo povprečnega Slovenca kot »dokaj nezaupljivega in individualistično usmerjenega ter v zasebnost obrnjenega« človeka (Adam in dr., 2001: 51). »To pa ne pomeni, da imamo opravka z egoističnim in zaprtim posameznikom, saj nekateri drugi podatki kažejo na zadovoljstvo z življenjem in socialno vključenost« (Adam in dr., 2001: 51).

Na tem mestu je treba vpeljati razliko med povezujočim (bonding) in premostitvenim (bridging) socialnim kapitalom. Gre za dva funkcionalna pod-tipa socialnega kapitala, ki se med seboj razlikujeta po tem, da je prvi (povezujoč) usmerjen navznoter, drugi (premostitveni) pa navzven (Halpern, 2005: 19). Povezujoč socialni kapital se nanaša na vzpostavitev trdnih vezi med akterji v neki skupnosti, ki temelji na istih vrednotah. Kot primer takih skupnosti Putnam navaja razne bratovščine, društva, podeželske klube, tudi

mafijo. Stopnja medsebojnega zaupanja znotraj skupnosti je zelo visoka in temelji na prijateljstvu, sorodstvenih vezeh in razumevanju. Putnam tako obliko socialnega kapitala primerja z nekakšnim *sociološkim super-lepilom* (sociological superglue) (Halpern, 2005: 19). V Sloveniji imamo dokaj netipično podobo strukture delovanja nevladnih organizacij. »Profil slovenskih nevladnih organizacij je zelo podoben profilu v ostalih tranzicijskih državah srednje in vzhodne Evrope, za katere so podatki dostopni in s prevlado športno-rekreacijskih, kulturno-umetniških in gasilskih društev, ki skupaj predstavljajo kar 59% vseh delujočih društev« (Adam in dr., 2001: 165). Adam in sodelavci problema ne vidijo v delovanju teh društev, ki »opravljajo v slovenskem prostoru pomembne funkcije in so vsekakor zgodovinsko utemeljena«, temveč v slabi razvitosti ostalih tipov nevladnih organizacij, katerih slaba razvitost predstavlja šibko izkoriščanje pomembnih potencialov, ki se skrivajo v tej sferi (Adam in dr., 2001: 165).

Gre za vprašanje, koliko različna društva, katerih dejavnost je usmerjena predvsem v zadovoljevanje potreb njihovih članov, delujejo v *javno dobro* in zakaj v Sloveniji ni več organizacij v intermediarni sferi, ki bi delovale v javno dobro. Adam problem naveže na moralni razvoj človeka.

V grobem bi lahko rekli, da ločimo v (moralnem) razvoju človeka in družbenih skupin tri faze: fazo odvisnosti (če gre za otroka, je to fiksacija na starše oziroma mater, če gre za odrasle ali kar cele družbe, pa kolektivizem), fazo neodvisnosti (individualizem, privatizem, avtonomizem), fazo soodvisnosti, kjer se na podlagi avtonomije in (izživete) neodvisnosti oblikuje občutek za skupnost, asociacijsko organiziranje, timsko delo...Šele v tej fazi se (na filogenetski ali ontogenetski ravni) ustvarijo realni pogoji za nastanek intermediarnih struktur civilne družbe (Berger in Luckmann, 1999: 72).

Prelivanje kvalitet preko meja posamezne organizacije (npr. politične implikacije socialnega kapitala v smislu medsebojnega sodelovanja državljanov pri javnih zadevah) pomeni preseganje individualistične naravnosti in privatizma. Po Tomšičevem mnenju je »vpliv aktivnega članstva v organizacijah, ki so socialno in politično širše angažirane, tako na politično informiranost državljanov kot na njihov interes za politiko oz. nasploh sodelovanje v javnem življenju nedvomno večji« kot je vpliv določenih organiziranih aktivnosti, ki so izrazito privatistično naravnane (Tomšič, 2003: 36).

V smislu *prelivanja kvalitet preko meja posamezne organizacije* (spill-over effect) nudi Poletova tekaška skupina primer, ko skupnost, ki bi po umestitvi med civilno-družbene aktivnosti *morala spadati* med privatistične, saj gre v osnovi primarno za zadovoljevanje interesov njenih članov, svoje kvalitete prenaša preko okvirov svojega delovanja in na ta način spodbuja nove oblike povezanosti na področju športne rekreacije (zaradi ustanavljanja številnih novih društev, klubov in organizacij, se pojavljajo težnje po združevanju na višji ravni; v kratkem bo tako prišlo do združitve Kluba Polet in Slovenske veteranske športne sekcije, kar naj bi omogočilo nastope rekreativnih tekačev na državnih in tudi svetovnih veteranskih prvenstvih). Gre za vpetost v širši družbeni (globalni) trend na področju, kjer se brez sramu lahko postavimo ob bok najbolj razvitim evropskim državam. Pomembno je dodati, da se to verjetno ne bi dogajalo, če v osnovi skupina (skupnost) ne bi bila tako notranje povezana in osnovana na skupnih vrednotah, zaupanju in trdnih prijateljskih vezeh (povezujoč socialni kapital), kar je sprožilo val nadaljnjih dogodkov in težnje po novih oblikah integracije tudi na širšem družbenem nivoju (premostitveni socialni kapital).

Vprašanje je, zakaj ravno na področju športne rekreacije oziroma tekaške aktivnosti in ne toliko na drugih področjih. Morda je eden od razlogov tudi medijska pokritost, ki jo je deležna omenjena tekaška ekipa. Kot pomemben faktor, ki poleg civilne družbene sfere sodeluje pri produciranju socialnega kapitala Tomšič omenja institucije, kjer potekata delo in izobraževanje (Klub Polet deluje v tesni navezavi in pod vodstvom vodilnih strokovnjakov Fakultete za šport) in množične medije (magazin Polet je eden od sponzorjev tekaške ekipe in predvsem jedro celotnega koncepta).

Po Newtonu imamo v sodobni družbi opraviti s tremi različnimi tipi demokracije, ki so povezani z različnimi oblikami socialnega kapitala (Tomšič, 2003: 37):

- *primarno demokracijo, ki deluje v okviru majhnih skupnosti na podlagi neposrednih kontaktov med njenimi pripadniki, zanjo pa je značilno močno zaupanje (thick trust) (utemeljeno na močni privrženosti skupnim normam),*
- *sekundarno demokracijo, ki temelji na principih moderne interesne participacije in reprezentacije in se v splošnem veže na nivo nacionalne države, kjer je angažma državljanov bolj specializiran in manj intenziven kot v okviru primarnih skupnosti, zaupanje, ki ga tovrsten angažma producira, pa je neosebno in generalizirano (thin trust),*
- *abstraktno demokracijo, ki predstavlja načela univerzalizma in recipročnosti, ki presegajo raven neposrednih kontaktov in se nanašajo na širše identitete (evropsko, ameriško...). Gre za različne oblike naddržavne organiziranosti.*

Tomšič povzame, da slednja oblika demokracije »v obdobju globalizacije vedno bolj pridobiva na pomenu, predpostavlja abstraktno zaupanje v ljudi, s katerimi nimamo nobenih neposrednih kontaktov, glavna institucionalna nosilca produkcije tovrstnega zaupanja pa sta prav izobraževalni sistem in mediji – institucionalna kompleksa, ki delujeta *na daljavo*, saj izvajata svoj vpliv na širši avditorij, ki presega lokalne, interesne, etnične in celo državne meje« (Tomšič, 2003: 37).

4. ŠTUDIJA PRIMERA

Predstavil bom idejni koncept ter izvajanje programa v tekaški ekipi Polet 2005. To je druga ekipa, ki je nastala v navezi med magazinom Polet ter predstojnikom katedre za atletiko na Fakulteti za šport dr. Brankom Škofom.

4. 1. TEKAŠKA EKIPA POLET 2005

Tekaška ekipa Polet 2005 se je oblikovala na podlagi razpisa, ki je bil meseca aprila objavljen v magazinu Polet, tedenski prilogi dnevnika Delo. Razpis za nove tekače je bil načrtovan v duhu gesla »10 km – izziv za vsakogar«. Namen je bil pritegniti čim več ljudi obeh spolov, različne starosti in različnih športnih navad ter z različno kondicijsko pripravljenostjo (Škof 2005, Polet, 15: 51). Odziv na tekaško akcijo »Desetka« in povabilo k skupni tekaški vadbi je bil zelo velik (Škof 2005, Polet, 20: 51). Eden od razlogov za večje zanimanje je tudi to, da so pobudniki akcije, v sezonah 2004 in 2005, spremenili koncept ter skrajšali razdaljo z maratonske in polmaratonske na deset kilometrov. S tem so k teku spodbudili več začetnikov. Posebej razveseljivo je, da se je letos v primerjavi s prejšnjim letom prijavilo več začetnikov, ki želijo z nami narediti prve korake in doseči svoj prvi veliki cilj: preteči 10 km (Škof, 2005: Polet, 20: 51). Največje zanimanje za skupno vadbo so pokazali manj izkušeni tekači, ki želijo predvsem vadbo pod strokovnim nadzorom in družbo. Presenetljivo veliko je bilo tudi prijav izkušenih tekačev z visokimi tekmovalnimi cilji, ki v naši ekipi vidijo možnost za napredovanje (Škof, 2005: Polet, 20: 51).

4. 1. 1. KRITERIJI ZA FORMIRANJE TEKAŠKE SKUPINE

Izhodiščno načelo tekaške vadbe, ki jo je Polet ponudil svojim bralcem, je, da je športna vadba varna in uspešna le v primeru, če je prilagojena individualnim sposobnostim. Glede na različne stopnje telesne pripravljenosti, so se oblikovale tri tekaške skupine:

- začetniška (modra) skupina,
- (zelena) skupina za tekače z manj izkušnjami,
- (rdeča) skupina za izkušene tekače.

Vsaka od oblikovanih skupin, je delala po svojem tekaškem programu. *Začetniški program* (modra skupina) je bil prilagojen ljudem, ki so športno neaktivni že dalj časa, ljudem s slabšo

telesno pripravljenostjo oziroma tekaškim začetnikom. V duhu akcije 10km izziv za vsakogar, je to skupina ljudi, ki je bila pri Poletu še posebej zaželena. Tisti, ki gibanje najbolj potrebujejo, se zelo težko odločajo za vodeno vadbo in se zaradi različnih razlogov ne odzivajo na pozive kot je naš (Škof, 2005: Polet, 15: 51). Delo v tej skupini je bilo podrejeno cilju preteči deset kilometrov z nasmehom. Po šestih mesecih skupne vadbe bomo strnjeno, brez vmesne hoje in brez pretiranega napora, *z nasmehom na obrazu pretekli 10 km* (Škof, 2005: Polet, 15: 51).

Med *manj izkušene tekače* (zelena skupina) spadajo vsi, ki so bolj ali manj redno športno aktivni. To pomeni, da občasno, enkrat ali dvakrat tedensko, a neredno tečejo in zmorejo teči, z manjšo hitrostjo, petinštirideset minut. V športni dejavnosti iščejo predvsem veselje, sprostitve in zadovoljstvo ter se občasno udeležijo katere od tekaških prireditev (Škof, 2005: Polet, 15: 51). Cilj te skupine je izboljšati svojo tekaško pripravljenost in pridobiti nekaj tekmovalnih izkušenj. Jeseni bi pretekli razdaljo *desetih kilometrov pod petdesetimi minutami*. Program za *izkušene tekače* (rdeča skupina) je namenjen vsem, ki so tekaško aktivni vsaj dva do trikrat tedensko in imajo tudi tekmovalne ambicije. Oktobra, na Ljubljanskem maratonu, bo cilj preteči *deset kilometrov v času pod štiridesetimi minutami*.

4. 1. 2. DEJAVNOSTI IN POTEK DELA V TEKAŠKI SKUPINI

Tekači in tekačice so se, kot člani Poletove ekipe, prvič sestali v juniju 2005 na sestanku v sejni sobi na Fakulteti za šport. Izbranih je bilo sedemnajst tekačev in trinajst tekačic v starosti od 27 do 59 let (povprečna starost je 39 let). Prvoten izbor članov se je potem nekoliko spremenil, saj je nekaj tekačev odstopilo, nekaj pa se jih je, med njimi tudi sam, ekipi pridružil kasneje.

Prva razdelitev po skupinah je bila narejena že na uvodnem sestanku na podlagi prijav. Skupni treningi, dvakrat tedensko, so se pričeli v začetku junija. Po okvirnem začetnem formiranju skupin, se je pričelo z delom.

Načrt dela je časovno obsegal šest mesecev, od začetka junija do začetka novembra. V tem obdobju so člani ekipe Polet 2005 imeli na voljo dva treninga tedensko pod strokovnim vodstvom dr. Branka Škofa in pomožnih trenerjev, osebni program vadbe, razgovor z zdravnikom, vsak je prejel sponzorski tekaški dres ter dva testiranja v fiziološkem laboratoriju (za doplačilo) in na tekaški stezi. Dodatne ugodnosti so člani Poletove ekipe lahko koristili še v obliki popustov pri nakupih športne opreme določenih proizvajalcev ali v določenih prodajalnah. Ne smem pa pozabiti na nekaj, česar se sicer ne da neposredno

izmeriti in enoznačno opredeliti, je pa bistveno pripomoglo k temu, da je ekipa Polet 2005 postala nekaj izjemnega tako v svoji uspešnosti kakor tudi v dejstvu, da je prerasla določen časovni okvir delovanja in se razvila v stalen tekaški klub.

Resni tekaški treningi so razdeljeni v različna obdobja. Če želimo uspešno nastopiti na tekmovalni preizkušnji, moramo biti na to ustrezno pripravljeni. Navadno je obdobje treninga razdeljeno v tri glavne stopnje: osnovni trening (tekaška baza), trening za razvoj moči (tek v klanec) ter trening hitrosti.

Vrhunski tekači ta obdobja še nekoliko bolj razdelajo, posebej v tekmovalnem obdobju, kar jim pomaga ohranjati nivo najvišje pripravljenosti dalj časa. *Tapering* je oblika vadbe, ki se izvaja v zadnjih dneh pred tekmovanjem z namenom doseči kar najvišji nivo forme na dan same tekme. Postopek se imenuje tudi piljenje forme. Gre za zelo občutljivo obdobje treninga v katerem lahko veliko pridobimo, ali vse izgubimo. V rekreativnem športu se načeloma ne izvaja, razen pri zelo dobrih tekačih. Pozitiven vpliv taperinga na izboljšanje tekmovalnega dosežka je znanstveno potrjen. Učinek je največji, če obseg treninga zmanjšamo zelo hitro, nato pa vsak dan, do dneva tekmovanja, naredimo krajši, a zelo intenziven tempo tek (Noakes, 2003: 321).

Trening Poletove tekaške ekipe je potekal na tak način. Obdobje *bazične priprave* je potekalo od začetka treningov do začetka septembra. Osnovni trening je oblika vadbe, ki se izvaja pri nižji intenzivnosti. Sestoji se predvsem iz dolgega in počasnega teka. Cilj je preteči čim večjo kilometražo ne da bi se pri tem pretrenirali. Bazični trening ima na telo številne ugodne vplive (Noakes, 2003: 303):

- razvija trdno zdravje,
- izboljšuje srčno-žilni sistem
- zaradi počasnega teka se zmanjša možnost poškodb,
- spodbuja postopen kontinuiran napredek,
- telo skladišči »adaptacijsko energijo«, ki jo bomo potrebovali v nadaljevanju sezone.

Namen bazičnega treninga je razvijanje vzdržljivosti in povečevanje učinkovitosti srčno-žilnega sistema (Galloway, 2003: 57). Vzdržljivost pri nižji intenzivnosti je nekakšen kapital za nadaljevanje sezone. S treningom hitrosti lahko napredujemo samo do določene stopnje. Osnova za hitrejši tek je določeno obdobje konstantnega vzdržljivostnega teka (Galloway,

2003: 55). Zato je, glede na časovni obseg, to najdaljši del obdobja priprav in traja polovico enega ciklusa.

V mesecu septembru, ko je bila tekaška baza že zgrajena, je sledilo obdobje *treninga moči*, ki je trajalo en mesec, do oktobra. Pomemben del teh treningov je tek v klanec. Pred prehodom na trening hitrosti, potrebuje telo neko prehodno fazo, za razvijanje moči. Tek navkreber pripravi mišice za hitrejši tek brez anaerobne vadbe (Galloway, 2003: 57). V osnovni fazi treninga razvijamo predvsem notranje organe, s tekom v klanec pa razvijamo moč za tek (Galloway, 2003: 57). Trening moči se je izvajal v programu enkrat tedensko, ostali treningi so bili podobni baznim. Edina razlika med osnovno fazo in fazo teka navkreber je, da v tej fazi enkrat tedensko izvajamo trening teka navkreber, ostali treningi ostajajo enaki (Galloway, 2003: 57).

Oktobra (pri nekaterih tekačih že tudi prej), mesec dni pred glavno tekaško prireditvijo Ljubljanskim maratonom, se je pričelo s *treningom hitrosti*. To je najzahtevnejše vadbeno obdobje, zato se je ta oblika vadbe, zaradi povečane verjetnosti nastanka poškodb, izvajala le pri izkušenejših tekačih s tekmovalnimi ambicijami. Trening hitrosti nas usposobi, da lahko daljše razdalje pretečemo v hitrejšem tempu (Galloway, 2003: 58). V tej fazi treninga je počitek zelo pomemben, saj moramo mišičnemu tkivu, ki se ob naporu poškoduje dopustiti obnovo.

Trening za povečanje aerobne učinkovitosti mišic je ključ do večje potovalne hitrosti na daljših tekih. Pri telesnem naporu, ki traja dalj časa, se energija za mišično delo proizvaja ob prisotnosti kisika v mišični celici. To je *aerobni način* pridobivanja energije in pomeni, da neko delo opravljamo pri taki intenzivnosti, da imajo mišice pri razgradnji energije, ki jo porabijo kot gorivo, ves čas na razpolago zadostno količino kisika (aerobna razgradnja). Tako obliko telesnega napora lahko izvajamo dalj časa, ne da bi pri tem občutili bolečine v mišicah. Ko se napor poveča, človeško telo (dihalni sistem), na neki točki, ne more več teko hitro dovajati kisika mišici in je ta prisiljena, kot gorivo, pridobivati energijo za delo *brez prisotnosti kisika (anaerobno)*. Tak napor lahko vzdržujemo le krajši čas, saj se začne v mišici kopičiti mlečna kislina, kar občutimo kot bolečino. Dolgi teki se načeloma izvajajo v aerobnem območju, vendar tik pod točko (anaerobni prag), ko je za razgradnjo energije kisika ravno še dovolj. Takšna območja se pri vsakem tekaču določijo na podlagi laboratorijskih testiranj.

Za povečanje hitrosti teka je torej potrebno čim bolj razviti aerobno učinkovitost mišic.

Izraba kisika je odvisna od perifernih in centralnih aerobnih mehanizmov. Periferni mehanizmi so tisti, ki mišičnim vlaknom dajejo sposobnost izkoriščanja kisika iz krvi in njegove izrabe za proizvodnjo energije. Med najpomembnejše spadajo razvitost kapilarne

mreže, ki obkroža mišična vlakna, povečanje števila mitohondrijev in ustrezna encimska struktura v mitohondrijih, kjer se proizvaja ATP po aerobni poti (Škof, 2005: Polet, 36: 49).

To pomeni da, če želimo povečati hitrost teka, mora število mitohondrijev v celici narasti, saj s tem povečamo sposobnosti mišične celice za prevzem kisika.

Povečanje mitohondrijev v mišičnih celicah in s tem povečanje sposobnosti mišice za izrabo kisika je najučinkovitejše pri hitrostih, ki že izzovejo proizvodnjo mlečne kisline. Torej je za maksimalno izboljšanje aerobne zmogljivosti mišice potrebno aktiviranje tudi hitrih mišičnih vlaken – tudi aktiviranje anaerobnega laktatnega sistema. To pomeni, da tek, ki ne povzroči povišanja laktata nad vrednostjo mirovanja, ne bo pripomogel k največjemu izkoristku kisika v aktivnih mišicah. Mišico je torej treba zelo močno aktivirati, a hkrati le toliko, da se vpliv anaerobnih procesov lahko še vsaj delno nevtralizira. To področje obremenitve imenujemo področje maksimalnega stanja laktata v krvi (Škof, 2005: Polet, 36: 49).

Za razvoj tega biološkega mehanizma so primerna naslednja vadbena sredstva (Škof, 2005: Polet, 36: 49):

- nepretrgan tempo tek,
- teki z naraščajočo hitrostjo,
- tek v spreminjajočem se (valovitem) ritmu,
- intervalni tempo tek,
- kratki aerobni intervalni trening,
- dolgi ponavljalni teki.

Nepretrgan tempo tek je 20 do 40 minutni tek v hitrosti, ki je nekoliko nižja od anaerobnega praga. Hitrost takšnega teka je podobna tekmovalni hitrosti v polovičnem maratonu. *Teki z naraščajočo hitrostjo* so vadbena sredstva, kjer predvideno razdaljo razdelimo v nekaj odsekov. V okviru posameznega odseka je tempo enakomeren, pri prehodu iz enega v drugega pa tempo povečamo. Tak tek je koristen tudi zaradi razvijanja občutka za ritem teka pri različnih hitrostih (Škof, 2005: Polet, 36: 49). Pri *Teku v spreminjajočem se ritmu* gre za menjavo hitrih in počasnih odsekov, pri čemer je hitrost hitrih odsekov na ravni anaerobnega praga (ali hitreje), počasni odseki pa so v začetku v nižji hitrosti, kasneje se hitrost v teh delih postopno približa hitrosti hitrih odsekov (Škof, 2005: Polet, 36: 49). *Intervalni tempo tek* se odvija v krajših intervalih kot tek v spreminjajočem se ritmu, le da so tu odmori vedno

počasni. *Kratki aerobni intervalni trening* je oblika vadbe, kjer ponavljamo teke dolge med 10 in 60 sekundami. Bistveno je, da je odmor kratek (od 5 sekund do največ minuto) in aktiven. Hitrost teka v odmoru je za polovico nižja kot med naporom (Škof, 2005: Polet, 36: 50). *Dolgi ponavljalni teki* so odvisni od dolžine tekmovalne discipline. Navadno gre za razdalje 1000, 1600, 2000 in 3000 metrov z ustreznim številom ponovitev pri določeni hitrosti. Ustrezen odmor in regeneracija med intervali sta potrebna za razgradnjo mlečne kisline na podobno raven kot v mirovanju (Škof, 2005: Polet, 36: 50).

Po zaključenem šest mesečnem obdobju je sledilo testiranje pridobljenih sposobnosti ter udeležba na Ljubljanskem maratonu.

4. 1. 3. VERIFIKACIJA IN MERJENJE USPEŠNOSTI

Vrednotenje dela in napredka ekipe je potekalo na več ravneh. *Fiziološka raven* je predmet natančnih laboratorijskih meritev, ki so pokazale nivo napredka v telesnih zmogljivostih, razlike v antropometriji, krvni sliki in splošnem zdravju tekačev in tekačic.

V obdobju od junija do konca oktobra, sta bila opravljena dva nabora testiranj fizične pripravljenosti članov ekipe. Na osnovi rezultatov junijskega testiranja je bila izvedena tudi natančnejša kategorizacija tekačev po skupinah. Junijski ter oktobrski test pa sta služila za medsebojno primerjavo in vrednotenje napredka.

Srčni utrip v mirovanju se je zmanjšal povprečno za tri utripe na minuto, telesna teža za 2.6 kilograma. Tekачice so izgubile 7.5% maščobe, delež mišične in kostne mase pa se je povečal za tri odstotke. V petih mesecih so tekači izboljšali svojo aerobno zmogljivost, svoj VO₂max, za 13.7% (s 46ml/kg/min na 52.3 ml/kg/min). Njihova povprečna ocena telesne pripravljenosti po mednarodnih kriterijih (Aviat Space Envion Med.,1990) je 6.5 od največ 7, kar pomeni odlično telesno pripravljenost. Dekleta so VO₂max izboljšala za 10.6% (s 35.7 na 39.8 ml/kg/min), svojo telesno pripravljenost pa za eno stopnjo (od junija). Povprečna ocena njihove pripravljenosti je prav tako 6.5 – odlično. Močno (za 14.7% pri moških in 11.9 pri ženskah) se je povečala tudi hitrost teka pri anaerobnem pragu (Škof 2005, Polet: 45: 50). Povedano drugače: telesna pripravljenost Poletovih tekačev in tekačic (povprečno so stari 39 let) je podobna ali celo večja od povprečnih vrednosti aerobnih sposobnosti dvajsetletnih moških oziroma žensk (Škof, 2005: Polet, 45: 50).

Osebna raven je ocena uspešnosti, ki jo je podal vsak tekač sam. Opravil sem anketo med petindvajsetimi tekači in tekačicami ter tri biografske intervjuje. Na podlagi dobljenih podatkov je mogoče sklepati, da so tekači in tekačice zelo zadovoljni z delom v ekipi ter z doseženimi rezultati oziroma svojim napredkom.

Na vprašanje, ki sem ga postavil v intervjujih » *Kako bi ocenil(a) svojo uspešnost v povezavi z delom v ekipi, si izpolnil(a) zastavljene cilje in pričakovanja?*«, so vsi odgovorili, da so zelo zadovoljni ter da so dosegli zastavljene cilje.

Analiza uspešnosti na tekmi izhaja preprosto iz vprašanja, ali sem dosegel ustrezen – načrtovan rezultat. Vsekakor si je smiselno zastaviti sledeča vprašanja (Škof, 2005: Polet, 44: 50):

- *Sem sploh imel svoj cilj?*
- *Ali je bil cilj objektiven?*
- *Kako sem opravil taktične naloge v tekmi (začetek, razpored moči, pitje tekočine, vnos energije)?*
- *Ali sem opravil vse aktivnosti pred tekmo (zadnji dan pred tekmo, ure pred tekmo, ogrevanje, neposredna priprava na štart) ustrezno?*
- *Kako so vremenske razmere in druge okoliščine (zdravje, zahtevnost proge,...) vplivale na tekmovalni nastop?*

Raven uspešnosti skupine predstavlja prehod, od teka kot povsem fizične aktivnosti na ravni posameznika, na nivo skupine. Vadba teka v organizirani skupini pomeni nek stik med fizično aktivnostjo, ki je sicer lahko individualna, in množico ljudi, ki jih družijo enak interes (skupni smisel). Tekaška ekipa Polet 2005 je primer takšne skupine. Kdaj lahko rečemo, da je neka skupina uspešna? To je predvsem odvisno od kriterijev, ki jih postavimo. Navadno se govori o doseganju ciljev, primerjanju rezultatov med skupinami, zadovoljstvu v skupini. Kriterijev je lahko več. Eden (po mojem mnenju bistven) od kriterijev uspešnosti delovanja skupine je, da le-ta preseže okvir svojega delovanja. Da se razvija. Za vsak razvoj so potrebni ustrezni pogoji, tako notranji kot tudi zunanji. Poletova tekaška ekipa je bila načrtovana kot projekt z omejenim časovnim trajanjem. V šestih mesecih delovanja naj bi ta projekt doživel svoj začetek, z realizacijo ciljev pa tudi svoj konec. S Poletovo ekipo 2005 pa se to ni zgodilo. Preživela je svoj načrtovani obstoj. Sponzorska pogodba se je sicer iztekla, dejavnost skupine pa se je nadaljevala še šest mesecev. Po enem letu še vedno ni bilo videti konca, zato je prišlo do ustanovitve novega kluba, ki je tudi sponzorsko podprt.

Oblikovala se je nova tekaška rekreativna ekipa Klub Polet, ekipa Becel, ki je namenjena predvsem tekačem začetnikom. Izvajalca programa bosta ŠD Novice Extreme in oživiljeni Akademski atletski klub Slovan (Kališnik, 2006: Polet, 12: 40).

Zanimanje novih tekačev za pristop v ekipo je zelo veliko, zato bo vadba potekala po vsej Sloveniji. »Večji del bo vadil v prestolnici, manjše skupine pa na Gorenjskem, Štajerskem in Primorskem« (Kališnik, 2006: Polet, 12: 40).

Zakaj to počnemo? Zato ker pri Slovenskih novicah in Poletu želimo v prihodnjih letih tek ustoličiti kot nacionalni rekreativni šport, ki bo dosegljiv vsakemu državljanu. Tudi vsaki družini. Želimo si, da bi nam s športno rekreacijo uspevalo biti večino časa dobre volje. Upamo, da bo naše prizadevanje za seboj potegnilo tudi razvoj tekmovalne atletike in vsega športa, pa tudi gradnjo primernih tekališč in vadišč po vsej državi. Zdaj smo povsem na začetku, a ni razloga, da nam ne bi uspelo. V desetih letih in s pomočjo edicij Dela gotovo (Kališnik, 2006: Polet, 12: 40).

Pomemben doprinos k tem pobudam in načrtom je bila in je še vedno prav tekaška ekipa Polet 2005. Menim, da gre za primer ko *medosebni odnosi*, v dokaj majhni skupini ljudi s skupnim interesom in ustrezno medijsko ter strokovno podporo, *vplivajo na širše družbeno dogajanje*.

4. 2. POLETOVA TEKAŠKA SKUPINA KOT SKUPNOST

Ljudje kot bitja kulture, smisla in orientacije (Bahovec, 2005) se vključujemo v različne socialne mreže in skupnosti. Ena takih mrež oziroma skupnosti je tudi vodena in organizirana Poletova tekaška skupina. Pojem skupnosti v splošni rabi pomeni tudi vezanost ljudi na neko dejavnost (Bahovec, 2005: 11). Skupnost pa ni zgolj agregat posameznikov. »Vsebovati mora vsaj minimalni izraz neke vsebine komunikacije in odnosa, v katerem se posamezniki srečajo kot osebe« (Bahovec, 2005: 81). Za *pristno* skupnost, menim da je takšna tudi Poletova tekaška skupina, je pomembno, da posameznik (v skupnosti) ne nastopa kot individuum, ki bi deloval le v smeri zadovoljevanja lastnih interesov in ciljev, temveč kot oseba, ki jo utemeljuje povezujoč odnos z drugimi osebami. Po Bubru se *oseba* razkriva s tem, »da navezuje odnos z drugimi osebami«, medtem ko je za posameznika določujoče to, da se od drugih posebnih bitij ločuje (Bahovec, 2005: 78). Glede na povedano opredeljujem Poletovo tekaško ekipo kot skupnost na temelju osebnih medsebojnih povezanosti in vezi. Na to misel me napeljuje analiza medosebnih odnosov v skupini temelječih na prijateljstvu, zaupanju,

medsebojnemu priznavanju ter upoštevanju, sodelovanju (kooperaciji), odsotnosti pretiranega individualizma. Gre za pristne skupnostne odnose, ki ji lahko opišemo s »srečanjem v celovitem osebnem dostojanstvu in integriteti obeh/vseh udeležencev odnosa« (Bahovec, 2005: 86). Eden od pogojev za obstoj skupnosti je oblikovanje skupnega jedra. Takšno jedro predstavlja osnovni smisel, okoli katerega se združujejo člani neke skupnosti.

V vsaki skupnosti se izražajo osebni, kulturni in strukturni vidiki povezanosti. Ljudje se čutijo povezane zaradi neke notranje, lahko rečem simbolne vezi, ki jo sprejemajo za del svoje identitete. Vsebina vezi ima za posameznike poseben pomen, je vrednota, ki pomembno vpliva na njihovo življenje. Deluje kot povezovalno jedro, združevalni (kondenzacijski) princip. Vsaka skupnost oblikuje družbeno omrežje, komunikacijsko povezan prostor, do katerega posamezniki čutijo pripadnost. (Bahovec, 2005: 13).

V formalno-organizacijskem smislu Poletova tekaška ekipa deluje kot socialna mreža, znotraj katere se izvaja vodena in organizirana tekaška aktivnost. V tem oziru predstavljata jedro skupine strokovno vodstvo ter telesna (fizična) aktivnost. Za pogoje pristne skupnosti je to premalo. Menim, da je v času delovanja ekipe prišlo do izoblikovanja drugih vidikov povezanosti, na osnovi katerih člani skupine sprejemajo delovanje kot del svoje identitete in smisla. Kot povezovalno jedro delujejo medosebni (prijateljski) odnosi, ki (ob telesni aktivnosti) pomenijo notranjo povezanost in preko katerih se izražajo spoznavni in komunikacijski vidiki kulture. »Kultura v tem smislu predstavlja osrednji zapis (kodo) za razumevanje posameznika, skupin, skupnosti, družb in njihove identitete« (Bahovec, 2005: 19).

4. 2. 1. INTERAKCIJE V TEKAŠKI EKIPI

Največji poudarek v anketi in intervjujih, ki sem jih opravil s tekači in tekačicami tekaške ekipe Polet 2005, je bil na vrsti ter kvaliteti interakcij znotraj skupine. V anketi sem v sklopu te tematike postavil naslednja vprašanja:

- *Kakšni so tvoji odnosi s tekači v skupini:*

- a) srečujemo se na treningih in tekmah,
- b) postali smo prijatelji, videvamo se tudi ob drugih priložnostih (srečanja, zabave),
- c) redno se družimo tudi zasebno,

č) gre za tesnejšo obliko povezanosti (partnerstvo, sorodstvo, ljubezen...)

d) nič od navedenega (lahko dopišeš).

- Imáš občutek, da je druženje s tekači (v kombinaciji s tekom) spremenilo kvaliteto tvojega življenja:

a) da, ker s tekači izmenjamo veliko tekaških izkušenj ter informacij,

b) da, saj mi izkušnje tekačev pomagajo tudi na drugih področjih življenja (delo, družina...),

c) da, ker se v družbi sprostim in uživam v aktivnosti ter se zato počutim bolje,

č) da, ker sem spoznal veliko zanimivih ljudi, od katerih črpam navdih za nadaljnje delo,

d) ne,

e) nič od navedenega (lahko dopišeš).

- Koliko zaupaš tekačem in mentorjem v skupini:

a) zelo zaupam,

b) precej zaupam,

c) ne zaupam.

V intervjujih sem vprašanja nadgradil in poskušal zajeti osebne predstave o interakcijah v skupini ter posameznikovo razlago tega. Vprašanja so se glasila:

- *Kako bi opisal(a) medosebne odnose v tekaški ekipi?*
- *Zanima me, kako si razlagaš dejstvo, da so odnosi v ekipi tako pristni, se ti zdijo, glede na tvoje dosedanje izkušnje kakorkoli posebni, izjemni, ali je to povsem običajno?*
- *Dejal(a) si, da je druženje s tekači spremenilo kvaliteto tvojega življenja (izmenjava izkušenj, sproščeno vzdušje in aktivnost, črpanje navdiha), se je v tem času, odkar se družiš s Poletovci, spremenil tvoj pogled na tek?*
- *Kako bi ocenil(a) svojo uspešnost v povezavi z delom v ekipi, si izpolnil zastavljene cilje in pričakovanja.*

4. 2. 2. SOCIALNI KAPITAL IN USPEŠNOST SKUPINE

Tri temeljne komponente socialnega kapitala so: *družbena mreža*, *norme*, *vrednote* in *pričakovanja* ter *sankcije* (Halpern, 2005: 10).

Družbena mreža (social network) obsega določen razpon v kvaliteti medosebnih odnosov. Od tega, da nekoga poznamo zgolj na videz, preko bežnega pozdrava znanca iz soseske, do globokega prijateljstva, pogostega obiskovanja na domu in izmenjave emocionalne ter materialne podpore (Halpern, 2005: 10). Takšni odnosi niso nujno pozitivni, lahko temeljijo tudi na rivalstvu in odklanjanju (Halpern, 2005: 10). Mreža se lahko razlikuje glede na to, kolikšen delež ljudi se pozna med seboj (gostota) in koliko je stikov z ostalimi skupnostmi (zaprtost) (Halpern, 2005: 10).

V primeru Poletove tekaške ekipe tako mrežo predstavlja skupina tridesetih izbranih tekačev, nekaj pridruženih članov, mentorjev ter strokovnih sodelavcev. Znotraj te mreže so, glede na tekaške sposobnosti, vzpostavljene tri podskupine.

Družbene norme predstavljajo drugo komponento socialnega kapitala. So nabor pravil, vrednot ter pričakovanj, ki so tipična v določeni skupnosti (Halpern, 2005: 10). Pri tem ne gre nujno za pisana pravila, veliko je tudi nepisanih.

S pridružitvijo tekaški ekipi je vsak član sprejel določen nabor pravil, predvsem nepisanih saj gre za prostovoljno dejavnost. V skupini je vzpostavljen določen sistem vrednot in pričakovanj. Nekatere takšne vrednote so npr.:

- napredovanje v teku,
- ohranjanje zdravja in dobrega počutja,
- odsotnost poškodb,
- sklepanje (in vzdrževanje) prijateljskih vezi...

Delo se vrednoti glede na izpolnjena pričakovanja, za izpolnitev pričakovanj pa je treba spoštovati določena pravila kot so: redno obiskovanje treningov, udeležba nekaterih tekmovanj, pozorno opazovanje lastnega počutja, da bi se izognili poškodbam ali boleznim, pisanje dnevnika,...

Ker gre za visoko organizirano skupnost s strokovnim usmerjanjem, je nivo pričakovanj vezan na konkretno določene cilje. Vsako večje odstopanje od začrtane smeri, bi zato pomenilo negiranje pričakovanj in vrednot, tako posameznikovih kot tudi skupinskih.

Tretja komponenta socialnega kapitala so *sankcije* (Halpern, 2005: 11).. Ne gre zgolj za formalno obliko sankcij, večinoma so te neformalne. Lahko so pozitivne in negativne. Primer pozitivne sankcije je lahko pohvala ali spodbuda ob kvalitetno opravljenem treningu, testiranju, tekmovalnem nastopu. Negativnih sankcij v ekipi, kot opazovalec z udeležbo, nisem opazil oziroma jih je bistveno manj od pozitivnih. Načeloma je motiviranost na zelo visoki ravni in tudi morebitni zametki nesoglasij se uredijo brez večjih problemov.

Glede na omenjene tri komponente socialnega kapitala je mogoče opraviti analizo vsake skupnosti ali družbene mreže (Halpern, 2005: 11).

Za uspešno delovanje skupine je pomembno, da se med posamezniki vzpostavi čim večja mera zaupanja. Stopnja zaupanja v Poletovi tekaški ekipi je zelo visoka. Po podatkih pridobljenih z anketo, je 76% tekačev in tekačic na vprašanje »*Koliko zaupaš tekačem in mentorjem v skupini?*« odgovorilo z »*zelo zaupam*«. Ostalih 24% anketirancev je odgovorilo z »*zaupam*«.

Po funkciji moderna teorija socialni kapital razdeljuje na več podtipov. *Povezujoč* (bonding) socialni kapital je usmerjen navznoter v utrjevanje imanentnih identitet neke homogene skupine. Robert Putnam kot primer navaja etnične skupnosti, bratovščine, podeželske klube, cerkvene bralne krožke. *Povezujoč* socialni kapital deluje kot družbeno lepilo (Halpern, 2005: 19).

Druga funkcijska oblika socialnega kapitala je *premostitveni* (bridging) in se nanaša na družbene mreže, ki so vzpostavljene med družbeno heterogenimi skupinami. Putnam kot primer navaja razna gibanja civilne družbe, mladinske organizacije in servisi, ekumenske religiozne skupnosti (Halpern, 2005: 19).

Povezujoč in *premostitveni* socialni kapital se med seboj razlikujeta tudi po kvaliteti socialnih vezi, ki obstajajo med posamezniki. Odnosi v družbeni mreži kjer gre za *premostitveni socialni kapital* razpadejo veliko hitreje kot odnosi v socialnih mrežah s *povezujočim socialnim kapitalom* (Halpern, 2005: 22). Iz navedenega lahko sklepamo, da gre pri drugem (*povezujočem*) za poglobljene medosebne odnose, ki temeljijo na trdnejših vrednotah.

Mogoče je tudi razlikovanje glede na to, koliko koristi prinaša katera od obeh oblik socialnega kapitala celotni družbi in kaj ima od tega posameznik. Socialni kapital ni nujno vedno pozitivno naravnano do celotne družbe, čeprav lahko posameznikom prinaša koristi. Takšen primer je delovanje mafijskih družin, gospodarskih klik, religioznih sekt, uličnih tolpa. Socialni kapital spodbuja družbeno delovanje, ni pa rečeno, da bo to delovanje v skupno dobro (Halpern, 2005: 22). Če je nekdo del socialne mreže ali živi v skupnosti kjer so vzpostavljene vrednote medsebojnega sodelovanja ter pomoči, lahko iz tega prejema določene koristi tudi, če za vzdrževanje omrežja stori bolj malo ali celo nič (Halpern, 2005: 22).

Povezavo med socialnim kapitalom Poletovo tekaško ekipo vidim v naslednjih točkah:

a) V Poletovi tekaški ekipi je mogoče prepoznati glavne strukturne pogoje za socialni kapital:

- obstoj socialne mreže
- vzpostavljene vrednote, norme in pričakovanja,
- sankcije (pozitivne in negativne).

b) Uspešnost tekaške ekipe Polet 2005 je povezana s prisotnostjo socialnega kapitala ker:

- socialni kapital spodbuja posameznikovo delovanje v socialni mreži,
- odnosi med tekači in mentorji so postali prijateljski (povezujoč socialni kapital),
- v socialni mreži je bila vzpostavljena visoka stopnja zaupanja,
- vzpostavljena je bila kvalitetna interakcijska mreža,
- medosebni odnosi so pripomogli k skupinski koheziji,
- se je izboljšala kvaliteta življenja vseh sodelujočih (tekačev in mentorjev).

4. 2. 3. REKREATIVNI ŠPORT IN KRIZA SMISLA

Vprašanje zakaj vedno več ljudi teče oziroma se ukvarja z eno od oblik rekreacije je mogoče navezati na problem izgube smisla in orientacije v moderni družbi. » Analiza kulturnega stanja postmoderne je pokazala izjemen porast negotovosti identitete, dezorientacije, izgube središča in globine ter poudarjanje kratkotrajnosti, fluidnosti in spremenljivosti« (Bahovec, 2005: 140).

Rekreativna tekaška aktivnost lahko pomeni uspešen pristop k soočanju s krizo smisla, saj ponuja možnost vzpostavitve smiselne orientacije ter identitete.

Osnova kulture so pomeni oziroma sistem pomenov, ki jih neka skupina medsebojno deli (Bahovec, 2005: 18). Smisel delovanja izhaja iz človekove zavesti. Posameznikova zavest pa

se oblikuje glede na celoto človekove notranjosti in glede na okolico. »Zunanji vpliv na definiranje smiselnih okvirov je zelo pomemben, saj je le malo posameznikov sposobnih v pomembni meri določati smisel – velika večina smisla je posamezniku posredovana iz kolektivne zaloge smisla, ki jo ima neka družbeno-kulturna enota« (Bahovec, 2005: 144). Vloga institucij je v oblikovanju, ohranjanju in posredovanju družbene zaloge smisla. Posamezniki to zalogo smisla sprejemajo z »bolj ali manj zavestno izbiro« in »z delno modifikacijo oblikujejo svoje razumevanje smisla« (Bahovec, 2005: 144).

Kriza identitete v moderni družbi je povezana z vzpostavitvijo individualizma in pluralizma. Najpomembnejši dejavnik v nastajanju kriz smisla je moderni pluralizem. »*Modernost pomeni kvantitativno in kvalitativno rast pluralizacije*« (Berger in Luckmann, 1999: 36). Posameznik je v svojem življenju postavljen pred izbiro in se mora odločati. Če ne ve kaj hoče, je odločanje težko.

Človekov Jaz je v kontekstu moderne dobe obravnavan kot nekaj reflektivnega, za kar je posameznik tudi odgovoren. Človek je to, kar iz sebe naredi (Giddens, 1991: 75). Vzeti življenje v svoje roke pa hkrati pomeni sprejeti določeno tveganje, saj se soočimo z različnimi odprtimi možnostmi (Giddens, 1991: 73). Samorealizacijo je zato mogoče razumeti tudi kot vzpostavljanje ravnovesja med priložnostjo in tveganjem. Posameznik se mora soočiti z novimi oblikami tveganja, da bi se osvobodil ustaljenih vedenjskih vzorcev (Giddens, 1991: 78).

Tudi začetek ukvarjanja z rekreativnim tekom pri mnogih ljudeh predstavlja neko tveganje. Nekateri ljudje to doživljajo kot življenjsko prelomnico. Prej so bili vpeti v določen kontekst, družino, krog prijateljev in znancev v katerem ni bilo športne aktivnosti. Kaj je tisto, kar prisili posameznika v odločitev da spremeni svoj življenjski stil in se podvrže tveganju, ki je imanentno odkrivanju vsega novega? Kot enega od možnih odgovorov bom (zaradi nadaljnje navezave) uporabil odgovor starejše gospe s katero sem opravil intervju. Začetek ukvarjanja s tekom je pri njej pomenil izhod iz osebne krize, spremembo načina življenja in nov smisel. S tekom je pridobila tudi zmožnost lažjega odločanja ter soočanja s problemi. Pri tem gre zopet za poudarek na aktivnosti v okviru tekaške skupine kot oblike *pristine skupnosti*.

Smisel se navezuje na vrednote, ki jih vsaka družba oblikuje v urejene sisteme vedenja oziroma bolj ali manj skladne hierarhije smisla (Bahovec, 2005: 145). Ljudem (članom) smiselno in vrednotno strukturo, mora imeti tudi povezovanje v skupnosti. Za trajnejše povezovanje v skupine in institucije ne zadostuje le strukturni okvir, ampak tudi »zedinjenje vsaj o minimumu skupni potez smisla in skupnega razumevanja« (Bahovec, 2005: 145). Po Bergerju in Luckmannu je reševanje krize smiselne orientacije mogoče v okviru komunikacijskih skupnosti in intermediarnih institucij. V analizi pomena poklicnih etik je

omenjena tudi vloga športa (Bahovec, 2005: 148), pri čemer gre lahko za »pomemben orientacijski korektiv sicer prevladujočega instrumentalnega razuma«. Problem, po Luckmannu, je v omejenem dosegu, ki ga imajo (v našem primeru Poletova tekaška skupina) skupnosti osnovane na takšnih temeljih (etiki), saj posamezniku in skupinam ne omogočajo uravnavanja vprašanj drugih delov svojega življenja (Bahovec, 2005: 148). »Prave intermediarne institucije so le tiste, ki omogočajo, da posamezniki prenesejo svoje osebne vrednote iz zasebnega življenja v različna družbena področja« (Bahovec, 2005: 255). Posameznik je tako, zaradi dejavne participacije, zaščiten pred odtujitvami sodobnega sveta. Na drugi strani pa »država ter druge makro institucije ostajajo povezane z vrednotami, ki usmerjajo življenja navadnih ljudi« (Bahovec, 2005: 255).

Kot oblika sodobnega načina posredovanja smisla Luckmann omenja medije, ki sicer nagovarjajo velik del prebivalstva, dosegajo pa le površinske nivoje življenja (Bahovec, 2005: 148).

Poletova tekaška skupina je ves čas svojega delovanja medijsko in institucionalno podprta. Vrednote posameznikov, ki tvorijo tudi skupno jedro smisla, se tako prenašajo preko medijev v sfero javnega življenja, obenem pa tvorijo relacijo z institucijami (Fakulteta za šport, Inštitut za šport, podjetja), ki na ta način ohranjajo povezanost z vrednotami članov skupine (skupnosti) ter definirajo področja delovanja (nadaljnje delovanje, raziskave, testiranja).

Pristna skupnost, kakršna je po mojem mnenju tudi Poletova tekaška ekipa, je »lahko pomemben vir reševanja stisk, povezanih s pretiranim individualizmom in drugimi procesi razosebljenja« (Bahovec, 2005: 256). Posamezniki lahko v takšni skupnosti razvijajo medsebojno zaupanje, usmerjeni so k dejavnejšemu reševanju življenjskih težav in večji participaciji v družbi (Bahovec, 2005: 256).

4. 4. TEKAŠKA AKTIVNOST KOT OBLIKA FITNESA

Tekaška aktivnost je v zadnjih letih postala ena od številnih oblik kardiorespiratornega fitnesa. *Kardiorespiratorni fitnes* pomeni določene adaptacije srca ter mišic v človeškem organizmu (Milić, 1998). Je oblika treninga, ki vpliva predvsem na srčno mišico, ožilje in sistem dihal.

Umeščenost teka v program vadbe v fitnesu je veliko pripomogla k popularnosti samega teka. Pojem fitnesa v Sloveniji ni enoznačno opredeljen in lahko pomeni (Sila, 2005):

- posebni vadbeni prostor,
- športno panogo,

- sprostitutveni center z raznoliko ponudbo,
- aktivnost, gibanje.

Empirični podatki kažejo porast fitnesa v zadnjih letih. Razlogi za to so naslednji (Sila, 2005):

- ne zahteva dolgega učnega časa za obvladovanje vaj,
- ciljamo lahko na točno določen del telesa (razvoj, rehabilitacija),
- individualna obremenitev,
- prilagajanje orodij je enostavno in učinkovito,
- učinki vadbe so hitro ugotovljivi,
- majhna potrata prostora.

Za prodor fitnesa v zadnjih letih so pomembni še (Sila, 2005):

- ozaveščenost (Slovenci nad evropskim povprečjem takoj za Finci in Švedi),
- moda,
- želje,
- osebno prilagojen urnik.

K priljubljenosti kardiorespiratornega fitnesa veliko pripomorejo tudi pozitivni učinki, ki jih ima na človeški organizem.

Koristi izvajanje vadbe kardiorespiratornega fitnes programa so (Milić, 1998):

- zmanjšanje krvnega tlaka,
- zvišanje koncentracije HDL – holesterola v krvi,
- znižanje celotnega holesterola,
- zmanjšanje maščobnih depozitov v telesu,
- povečanje aerobne kapacitete,
- zmanjšanje psihosomatskih težav; anksioznosti, tenzije, depresije,
- zvišanje odpornosti do stresa,
- zmanjšanje sekrecije insulina,
- izboljšanje srčne funkcije,
- zmanjšanje umrljivosti zaradi srčnega infarkta.

5. ANALIZA

5. 1. ANALIZA ANKETE

Ena od metod zbiranja podatkov je bila anketa, ki sem jo izvedel s petindvajsetimi člani tekaške ekipe. Med njimi je bilo osemnajst žensk in sedem moških s povprečno starostjo 39 let.

Z anketo sem želel pridobiti mnenja tekačev o naslednjih dejavnikih:

- 1) tekaške stažu,
- 2) razlogih za pridružitve skupini,
- 3) pomeni teka za posameznika,
- 4) medosebnih odnosih v skupini,
- 5) spremembi kvalitete življenja,
- 6) medsebojnem zaupanju.

Izbrani dejavniki se tematsko navezujejo na:

- a) posameznikov odnos do teka,
- b) družbeno kohezivnost in socialni kapital.

a) *Posameznikov odnos do teka* zajema tekačeve motive, cilje in pričakovanja, na osnovi katerih je mogoče opredeliti profil tekača. Tekače bom razvrstil v *pretežno rekreativni* in *pretežno tekmovalni* tip. Pridevnik *pretežno* uporabljam zato, ker enoznačnih opredelitev skorajda ni, saj je bilo vprašanje zasnovano tako da je bilo (pri večini vprašanj) mogoče obkrožiti več odgovorov hkrati. Tekmovalni tip tekača je tisti, ki se s tekom ukvarja primarno zaradi tekmovalnih nastopov in izboljšanja rezultata. Rekreativni profil pa je orientiran v druženje, izboljšanje zdravja oziroma tek dojema kot sredstvo za izboljšanje kvalitete življenja.

V sklop *posameznikov odnos do teka* sodijo naslednja vprašanja:

1) *Koliko časa se že ukvarjaš s tekom?*

Manj kot eno leto	Manj kot tri leta	Že več let
10 (40%)	8 (32%)	7 (28%)

N = 25

Največ (40%) tekačev in tekačic se je ekipi pridružilo kot popolnih tekaških začetnikov, kar pomeni, da šele vstopajo v svet teka in večinoma še nimajo tekmovalnih izkušenj. Pretežno so razvrščeni v modro (začetniško) skupino katere cilj je bil preteči 10 km z nasmehom. Manj kot tri leta se s tekom ukvarja 32% anketiranih tekačev in tekačic, ki se po zmogljivostih uvrščajo pretežno v zeleno (srednjo) skupino, ki je imela za cilj preteči 10 km pod 50 minutami. Sedem tekačev (28%) in tekačic se s tekom ukvarja že več let in nekateri od njih imajo tudi tekmovalne ambicije. Večinoma so bili razvrščeni v rdečo (tekmovalno) skupino katere cilj je bil preteči 10km pod 40 minutami.

2) Kakšen je bil tvoj razlog za pridružitve Poletovi tekaški ekipi?

Strokovno vodstvo (vodeni treningi)	Izboljšanje časovnega rezultata	Izboljšanje zdravstvenega stanja	Rad(a) tečem v prijetni družbi	Nič od navedenega (lahko dopišeš)
21 (84%)	7 (28%)	8 (32%)	9 (36%)	2 (8%)

N = 25, možnih več odgovorov

Kot najpomembnejši razlog za pridružitve tekaški ekipi anketiranci navajajo *strokovno vodstvo*. Ta odgovor je obkrožilo 21 (84%) tekačev in tekačic. Na drugem mestu je *tek v prijetni družbi* za katerega se je odločilo 9 (36%) anketirancev, sledi *izboljšanje zdravstvenega stanja* in na zadnjem mestu *izboljšanje rezultata* oziroma *nič od navedenega*. Iz podatkov lahko sklepamo, da, glede na majhen odstotek anketirancev, ki so kot razlog za pridružitve tekaški ekipi navedli izboljšanje rezultata, v skupini prevladuje rekreativni tip tekačev. Pričakovana je tudi ugotovitev, da sedem anketirancev, ki so obkrožili izboljšanje časovnega rezultata teče že več let (glej prvo vprašanje).

3) Kaj ti pomeni tek?

Potrebno rekreacijo (ki mi omogoča lažje opravljanje vsakodnevnih nalog)	Tekmovalno aktivnost (in disciplino v kateri želim napredovati do meja osebnih zmogljivosti)	Osebni prepoved (odkar tečem sem drug človek)	Priložnost za druženje z aktivnimi ljudmi	Nič od navedenega (lahko dopišeš)
21 (84%)	5 (20%)	11 (44%)	10 (40%)	1 (4%)

N = 25, možnih je več odgovorov

Največ anketirancev 21 (84%) teče zaradi *potrebne rekreacije*, ki jim omogoča lažje opravljanje vsakodnevni nalog. Približno enak je delež tistih, ki jim tek pomeni *osebni preporod* in *priložnost za druženje z aktivnimi ljudmi*. Nekoliko se je znižal odstotek *tekmovalcev* kar se mi zdi razumljivo, saj napredovanje do meja osebnih zmogljivosti ali zgolj izboljšanje časovnega rezultata ne pomenita isto.

b) *Socialni kapital* razumem kot resurs, ki spodbuja posameznikove aktivnosti v smislu integracije znotraj tekaške ekipe (povezujoč socialni kapital). *Družbena kohezivnost* je opredeljena kot povezava integracije in inkluzivnosti (Adam in dr.: 2001: 155), oba pojma pa implicirata solidarnost, smiselno identiteto in participacijo. Gre za stanje, ki je nasprotno od anomije, dezintegracije in čiste (individualistične) kompetitivnosti (Adam in dr.: 2001: 155). Organizacije in asociacije imajo posredniško vlogo v povezovanju mikro ravni ali »majhnih življenjskih svetov« z instrumentalnimi in impersonalnimi velikimi institucijami in podsistemi. S pomočjo intermediarnih institucij pluralistične civilne družbe posameznik lahko izgrajuje smiselno življenjsko orientacijo. Po Bergerju in Luckmannu je to »*imunski sistem* družbe, ki zaustavlja endemični razvoj anomije in krize smisla« (Berger in Luckmann: 1999: 69). Civilnodružbene povezave na temelju skupnega smisla lahko prispevajo k družbeni kohezivnosti, saj delujejo nasprotno od anomije, dezintegracije in individualizma.

V sklop *socialnega kapitala in družbene kohezivnosti* sodijo naslednja vprašanja:

4) Kakšni so tvoji odnosi s tekači iz skupine?

Srečujemo se na treningih in tekmah	Postali smo prijatelji (videvamo se tudi ob drugih priložnostih, srečanja, zabave...)	Redno se družimo tudi zasebno	Gre za tesnejšo obliko povezanosti (partnerstvo, sorodstvo, ljubezen)	Nič od navedenega (lahko dopišeš)
16 (64%)	18 (72%)	3 (12%)	3 (12%)	2 (8%)

N = 25, možnih je več odgovorov

Največ anketirancev (72%) meni, da so odnosi v ekipi postali *prijateljski*, kar zajema tudi skupne aktivnosti ob samih (formalnih) treningih. Med neformalna srečanja lahko prištevamo družabna srečanja po končanih tekmovanjih, tekaške vikende, zabave in dodatne skupne

treninge. Opcija *srečujemo se na treningih in tekmah* ni dala pričakovanih rezultatov, saj je postavljena preveč nevtrarno in glede na možnost izbire več odgovorov, je večina anketirancev obkrožila obe možnosti. Vsekakor pa to ne pomeni, da so medosebni odnosi zreducirani zgolj na formalne stike na treningih in tekmah. Nekaj anketirancev se redno družijo tudi zasebno (so bili prijatelji že prej), v nekaterih primerih gre tudi za partnerski ali sorodstveni odnos.

Prevladujoči odnosi prijateljstva in spodbujanje stikov tudi v času izven formalnih dejavnosti kaže na tesno povezanost med člani skupine. Med odgovori je bila pripisana tudi opcija *pripadnost skupini*.

5) Imaš občutek, da je druženje s tekači iz ekipe (v kombinaciji s tekom) spremenilo kvaliteto tvojega življenja?

Da, ker s tekači izmenjamo veliko tekaških izkušenj in informacij	Da, saj mi izkušnje tekačev pomagajo tudi na drugih področjih življenja	Da, ker se v družbi sprostim in uživam v aktivnosti ter se zato počutim bolje	Da, ker sem spoznal veliko novih ljudi, od katerih črpam navdih za nadaljnje delo	Ne / nič od navedenega
14 (56%)	7 (28%)	21 (84%)	7 (28%)	1 (4%) / 1 (4%)

N = 25, možnih je več odgovorov

Druženje s tekači iz ekipe (v kombinaciji s tekom) je spremenilo kvaliteto življenja 96% anketirancem. Ena anketiranka je bila zaradi poškodbe večino časa odsotna (in je kasneje tudi zapustila skupino), kar je verjetno razlog za negativen odgovor. Večina (84%) tekačev in tekačic meni, da se je kvaliteta njihovega življenja izboljšala zato, ker se v *družbi sprostito in uživajo v aktivnosti*. Na drugem mestu je s 56% *izmenjava tekaških izkušenj in informacij*, 28% anketirancev pa meni, da jim *izkušnje tekačev pomagajo tudi na drugih področjih življenja*, enak odstotek pa, da *od kolegov črpajo navdih za nadaljnje delo*.

Ugotovimo lahko, da gre v skupini za razvito mrežo interakcij (izmenjavo izkušenj, sproščenosti, uživanja, navdiha), ki vpliva na izboljšanje kvalitete življenja tekačev in tekačic.

6) Koliko zaupaš tekačem in mentorjem v skupini?

Zelo zaupam	Precej zaupam	Ne zaupam
19 (76%)	6 (24%)	0 (0%)

N = 25

Stopnja zaupanja v tekaški ekipi je visoka. 76% anketirancev kolegom tekačem in mentorjem *zelo zaupa*, preostalih 24% pa *precej zaupa*. Negativnega odgovora ni bilo.

Glede na dobljene podatke v anketi lahko povzamem, da v tekaški skupini prevladuje tip rekreativnih tekačev, ki jim tek pomeni potrebno rekreacijo in priložnost za druženje ter delo pod strokovnim vodstvom. V skupini so se razvili tesni prijateljski odnosi utemeljeni na skupnih vrednotah (skupnem smislu) kot so: tek (aktivnost), druženje, izmenjava informacij, zabava, sproščeno vzdušje. Individualistične kompetitivne nastrojenosti, kljub temu da gre v osnovi za individualen (tekmovalen) šport, med tekači ni zaznati. Opazna pa je velika mera medsebojnega spoštovanja, spodbujanja, altruizma in zaupanja in motivacije. Vsem članom tekaške ekipe se je kvaliteta življenja zaradi ukvarjanja s tekom *v določenih pogojih* bistveno izboljšala.

5. 2. ANALIZA INTERVJUJEV

Kot drugo metodo za zbiranje empiričnega gradiva sem izbral *biografski intervju*. Vprašanja sem določil na podlagi predhodno izpeljane ankete med petindvajsetimi tekači in tekačicami, člani tekaške ekipe Polet 2005.

Opravil sem tri intervjuje. V vsaki podskupini sem izbral po enega člana tekaške ekipe, za katerega sem menil, da kar najbolj pooseblja vse, kar je tipično za posamezno podskupino. Dva intervjuja sem izvedel preko elektronske pošte, enega v živo. Vprašanja so pri vseh intervjujih podobna, vendar z določenimi prilagoditvami posameznemu intervjuvancu, saj menim, da sem tako dobil pristnejše odgovore. Intervju, ki sem ga izvajal v živo je bil pol-strukturiran, kar je intervjuvancu in meni kot spraševalcu omogočalo več svobode.

Pol-strukturiran intervju – raziskovalec ima seznam vprašanj ali precej specifičnih iztočnic (izhodišč), ki služijo kot pripomoček (vodič) pri izvedbi intervjuja. Intervjuvanec je pri odgovarjanju precej svoboden. Vprašanja si ne sledijo nujno v istem vrstnem redu... Gre za proces, ki je fleksibilen...Poudarek je na tem, kako intervjuvanec razume tematiko in dogodke to je, kaj se zdi intervjuvancu pomembno pri razlagi in razumevanju dogodkov, vzorcev in oblik vedenja (Bryman, 2001: 314).

Da bi se izognil nepotrebnemu pridihi formalnosti, v okviru samih intervjujev nisem postavljaj vprašanj glede starosti, izobrazbe, poklica..., saj so mi bili ti podatki na voljo iz

drugih virov, oziroma sem jih kot *opazovalec z udeležbo* že poznal. Vsi sodelujoči, tako v anketi kot intervjujih so se strinjali, da lahko njihove podatke uporabim v diplomski nalogi.

Kakor pri anketi, sem tudi v intervjujih vprašanja zasnoval glede na naslednje tematske sklope:

- a) posameznikov odnos do teka,
- b) socialni kapital in skupinska kohezivnost,
- c) odnos do ekstremizma in odvisnosti.
- d) razširjenost rekreativnega teka v Sloveniji.

a) *Posameznikov odnos do teka* je sklop, ki je v intervjujih obdelan bolj podrobno kakor v anketi. Tudi tu je moj primarni namen *opredelitev profila tekača* v povezavi z razlogi za ukvarjanje s tekom, motivi, cilji, pričakovanji, vendar na globlji ravni. V intervjujih bom zajel posameznikovo osebno izkušnjo do mere, do katere je posamezni intervjuvanec pripravljen odkriti svoja izkustva. Vprašanj v intervjujih nisem postavljaj na povsem enak način, zato bom za potrebe analize le-ta standardiziral. Izvirna podoba intervjujev je predložena v prilogi.

V sklop *posameznikov odnos do teka* sodijo naslednja vprašanja:

1) Kako se treningi teka dopolnjujejo z delom, ki ga opravljaš?

Prvi intervju	Drugi intervju	Tretji intervju
- Službo in tek usklajuje. - Po opravljeni diplomi se bo treningu posvetil še bolj.	- Večinoma se treningi in delo lepo usklajujejo. - Pri delu veliko presedi za računalnikom, zato je tekaški trening kot balzam, saj se nadiha svežega zraka, sprosti telo in glavo.	- Čeprav je upokojenka še vedno dela. - Delo jo pri treningih ne omejuje, saj si vzame čas zase.

Iz podatkov je razvidno, da delo ne predstavlja ovire za tekaške treninge oziroma ukvarjanje s tekom. Lahko se tudi lepo dopolnjujejo, saj pomenijo sprostitev po večurnem sedenju. Malo težje je pozimi, ko so dnevi krajši, vendar se tudi takrat najde čas. Odgovori so pri vseh treh intervjuvancih precej skladni.

2) Kakšna so tvoja pričakovanja v letošnji tekaški sezoni?

Prvi intervju	Drugi intervju	Tretji intervju
- Od letošnje sezone pričakujem vse boljše. - Izboljšati lanske rezultate in napredovati v teku na 10 km.	- Nimam kakšnih večjih pričakovanj, - Mogoče izboljšati čas z lanskega malega maratona, ali vsaj ponoviti to izkušnjo.	- Glede na svoja leta kakšnih večjih pričakovanj in ciljev nimam. - Zmerno, postopno, v glavnem brez bolečin in poškodb.

Prvi intervjuvanec je *tekmovalec* in ima skladno s tem visoka pričakovanja. Pri ostalih dveh je izražen *rekreativni tip*, saj nimata večjih tekmovalnih ciljev. Razlog za to je deloma v drugačni percepciji teka (zaradi sprostitev, druženja, zdravja, narave...), nekaj pa tudi zaradi starosti in strahu pred poškodbami.

3) Kako dolgo se že ukvarjaš s tekom?

Prvi intervju	Drugi intervju	Tretji intervju
- Že več let (5-6)	- Nekje med 4-5 leti	- Skoraj eno leto, odkar sem se pridružila Poletu

Glede na tekaški staž lahko ugotovimo, da gre, z izjemo tretjega primera, za izkušene tekače.

4) V anketi si dejal(a), da želiš v teku napredovati do meja tvojih zmogljivosti?

Prvi intervju	Drugi intervju	Tretji intervju
- Seveda, upam, da bom to tudi uresničil, če bodo to dovoljevale finance in zdravje. - Če hočeš kaj doseči, moraš vase investirati.	- Tek mi predstavlja predvsem sprostitev in razbremenitev od delovnih obveznosti. - Čas, ko sem lahko sama s sabo. - Premagovanje izzivov. - Prijetno druženje.	- Problem vidim v tem, da ne vem kje so meje mojih zmogljivosti. - Nisem več tako mlada, da bi se preforsirala. - Se trudim do meje bolečin

V teku želi do *skrajnih meja svojih zmogljivosti* napredovati prvi intervjuvanec, vendar tudi v tretjem primeru lahko ugotovimo nekaj takšnih tendenc, le da je pri tem ovira starost. Tudi trud do meje bolečin pri višji starosti lahko pomeni mejo posameznikove zmogljivosti. V drugem primeru

gre za rekreativno naravnost, saj tek predstavlja sprostitev, razbremenitev od delovnih obveznosti, čas zase in tudi prijetno druženje.

5) Kakšen je tvoj odnos do tekmovanj?

Prvi intervju	Drugi intervju	Tretji intervju
- Nastopi na tekmovanjih mu pomenijo veliko. - Tekmuje že več let, nekajkrat je bil že na stopničkih za zmagovalce. - Želi si dobrih rezultatov in uvrstitev ter sponzorsko podporo.	- Če se nebi pridružila Poletovi ekipi, se verjetno nikoli ne bi udeležila nobenega tekmovanja. - Tek mi je ustrezal, ker sem bila lahko sama s sabo in se mi ni bilo treba primerjati, tekmovati. - Tekmovanja me niso nikoli privlačila - Zdaj mi tekmovanja predstavljajo motiv za načrtovano in redno vadbo.	- Tekmovanja sem se bala. - Ko sem prvič pretekla 10km na tekmi, sem bila vesela in srečna. - Uspelo ji je nekaj, v kar sama ni verjela. - Ni je več strah nadaljnjih tekmovanj.

Zanimivo je da tekmovanja, kljub začetnemu strahu pri drugi in tretji intervjuvanki, vsem trem pomenijo veliko. Pri vseh gre za pozitivno izkušnjo. Mogoče še bolj v drugem in tretjem primeru saj tekmovanja na tej ravni ne pomenijo toliko stresa in obremenjenosti z rezultatom kot pri prvem intervjuvancu od katerega se pričakujejo uvrstitve med prvimi. Obe tekmovalno neizkušeni rekreativki sta strah pred tekmovanji nadomestili z željo po novih tekmovalnih preizkušnjah, saj je to motiv za načrtovano in redno vadbo ter preizkušanje svojih zmogljivosti.

6) Lahko zaupaš nekaj vtisov s prvega tekmovanja?

Prvi intervju	Drugi intervju	Tretji intervju
- Kranjskogorska desетка. - Imel sem tremo. - Vsi so se mazali po nogah, pili napitke, jedli tablete, pripravke...mislil sem, da bom zadnji, pa vendar sem bil v zlati sredini.	- Lansko leto v Bohinju (12 km). - Po startu sem nekaj časa spremljala pulz, ki je bil višji kot običajno, potem sem ugotovila, da je bolje da se s tem ne ukvarjam. - Tekla sem v svojem ritmu in opazovala druge tekače. - Po zaključku sem bila srečna, evforična. - Še bom tekmovala.	- Ljubljanski maraton (10 km). - Najprej sem se bala, da ne bom zmogla. - Tik pred zdajci sem se odločila, da grem (ob spodbudi družine). - Ko sem pretekla, sem bila srečna in nič utrujena. - Bilo je toliko ljudi in prvič zame..

Vsem trem intervjuvancem je bil skupen strah pred prvim tekmovanjem, ki pa so ga vsi uspešno in srečno premagali, saj so presegli svoja pričakovanja.

7) Zakaj si se odločil(a) ravno za tek?

Prvi intervju	Drugi intervju	Tretji intervju
- Ne vem točno zakaj. - Doma sem s podeželja kjer nihče ne teče. - Vaškega nogometa ne maram. - Če se ne bi ukvarjal s tekom, verjetno ne bi bil kos vsakodnevnim nalogam.	- Ker je to aktivnost v naravi in priložnost, da se nadiham svežega zraka in odpočijem oči. - Ker za tek ne potrebuješ veliko časa, družbe in usklajevanj. - Tečeš lahko kadarkoli, katerikoli del dneva in v kateremkoli letnem času.	- Hči me je prijavila na Polet in sem bila izbrana. - Rada tudi hodim, plavam in kolesarim, a me bazeni in ceste ne privlačijo. - Veliko mi pomeni skupina. Če bi imela skupino, bi tudi kolesarila.

V prvih dveh primerih je šlo za avtonomno odločitev, medtem ko je bila pri tretji intervjuvanki potrebna zunanja motivacija (hči) in splet okoliščin (izbor v Poletovo skupino). V povezavi s samim tekom se omenja aktivnost v naravi, priložnost biti na svežem zraku, zahteva malo časa, ne potrebuješ družbe in usklajevanj, ni terenskih ali vremenskih ovir, lažje si kos vsakodnevnim nalogam. V tretjem primeru je bil izpostavljen pomen skupine (druženje).

8) Si se v zgodnejši mladosti ukvarjal(a) s športom?

Prvi intervju	Drugi intervju	Tretji intervju
- Ne, večinoma sem delal.	- Ne, sploh ne. Bila sem pravi lenuh za vse športe.	- Ne, z nobenim. Z družino smo malo planinarili.

Zanimivo je, da se nihče od intervjuvancev v mladosti ni ukvarjal s športom.

9) Kje dobivaš motivacijo za kontinuiran trening?

Prvi intervju	Drugi intervju	Tretji intervju
- Potrebna je disciplina, odrekanje in garanje (za kaj več). - V življenju je treba sanjati, si postavljati	- Postavila sem si cilj preteči okoli Blejskega jezera. - Ko sem cilj dosegla, sem bila zelo srečna in ponosna nase.	- Nikoli nisem imela pomislekov glede treninga, sem vedno komaj čakala. - Po treningu se bolje počutim in spim.

cilje, izzive, da ne zakrkneš. - Ko dosežeš cilj prideta samozaupanje in motivacija.	- V teku sem začela neizmerno uživati, bila sem v stiku s seboj, naravo. - Med tekom se mi je porodilo veliko dobrih idej in rešitev. - Po teku sem se počutila razbremenjena, polna energije in srečna – to je bil zame zadosten motiv.	
---	--	--

Nihče od intervjuvancev nima težav z motivacijo. V prvem primeru so v ospredje postavljeni cilji, disciplina in garanje, ki prinesejo samozaupanje in motivacijo. V drugem primeru gre bolj za uživanje v teku, čeprav je tudi doseganje ciljev sčasoma postalo pomembno (motivacija za kontinuiran trening). Tretja intervjuvanka poudarja pomen dobrega počutja po treningu, kar je njena motivacija.

10) Kako je tek prišel v tvoje življenje?

Prvi intervju	Drugi intervju	Tretji intervju
- Popolnoma spontano.	- Odločitev za tek je bila načrtovana, zaradi dolgotrajnega sedenja. - Sprehodi niso zadostovali, saj sem ugotovila, da moža samo obremenjujem s službenimi problemi. - Odločila sem se, da je treba nekaj spremeniti in začela sem s tekom.	- Bila je napol načrtovana odločitev (prijava na Polet). - Imela sem nesrečo in tek je pomenil izhod iz krize (življenjske krize).

Prvi intervjuvanec se je s tekom začel ukvarjati *spontano*, v drugem primeru je šlo za *povsem načrtovano* odločitev, tretja intervjuvanka je začela teči *napol načrtovano*. Iz podatkov je mogoče sklepati, da je šlo pri tem za željo po spremembi načina življenja ali izhod iz življenjske krize (okrevanje po nesreči).

11) Ali je ukvarjanje s tekom pomenilo prelomnico v tvojem življenju?

Prvi intervju	Drugi intervju	Tretji intervju
- Verjetno je bila to res prelomnica.	- Nikoli nisem razmišljala o tem, vendar če se ozrem nazaj lahko potrdim to trditev. - Ob uvajanju teka v vsakdanje življenje sem ugotovila, da si lahko življenje uredim tako, da imam nekaj časa zase. - Tem okoliščinam se je prilagodila tudi družina. - Ponovno sem našla stik s seboj, ki je bil v času ustvarjanja kariere in družine malo zabrisan.	- Tek je omenil prelomnico. - Predvsem Ljubljanski maraton (10 km). - Postala je bolj odločna, saj je s tekom ugotovila, da zmore več kot si misli.

Vsi trije intervjuvanci tudi potrdijo tezo, da začetek ukvarjanja s tekom pomeni nekakšno življenjsko prelomnico. Kot posledica tega se navaja racionalnejše razpolaganje s časom, ponovno odkrit stik s samim seboj, prilagoditve v družini, preseganje pričakovanj glede svojih zmogljivosti (tudi na drugih področjih delovanja).

12) Ali odkar tečeš živiš bolje?

Prvi intervju	Drugi intervju	Tretji intervju
- Seveda!	- Glede na vse povedano z gotovostjo trdim SEVEDA!	- Absolutno. Sem bolj sproščena, ne <i>znerviram</i> se hitro, bolje spim, sem močnejša, tako fizično kot tudi psihično.

Odkar se ukvarjajo s tekom, vsi trije intervjuvanci živijo bolje. Iz tega sklepam na izboljšanje kvalitete življenja tudi na drugih področjih delovanja (delu, družini, reševanju problemov..).

13) Kako dolgo se nameravaš ukvarjati s tekom?

Prvi intervju	Drugi intervju	Tretji intervju
- Dokler bo mogoče.	- Če bom lahko tekla pri 70-ih bom zelo srečna.	- Ja, dokler bom zmogla, dokler bo šlo.

Pri vseh treh intervjuvancih se je tek *prijel* kot trajna aktivnost, iz česar je razvidno da vsem pomeni trajno vrednoto, saj ne gre le za samo aktivnost temveč tudi druge attribute kot so: fizično in psihično počutje, druženje, premagovanje ovir, doseganje ciljev, napredek, sprostitvev...vse tisto, kar tek povrne ob relativno majhnem vložku.

14) Nejc zaplotnik (alpinist) je v svoji knjigi dejal, da ga je visenje na dveh prstih naučilo živeti na celi nogi. Ali se vpliv teka kaže tudi na drugih področjih tvojega življenja npr. pri delu, družini, sprejemanju odločitev, pogledu na svet...? Če se, kako?

Prvi intervju	Drugi intervju	Tretji intervju
- Red, disciplina in določanje ciljev. - Tek lahko primerjaš z popolnoma vsemi opravili in deli na ostalih področjih. - Kolikor vложиš, toliko dobiš, če ne celo več.	- Da. - Bolje razporejam čas, razvila sem večjo vztrajnost pri doseganju zastavljenih ciljev. - Dobiš energijo in voljo za premikanje mej tudi na drugih področjih v življenju, - Več si upam pričakovati od sebe tudi na drugih področjih življenja (poklic, druge dejavnosti). - Pridobila sem samozavest.	- Bolj sem odločna. - Ne znervirajo me več take stvari kot prej. - Vse je bolj na izi.

Prav vsi intervjuvanci potrjujejo trditev, da se vplivi tekaške vadbe kažejo tudi na drugih področjih njihovega življenja. Tek prinaša v življenje red, disciplino, postavljanje ciljev, boljše (lažje) razporejanje časa, večjo vztrajnost pri doseganju ciljev, energijo za premikanje mej tudi na drugih področjih, samozavest, sproščenost.

b) Socialni kapital in skupinska kohezivnost sta konceptualni izhodišči za formulacijo vprašanj, ki se tematsko navezujejo na *podporo v družini, razloge za priključitev skupini, medosebne odnose v tekaški ekipi, zaupanje, vpliv skupine na posameznikov odnos do teka in uspešnost v povezavi z delom v ekipi*. Formulirana vprašanja na osnovi omenjenih tematskih

sklopov razumem kot indikatorje na osnovi katerih je mogoče povzeti določene ugotovitve o socialnem kapitalu in družbeni kohezivnosti.

V sklop *socialni kapital in skupinska kohezivnost* sodijo naslednja vprašanja:

1) Kako je družina sprejela tvojo odločitev, da se začneš ukvarjati s tekom?

Prvi intervju	Drugi intervju	Tretji intervju
- Mislim, da me celo motivira, omejuje me ne. - Od družine dobivam 120% podporo.	- Ko sem pričela s tekom, so me pri tem spodbujali. - Kot družina smo vsak prosti čas izkoristili za aktivnosti in rekreacijo v naravi.	- Družina me zelo podpira. - Mlajša hči me je nagovorila, naj se prijavim k Poletu.

Vsi trije intervjuvanci od družine dobivajo potrebno oporo. To je zelo pomembno, saj družina predstavlja najbolj intimno sfero v socialnih odnosih posameznika. »Splošno sprejeto je, da intimni, na zaupanju temelječi medosebni odnosi delujejo kot blažilnik (buffer), ki ščiti posameznika pred življenjskimi težavami. Ljudje, ki živijo v izolaciji in odsotnosti intimne socialne podpore bodo pod stresom verjetneje prej zašli v depresijo (in ostali v depresiji) kot ljudje, ki to podporo imajo« (Halpern :2005: 76). Odnosi v družini zato predstavljajo osnovo posameznikovega nadaljnjega vključevanja v družbene povezave.

2) Zakaj si se odločil(a) za pridružitve Poletovi tekaški ekipi?

Prvi intervju	Drugi intervju	Tretji intervju
- Preden sem se pridružil ekipi, sem treniral sam. - Nekajkrat sem treniral s tekači, ki sodijo v sam vrh, a od njih nisem dobil veliko informacij. - Skrbelo me je, da ne bom sam več kos ciljem, ki sem si jih zastavil. - K Poletu sem prišel po znanje in izkušnje.	- V teku sem prišla do točke, ko nisem znala več naprej. - Želela sem več informacij, načrtno vadbo, pravilen tek, imela sem občutek, da potrebujem več sistematičnega znanja. - Polet sem spremljala že prej in zdelo se mi je, da bom tu dobila odgovore na moja vprašanja in dileme.	- Pred tem nisem tekla. - Že prej sem se nameravala (na prigovarjanje hčere) udeležiti tekaškega tabora, a nekako ni šlo. - Na razpis (kasneje) pa sem se prijavila, ker sem rabila še nekaj zraven, da bi se razvedrila (po nesreči), da grem med ljudi.

Pridružitve tekaški ekipi lahko razumemo kot vstop v interakcijsko mrežo na osnovi skupnega smisla in vrednot. Gre za povezovanje v civilno-družbeni sferi delovanja, ki lahko pomembno vpliva na *družbeno kohezivnost*. V primeru prvih dveh intervjuvancev je bila pridružitve ekipi posledica želje po informacijah, komunikaciji in sistematičnem znanju. Oba sta v teku prišla do točke, ko sama nista znala več naprej in pojavila se je potreba po nadaljnjih povezavah (integracija) oziroma sodelovanju. Tretja intervjuvanka se je skupini pridružila zaradi potrebe po druženju (razvedrilu) kot možnemu izhodu iz osebne in življenjske krize.

3) Kako bi opisal(a) medosebne odnose v ekipi (v anketi si dejal(a) da tekačem in mentorjem zelo zaupaš, da se v družbi sprostiš in rad(a) izmenjuješ izkušnje in informacije)?

Prvi intervju	Drugi intervju	Tretji intervju
- Tekočem in mentorjem popolnoma zaupam in upam si trditi, da sem popolnoma sproščen. - Informacije dobro izmenjujemo in se dopolnjevamo.	- Zbrali smo se taki, ki radi tečemo. - Povezuje nas veselje do teka, narave in sploh pozitiven odnos do življenja. - V takem ozračju smo vzpostavili zaupljiv in prijateljski odnos. - Povezuje nas skupna energija in prijateljstvo. - Tekači, ki jih poznam so aktivni delovni posamezniki, disciplinirani in pripravljeni narediti nekaj zase in za druge - V družbi se dobro počutim.	- Tekači so blazno pozitivni, imajo neko energijo, potegnejo te za sabo, so prijazni. - Še nikoli nisem videla koga, da bi bil zamorjen, pridemo veseli, nasmejani. - Veselim se vsakega treninga.

Medosebne odnose v ekipi je mogoče razumeti kot indikator socialnega kapitala. »Medosebni odnosi so primarni (in primordialni) medij prek katerega se prelivajo informacije, medsebojna pomoč, nove ideje in projekti. Na ta način se ohranja in kroži znanje ter intelektualni in kulturni kapital« (Adam in dr., 2001: 41). Socialni kapital opravlja vlogo katalizatorja, ki spravlja v obtok druge kapitale (Adam in dr., 2001: 41).

Medosebni odnosi v tekaški ekipi so utemeljeni na zaupanju, prijateljstvu, izmenjavi informacij, pozitivni energiji, veselju do aktivnosti in življenja, skupni energiji, altruizmu in nesebičnosti, nasmejanosti in veselju.

4) Kako si razlagaš dejstvo, da so odnosi tako dobri?

Prvi intervju	Drugi intervju	Tretji intervju
- Ker nas velika večina razmišlja podobno. - V ekipo smo prišli zaradi enakih interesov.	- Odnosi se mi zdijo izjemni. - K pristnim odnosom je veliko pripomogel tudi mentor (oče skupine) dr. Škof s svojim prijateljskim načinom vodenja skupine.	- To je rekreacija...tak je človek, ki se ukvarja z rekreacijo. - Tisti, ki samo sedi in se ne ukvarja z nobenim športom ne more tako razmišljat. Preveč zamorjeni so ti ljudje. - Jaz sem po treningu, po teku kar lahka, sproščena in zadovoljna sama s sabo.

Intervjuvanci razlog za dobre medsebojne odnose vidijo v skupnem interesu, mentorstvu (osnovanem na prijateljstvu) in v sami naravi rekreacije (športna rekreacija generira dobre medosebne odnose).

5) Dejal(a) si, da je druženje s tekači spremenilo kvaliteto tvojega življenja (izmenjava izkušenj, sproščeno vzdušje, aktivnost). Se je v tem času kaj spremenil tvoj pogled na tek? Razmišljaš zdaj drugače kot prej?

Prvi intervju	Drugi intervju	Tretji intervju
- Ja, res je. Žal mi je, da se nisem ekipi pridružil že prej.	- Moj pogled na tek se je na nek način spremenil. - Našla sem si družbo somišljenikov in se ne ukvarjam več s tem, kaj si o mojem teku misli okolica. - Tek je dobil nek drug smisel ne le zame, ampak tudi v moji družini (zdaj teče tudi sin) in pri prijateljih.	- Zdaj razmišljam bolj pozitivno. - Včasih sem bila malo črnogleda. - Nobena stvar me ne vrže iz tira tako hitro kot včasih (potrpežljivost). - Ko se za nekaj odločim, to drži, včasih ni bilo tako. - Postala sem bolj odločna in sproščena.

Vsi trije intervjuvanci so, odkar vadijo v skupini, spremenili svoj pogled in razmišljanja o teku. Za drugo intervjuvanko je tek dobil nov smisel, družba somišljenikov je vplivala na to, da se ne obremenjuje več z okolico in mnenji drugih (samozavest), vpliv pa sega tudi na odnose v družini. Tretja intervjuvanka razmišlja pozitivneje (včasih je bila črnogleda), postala pa je tudi bolj odločna in sproščena.

6) Kako bi ocenil(a) svojo uspešnost v povezavi z delom v ekipi?

Prvi intervju	Drugi intervju	Tretji intervju
- Zadovoljen sem z delom v ekipi. - Uresničil sem skoraj vsa pričakovanja, kar jih nisem, jih pa še bom	- Seveda, prvič sem se udeležila tekmovanj in pretekla mali maraton. - Brez načrtne vadbe si tega ne bi nikoli upala.	- Zelo uspešno. Če bi mi lansko leto nekdo rekel, da bom takole tekla, sploh ne bi verjela.

Z delom v ekipi so zelo zadovoljni vsi trije. Vsi so uresničili oziroma presegli večino svojih pričakovanj. Pojem *uspešnosti* se v literaturi pogosto omenja kot indikator socialnega kapitala.

c) *Odnos do ekstremizma in odvisnosti* sem v analizo vključil zato, ker v družbi obstaja prevladujoče mnenje, da je to nekaj slabega, disfunkcionalnega, norega, samozadostnega. Zanimalo me je, kaj o tem menijo rekreativni tekači, saj okolica pogosto tudi nanje gleda kot na neke vrste ekstremiste. Tudi sam pri teku pogosto slišim opazke mimoidočih kot npr. *kaj ti je tega treba, pojdi raje delat, naredi kaj iz sebe...*

V sklopu *odnos do ekstremizma in odvisnosti* sem postavil naslednja vprašanja:

1) Znano je, da se pri teku (in drugih cikličnih fizičnih aktivnostih) izloča endorfin (hormon sreče), zaradi česar imamo po treningu občutek zadovoljstva s samim seboj. Misliš, da od teka lahko postaneš odvisen(na) ?

Prvi intervju	Drugi intervju	Tretji intervju
- Lahko si odvisen od različnih stvari (seksa, hrane, gledanja televizije...) ne vidim razloga, zakaj ne bi bil še od teka.	- Seveda občutim to odvisnost in uživam v njej. - Zdi se mi veliko bolj zdrava kot odvisnost od alkohola, drog,	- Vsaka stvar lahko povzroči odvisnost, če je pretirana. - Jaz mislim, da ne bi mogla postati odvisna, ker potem greš že v

- Do neke meje se mi to zdi zdravo, meje pa ne bi postavljajal.	hrane, gledanja televizije. - Zadovoljna sama s seboj dobro voljo prenašam v odnose z drugimi ljudmi , kar pa ne velja za druge oblike odvisnosti.	ekstreme.
---	---	-----------

Intervjuvanci so si enotni, da tek lahko povzroči odvisnost in nekateri to odvisnost tudi občutijo. Večinoma menijo da gre za *pozitivno* odvisnost, ki ni škodljiva. Generira se dobra volja in pozitivna energija, ki se prenaša tudi v odnose z drugimi ljudmi (kar ne velja za ostale odvisnosti).

2) Se ti zdi trditev, da na vzneseno razpoloženje v ekipi ter njeno uspešnost vpliva tudi fiziološko dejstvo, da smo zaradi učinka endorfinov vsi že v izhodišču bolj pozitivno naravnani, smiselna? Bi lahko govorili o kolektivni zasvojenosti?

Prvi intervju	Drugi intervju	Tretji intervju
- Vsaka kolektivna zagnanost (zasvojenost) pripomore k temu, da se odzivamo pozitivno in prav je tako. - O vseh stvareh je treba razmišljati pozitivno.	- Verjetno bo to držalo, tudi sama na tak način opisujem in doživljam ekipo. - Da, to je lahko koristna kolektivna zasvojenost v nasprotju s kakšno drugo kolektivno zasvojenostjo.	- Mislim da, ker kar vlečemo drug drugega. Drug drugemu se prilagajamo in se spremljamo. Smo skupaj in se dopolnjujemo.

Nihče od intervjuvancev ni zavrnil trditve o možnem vplivu *kolektivne zasvojenosti* na medosebne odnose v skupini. Vsem se zdi trditev možna, stanje pa pozitivno glede na druge oblike zasvojenosti. Zasvojenost razumem kot potrebo po aktivnosti, ki jo vedno znova proizvaja učinek hormonov (endorfini). Z odkritjem da se količina endorfinov v krvi z vadbo povečuje in da s tem korelira tudi naraščanje občutka zadovoljstva ter evforičnih občutij po sami vadbi, je sprožila v javnosti mnogo razprav o tem, ali tek lahko vodi v odvisnost. Povišan nivo endorfinov v krvi med aktivnostjo, naj bi pomagal razložiti *odvisnostno naravo teka* (Noakes, 2003: 552). Ta argument ima dve slabosti: 1) človeško telo se s povišanjem endorfinov v krvi odzove na vsak stres (tudi tek je stres za telo), vemo tudi da vsaka oblika stresa ni odvisnostna, 2) ker je odvisnost od endorfinov nevro-kemična, bi to pomenilo, da bi

moral vsakdo, ki se ukvarja s tekom postati odvisen kot nekdo, ki uživa drogo. Tako bi vsakdo, ki se odloči za tek na koncu postal odvisnik na nevro-kemični osnovi, to je odvisnosti, ki bi posledično premagala proces racionalnega mišljenja ter povzročila, da s tekom ne bi mogli prenehati (Noakes, 2003: 552). Podatki kažejo tudi, da vsi rekreativni tekači ne izkusijo (občutijo) *tekaške zadetosti* (runners high) (Noakes, 2003: 552). Noakes povzame, da stanje bodisi ne obstaja, ali pa je treba za pojasnitev najti drugačno razlago (Noakes, 2003: 552).

3) Športni ekstremizem. Nekaterim se zdi beg in provokacija, drugim pomeni način življenja – mesto v družbi. Kakšen je tvoj odnos do ekstremnosti (tudi pretiravanje - obsedenost s tekom je neke vrste ekstrem)?

Prvi intervju	Drugi intervju	Tretji intervju
- Vsak si sam postavlja svoje cilje v življenju. - Ekstremist je lahko tudi moški, ki preživi dve uri v gostilni za šankom.	- Meni ekstremizem ni blizu, ker želim ohraniti realen stik z vsem, kar mi v življenju veliko pomeni. - Tek je ena od aktivnosti, za katero ne želim, da bi bila razlog za odtujitev od drugih dejavnosti in ljubljenih oseb.	- Mislim, da to ni dobro. - Verjetno tisti, ki to počnejo v tem tudi uživajo. - Jaz mislim, da to ni zdravo.

Na ekstremizem intervjuvanci gledajo večinoma negativno. V prvem primeru gre za nevtralen odnos, saj intervjuvanec pravi da si svoje cilje vsak postavlja sam. V drugih dveh primerih je ekstremizem razumljen kot odtujitev od ljubljenih oseb in dejavnosti, izguba realnega stika z vsem kar v življenju veliko pomeni, in da je nezdrav.

d) *Priljubljenost teka v Sloveniji* je sklop, v katerem sem želel pridobiti mnenja intervjuvancev glede hitro naraščajočega števila rekreativnih tekačev pri nas oziroma popularnosti teka. V povezavi s tem so me zanimale tudi nekatere konotacije kot npr. tržna (ekonomska), vloga množičnih medijev, oglaševanje..

V sklopu *priljubljenost teka v Sloveniji* sem postavil naslednja vprašanja:

1) V zadnjih nekaj letih v Sloveniji tek doživlja preporod. Vedno več ljudi teče. Misliš, da je za to odgovorna popularizacija teka v medijih, proizvajalci športne opreme s svojimi agresivnimi kampanjami, zdravstvene težave ljudi...je tek zgolj modna muha ali se ti zdi da gre za trajnostni razvoj (tekaško kulturo)?

Prvi intervju	Drugi intervju	Tretji intervju
- Menim, da je to zgolj modna muha oziroma popularizacija v medijih - Na čelu te popularizacije sedijo dobičkarji, ki v tem vidijo zaslužek.	- Menim, da gre za kombinacijo vsega	- Jaz mislim, da gre za trajnostni razvoj. - Ljudje prej ali slej spoznajo, da to enostavno morajo narediti zase. Poleg zdrave prehrane, je to nujno (rekreacija).

Mnenja intervjuvancev glede tematike so različna. V prvem primeru je razširjenost teka v zadnjih letih razumljena kot *modna muha* zaradi česar bodo nekateri zaslužili veliko denarja (proizvajalci športne opreme, mediji...). Po drugi strani tretja intervjuvanka verjame v *trajnostni razvoj* in tekaško kulturo, saj naj bi ljudje spoznali, da se z rekreacijo živi bolje. V drugem primeru gre za kombinacijo vsega.

2) Se ti zdijo prizadevanja magazina Polet, da na noge spravi čim več Slovencev pozitivna, ali v tem vidiš kako bojazen pred množičnostjo (večja gneča, manj ekskluzivnosti, večja konkurenca)?

Prvi intervju	Drugi intervju	Tretji intervju
- Zapečkarji naj se prebudijo in naj kaj počnejo. - Prizadevanje revije Polet je vsekakor pozitivno. - Na ta račun bodo nekateri tudi dobro zaslužili (ne pa tisti, ki si to zaslužijo).	- Ta prizadevanja se mi zdijo pozitivna, saj bo večje število tekačev pomenilo več pozitivno naravnanih in srečnih ljudi. - Narave in svežega zraka je dovolj za vse. - Bolje je, da je večja gneča na tekmovanjih kot v bolnišnicah, gostilnah, veleblagovnicah, pri psihiatrih ali doma zaprtih odtujenih ljudi.	- Množičnost me ne moti, konkurenca je zdrava. - Vesela sem, ko grem po PST-ju in srečujem toliko mladih ljudi.

Vsi soglasno ocenjujejo, da so prizadevanja magazina Polet pozitivna. V prvem primeru je dodan še kritičen vidik, ki omenja priložnost za zaslužek. Načeloma se tekači ne bojijo množičnosti in konkurence, saj to pomeni le, da bo med nami več pozitivno naravnanih ljudi, ki jih bo povezoval skupni smisel.

a) Glede posameznikovega odnosa do teka sem ugotovil naslednje:

- Največ tekačev in tekačic se je skupini pridružilo z *manj kot enoletnim tekaškim stažem*.
- Najpomembnejši razlog za pridružitve tekaški ekipi je *strokovno vodstvo*.
- Največ se jih s tekom ukvarja zaradi *potrebne rekreacije*.
- Tekaški treningi in delovne obveznosti se večinoma *lepo dopolnjujejo*, kar pomeni, da delo ni zadosten izgovor za neaktivnost.
- Pričakovanja posameznikov se razlikujejo glede na motiv in stopnjo napora, ki ga je kdo pripravljen vložiti v napredek. V ta namen sem opredelil razliko med *pravimi rekreativci* in *tekmovalnimi rekreativnimi tekači*. Razlikujejo se v motivih, ciljih, pričakovanjih in percepciji teka nasploh. V skupini prevladujejo pravi rekreativci.
- *Odnos do tekmovanj* je specifičen glede na tip tekača. Tisti, ki prej niso tekmovali ker jih je bilo tega strah ali pa so bili popolni začetniki, so preko tekmovalnih preizkušenj odkrili svoje zmogljivosti in vzpostavili novo identiteto.
- *Razlogi za ukvarjanje s tekom* so pri vsakemu tekaču specifični. Skupna karakteristika je občutenje začetka tekaške aktivnosti kot prelomnice (vzpostavitev nove identitete in odkritje novega smisla).
- Nekaj tekačev in tekačic se v mladosti nikoli ni ukvarjalo z nobenim športom.
- *Motivacija* je resurs, ki ga vsak tekač črpa na svoj način. Tudi tu velja delitev na prave rekreativce, ki jih motivira narava, druženje, zadovoljstvo po teku...in tekmovalno usmerjene tekače, ki jih motivira predvsem doseganje ciljev, disciplina, odrekanje in garanje. Skupno obema tipoma tekačev je črpanje motivacije iz medosebnih odnosov v skupini.
- Nekateri tekači so se s tekom začeli ukvarjati povsem spontano, pri drugih je šlo za načrtovano odločitev.
- Vsi tekači in tekačice opredeljujejo tek kot sredstvo *izboljšanja kvalitete življenja*.
- Pri tekačih in tekačicah se je tek *prijel* kot trajna aktivnost, kar kaže da gre za trdno vrednoto.
- Vplivi tekaške vadbe segajo tudi na druga področja življenja, saj tek prinaša red, disciplino, vztrajnost pri doseganju ciljev, energijo za premikanje mej tudi na drugih področjih, boljše

razporejanje časa, samozavest, sproščenost in nenazadnje a ne najmanj pomembno fizično zdravje ter kondicijo.

b) V povezavi tekaške vadbe, skupinske kohezivnosti in socialnega kapitala podajam naslednje ugotovitve:

- *Medosebni odnosi* v tekaški skupini so postali prijateljski in delujejo v smeri spodbujanja stikov tudi v času izven formalnih dejavnosti, kar kaže na povezanost med člani skupine.
- Druženje s kolegi iz ekipe je izboljšalo *kvaliteto življenja* tekačev in tekačic. To se kaže v spremembi pogleda na tek in tekmovanja, vzpostavitev novega smisla in identitete, v bolj pozitivnem načinu razmišljanja, večji odločnosti in vztrajnosti pri doseganju ciljev, sproščenosti.
- Stopnja zaupanja v ekipo je izredno visoka.
- Vadeči večinoma uživajo *podporo svoje družine*, kar se kaže tudi v tem da je ekipa v svoje vrste sprejela kar nekaj družinskih članov.
- *Pridružitve tekaški ekipi* je bila večinoma posledica potrebe po informacijah, komunikaciji, kooperaciji, sistematični vadbi in druženju.
- Tekачi kot razlog za dobre medsebojne odnose navajajo skupni interes, mentorstvo in samo naravo rekreativnega teka.
- Tekачi so zelo zadovoljni z *delom v skupini* in ga ocenjujejo kot zelo uspešno.

c) Glede odnosa do ekstremizma in odvisnosti podajam naslednje ugotovitve:

- Intervjuvanci so si enotni v tem, da tek lahko povzroči odvisnost, ki jo nekateri tudi občutijo. Menijo da gre za pozitivno odvisnost, ki ni škodljiva, saj se pri teku generira dobra volja in pozitivna energija, ki se prenaša tudi v odnose z drugimi ljudmi.
- Vpliv kolektivne zasvojenosti s tekom na medosebne odnose v skupini se intervjuvancem zdi verjeten, vendar teorija to možnost zavrača.
- Odnos do ekstremizem je večinoma negativen ali kvečjemu nevtralen. Razumljen je v smislu odtujitve od ljubljenih oseb in dejavnosti ter izgube realnega stika z življenjem.

d) V sklopu razširjenost teka v Sloveniji sem ugotovil naslednje:

- Mnenja o vzrokih za priljubljenost teka med Slovenci so različna, nekateri menijo da gre za modno muho, drugi da gre za trajnostni razvoj. Omenja se tudi vlogo tistih, ki imajo od tega dobiček oziroma koristi (trgovci, mediji, proizvajalci športne opreme..).
- Prizadevanja magazina Polet veljajo za pozitivna, saj več tekačev pomeni več pozitivno naravnanih ljudi.

5. SKLEP

Tekaško skupino Polet 2005 sem opredelil kot *pristno skupnost*. Ta združuje posameznike kot *osebe* na osnovi skupnega smisla, interesa in vrednot ter kot taka ustvarja pogoje za uspešno sodelovanje (kooperacijo) in integracijo. Na osnovi pridobljenih podatkov lahko ugotovim, da skupino združuje skupni interes, občutek pripadnosti, na prijateljstvu osnovani medosebni odnosi ter skupne vrednote kot so: sproščena aktivnost, izmenjava informacij in izkušenj, redna vadba, napredek v teku, doseganje ciljev, samozavest, strokovno delo. Individualistične kompetitivne nastrojenosti tudi znotraj tekmovalne skupine ni občutiti. Pri doseganju zastavljenih ciljev gre za sodelovanje na temelju skupnih vrednot. Prisotna je velika mera medsebojnega spoštovanja, spodbujanja, altruizma, zaupanja, motivacije pa tudi zabave, smeha in zbadljivk. Vsem članom skupine se je kvaliteta življenja zaradi ukvarjanja s tekom v tekaški ekipi Polet 2005 izboljšala.

S pridobljenimi podatki in teorijo sem preverjal *dve hipotezi*. Glede *vpliva rekreativnega teka v organizirani skupini Polet 2005 na skupinsko kohezivnost ter spodbujevalni vlogi socialnega kapitala (prva hipoteza)*, vidim povezavo v delovanju tekaške skupine kot *pristne skupnosti* utemeljene na skupnem smislu, kooperaciji in soodvisnosti. Po Bergerju in Luckmannu imajo skupnosti smisla, h katerim lahko prištevamo tudi skupino somišljenikov, že vlogo mediatorja med posameznikom in globalno družbo (Berger in Luckmann, 1999: 68-69). Intermediarne institucije pluralistične civilne družbe pa, po mnenju avtorjev, delujejo proti anomiji in krizi smisla. V smislu Adamove opredelitve pojma družbene kohezivnosti kot nasprotnega stanja od anomije, dezintegracije in čiste (individualistične) kompetitivnosti (Adam in dr., 2001: 155), je mogoče povzeti, da aktivnost civilne skupnosti lahko pozitivno vpliva na skupinsko kohezivnost. Družbena kohezivnost povezuje integracijo in inkluzivnost, ki kot pojma implicirata solidarnost, smiselno identiteto in participacijo (Adam in dr., 2001:155). Vse to so atributi, ki jih je, glede na dobljene podatke, mogoče zaslediti tudi v Poletovi tekaški skupini. Vlogo *socialnega kapitala* vidim v spodbujanju posameznikovega delovanja v mreži in kvalitete (intenzitete) medosebnih odnosov ter zaupanja. Socialni kapital sem opredelil s pomočjo naslednjih indikatorjev: 1) *Medosebni odnosi*; socialni kapital deluje kot »katalizator, ki spravlja v obtok druge kapitale«, človeškega in kulturnega. Pri tem je poudarek na kvaliteti in intenziteti medosebnih odnosov (Adam in dr.: 2001: 41), 2) *Uspešnost*; kakovost socialnega kapitala je v današnji družbi neizbežno povezana za našimi individualnimi ter kolektivnimi uspehi na različnih področjih (šolanje, delo, skupnost...) (Makarovič, 2003: 2). 3) *Zaupanje*; socialni kapital (Putnamova definicija) se nanaša na obliko družbenih organizacij, kot so zaupanje, norme in omrežja (Adam in Rončević, 2003: 8). 4) *Članstvo v skupini*; Bourdieu socialni kapital opredeljuje kot agregat dejanskih in potencialnih resursov, ki so

povezani s članstvom v skupini, ki vsakemu od članov nudi podporo kolektivno posedovanega kapitala (Adam in Rončević, 2003: 8). 5) *Civilna skupnost*; Putnam je socialni kapital utemeljil na formalnih in neformalnih omrežjih povezav in kooperacije med podjetji in drugimi institucijami (Adam in Rončević, 2003: 24). 6) *Socialna mreža, vrednote, norme in pričakovanja ter sankcije*; so temeljne komponente socialnega kapitala (Halpern, 2005: 10).

V povezavi s socialnim kapitalom je mogoče opredeliti tudi nekatere strukturne pogoje. Ti pogoji se nanašajo na vzpostavitev okolja v katerem je bilo prisotnih več atributov *socialnega kapitala*. Po Putnamu so to družbena mreža, vrednote, norme, pričakovanja in sankcije. Adam omenja navezavo na človeški kapital oziroma na človeške vire, kjer je poudarek na »kvaliteti in intenziteti medosebnih odnosov, na kultiviranju teh odnosov, ki so primarni (in primordialni) medij, prek katerega se prelivajo informacije, medsebojna pomoč, nove ideje, projekti. Na ta način se ohranja in kroži znanje ter intelektualni in kulturni kapital« (Adam in dr., 2001: 41). Socialni kapital deluje kot »katalizator, ki spravlja v obtok druge kapitale« (Adam in dr., 2001: 41).

Glede na analizo podatkov lahko ugotovim, da sta razvoj tekaške skupine Polet 2005 in njena uspešnost lahko posledica spodbujevalne vloge socialnega kapitala. Medosebni odnosi v skupini, njena uspešnost, visoka stopnja zaupanja ter omenjeni strukturni pogoji, kot indikatorji socialnega kapitala, njegovo vlogo upravičujejo. Na podlagi povedanega lahko sklenem, da *je organizirana vadba v tekaški skupini Polet 2005 vplivala na skupinsko kohezivnost ob spodbudi socialnega kapitala*.

Menim, da se vplivi ne kažejo le znotraj skupine, ampak gre tudi za dogajanje na širši družbeni ravni. V formalno-organizacijskem smislu gre za projekt zasnovan na ideji, ki želi spremeniti nacionalno podobo rekreativnega športa. Spraviti *Slovenijo* v gibanje in dvigniti nivo kvalitete življenja, motivacijo, pripravljenost na skupno reševanje problemov in povezovanje na temeljih skupnega smisla. »Socialnega kapitala ni mogoče v polnosti razviti brez zunanjih spodbud (ali prisil) brez motivacije in brez širšega podpornega oz. institucionalnega okolja« (Adam in dr., 1999: 41). Poletova ekipa je imela (in ima) zunanje spodbude, institucionalne (Fakulteta za šport, Inštitut za šport) in medijske (Delo, Polet), ko pa se je predvideni čas delovanja iztekel (šest mesecev), je ekipa pritegnila sponzorje (organizacije, podjetja), formirala društvo, se začela povezovati z drugimi organizacijami (Veteranska športna sekcija Slovenije, Akademsko atletsko društvo Slovan). V kratkem bo prišlo do formiranja podružnic po večjih slovenskih regijah (Gorenjska, Primorska, Štajerska...). Omeniti moram tudi dobrodelno dejavnost. Ženski dobrodelni tek je ena Poletovih akcij namenjena zbiranju sredstev in finančne pomoči v dobrodelne namene. Gre za pobudo na osnovi tekaške aktivnosti, povezavo z gojenci Varstveno-delovnega centra ter sodelovanjem nekaterih društev, organizacij in podjetij.

Rekreativni tek vpliva na kvaliteto življenja ter ponuja možnost vzpostavitve nove orientacije in identitete, ki posamezniku lahko pomaga pri soočenju s krizo smisla v moderni družbi (druga hipoteza). Tek kot rekreacija pomeni pomembno sestavino življenjskega sloga in kakovosti življenja velikega števila ljudi. Evropski in svetovni trendi razvoja športne rekreacije kažejo, da je ta izjemno hiter in dinamičen (Berčič, 2005: 7). V analizi podatkov sem ugotovil, da vsi tekači in tekačice menijo, da se je, odkar se ukvarjajo s tekom, kvaliteta njihovega življenja izboljšala. »Telesna pripravljenost Poletovih tekačev in tekačic (povprečno so stari 39 let) je podobna ali celo večja od povprečnih vrednosti aerobnih sposobnosti dvajsetletnih moških oziroma žensk« (Škof, 2005: Polet, 45: 50). Izboljšanje kvalitete življenja se, poleg fizične komponente, navezuje na pogoje vadbe v skupini: sproščene in prijateljske medosebne odnose, izmenjavo izkušenj in informacij, uživanje v aktivnosti, črpanju navdiha za nadaljnje delo, dobro počutje, bolj pozitivno razmišljanje, pridobljena vztrajnost pri doseganju ciljev, večja samozavest. Vsi anketirani in vprašani ocenjujejo tekaško vadbo v skupini kot zelo uspešno.

Na podlagi intervjujev sem ugotovil, da je začetek ukvarjanja s tekom pri vseh intervjuvancih pomenil prelomnico v življenju. V enem primeru je bil tek izhod iz osebne krize. Rekreativni tek sem navezal na krizo smisla v moderni družbi ter ga opredelil kot enega možnih načinov soočenja s to krizo. Možnost za izhod iz krize smisla vidim v izgradnji nove identitete, ki se oblikuje v kontekstu družbenega delovanja. Družbena identiteta posameznika nastaja v vsakdanjem življenju, ki je polno raznih sledi družbenega delovanja. V teh procesih se konstituira tudi smisel (Berger in Luckmann, 1999: 14).

Razumevanje Poletove skupine kot *pristine skupnosti* pomeni, da gre za odnose utemeljene na celovitem osebnem dostojanstvu in integriteti vseh udeležencev (Bahovec, 2005: 86). »Območja pristnih skupnosti so pomemben vir reševanja stisk, povezanih s pretiranim individualizmom in drugimi procesi razosebljenja« (Bahovec, 2005: 256). Najpomembnejši dejavnik v nastajanju kriz smisla je moderni pluralizem. »Modernost pomeni kvantitativno in kvalitativno rast pluralizacije« (Berger in Luckmann, 1999: 36). Posameznik je postavljen pred izbiro in se mora odločiti. Vzeti življenje v svoje roke obenem pomeni sprejeti določeno tveganje, saj se soočimo z različnimi odprtimi možnostmi (Giddens, 1991: 73). Ena takšnih odprtih možnosti je bila *postavljenost* pred odločitve: iti na tekmo ali ne? Zmagala je radovednost podkrepljena z zunanjo motivacijo (vloga skupine) in uspešno sodelovanje na tekmovanju (sprejetje tveganja) je preraslo v pozitivno izkušnjo. Ko posameznik odkrije, da je sposoben narediti več kot si misli (kar je pri ukvarjanju s tekom pogost pojav), pridobi samozavest, odločnost, več poguma pri postavljanju in večjo vztrajnost pri doseganju ciljev. To pa je že lahko ugodna osnova za vzpostavitev nove identitete in smisla. Posamezniki s takim mišljenjem pa osnova dobre družbe.

6. LITERATURA:

- 1) Adam, Frane in dr. (2001): Socio-kulturni dejavniki razvojne uspešnosti. Alternative, Ljubljana.
- 2) Adam, Frane (1999): »Civilna družba, intermediarna sfera, smiselna orientacija«. Peter L. Berger, Thomas Luckmann: Modernost, pluralizem in kriza smisla. Nova revija, Ljubljana.
- 3) Adam, Frane in Rončević, Borut (2003): »Socialni kapital: opredelitve in razvojne strategije«. Matej Makarovič (ur.): Socialni kapital v Sloveniji. Sophia, Ljubljana.
- 4) Bahovec, Igor (2005): Skupnosti: teorije, oblike, pomeni. Sophia, Ljubljana.
- 5) Berčič, Herman (2005): »Pojavnost in opredelitve športne rekreacije«. Tanja Kajtna, Matej Tušak (ur.): Psihologija športne rekreacije. Inštitut za šport, Ljubljana.
- 6) Berger, Peter L., Luckmann, Thomas (1999): Modernost, pluralizem in kriza smisla. Nova revija, Ljubljana.
- 7) Berger, Peter L., Luckmann, Thomas (1988): Družbena konstrukcija realnosti. Cankarjeva založba, Ljubljana.
- 8) Bourdieu, Pierre (2001): Praktični čut I. Studia Humanitatis, Ljubljana.
- 9) Bryman, Alan (2001): Social Research Methods. Oxford University Press.
- 10) Bryman, Alan (1988): Quantity and Quality in Social Research. Loughborough University.
- 11) Coakley, Jay; Donnelly, Peter (2001): Inside Sports, Routledge. New York.
- 12) Černe, Žiga (2006): »Kje se bomo potili in sprostili leta 2006?«. Polet, 1, str. 27-33.
- 13) Galloway, Jeff (2003): Od jogginga do maratona. Grahovac, Ljubljana.
- 14) Giddens, Anthony (1991): Modernity and Self-Identity. Stanford University Press, California.
- 15) Halpern, David (2005): Social Capital, Polity Press. Cambridge.
- 16) Javornik, Marija (1998): Veliki splošni leksikon. DZS, Ljubljana.
- 17) Kajtna, Tanja; Tušak, Matej (2005): Psihologija športne rekreacije, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- 18) Kališnik, Primož (2006): »Klub Polet, ekipa Becel«. Polet, 12, str. 40.
- 19) Kristan, Silvo (2006): »Polet gre s tekom naprej«. Polet, 8, str. 54-55.
- 20) Makarovič, Matej (2003): Socialni kapital v Sloveniji, Sophia, Ljubljana.
- 21) Milić, Radoje (1998): »Kardiorespiratorni fitnes«. AFA seminar.
- 22) Noakes, Tim (2003): Lore of running, Oxford University Press, Southern Africa.

- 23) Patton, Michael (1990): Qualitative Evaluation and Research Methods, Sage.
- 24) Petrović, Krešimir; Doupona Mojca (2000): Šport in družba, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- 25) Rotovnik-Kozjek, Nada (2004): Gibanje je življenje, Domus, Ljubljana.
- 26) Sila, Boris (2005): »Kardiofitnes«. AFA seminar.
- 27) Škof, Branko (2005): »Tekaška ekipa Polet Suunto (letnik 2005)«. Polet, 20, str. 51.
- 28) Škof, Branko (2005): »Postopnost in potrpežljivost«. Polet, 15, str. 51.
- 29) Škof, Branko (2005): »Tekaška vadba na višjih obratih«. Polet, 36, str. 49.
- 30) Škof, Branko (2005): »Je šlo z nasmehom?«. Polet, 44, str. 50.
- 31) Škof, Branko (2005): »Bravo, mami!«. Polet, 45, str. 50.
- 32) Tomšič, Matevž (2003): »Politika in socialni kapital«. Matej Makarovič (ur): Socialni kapital v Sloveniji. Sophia, Ljubljana.
- 33) Vidich J., Arthur (1988): »Participant Observation and the Collection and Interpretation of Data«. Alan Bryman (ur.): Quantity and Quality in Social Research. Loughborough University, London.

VIRI:

- 1) <http://wikipedia.org>
- 2) www.SGMA.com
- 3) <http://envision.com>
- 4) www.sport-sezana.com
- 5) <http://maraton.slo-timing.com>
- 6) Arhivsko gradivo uredništva magazina Polet in Inštituta za Šport, Ljubljana.

7. PRILOGE

7.1. PRILOGA A (anketni vprašalnik)

Prosim, če lahko odgovoriš na tale vprašanja. Anketa je anonimna, podatki bodo uporabljeni v nastajajoči diplomski nalogi z naslovom Tek, družbena kohezivnost in socialni kapital. Obkrožiš lahko več odgovorov. Hvala za sodelovanje!

1) Koliko časa se že ukvarjaš s tekom?

- a) manj kot eno leto,
- b) manj kot tri leta,
- c) že več let.

2) Kakšen je bil tvoj razlog za pridružitve Poletovi tekaški ekipi?

- a) strokovno vodstvo ter vodeni treningi,
- b) izboljšanje časovnega rezultata v teku,
- c) izboljšanje zdravstvenega stanja,
- č) rad(a) tečem v prijetni družbi,
- d) nič od navedenega (lahko dopišeš: _____).

3) Kakšni so tvoji odnosi s tekači iz skupine?

- a) srečujemo se na treningih in tekmah,
- b) postali smo prijatelji, videvamo se tudi ob drugih priložnostih (srečanja, zabave),
- c) redno se družimo tudi zasebno,
- č) gre za tesnejšo obliko povezanosti (partnerstvo, sorodstvo, ljubezen...),
- d) nič od navedenega (lahko dopišeš: _____).

4) Imaš občutek, da je druženje s tekači iz ekipe (v kombinaciji s tekom) spremenilo kvaliteto tvojega življenja?

- a) da, ker s tekači izmenjamo veliko tekaških izkušenj ter informacij,
- b) da, saj mi izkušnje tekačev pomagajo tudi na drugih področjih življenja (delo, družina...)
- c) da, ker se v družbi sprostim in uživam v aktivnosti ter se zato počutim bolje,
- č) da, ker sem spoznal veliko zanimivih ljudi, od katerih črpam navdih za nadaljnje delo,
- d) ne,
- e) nič od navedenega (lahko dopišeš: _____).

5) Koliko zaupaš tekačem in mentorjem v skupini?

- a) zelo zaupam,
- b) precej zaupam,
- c) ne zaupam.

6) Kaj ti pomeni tek?

- a) potrebno rekreacijo, ki mi omogoča lažje opravljanje vsakodnevnih nalog, ki mi jih nalaga družba,
- b) tekmovalno aktivnost in disciplino v kateri želim napredovati do meja osebnih zmogljivosti,
- c) osebni prepoved, »odkar tečem sem drug človek«,
- č) priložnost za druženje z aktivnimi ljudmi,
- d) nič od navedenega (lahko dopišes: _____)

7.2. PRILOGA B (povzetek ankete)

Z anketo sem želel pridobiti podatke in mnenja tekačev o *tekaškem stažu*, *razlogih za pridružitve skupini*, *pomenu teka*, *medosebnih odnosov v skupini*, *spremembo kvalitete življenja* ter *stopnji medsebojnega zaupanja*.

Glede na **tekaški staž** je v ekipi največ tekačev in tekačic, ki se s tekom ukvarjajo manj kot eno leto (40%). Glede na telesne zmogljivosti so bili uvrščeni večinoma v modro (začetniško) skupino, vendar jih je nekaj kmalu napredovalo v srednjo (zeleno) skupino. Tekočev, ki se s tekom ukvarjajo manj kot tri leta je bilo v ekipi 8 (32%), najmanj 7 (28%) pa izkušenih, torej takih, ki se s tekom ukvarjajo že več let.

Najpomembnejši **razlog za pridružitve ekipi** je *strokovno vodstvo* saj je to opcijo izbralo 21 (84%) anketirancev. Na drugem mestu je *tek v prijetni družbi* (9 ali 36%), sledi *izboljšanje zdravstvenega stanja* (8 ali 32%) in na zadnjem mestu *izboljšanje rezultata* (7 ali 28%). Pri tem vprašanju je bilo dovoljeno obkrožiti več odgovorov hkrati.

Glede **pomena teka za posameznika** je največ anketirancev (21 ali 84%) izbralo *potrebno rekreacijo*, ki jim omogoča lažje opravljanje vsakodnevnih nalog. Približno enak je delež tistih, ki jim tek pomeni *osebni prepoved* (11 ali 44%) in *priložnost za druženje z aktivnimi ljudmi* (10 ali 40%). Anketirancev, ki jim tek pomeni *tekmovalno aktivnost* in disciplino v

kateri želijo napredovati do meja osebnih zmogljivosti, je 5 ali 20%. Tudi pri tem vprašanju je bilo možno izbrati več odgovorov.

Medosebni odnosi v skupini so postali *prijateljski*. Tako meni 18 ali 72% anketirancev. Na drugem mestu je opcija *srečujemo se na treningih in tekmah* (16 ali 64%). Manjši odstotek (12%) tekačev se *redno druži tudi zasebno*, pri enakem deležu gre tudi za *partnerstvo*.

Druženje s tekači v skupini je spremenilo **kvaliteto življenja** 96% anketirancem. Večina (21 ali 84%) jih meni da zato, ker se *v družbi sprostijo, uživajo v aktivnosti* ter se zato počutijo bolje. Na drugem mestu (14 ali 56%) je kot razlog za spremembo kvalitete življenja navedena *izmenjava tekaških izkušenj in informacij*, enak delež anketirancev (28%) pa meni, da *izkušnje tekačev pomagajo tudi na drugih področjih življenja* in da *od kolegov črpajo navdih za nadaljnje delo*. Možnih je bilo več odgovorov.

Stopnja zaupanja v skupini je visoka. Tekaçem in mentorjem zelo zaupa 76% anketirancev, precej zaupa pa 24%. Opcije ne zaupam ni obkrožil nihče od anketiranih.

7.3. PRILOGA C (prvi intervju: zapis in povzetek)

Miloš, 33 let, predstavnik tekmovalne (rdeče) skupine

1) Še enkrat čestitke za opravljen zadnji izpit na faksu, diplomu imaš že napisano. Boš po diplomi še vedno tako zavzeto treniral?

Seveda! Še bolj se bom lahko posvetil treniranju.

2) Službo in tek usklajuješ, kaj pa družina?. Imaš dva majhna otroka. Te to omejuje pri treningih ali ti družina nudi oporo?

Omejuje pri treningih me niti ne. Mislim da me celo motivira. Od družine pa dobivam 120% podporo, tako da mi o teh stvareh ni potrebno razmišljati in trošiti energije sploh pa ne sedaj, ko sem naredil vse izpite na faksu.

3) Po rezultatih sodiš v sam vrh Poletove tekaške ekipe, kaj pričakuješ od letošnje sezone?

Hvala za kompliment, vendar tudi ti sodiš v sam vrh Poletove tekaške ekipe. Od letošnje sezone pričakujem vse najboljše. Torej izboljšanje lanskih rezultatov predvsem pa napredek na 10 kilometrov.

4) In naprej? V anketi si dejal, da v teku želiš napredovati do meja tvojih zmogljivosti?

Seveda. Res sem dejal, da bom napredoval do svojih zmogljivosti, kar upam da bom tudi uresničil, pravzaprav imam namen to uresničiti, če bodo le zdravje in finance dovoljevale.

Verjetno si tudi sam opazil, da če hočeš doseči kaj več moraš vase tudi investirati. Ravno tako je pri avtomobilih, če se hočeš udobno, odlično, varno, hitro voziti moraš za avtomobil odšteti malo več, kot pa za avto, ki bi se z njim le samo peljal.

5) Preden si se pridružil Poletovi ekipi si treniral sam in tudi tekmoval. Kako to, da si se odločil za pridružitvev ekipi? Sam sem imel kar nekaj srečanj s tekmovalnimi tekači, ki so zagrizeni individualisti in neradi izmenjujejo izkušnje. Kaj meniš o tem?

Preden sem se pridružil ekipi sem treniral sam. Tudi sam sem nekajkrat treniral s tekači ki so danes v samem vrhu na 21 kilometrov v Sloveniji Vendar od njih nisem dobil veliko informacij ali pa jih največkrat nisem dobil. Velikokrat sem dobil občutek da sem celo odveč, nekoč mi je celo nekdo dejal da on ni "polovičar" tako kot sem jaz! To je bilo pa seveda preveč za moj ego. Skrbelo me je, da sam ne bom več kos ciljem, ki sem si jih zastavil Zato sem sklenil, da bom na tem področju moral sam nekaj narediti. Nekako sem prišel med izbrance poletove ekipe in na prvem sestanku, ki smo ga imeli sem dejal da sem prišel predvsem po znanje in izkušnje vse ostalo imam. Verjetno se še spomniš teh besed.

6) Kako bi opisal medosebne odnose v tekaški ekipi; v anketi si dejal, da tako tekačem kot tudi mentorjem zelo zaupaš, da si v družbi sproščen in rad izmenjuješ izkušnje ter informacije?

Tekačem in mentorjem popolnoma zaupam in upam si trditi, da sem popolnoma sproščen. Mislim da si informacije dobro izmenjujemo med seboj in se dopolnjujemo, kar je tudi prav.

7) Zanima me, kako si razlagaš dejstvo, da so odnosi v ekipi tako pristni. Se ti zdijo, glede na tvoje izkušnje, kakorkoli posebni, izjemni, ali je to povsem običajno?

Menim, da so odnosi dobri predvsem zato, ker nas velika večina razmišlja podobno, saj smo zaradi enakih interesov tudi prišli v poletovo ekipo.

8) Dejal si, da je druženje s tekači spremenilo kvaliteto tvojega življenja (izmenjava izkušenj, sproščeno vzdušje in aktivnost, črpanje navdiha). Se je v tem času, odkar se družiš s poletovci, spremenil tvoj pogled na tek? Razmišljaš zdaj drugače kot pred pridružitvijo ekipi? Ja res je. Žal mi je pa da tega nisem naredil že prej!

9) Od lanskega Poletovega razpisa za tekaško ekipo bo kmalu minilo eno leto, od začetka treningov malo manj. Kako bi ocenil svojo uspešnost v povezavi z delom v ekipi? Si izpolnil zastavljene cilje in pričakovanja?

Zadovoljen sem z delom v ekipi. Uresničil sem pa skoraj vsa pričakovanja. Kar jih pa še nisem jih pa bom.

10) V anketi si dejal, da ti tek pomeni potrebno rekreacijo, s pomočjo katere si lažje kos

vsakodnevnim nalogam, hkrati pa tekmovalno aktivnost in disciplino v kateri želiš napredovati do meja osebnih zmogljivosti. Zakaj ravno tek?

Če hočeš kvalitetno opravljati vsakodnevne naloge moraš biti discipliniran in dosleden. Menim, če se nebi ukvarjal s tekom verjetno ne bi bil kos vsakodnevnim nalogam.

Zakaj pa ravno tek, pa še sam ne vem. Doma sem s podeželja na katerem je vsakodnevna prioriteta delo na kmetiji. V našem kraju ne poznam nikogar, da bi kdo kdaj tekel. Vse kar je bilo v našem kraju je bil vaški nogomet, ki ga pa nisem maral, pravzaprav ga še danes ne.

11) Si se v zgodnejši mladosti ukvarjal s športom?

Ne. Večinoma sem delal.

12) Veliko ljudi ima s tekom težave. Začnejo, vendar nikakor ne morejo najti motivacije za kontinuiran trening. Kako je bilo s tem pri tebi? Kaj te motivira?

Velika večina ljudi si izbira rekreacijo v katero je potrebno vložiti čim manj navora in energije.

Že v prejšnjem odgovoru sem omenil, da je potrebna disciplina, odrekanje za kaj več pa tudi garanje. V življenju moraš sanjati, si postavljati cilje, nove izzive, da ne zakrkeš. Motivira me to, da imam ogromno energije in da vidim stvari naprej, ter si postavim določene cilje. Do danes sem uresničil vse kar sem si zamislil. Postavljati si moraš realne cilje, da jih lahko dosežeš in na podlagi realiziranih ciljev pride do samozaupanja in vse večje motivacije.

13) Kako je tek prišel v tvoje življenje; je šlo za načrtovano odločitev ali si začel teči čisto spontano?

Mislim da je bilo popolnoma spontano.

14) Ali je začetek ukvarjanja s tekom, v tvojem življenju pomenil prelomnico?

Verjetno je bila to res prelomnica.

15) Se spominjaš svojega prvega teka oziroma tekmovanja? Lahko zaupaš nekaj vtisov?

Tekma je bila zanimiva, bila je to kranjskogorska desetka, imel sem precejšnjo tremo. Ko sem videl vse te v narekovajih profesionalce, ki so si mazali noge, pili neke napitke, jedli tablete, zvarke, pripravke sem si dejal, da tukaj nimam kaj iskati, da bom čisto zadnji. Pa vendar le sem bil v zlati sredini.

16) Znano je, da se pri teku (in drugih fizičnih aktivnostih) sprožajo endorfini (hormoni sreče), zaradi česar imamo po treningu občutek zadovoljstva s samim seboj. Misliš, da od teka lahko postaneš odvisen? Se ti zdi to zdravo?

Lahko si odvisen od seksa, hrane, branja, gledanja televizije in ne vidim razloga zakaj ne bi bil še od teka (smeh). Do neke meje se mi zdi to zdravo, meje pa ne bi postavljaj.

17) Se ti zdi smiselna teza, da na (vzneseno) razpoloženje v ekipi ter njeno uspešnost vpliva tudi fiziološko dejstvo, da smo, zaradi delovanja endorfinov, vsi že v izhodišču bolj pozitivno naravnani? Bi lahko govorili o kolektivni zasvojenosti?

Verjetno kolektivna zagnanost (zasvojenost) pripomore k temu da se odzivamo pozitivno in prav je tako. Za to je kriva tudi tekmovalnost. O vseh stvareh pa je potrebno razmišljati pozitivno.

18) Nejc Zaplotnik (alpinist) je v svoji knjigi dejal, da ga je *visenje na dveh prstih naučilo živeti na celi nogi*. Ali tek vpliva na tvoje življenje tudi na drugih področjih, npr. pri delu, v družini, pri sprejemanju odločitev, pogledu na svet...?

Tudi tokrat bom dal v odgovor: red, disciplina, določanje ciljev. Tek lahko primerjaš popolnoma z vsemi opravili in deli na ostalih področjih. Kolikor vložiš toliko lahko tudi dobiš če ne celo več.

19) Ali, odkar tečeš, živiš bolje?

Seveda!

20) Športni ekstremizem. Nekaterim se to zdi beg in provokacija, drugim pomeni način življenja, njihovo mesto v družbi. Kakšen je tvoj odnos do ekstremnosti; tudi pretiravanje s tekom je lahko ekstrem (če se nekdo definira kot tekač in mu tek pomeni več kot npr. delo, družina...)?

Vsak si sam postavlja cilje v življenju. Ekstremist je lahko tudi moški ki preživi 2 uri v gostilni za šankom nekateri celo več. Ali ni tako

21) V Sloveniji tek, v zadnjih nekaj letih, doživlja pravi preporod. Vse več ljudi teče. Meniš, da je za to odgovorna popularizacija teka v medijih, proizvajalci športne opreme s svojimi agresivnimi kampanjami, zdravstvene težave ljudi...je tek zgolj modna muha, ali se ti zdi da gre za trajnostni razvoj?

Menim, da je to zgolj modna muha oziroma popularizacija v medijih. Danes se da preko medijev odlično manipulerati.... Predvsem gre za popularizacijo na katerih na čelu sedijo dobičkarji, ter vidijo v tem zaslužek. Pred petimi leti si imel dve vrste copat (za profesionalce in za amaterje) Danes jih imaš za: makedam, asfalt, pomlad, poletje, zimo, 10 nivojem kvalitet soperg, za stezo, za fitnes, mehka podlaga, trda podlaga.....

22) Duletov (tekač iz ekipe) nasvet Primožu Kališniku (izvršni urednik revije Polet) je bil, naj, zaradi vse večjega števila tekačev, prosi županjo, če bi potegnila še en pas PST-ja. Se ti zdijo prizadevanja revije Polet, da na noge spravi čim več Slovencev pozitivna, ali v tem vidiš kako bojazen pred množičnostjo (večja gneča, manj ekskluzivnosti, večja konkurenca)?

Zapečkarji naj se zbudijo in naj kaj počnejo. Lahko tudi tečejo. Vsekakor je prizadevanje revije Polet pozitivno. Tudi tu ima manipulacijo prste zraven (mediji). Nekateri pa bodo na račun tega dobro potegnili in zaslužili. Ne pa tisti, ki si to zaslužijo.

23) Do kdaj se nameravaš ukvarjati s tekom?

Dokler bo mogoče.

POVZETEK PRVEGA INTERVJUJA

Vprašanja v intervjujih sem zasnoval glede na tematske sklope: *posameznikov odnos do teka, socialni kapital in skupinska kohezivnost, odnos do ekstremizma in odvisnosti ter razširjenost teka v Sloveniji*.

V sklopu *posameznikov odnos do teka* sem prišel do naslednjih ugotovitev. Tekaske treninge intervjuvanec lahko usklajuje s službo. Po opravljeni diplomi namerava trenirati še več. Družina ga pri tem podpira. Ker je tekmovalec, od letošnje sezone pričakuje izboljšanje rezultatov in napredek. S tekom se ukvarja 5 – 6 let. V mladosti se s športom ni ukvarjal saj je doma na deželi in je imel veliko drugega dela. V teku želi napredovati do skrajnih zmogljivosti. Nastopi na tekmovanjih mu pomenijo veliko. Nekajkrat se je na rekreativnih tekmovanjih uvrstil med prve tri. Zdaj si želi predvsem dobrih rezultatov in pridobitev sponzorske podpore. Pred prvim tekmovalnim nastopom je imel veliko tremo, ki jo je premagal in se dobro uvrstil. Ne ve točno zakaj je med vsemi športi izbral ravno tek (v pogovoru mi je kasneje dejal da zato, ker je poceni in zahteva malo časa). Če se ne bi ukvarjal s tekom verjetno ne bi bil kos vsakodnevnim nalogam. Motivacijo za tek črpa iz doseganja zastavljenih ciljev s pomočjo discipline, odrekanja in garanja. S tekom se je začel ukvarjati povsem spontano vendar pravi, da je bila to prelomnica, saj odkar teče živi bolje. S tekom se namerava ukvarjati dokler bo mogoče.

V sklopu vprašanj, ki se navezujejo na *socialni kapital* in *skupinsko kohezivnost*, je intervjuvanec povedal, da od družine prejema vso podporo, skupini se je pridružil zaradi informacij in znanja, mentorjem in tekačem popolnoma zaupa, dobre medosebne odnose opredeljuje s skupnimi interesi in izmenjavo informacij, z delom v ekipi je zadovoljen in ga ocenjuje kot uspešno. Zaveda se pomena pozitivnega mišljenja.

Do *ekstremizma* ima nevtralen odnos in pravi da si svoje cilje vsak postavlja sam. Odvisnost od teka se mu zdi do neke meje zdrava.

Glede **razširjenosti teka** med Slovenci meni, da gre za modno muho, ki je tržno pogojena. Prizadevanja magazina Polet za širitev tekaške zavesti se mu zdijo pozitivna, a glede tržne konotacije ostaja kritičen.

7.4. PRILOGA D (drugi intervju: zapis in povzetek)

Sladana, 45 let, predstavnica srednje (zelene) skupine

1) Se tekaški treningi lepo dopolnjujejo z delom, ki ga opravljaš?

Večinoma da. Kar se tiče samega dela se odlično dopolnjujejo-saj večino delovnega časa presedim v zaprtem prostoru, za računalnikom. Tekaški trening je, kot balzam. S tekom v lepem naravnem okolju se nadiham svežega zraka, sprostim telo in glavo.

Več težav mi povzroča časovna izvedba treninga. Ker se vozim v službo, sem med 6.00 in 17.00 uro odsotna. Spomladi in poleti, ko so dnevi daljši in ko je topleje ni nobenih težav, ker odtečem lahko tudi ob 22.00 uri. Pozimi pa je to malo večji problem.

2) Kako je družina sprejela tvojo odločitev, da se začneš ukvarjati s tekom? Ekipi se je pridružil tudi tvoj sin. Ste športna družina?

Najprej se moji fantje z mojim tekanjem niso posebej ukvarjali. Mož mi je ves čas stal ob strani, na začetku je tudi tekel z menoj. Ko sem pričela z rednim tekom, so me spodbujali in mi dajali razne nasvete, predvsem starejši sin.

Ne morem reči, da smo kakšna prav posebej športna družina. Čeprav sta se oba otroka ves čas šolanja aktivno ukvarjala s kakšnim športom. Starejši sin je plaval in do lanskega leta veslal, mlajši je v akrobatski navijaški skupini.

Res pa je, da smo kot družina vsak prosti čas izkoristili za aktivnosti in rekreacijo v naravi. Ko so bili otroci majhni se je le-ta prilagajala njim. V zadnjih letih, pa sva se z možem pričela bolj ukvarjati s športi in aktivnostmi, ki naju veselijo- hoja v hribe, kolesarjenje, tek na smučeh, ples in sprehodi. Prav iz najinih sprehodov okrog jezera se je razvil moj tek.

3) Za tabo je že več let teka. Kaj pričakuješ od letošnje sezone? .

Za menoj je nekje okrog 4-5 let teka. Ko sem začela niti pomislila nisem, da se bom kdaj udeležila tekmovanj. Teči sem začela za sprostitev in zdravje, nikoli nisem niti sanjala, da bom kdaj tekmovala. Vendar sem po priključitvi v Poletovo ekipo in po lanski udeležbi na treh tekmovanjih spremenila odnos do tega. Tekmovanja mi predstavljajo dober motiv za vadbo in priložnost za preizkus sebe ter hkrati prijetno druženje. Tako tudi v letošnji sezoni načrtujem udeležbo na nekaj večjih tekaških prireditvah. Nimam kakšnih večjih pričakovanj.

Zdaj, ko sem pretekla polmaraton, bi si želela to izkušnjo ponoviti tudi v letošnji sezoni in mogoče malo izboljšati čas (pod dve uri).

4) In naprej? V anketi si dejala, da ti tek predstavlja predvsem sprostitev in razbremenitev od vsakodnevnih aktivnosti in problemov. Kakšen pa je tvoj odnos do tekmovanj?

Če se ne bi pridružila Poletovi ekipi, se verjetno nikoli ne bi udeležila nobenega tekmovanja. Tek mi je ustrezal zato, ker sem lahko bila sama s sabo in se mi ni bilo treba z nikomer primerjati, tekmovati. Čas, ko sem tekla sem izrabila za sprostitev, razbremenitev in sveže ideje. To je bil vedno dragocen čas, ko sem lahko bila sama s seboj. To je bilo tisto, kar sem potrebovala. Moji fantje pravijo, da sem zelo netkmovalen tip. Morda se mi pozna, da se nikoli nisem aktivno ukvarjala s športom. Zato me tudi tekmovanja niso nikoli posebej privlačila. Zdaj, ko so te vrste izkušnje za menoj, pa menim drugače. Tekma pravzaprav nudi drugačne okoliščine, da preizkusiš samega sebe-lahko tekmuješ sam s sabo, prekosiš samega sebe ob tem pa tudi spodbujaš druge in ne nazadnje, če želiš, se lahko tudi primerjaš z drugimi. Vmestila sem si v krog tekačic, ki imajo podobne ambicije. Skupaj z njimi načrtujemo udeležbo na tekmovanjih, kot obliko skupnih treningov in druženj. Poleg vsega povedanega pa mi tekmovanja zdaj predstavljajo tudi motiv za nekoliko bolj načrtovano in redno vadbo.

5) S tekom si se ukvarjala že pred pridružitvijo Poletovi ekipi. Zakaj si se odločila za pridružitev tekaški ekipi?

Pri svoji tekaški izkušnji sem prišla do točke, ko nisem znala naprej. Z vzdržljivostjo in rednostjo teka nisem imela več težav. Zadovljna sem bila sama s seboj. Informacije o tekaški vadbi sem iskala v družini in pri prijateljih. Želela sem si nasvetov, kako naj nadaljujem z vadbo, kako naj načrtujem vadbo, kako moram vaditi, da bom zmogla teči hitreje. Spraševala sem se ali pravilno tečem, kaj moram paziti, itn. Imela sem občutek, da potrebujem malo več sistematičnega znanja. Poletove nasvete in načrt vadbe sem ves čas skrbno spremljala in zdelo se mi je, da bom tu dobila prave odgovore na vsa moja vprašanja in dileme. Zato sem se prijavila.

6) Kako bi opisala medosebne odnose v tekaški ekipi; v anketi si dejala, da tako tekačem kot tudi mentorjem zelo zaupaš, da se v družbi sprostiš in rada izmenjuješ izkušnje ter informacije? Kakšni so tekači, ki jih poznaš?

Zdi se mi, da smo se v ekipi zbrali taki, ki radi tečemo, poleg tega pa tudi drugače skrbimo zase. Povezuje nas veselje do teka, ljubezen do narave in sploh pozitiven odnos do življenja. V takem ozračju smo vzpostavili zaupljiv in prijateljski odnos tako s tekači, kot tudi z mentorji. Zanimivo se mi zdi, ker smo zbrani tako različni posamezniki, različnih starosti, izobrazbe,

poklicev, z različnimi izkušnjami in pričakovanji. Pa vendar nas povezuje skupna energija in prijateljstvo. Odnosi v tekaški ekipi so pozitivno naravnani – veliko je dobre volje, med tekači in mentorji ni občutiti nevoščljivosti, neobzirnosti, sebičnosti in brezobzirne tekmovalnosti, podtikanj, laži in hinavščine. V svojem poklicnem okolju pa dostikrat soočami prav s takimi in podobnimi človeškimi slabostmi. Res je, da ne poznam vseh tekačev enako dobro. Vendar tekači, ki jih poznam so aktivni delovni posamezniki, disciplinirani, in pripravljeni nekaj narediti zase in za svoje zdravje. Kot taki imajo več energije in volje, so močnejši in tudi pripravljeni kaj narediti tudi za druge. Take lastnosti so mi blizu, zato se v taki družbi dobro počutim. Mogoče je moje gledanje posledica mojega 10 letnega dela z invalidi, kjer je situacija ravno nasprotna.

7) Zanima me, kako si razlagaš dejstvo, da so odnosi v ekipi tako dobri (pristni). Se ti, glede na tvoje dosedanje izkušnje, zdi to kaj posebnega (izjemnega) ali nekaj povsem običajnega?

Kot sem že zgoraj opisala se mi zdijo odnosi izjemni. Mislim, da se za tek itak odločimo posamezniki z določenimi skupnimi lastnostmi, poleg tega se nam redno gibanje v naravi in delo na sebi tudi pozna v odnosu do življenja. K pristnim odnosom je verjetno veliko pripomogel tudi mentor–oče skupine dr. Škof s svojim prijateljskim načinom vodenja skupine.

8) Dejala si, da je druženje s tekači spremenilo kvaliteto tvojega življenja (izmenjava izkušenj, sproščeno vzdušje in aktivnost). Se je v tem času, odkar se družiš s poletovci, tvoj pogled na tek kaj spremenil? Razmišljaš zdaj drugače kot pred pridružitvijo ekipi?

Seveda se je moj pogled na tek na nek način spremenil-delno odgovor pod vprašanjem števil.

4. Po drugi strani sem si našla družbo somišljenikov in se ne ukvarjam več in ne borim s tem kaj si okolica misli o mojem teku. Zdi se mi celo, da je tek dobil nek drug smisel ne le zame, ampak tudi v moji družini in pri prijateljih.

9) Od lanskega Poletovega razpisa za tekaško ekipo bo kmalu minilo eno leto, od začetka treningov malo manj. Kako bi ocenila svojo uspešnost v povezavi z delom v ekipi? Si izpolnila zastavljene cilje in pričakovanja?

Seveda sem- prvič sem se udeležila tekmovanj in pretekla mali maraton. Breznačrtne vadbe si tega nikoli ne bi upala.

10) Zakaj te je, med vsemi drugimi športi, pritegnil ravno tek?

Predvsem zato, ker je to aktivnost v naravi in priložnost da se dobro nadiham svežega zraka in odpočijem oči. V drugi vrsti pa zato, ker za to aktivnost ne potrebuješ veliko časa, družbe in usklajevanj. Na ustrezni progi tek lahko izvajaš kadar koli – kateri koli del dneva in v katerem koli letnem času.

11) Si se v zgodnejši mladosti ukvarjala s športom?

NE, sploh ne. Pravi lenuh sem bila za vse športe.

12) Veliko ljudi ima s tekom težave. Začnejo, vendar nikakor ne morejo najti motivacije za kontinuiran trening. Kako je bilo s tem pri tebi? Kaj te motivira?

Ko sem pričela s tekom sem več hodila, kot tekla. Postavila sem si cilj preteči okrog Blejskega jezera, brez hoje. Ko sem končno dosegla ta cilj sem bila zelo srečna in ponosna nase. In takrat sem začela pri tej svoji aktivnosti neizmerno uživati - bila sem sama s seboj, v stiku z naravo, med tekom se mi je porodilo veliko dobrih idej in rešitev. Po teku sem se počutila razbremenjena, polna energije in srečna. To je bil zame zadosten motiv.

13) Kako je tek prišel v tvoje življenje; je šlo za načrtovano odločitev ali si začela teči čisto spontano?

Pri meni je bila to načrtovana odločitev- zaradi dolgega sedenja (2 uri vožnje in delo za računalnikom) me je bolel križ, poleg tega sem opazila da se moje telo spreminja, zato sem se odločila da bom nekaj ukrenila. Sprehodi (8km) z močim so nekaj časa zadostovali tej potrebi. Vendar, ko sem ugotovila, da moža celo pot okrog jezera, dan na dan utrujam s službenimi problemi, sem se odločila da je treba nekaj spremeniti. Takrat sem pričela s tekom. To je bila končno rešitev za zgoraj našteje težave povezane s sedenjem in hkrati čustvena razbremenitev vseh težav, ki sem jih nosila s seboj iz službe.

14) V anketi si dejala, da ti tek pomeni osebni prepoved (odkar tečeš si drug človek). Ali je začetek ukvarjanja s tekom pomenil neko življenjsko prelomnico?

Nikoli nisem o tem razmišljala. Vendar, če se malo bolj ozrem nazaj lahko potrdim to trditev. Do takrat sem se posvečala službi, gospodinjstvu in družini. Zase mi je vedno zmanjkalo časa, energije ali volje. Ob uvajanju teka v moje vsakdanje življenje sem ugotovila, da si lahko življenje uredim tudi tako, da imam nekaj časa zase. Tem novim okoliščinam smo se morali prilagoditi vsi skupaj – tudi moji fantje. Začetek ukvarjanja s tekom občutim tudi kot obdobje, ko sem spet našla stik sama s seboj, ki je bil v obdobju ustvarjanja družine in poklica mogoče malo zabrisan.

15) Se spominjaš svojega prvega teka oziroma tekmovanja? Lahko zaupaš nekaj vtisov?

Moja prva tekma je bila lansko leto v Bohinju. Najprej me je prevzemala trema, strah in dvom vase. Ko sem stala na startni ravnini v tisti množici pa me je prevzela energija in o tremi ni bilo več sledu. Po startu sem nekaj časa spremljala svoj pulz, ki je bil veliko višji, kot običajno. Potem sem ugotovila, da je bolje, da se s tem sploh ne ukvarjam. Tekla sem sama v svojem ritmu in opazovala druge tekače. Nekaj sto metrov pred ciljem me je čakal sin in me bodril, da sem zadnjih nekaj metrov »zašprintala« skozi cilj. Za oba je to bila prva tekaška

tekma. po zaključku sva bila oba srečna in kar malo euforična. Takrat sva sklenila, da bova zagotovo šla še na kakšno tekmo.

16) Znano je, da se pri teku (in drugih fizičnih aktivnostih) sprožajo endorfini (hormoni sreče), zaradi česar imamo po treningu občutek zadovoljstva s samim seboj. Misliš, da od teka lahko postaneš odvisna, da te zasvoji? Se ti zdi to zdravo?

Seveda občutim to odvisnost in uživam v njej. Meni se zdi veliko bolj zdrava, kot odvisnosti – odvisnost od alkohola, drog, hrane, gledanja televizije.... Uživam in še nekaj naredim za svoje zdravje in telo. Zadovljna sama s seboj dobro voljno prenašam v odnose z drugimi ljudmi, kar pa ne velja pri vseh drugih oblikah odvisnosti.

17) Se ti zdi smiselna teza, da na (vzneseno) razpoloženje v ekipi ter njeno uspešnost vpliva tudi fiziološko dejstvo, da smo, zaradi delovanja endorfinov, vsi že v izhodišču bolj pozitivno naravnani? Bi lahko govorili o kolektivni zasvojenosti?

Verjetno bo to držalo, tudi sama na tak način opisujem in doživljam ekipo. Da, tudi to je lahko koristna kolektivna zasvojenost v nasprotju s kakšno drugo kolektivno zasvojenostjo....

18) Nejc Zaplotnik (alpinist) je v svoji knjigi dejal, da ga je *visenje na dveh prstih naučilo živeti na celi nogi*. Ali se vpliv teka kaže tudi na drugih področjih tvojega življenja, npr. pri delu, v družini, pri sprejemanju odločitev, pogledu na svet...? Če se, kako?

DA. Bolje si razporejam čas, razvila sem še večjo vztrajnost in voljo pri doseganju zastavljenih ciljev. Mislim, da me takšno moji fantje še bolj cenijo, tudi če morajo na račun mojega teka tudi kdaj sami poprijeti za delo.

Ko doživiš ta občutek, da s svojimi sposobnostmi presenetiš samega sebe se ti odprejo številna vrata. Dobiš energijo in voljo za premikanje mej tudi na drugih področjih v življenju. Več si upam pričakovati od sebe tudi na drugih področjih življenja (poklicno, druge ljubiteljske dejavnosti...). Mislim, da sem pridobila samozavest.

19) Ali, odkar tečeš, živiš bolje?

Glede na vse povedano z gotovostjo lahko trdim SEVEDA.

20) Športni ekstremizem. Nekaterim se zdi beg in provokacija, drugim pomeni način življenja, njihovo mesto v družbi. Kakšen je tvoj odnos do ekstremnosti; tudi pretiravanje (obsedenost) s tekom je neke vrste ekstrem?

Ja, se strinjam. Ekstremizem verjetno res lahko pomeni beg, provokacijo in iskanje mesta v družbi. Meni ekstremizem ni blizu, ker želim ohraniti odnos in realen stik z vsem, kar mi v življenju veliko pomeni. Tek je le ena od teh aktivnosti, za katero ne želim, da bi bila razlog za odtujitev od drugih dejavnosti in ljubljenih oseb.

21) V Sloveniji tek, v zadnjih nekaj letih, doživlja preporod. Vse več ljudi teče. Meniš, da je za to odgovorna popularizacija teka v medijih, proizvajalci športne opreme s svojimi agresivnimi kampanjami, zdravstvene težave ljudi...je tek zgolj modna muha, ali se ti zdi da gre za trajnostni razvoj (tekaško kulturo)?

Mislím, da gre za kombinacijo vsega.

22) Duletov (tekač iz ekipe) nasvet Primožu Kališniku (izvršni urednik revije Polet) v šali je bil, naj, zaradi vse večjega števila tekačev reče županji, če potegne še en pas PST-ja. Se ti zdijo prizadevanja revije Polet, da na noge spravi čim več Slovencev pozitivna, ali v tem vidiš kako bojazen pred množičnostjo (večja gneča, manj ekskluzivnosti, večja konkurenca)?

Ta prizadevanja se mi zdijo bolj pozitivna, saj bo večje število tekačev pomenilo večje število pozitivno naravnanih in srečnih ljudi. Narave in svežega zraka je dovolj za vse. Bolje, da je večja gneča na tekmovanjih, kot večja gneča v bolnišnicah, gostilnah, veleblagovnicah pri psihiatrih ali doma zaprtih odtujenih ljudi.

23) Na rekreativnih tekmah lahko srečamo kar nekaj tekačev in tekačic starih že tudi več kot sedemdeset let. Kaj meniš o tem?

Zame so vzor. Vsakič, ko jih vidim si rečem, to je moj cilj. Če mi bo uspelo pri tej starosti še teči sem dosegla najvišji cilj.

24) Kako dolgo se ti nameravaš ukvarjati s tekom?

Če bom lahko tekla pri 70-ih, bom zelo sečna.

POVZETEK DRUGEGA INTERVJUJA

Vprašanja v intervjujih sem zasnoval glede na tematske sklope: *posameznikov odnos do teka, socialni kapital in skupinska kohezivnost, odnos do ekstremizma in odvisnosti ter razširjenost teka v Sloveniji.*

V sklopu *posameznikov odnos do teka* sem ugotovil, da se tekaški treningi lepo dopolnjujejo in usklajujejo z delom, ki ga opravlja. V letošnji sezoni želi izboljšati čas na malem maratonu, sicer večjih pričakovanj nima saj ji tek predstavlja predvsem sprostitvev in razbremenitev od delovnih obveznosti, premagovanje izzivov ter prijetno druženje. S tekom se ukvarja 4 -5 let. Tekmovanja je niso nikoli privlačila, zdaj, po nekaj uspešnih nastopih, pa ji tekmovanja pomenijo motiv za načrtovani in redno vadbo. Pred prvim nastopom je imela veliko tremo, ki pa je nato izginila in je ujela svoj ritem teka. Zaradi uspešnega nastopa je sklenila, da bo še tekmovala. Za tek se je odločila načrtno, ker ne zahteva veliko časa, družbe, usklajevanj in ker

je to aktivnost v naravi. V mladosti se ni ukvarjala z nobenim športom. Tek ji pomeni užitek in z motivacijo nima težav. S tekom je ponovno našla čas zase, ki ga v obdobju ustvarjanja družine in kariere ni imela. Odkar teče živi bolje in če bo lahko tekla pri sedemdesetih, bo zelo srečna. Vpliv teka sega tudi na druga področja saj bolje razporeja svoj čas, razvila je večjo vztrajnost pri doseganju zastavljenih ciljev ter samozavest.

Sklop vprašanj, ki se posredno navezuje na *socialni kapital* in *skupinsko kohezivnost* prinaša naslednje odgovore. Družina jo pri teku podpira in spodbuja (s tekom se zdaj ukvarja tudi starejši sin). Skupini se je pridružila v želji po informacijah, načrtni vadbi in sistematičnem znanju. Medosebne odnose opisuje kot zaupljive in prijateljske, osnovane na skupnem interesu ter pozitivnem odnosu do življenja. Gre za skupino aktivnih posameznikov, ki so pripravljeni narediti nekaj zase in tudi za druge. V skupini se dobro počuti. Odnosi v skupini se ji zdijo izjemni, veliko tudi po zaslugi mentorjev. Druženje s tekači je pozitivno vplivalo na kvaliteto njenega življenja, spremenila je pogled na tek, našla je družbo somišljenikov, tek je dobil nov smisel zanjo in za njeno družino ter prijatelje. Delo v skupini ocenjuje kot zelo uspešno.

Ekstremizem ji ni blizu, saj ga razume kot odtujitev od ljubljenih oseb in dejavnosti obenem pa izgubo stika z realnostjo. Na morebitno *odvisnost* od teka (pravi, da jo občuti) gleda pozitivno, saj gre za dobro obliko odvisnosti. Poletova prizadevanja za dvig nivoja tekaške aktivnosti se ji zdijo pozitivna, saj to pomeni več pozitivno naravnanih ljudi.

7.5. PRILOGA E (tretji intervju: zapis in povzetek)

Mija, 57 let, predstavnica začetniške (modre) skupine

1) P: Si upokojenka, torej časa za treninge ne bi smelo primanjkovati. To drži, ali se motim?

M: Še delam, sem aktivna. Časa nimam nikoli na pretek, samo moraš si ga najti. Če pa nočeš nekaj naredit, pa imaš izgovor vedno, a ne. In jaz si rečem, da to moram pa za sebe naredit.

P: Se pravi, časa za tek ti ne primanjkuje in delo te pri tem ne ovira.

M: Me ne ovira.

2) P: Kako je pa družina recimo sprejela tvojo odločitev, da se začneš s tekom ukvarjat?

M: Družina je...zelo me podpira družina. Predvsem gre zahvala moji mlajši hčerki, da sem sploh začela s tekom. Ona me je pač nagovorila da se prijavim k Poletu...in sem bila v situaciji, ko sem bila izbrana.

3) P: Za tabo bo kmalu eno leto tekaških treningov. Prej nisi tekla?

M: Ne. Nisem, tekla nisem, ampak sem hodila na rekreacijo dvakrat na teden. Tekla pa nisem. Pa planinarili smo tudi malo. Prej še več kot zdaj.

4) P: Glede na to, da si zdaj eno leto v teku, te moram vprašat, kaj pričakuješ od letošnje sezone? Kakšni so tvoji cilji za letos?

M: Jaz recimo kakšnih večjih ciljev in pričakovanj nimam ne, glede na moja leta. Mislim pa nadaljevat in teči vsaj toliko kot lansko leto. Ali pa vsaj majčkeno boljše, ne...izboljšat rezultat...čeprav tekmovalnih ambicij nimam, ne.

5) P: V anketi si, med drugim, dejala, da v teku želiš napredovati do meja tvojih zmogljivosti?

M: Ja, saj to, ko pa ne vem točno, kje so moje zmogljivosti, ne. Jaz pač ne grem na tisto maksimalno...že zaradi starosti, če smem tako reči. Nisem več v tako mladih letih, da bi se, ne vem, preforsirala, ne. Zmerno, postopno, pa kaj jaz vem no, v glavnem da bi...da nimam kakšnih posebnih bolečin al pa kaj, to...poškodbe.

6) P: Preden si se pridružila Poletovi ekipi nisi tekla. Za pridružitve si se odločila izključno na osnovi hčérine pobude?

M: Tako bom rekla....Jaz sem že prej...

P: Te je bilo treba kaj prigovarjat...

M: Ne. Ni me bilo treba. Jaz sem lansko leto, predlansko je bilo to, ne, ko je Polet razpisal tekaški tabor...in sem že razmišljala, da bi šla na ta tekaški tabor, ampak pol nekako nisem šla, no. No, ko je bil pa ta razpis lansko leto, 2005, sem bila pa v eni taki stresni situaciji, sem eno nesrečo imela in sem rabila nekaj še zraven, da bi se še majčkeno razvedrila, da se, kaj jaz vem...da grem med ljudi...pa da...fizično pa psihično tudi.

P: Se pravi imaš, si že naprej vedela, da tek recimo nudi eno...da bi lahko bil...

M: Ja, sem rekla, bom probala, ne, pa če bo v redu z mojim zdravstvenim stanjem bom nadaljevala...in ni bilo problema.

7) P: Mhm sva pri medosebnih odnosih v ekipi. Kako bi opisala medosebne odnose v tekaški ekipi; v anketi si dejala, da tako tekačem kot tudi mentorjem zelo zaupaš, da se v družbi sprostiš in rada izmenjuješ izkušnje ter informacije? Kakšni so tekači, ki jih poznaš?

M: Ja jaz mislim, da so ti tekači blazno pozitivni vsi...kar jih poznam...tako majčkeno bolj, vseh tako ne. In, kaj jaz vem, neko energijo...potegnejo te za sabo, eno energijo ti dajo. Ta prijaznost, sploh nobenega še nisem vidla, da bi bil kdaj zamorjen. Pridemo veseli, nasmejani, odtečemo, oziroma tisti trening naredimo...jaz se veselim vsakič torka, vsakega četrta.

8) P: Kako si pa razlagaš to dejstvo, recimo, da so odnosi v ekipi tako pozitivni, sproščeni?

M: Ja, jaz mislim, da je to rekreacija in da je to že človek, ne... recimo jaz mislim, da tisti, ki se ne ukvarja z nobenim športom, ki samo sedi...tudi ne more, kaj jaz vem...ne more tako razmišljat, no...ne vem, kako bi se izrazila. Preveč zamorjeni so vsi ti ljudje, no.

P: Se pravi, na nek način, misliš, da že samo gibanje vpliva na to, da so ljudje boljše volje...

M: Tudi, sigurno, sigurno...tudi počutje po tem, ker recimo po teku, po treningu... ma jaz sem čist taka, kaj jaz vem, taka...kar lahka, sproščena, zadovoljna sama s sabo.

9) P: No, kasneje imam eno vprašanje, ampak se mi zdi, da ker sva že prišla na to temo, da bi majčkeno zamenjal...obstajajo pač, raziskave, čisto fiziološke narave, da se pri teku sprožajo endorfini, hormoni sreče in zaradi česar imamo po treningu občutek zadovoljstva s samim seboj. Ali misliš, da od teka lahko postaneš odvisen in če, se ti zdi to zdravo?

M: Zdaj je tako. Odvisen verjetno lahko postaneš, ne. Si pa lahko malo nagnjen k temu. Vsaka stvar lahko povzroči odvisnost, če je pretirana. Jaz mislim, da ne bi mogla postati odvisna... ker potem greš pa že v tiste...ekstreme, ne.

P: No, tudi na športni ekstremizem imam eno vprašanje...nekaterim se to zdi beg in provokacija, drugim pomeni to način življenja, na nek način njihovo mesto, ki ga imajo v družbi. Kakšen je tvoj odnos do ekstremnosti, ne samo tiste...recimo Karničar pa ti ko plezajo, ampak tudi recimo pretiravanje s tekom, pa pretirano...

M: Ja, saj pravim. Jaz mislim, da ni dobro, ne. Ne vem, če pa bi bil tako naravnan kot človek, verjetno tudi oni ful uživajo v tem...sigurno, drugače ne bi tega počel. Sam ne vem pa...mislim...jaz mislim, da to ni zdravo.

P: Se pravi nisi te vrste človek..

M: Ne. Mislim, da, kolikor se poznam, se ne bi mogla zasvojit s tem, ne. Čeprav pa res uživam, moram reči... in imam rada.

10) P: Bi rada pretekla maraton?

M: Ne, mislim, da ne. Nimam teh ciljev, desetko ja, maratona pa ne, mislim tudi, da ne bi zdržala, ne vem. Mislim, da ne. Zdaj, če bi bila mogoče vsaj deset let mlajša.

11) P: No, ko sva že pri letih... na rekreativnih tekmah lahko srečamo kar nekaj tekačev in tekačic starih že tudi več kot sedemdeset let. Kaj meniš o tem?

M: Fantastično...jaz jih občudujem, res.

P: Poznaš koga?

M: Ne, osebno ne...tako iz časopisov...čeprav pa poznam...sicer ne teče, ne, pa poznam eno gospo, staro sedeminosemdeset let, ki pa redno telovadi, redno hodi...Rožnik še vedno, recimo, Šmarno goro še pred dvema leti, zdaj ne več...in ona mi je nekak vzor.

12) P: Če se vrneva na odnose v skupini. Dejala si, da je druženje s tekači spremenilo kvaliteto tvojega življenja (izmenjava izkušenj, sproščeno vzdušje in aktivnost). Se je v tem času, odkar se družiš s poletovci, tvoj pogled na tek kaj spremenil? Razmišljaš zdaj drugače kot pred pridružitvijo ekipi?

M: Ja. Kaj bi rekla...bolj pozitivno. Jaz sem človek, ki sem včasih mal črnogleda bla...se mi zdi, da mi je to leto dalo nekaj...kar...drugače gledam...res...drugače...odločam se se zmeraj mal težko, ne, ampak ko se pa odločim, pol pa to drži, ne...in ne vem, tako bolj sem sproščena se mi zdi..ne nervira me vsaka stvar kot me je včasih. Včasih me je kakšna stvar hitro znervirala...sploh ne vem...zdaj, ali mi je tek to dal..ta sproščenost in...

13) P: Se ti zdi, da je to kaj povezano z zaupanjem, z stopnjo zaupanja, ki je med mentorji in tekači?

M: Verjetno tudi, a veš...ker jaz recimo, če jim ne bi zaupala, verjetno ne bi tudi šla v to, ne. Zaupam jaz ekip, vsem zaupam....ker mislim, da so pač tudi oni, da niso pripravljeni, da bomo kakšne poškodbe imeli in karkoli, ne...saj se skoz govori, pač do meja, ne.

P: Se pravi, kar se tiče strokovnosti, ni dvoma..

M: Ni dvoma.

14) P: Od lanskega Poletovega razpisa za tekaško ekipo bo kmalu minilo eno leto, od začetka treningov malo manj. Kako bi ocenila svojo uspešnost v povezavi z delom v ekipi? Verjetno bi ocenila svoje delo kot uspešno?

M: Zelo. Recimo, ker jaz lansko leto takle čas...da bi mi kdo rekel, da boš tekla...skup eno uro...ma ja, kje pa, sploh ne.

15) P: V anketi si dejala, da ti tek pomeni potrebno rekreacijo, s pomočjo katere si lažje kos vsakodnevnim nalogam, hkrati pa tekmovalno aktivnost in disciplino v kateri želiš napredovati do meja osebnih zmogljivosti. Zakaj ravno tek in ne kaka druga športna aktivnost, imamo nordijsko hojo, kolesarstvo, druge stvari, zakaj ravno tek?

M: No, to je bla prilika za ta Polet, ne, prijavila na Polet, sem bla izbrana in zelo vesela. Drugače pa tako, hoja...hodim tudi, ne a več...potem kolesarjenje...ne vem, nisem nikoli razmišljala o tem..sicer kolesarim tako, po mestu pa to..da bi pa ture delala pa ne. Tudi nisem nikol mela take ekipe, da bi se...tudi razmišljala nisem o tem...

P: Se pravi, kolikor te razumem, je zate pomembno, da si v skupini...

M: V skupini ja. To me zelo motivira. Rada tudi plavam, ampak me bazeni nekako ne privlačijo.

P: Na kolesu pa je tudi precej nevarno, ne..

M: Ja, saj to. Recimo, da bi imela skupino, ki bi se ji priključila, bi pa mogoče tudi kolesarila, sama pa ne.

16) P: Si se v zgodnejši mladosti ukvarjala s športom?

M: Ne, z nobenim. Razen ko smo planinarili, pol ko so bili že otroci mal večji, drugače pa nisem nikoli.

17) P: Veliko ljudi ima s tekom težave. Začnejo, vendar nikakor ne morejo najti motivacije za kontinuiran trening. Kako je bilo s tem pri tebi? Te motivira skupina?

M: Sploh nisem nikoli mela pomislekov a grem na trening, a ne grem. Vedno, če je le bilo možno sem šla in...komaj sem čakala no...v Tivoli sploh, ker je zunaj.

18) P: Imaš občutek, da si tudi sama zelo motivirana, ali ti ta skupina daje to energijo?

M: Tudi. Tudi sama, ker ugotavljam, da je počutje boljše in fino se počutim. Spim boljše, neverjetno boljše spim. Spim, kot sem prej spala, no. Neverjetno, no včeraj nisem spala, sem se ob treh zbudila, pa sem pol nekaj bluzila eno uro okol...dons, ko sem šla spat, ob ene enajstih sem šla spat, in se nisem nič zbudila...neverjetno res. In splošno, za moja leta zelo pomembno...se kolegice skoz pritožujejo, kako ne morejo spat pa kolk so...

P: Ja z leti pride...da človek rabi manj spanja.

M: Ja, ja.

19) P: Glede tega, kako je tek prišel v tvoje življenje sva že nekaj povedala, na nek način je bila to na pol načrtovana odločitev...

M: Ja je bila. Na pol načrtovana odločitev...mal je bilo pa še to...tista pika na i...nesreča, ki sem jo imela..

P: Je bil tek zate potem nekakšen izhod iz krize, življenjske krize?

M: Tudi. Ja, ja, moram reči.

20) P: Ali je potem začetek ukvarjanja s tekom, v tvojem življenju pomenil neko prelomnico?

M: Skorajda, bi rekla. Sploh pa ljubljanski maraton.

P: No saj, to pa je naslednje vprašanje.

21) P: Se spominjaš svojega prvega teka oziroma tekmovanja? Lahko zaupaš nekaj vtisov?

M: Bila sem pred maratonom, sem tekla tek žensk, tek za Evropo donna, štiri kilometre..tisto ni bilo veliko...pa tek za upanje...tek za boj proti raku, se mi zdi..

P: V Tivoliju?

M: Ja v Tivoliju, no to je bilo to. Ljubljanski maraton je bil pa nekaj posebnega. Jaz se nisem mogla odločiti ali bi, ali ne bi. Nekako malo sem se bala, pravzaprav jaz sem bila tak človek, ki sem bila zelo neodločna, ampak ko se pa enkrat odloči, pol pa tisto speljem do konca. Mal sem se bala, da ne bom zmogla, ne. Pa sem se enkrat z avtom peljala proti Ruskemu carju...joj Ruski car, pa daj no kje...

P: Se vleče, ne...

M: Se vleče. Pa vse sorte sem imela...vse vrste izgovorov zakaj ne bi šla...pa so me presekiral...mami boš zmogla, boš vidla...pa te bomo spodbujal, pa te bomo spodbujal... No in pol res sem se, dejansko sem se tik pred zdajci odločila, da grem. In jaz sem imela 110 pulza na startu...ful sem bla, čist sem bla taka neka...in neverjetno...no in pol sem pretekla. Tako sem bila vesela in srečna, da ne vem...pa ne vem zakaj, sama nisem vedela zakaj, ampak sem rekla, poglej no evo, pa ti je uspel.

P: Človek je vesel, če nekaj zase naredi, sploh, če prej misli, da tega ne zmore, ne..

M: Ja, pa to, ko sem tako oklevala, ali bi ali nebi. Še dr. Škofu sem enkrat rekla, da me je kar malo strah. Kakšen strah, je reku, daj..

P: Pa pred tem si tekla podobno razdaljo, deset kilometrov..

M: Ja, pa ne vem, če res deset kilometrov, ne vem če sem več. Tam smo tekli osem, ker na tisti predtek štirinajst dni prej pa nisem šla, sem rekla če gre to, bo pa tisto tudi šlo. No pa je šlo.

22) P: Občutki, ko prideš na cilj?

M: Zelo dobri. Jaz nisem bilo čisto nič utrujena...jaz sem bila manj utrujena kot pa kdaj po treningu v Tivoliju. Neverjetno no.

P: Verjetno od adrenalina, pa tudi to, da nisi bila sama..

M: Ja, pa toliko ljudi je bilo, pa prvič sem bila. Niti gledat nisem šla nikol maratona, recimo ljubljanskega, ko so eni hodil gledat..in jaz pa nisem to...ne vem no nikol. Zdaj pa sem se kar naenkrat pojavila s štartno številko.

23) P: Se ti zdi smiselna teza, da na (vzneseno) razpoloženje v ekipi ter njeno uspešnost vpliva tudi fiziološko dejstvo, da smo, zaradi delovanja endorfinov, vsi že v izhodišču bolj pozitivno naravnani? Bi lahko govorili o kolektivni zasvojenosti?

M: Jaz mislim, da, ker kar vlečemo en drugega. Jaz vidim recimo tako, ko gremo...ta naša skupina modra, ne...kaj jaz vem, jaz tudi recimo če vidim Polono, da ne more tko, ko prav ne morem več tako hitro, mene kar zaustavi pa jo kar spremljam, ne. Tako, da smo skup in se dopolnjujemo, no.

P: Se pravi, se prilagajate drug drugemu..

M: Ja, prilagajamo se. Tako, ker saj mi nimamo tistega tekmovalnega, da bi tako...kot vi ne, ko imate čas...za nas pa to ni tako pomembno, ne. Važn je, da ti greš, da zdržiš recimo štirideset minut, eno uro skup tečt.

P: Ampak naporno je tudi za vas, ravno tako kot za nas. Vsi se trudimo po svojih najboljših zmogljivostih.

M: Je naporno no, samo kaj vem, recimo jaz bi včeraj lahko kar še...ne...sem čutila, da bi še lahko. Tako sem pol razmišljala, recimo Sežana...včeraj sva pretekli šest, Sežana je osem...oh, ni problema.

P: Zdaj ni več strahu?

M: Zdaj ni več strahu.

24) P: Nejc Zaplotnik (alpinist) je v svoji knjigi dejal, da ga je *visenje na dveh prstih naučilo živeti na celi nogi*. Ali se vpliv teka kaže tudi na drugih področjih tvojega življenja, npr. pri delu, v družini, pri sprejemanju odločitev, pogledu na svet...? Če se, kako?

M: Se, saj pravim. Bolj sem odločna, kot sem bila, to sama pri sebi opažam, ne nervirajo me stvari tako, recimo včasih, kaj vem, kaj bi rekla, če ni bilo kaj tako hitro kot bi moralo biti, tako picajzlasto, grd izraz...sem se znervirala, zdaj pa ne. Tako bolj na izi mi je. Če ne bom zdajle, bom pa pol.

P: Spremeni se tudi dojemanje časa..

M: Tudi Res, ja.

P: Pritiski družbeni so manjši..

M: Sigurno, sigurno.

25) P: Ali, odkar tečeš, živiš bolje?

M: Absolutno. Kot sem že povedala, sem bolj odločna, sproščena, ne znerviram se tako hitro, bolje spim, sem močnejša, tako fizično kot tudi psihično..Ja precej bolje živim...

26) P: V Sloveniji tek, v zadnjih nekaj letih, doživlja preporod. Vse več ljudi teče. Meniš, da je za to odgovorna popularizacija teka v medijih, proizvajalci športne opreme s svojimi agresivnimi kampanjami, zdravstvene težave ljudi...je tek zgolj modna muha, ali se ti zdi da gre za trajnostni razvoj?

M: Jaz mislim, da gre za trajnostni razvoj. Zato ker ljudje, vidim, ...ugotoviš prej ali slej, da nekaj moraš narediti za sebe. In ta rekreacija...poleg zdrave prehrane je to zelo nujno in zdravo.

27) P: Duletov (tekač iz ekipe) nasvet Primožu Kališniku (izvršni urednik revije Polet) v šali je bil, naj, zaradi vse večjega števila tekačev reče županji, če potegne še en pas PST-ja. Se ti zdijo prizadevanja revije Polet, da na noge spravi čim več Slovencev pozitivna, ali v tem vidiš kako bojazen pred množičnostjo (večja gneča, manj ekskluzivnosti, večja konkurenca)?

M: Ne, jaz mislim, da ne, ker je pač tolk prostora...

P: Se pravi, konkurenca te ne moti..

M: Ne...saj konkurenca je zdrava, ne. PST je pa tako velka, jaz sem prav vesela, če grem po PST in srečam...tudi mladih veliko...zelo veliko.

28) P: Kako dolgo se nameravaš ukvarjati s tekom?

M: Ja, dokler bom zmogla. Dokler bo šlo.

P: To je bilo to, hvala lepa za intervju.

M: Ni za kaj, hvala tebi.

POVZETEK TRETJEGA INTERVJUJA

Vprašanja v intervjujih sem zasnoval glede na tematske sklope: *posameznikov odnos do teka, socialni kapital in skupinska kohezivnost, odnos do ekstremizma in odvisnosti ter razširjenost teka v Sloveniji.*

V sklopu *posameznikov odnos do teka* sem ugotovil naslednje, da je delo (še vedno aktivna upokojenka) pri treningih ne ovira. Glede na svojo starost nima kakšnih večjih pričakovanj ali tekmovalnih ciljev. Teči je začela s Poletom, torej malo manj kot eno leto. Na treningih se

trudi do meje bolečin saj se boji pretiranega napora. Kljub temu se udeležuje tekmovanj, saj je izkušnja z Ljubljanskega maratona (10 km) spremenila njen pogled na tek. Uspelo ji je nekaj, v kar ni verjela in bila zelo srečna. K Poletu se je prijavila na pobudo svoje hčere in v želji da bi bila del skupine, saj je zaradi okrevanja po nesreči potrebovala razvedrilo. V mladosti se s športom ni ukvarjala. Težav s pomanjkanjem motivacije nima, saj se o treningu počuti bolje. Veseli se vsakega treninga. S tekom se je začela ukvarjati napol načrtovano in v želji po spremembi življenja (izhod iz osebne krize). Prelomnico je pomenil nastop na Ljubljanskem maratonu (10 km) zaradi česar je postala bolj odločna saj je s tekom ugotovila, da zmore več kot si misli. Vpliv teka se kaže tudi na drugih področjih življenja. Odkar teče živi bolje, je bolj sproščena, bolje spi in je psihično ter fizično močnejša. Tekla bo dokler bo šlo.

V sklopu vprašanj, ki se navezujejo na *socialni kapital* in *skupinsko povezanost* sem ugotovil, da jo družina pri tem podpira (hči jo je prijavila k Poletu). Za pridružitve Poletu se je odločila zaradi potrebe po druženju z ljudmi, saj se je po nesreči počutila osamljeno in črnogledo. Medosebni odnosi se ji zdijo pozitivni, tekači ji dajejo energijo, so prijazni, nasmejani in komaj čaka na trening. Dobre medosebne odnose si razlaga z naravo rekreacije (kdor se ne ukvarja s športom ne more tako razmišljati) in občutki po treningih, ko jo prevzame občutek zadovoljstva s seboj. Druženje s tekači je spremenilo kvaliteto njenega življenja, saj je postala odločnejša, razmišlja pozitivneje in ni več tako črnogleda. Stvari, ki so jo včasih vrgle iz tira, je sedaj ne več. Delo v skupini ocenjuje kot zelo uspešno.

Ekstremizma in *odvisnosti* ne odobrava saj meni, da to ni zdravo. Sama od teka ne bi mogla postati odvisna, drugače pa je odvisnostjo od skupine. Meni, da v skupini vlečejo drug drugega (skupna energija), se prilagajajo, spremljajo in dopolnjujejo. *Razširjenost teka* opredeljuje kot trajnostni razvoj in meni, da ljudje začutijo potrebo po gibanju kar je poleg zdrave prehrane nujno. Množičnost je ne moti in je vesela, ko sreča veliko mladih tekačev.