

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

SANJA GORUP

**EMPIRIČNO RAZISKOVANJE SOCIOLOŠKIH  
VIDIKOV ŠPORTA:  
STEREOTIPIZACIJA SPOLNIH VLOG V ŠPORTU**

DIPLOMSKO DELO

LJUBLJANA, 2004

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

SANJA GORUP

Mentorica: doc. dr. BRINA MALNAR

**EMPIRIČNO RAZISKOVANJE SOCIOLOŠKIH  
VIDIKOV ŠPORTA:  
STEREOTIPIZACIJA SPOLNIH VLOG V ŠPORTU**

DIPLOMSKO DELO

LJUBLJANA, 2004

<b>KAZALO</b>	<b>Stran</b>
<b>1. UVOD</b>	<b>1</b>
<b>2. SOCIALIZACIJA IN SPOLNE VLOGE</b>	<b>4</b>
2.1. PROCES SOCIALIZACIJE	4
2.2. SPOLNE VLOGE	5
<b>3. STEREOTIPI KOT POJAV SOCIALNE RESNIČNOSTI</b>	<b>7</b>
3.1. FUNKCIJE DRUŽBENIH STEREOTIPOV	8
3.2. PREDSDODKI	9
3.3. SPOLNO STEREOTIPIZIRANJE IN SPOLNO STEREOTIPNE OSEBNOSTNE LASTNOSTI	10
3.4. VPLIV MEDIJEV NA SPOLNO STEREOTIPIZIRANJE	14
<b>4. ŠPORT KOT POLJE PREOBLIKOVANJA DRUŽBENEGA TELESA</b>	<b>17</b>
4.1. DRUŽBENE FUNKCIJE ŠPORTA	17
4.2. ŠPORT IN MEDIJI	19
4.3. TELO KOT PROJEKT	20
4.4. RAZVRŠČANJE OBLIK ŠPORTA NA MOŠKE IN ŽENSKE	24
4.5. FITNESS KLUBI IN BODY-BUILDING KOT PRIMERA TRANSGRESIJE SPOLNIH VLOG V ŠPORTU	27
4.6. ŽENSKI BODY-BUILDING	28
<b>5. RAZISKOVALNI PROBLEM IN CILJI RAZISKOVANJA</b>	<b>30</b>
<b>6. RAZISKOVALNA METODOLOGIJA</b>	<b>32</b>
6.1. OPIS OSNOVNE RAZISKOVALNE METODE	32
6.2. VZOREC	32
6.3. ZBIRANJE, UREJANJE IN ANALIZA KVALITATIVNIH PODATKOV	33

<b>7. VSEBINSKI NAČRT ANALIZE</b>	<b>34</b>
<b>8. ANALIZA EMPIRIČNIH PODATKOV</b>	<b>38</b>
8.1. OSEBNOSTNE LASTNOSTI INTERVJUANCEV IN ODNOS DO ŽENSKEGA MIŠIČASTEGA TELESA	39
8.1.1. Moški	
8.1.2. Ženske	41
8.2. OSEBNI MOTIVI ZA UKVARJANJE S FITNESSOM IN ZA SPREMEMBO VIDEZA TELESA	41
8.2.1. Osebni motivi moških za ukvarjanje s fitnessom	43
8.2.2. Osebni motivi žensk za ukvarjanje s fitnessom	45
8.3. PERCEPCIJA MOTIVACIJE DRUGIH ZA UKVARJANJE S FITNESSOM IN BODY-BUILDINGOM	47
8.3.1. Moški	47
8.3.2. Ženske	48
8.4. MOŠKE IN ŽENSKO OBLIKE ŠPORTA	49
8.4.1. Percepcija moških intervjuvancev o spolni delitvi oblik športa	49
8.4.2. Percepcija intervjuvank o spolni delitvi oblik športa	50
8.5. ŽENSKO MIŠIČASTO TELO	52
8.5.1. Mnenja moških o ženskem mišičastem telesu	53
8.5.2. Mnenja žensk o ženskem mišičastem telesu	54
8.6. SKLEP IN KLJUČNE UGOTOVITVE ANALIZE	55
<b>9. ZAKLJUČEK</b>	<b>58</b>
<b>10. LITERATURA</b>	<b>61</b>
<b>11. PRILOGE</b>	<b>66</b>

# 1. UVOD

Postmodernost je danes poudarjen pojem, za katerega je značilno morebitno porajanje nove družbe, katera sloni na poudarku informacijskih in komunikacijskih tehnologij. Značilni so tudi globalizacija in povečevanje pomena potrošništva ter zmanjševanje pomena proizvodnje. Družbeno delovanje poteka v voluntarističnem svetu okusa, izbir in preferenc, s čimer izginjajo meje med družbenimi skupinami; družbeni pomen spolov, razredov se zmanjšuje. Zmanjšuje se moč makro pojavov – države, cerkve, znanstvenih ustanov, saj kulturni tokovi preplavljajo cel svet in se medsebojno prepletajo na različne, nedoločene načine. Vedno bolj narašča pomen tveganja, nepreglednosti družbenega delovanja, godi se nezadržna globalizacija oziroma povezovanje.

Dogajajo se spremembe na mnogih področjih človekovega delovanja, že od samega procesa socializacije naprej. Zaradi vedno večjega globalnega povezovanja in pomena informacijskih tehnologij, se porajajo novi agensi socializacije, ki na otroke vplivajo že od malih nog naprej, stari dejavniki pa imajo vedno manjši vpliv.

Eden novejših agensov so množični mediji, ki s svojo strukturo programa, vsebinami usmerjajo našo pozornost in nas vključujejo v svoj način videnja resnice in sveta. Velikokrat je na ekranu predvajana stereotipna predstava o moškem in ženski. Ženska je stereotipno prikazana v sferi zasebnosti, kot je družinsko življenje, lepotičenje, ponujajo ji mnogo kuharskih in modnih nasvetov ter nešteto neučinkovitih shujševalnih diet za oblikovanje telesa, ki naj bi ga kot ženska današnjega časa posedovala. To je vitko, obrazno lepo telo, ki naj bi v sebi skrivalo čut materinstva in nežnosti.

V nasprotju s tem je prikazana stereotipna predstava moškega v »obleki« mišičnega telesa s posedovanjem moči, dominantnostjo in kančkom agresije.

Da bi oba spola zadostila podobi telesa, ki jo množični mediji tako poudarjajo, se je množično razmahnila športna dejavnost, ki naj bi bila sredstvo za pravo projektiranje človekovega telesa. Mišično moško in vitko žensko telo sta danes ideal. Športne panoge in dejavnosti naj bi bile posebej določene za moške in dosego mišične postave ter za ženske in vitek stas. Do sedaj je stereotipno veljala skrita ločnica, ki naj bi narekovala, da sta obliki športa, kot sta fitness in body-building sprejemljiva za moško populacijo, saj sta to športa, kjer naj bi se v veliki meri pridobivalo na mišični masi. Mišično telo pa naj

bi bilo moško telo. Ker pa je v današnjih dneh velik poudarek na individualizaciji in se stare vrednote rušijo, se tudi nekatere ženske rade poslužujejo omenjenih športnih oblik. Tako kot moški, tudi one na svoj način projektirajo na lastnem telesu in izgledu.

Najpomembnejši izvor stereotipov predstavlja kultura, kateri pripadamo, element spolnih stereotipov pa ni le zunanji videz, ampak tudi osebnostne lastnosti, vedenjske vloge in poklici, ena od komponent stereotipa pa implicira obstoj druge. Moškega z mišičnim telesom se poveže z močjo in dominantnostjo, s čim pa mišično žensko? Se tudi njej pripiše stereotipne lastnosti, ki naj bi bile značilne za moški spol, saj poseduje »moško« telo? Slednje bo raziskano v empiričnem delu diplomskega dela.

V diplomskem delu bom torej skušala razkriti odnos ljudi do mišičnega telesa ženske, motive za takšno ravnanje, primerjala bom moški in ženski fitness in kaj obiskovalci fitness kluba menijo o ženskem body-buildingu.

Na začetku se bom osredotočila na stereotipe, saj ljudje tudi ob besedi »šport« v svojem mišljenju velikokrat delimo športne oblike na moški in ženski del, to pa tudi povežemo z določenimi lastnostmi moških in žensk. Ženska, ki se udeležuje vrhunškega body-buildinga in moški, ki ob plesni glasbi skupaj s skupino deklet trenira aerobiko odstopata od splošno sprejetih stereotipnih norm. Izvor naših začudenih pogledov so prav stereotipi in socializacija v spolno določene vloge.

Po teoretični zasnovi raziskovalnega problema bom v empiričnem delu obdelala kvalitativne intervjuje o pogledu na lastno telo, njegovo oblikovanje in posledično na sam ženski fitness in body-building ter pogled nanju. Intervjuji so bili opravljeni v fitness centru. Raziskovala bom torej pogled ljudi, ki se ukvarjajo z vadbo fitnessa, to je športa, s katerim si ljudje velikokrat preoblikujejo telo v mišično telo. Ugotavljala bom, ali so tudi pri njih, ki se ukvarjajo s fitnessom in pridobivanjem mišične mase, porušena splošna stereotipna mnenja o vitkem ženskem telesu in le o moškem mišičnjaku.

Predpostavim lahko tudi nekaj raziskovalnih vprašanj, ki jih bom tekom empiričnega dela tudi razložila. Ker so stereotipi trdno zasidrane strukture, se tudi težko spreminjajo. Tako je verjetno tudi z mnenjem o pogledu na moško in žensko telo, ki naj bi bilo specifično oblikovano za določen spol in prav ti stereotipi naj bi bili vzrok za negativen pogled na ženski body-buildingu in mišično podobo ženske.

Ženski, ki se ukvarja z body-buildingom, naj bi se pripisovalo tudi spolno stereotipne moške osebne lastnosti, saj se sestavine spolnih stereotipov med seboj povezujejo.

Vsak človek ima svoja stališča in mnenja, ta pa se velikokrat podrejajo večinskemu mnenju. Na to kaj je družbeno sprejeto kot norma in ideal pa veliko vplivajo množični mediji s svojimi posredovanimi vsebinami, ki so tudi eden od vzrokov za spremembo zunanjega videza človeka. Tako želijo moški pridobiti več mišic, ženske pa zadostiti kriterijem vitkosti, da bi dosegli splošno sprejet družbeni ideal videza telesa.

V empiričnem delu bom tudi skušala razložiti, kakšen je odnos ljudi do ženskega body-buildinga in mišičastega telesa ženske. Predpostavila bi, da tiste ženske, ki sebi pripisujejo »moške« osebne lastnosti, tudi bolj sprejemajo žensko mišičasto telo.

## **2. SOCIALIZACIJA IN SPOLNE VLOGE**

### **2.1. PROCES SOCIALIZACIJE**

V procesu socializacije, to je enem najboljsežnejših izrazov za vdružbljanje človeka, si posameznik ustvarja kulturo družbe, kateri pripada. Človeško bitje, ki je ob svojem rojstvu nemočno in nebogljeno, se tekom tega procesa spreminja v samozavedajočega se človeka z značilnimi vzorci vedenja in obnašanja za družbo, kateri pripada. Ta zapleten proces poteka le v interakciji z drugimi ljudmi, povezuje pa različne generacije. Ne odvija se le v otroštvu, kajti učimo se vse življenje, vendar poteka v različnih fazah pod vplivom različnih agensov. Ne poteka za oba spola enako, saj različni dejavniki usmerjajo in vplivajo na oblikovanje našega vedenja in dejavnosti značilnih za določen – moški ali ženski spol, na podlagi tega se izoblikujejo spolno določene vloge. Poudariti velja sekundarno fazo socializacije, ki poteka po zgodnjem otroštvu in ko se učimo ne le od staršev, ampak tudi od drugih institucij. Posameznik je tako soočen z različnimi svetovi, katere med seboj primerja in se sprašuje zakaj je nečemu tako. Različne institucije in viri mu pomagajo najti odgovore na vsa ta zapletena vprašanja, ki se mu porajajo v socializacijskem procesu. Med agensi, dejavniki socializacije, ko smo priča svetovni globalizaciji in nenehnim spremembam na vseh področjih družbenega življenja, v današnjem času med drugim izstopajo množični mediji, ki bodo posebej omenjeni v nadaljevanju. Na stališča in vzorce preko medijev vplivajo posredovane informacije in pa sami načini posredovanja. Tako usmerjajo našo pozornost in nas vključijo v svoj način videnja resnice. (Barle, Počkar, 1997: 60-67).

Socializacija že od malih nog naprej oblikuje vedenje deklet in fantov. Z vidika vedenja se naučimo obravnavanja spola, ki je tako družbeno konstruiran. V spolne vloge se po Oakleyjevi odvija socializacija na štiri glavne načine, in sicer vpliva na otrokov samokoncept manipulacija, ko ljudje posvečajo več pozornosti do lastnosti in prvin, ki so značilne za en ali drugi spol; do razlik pa prihaja tudi z usmerjanjem spolov k različnim predmetom. Tretji način odvijanja socializacije v spolne vloge je verbalno apeliranje, ko se otroci identificirajo s svojim spolom, nenazadnje pa so otroci različnih spolov usmerjeni k različnimi aktivnostim, ki naj bi veljale za moške ali ženske. Na ta način se



oblikujejo spolno določene vloge, ki so kulturno in ne biološko pogojene. (Haralambos, 1999: 597).

## 2.2. SPOLNE VLOGE

Izraz spol – moški, ženski – se nanaša na nekatere biološko določene razlike med moškimi in ženskimi posamezniki. Biti moški ali ženska pa ne pomeni le bioloških razlik, potrebno je razlikovati med spolom kot biološko in družbeno oziroma kulturno dimenzijo. Različna vedenja, pričakovanja in dejavnosti vključuje dejstvo biti moški ali ženska. Spol tako še vedno lahko pomembno vpliva na naše življenjske priložnosti, možnosti zaposlovanja in dokazovanja.

Že v zgodnji, primarni fazi socializacije se soočimo z učenjem spolnih vlog, to je vedenja ali statusa, ki ga ima človek glede na svoj biološki spol, glede na to se pričakuje različno vedenje in usmerjanje k različnim dejavnostim. Skladno z biološkim spolom so posameznikom in posameznicam pripisane spolno določene lastnosti, okolje pa se v skladu s temi do spola tako tudi specifično obnaša. Največkrat je to usmerjanje k različnim predmetom in barvam, na ta način se tudi naučimo spolno določenega vedenja. In ker se socializacija v glavnem odvija na štiri po Oakleyevi omenjene načine, lahko trdimo, da je spol družbeno konstruiran. To pomeni, da so družbene vloge spolov kulturno in ne biološko določene, saj ni nobenih takih opravil, ki jih opravljajo izključno samo ženske ali moški, dejavnosti, ki naj bi veljale za posamezni spol pa se od kulture do kulture razlikujejo. (Haralambos, 1999: 597)

O družbeni konstrukciji spola veliko pove že sama fraza »*Boys will be boys and girls will not*« (Štular, 1998: 442), ki nakazuje na to, da obstajata samo dva spola, moški in ženski spol, vsakdo pa lahko pripada le enemu in za tega veljajo posamezne spolno določene osebnostne in vedenjske lastnosti, ki so pripisane skladno z biološkim spolom. (Štular, 1998: 442-443).

Socialna vloga ženske in moškega je tako popolno določena – ženske morajo biti dovolj »ženstvene« in moški dovolj »moški«, da tej vlogi zadostijo. In kaj če temu ni tako? Velikokrat se zgodi, da predstavnico ženskega spola okolje prepozna bolj kot moškega in se do nje tudi obnaša tako, saj le-ta ne zadosti določenim ženskim kriterijem. Taki

posamezniki in posameznice niso v skladu z v določeni družbi obstoječo delitvijo na moško in žensko spolno identiteto, posledično pa so stigmatizirani in podvrženi negativnim družbenim sankcijam. Pravi primer za to je predstavnica ženskega spola, ki se ukvarja z body-buildingom, kar pa ni družbeno sprejemljivo, saj ne ustreza družbenim merilom in idealom ženskega telesa. Da pa ljudje ne moremo pripadati le enemu ali drugemu družbenemu spolu, so pokazale medkulturne raziskave, ki so izsledile, da »ne obstajajo absolutne razlike v karakteristikah moških in žensk; da se mnoge karakteristike, ki jih ponavadi klasificiramo kot moške ali ženske, razlikujejo tako med moškimi kot ženskami v različnih kulturah. Z izjemo agresivnosti ni nobenega obnašanja / vedenja, ki bi konsistentno diferenciralo spola.« (Štular, 1998: 442). Koncepta »moškost« in »ženskost« se torej od družbe do družbe razlikujeta.

Družbeno sprejeta percepcija posameznikov kot moških in žensk je tako stereotip, ki se ga posamezniki naučijo tekom procesa socializacije. Ta stereotip pa velikokrat vodi že v sam seksizem, to je celota prepričanaj, delovanj in praktičnih vsakdanjih delovanj, katere temeljijo na strogem ločevanju dejavnosti po spolu, glede na spol pa so tudi posameznikom podeljene neenake lastnosti. Ali kot pravi Maca Jogan (2001: 2): »Pojasnjevanje družbene urejenosti in spolno specifičnih vlog se je vselej kazalo kot nevtrarno, kot zgolj pojasnjevanje objektivnega sveta, pri tem pa je ostajalo v ozadju spoznanje, ki ga je (1911) napisal G. Simmel: 'objektivno=moško'.« Spolno specifične vloge so v razpravah veliko časa ostajale zavite v molku, saj so se v zgodovini v javnem življenju in v sferi izobraževanja pojavljali le moški, ki so razpravljali o družbi in človeku nasploh, vendar je v teh razpravah šlo le za posploševanje njega – moškega, ženske s svojimi vlogami pa so ostale v sferi privatnega. (Jogan, 2001: 1-4)

Stereotipno pripisovanje lastnosti in dejavnosti enemu ali drugemu spolu izhaja že iz preteklosti, ko so bile ženskemu spolu pripisane tiste lastnosti, ki pa niso imele take družbene uveljavitve kot moške lastnosti – ženske lastnosti so definirale ta spol kot drugorazredna bitja. (Jogan, 1990: 47)

### 3. STEREOTIPI KOT POJAV SOCIALNE RESNIČNOSTI

Socialno resničnost lahko opredelimo kot skupek mnenj, prepričanj, stališč in ostalih pojavov, katerih veljavnosti posameznik ne more sam preverjati. Ta veljavnost je že določena s prepričanji in mnenji drugih oseb v socialni interakciji, temelji pa na socialnem soglasju. Sestavljajo jo različni pojavi, to so stereotipi, predsodki, stališča, socialne norme, socialne predstave in drugi. (Kumelj, Turk, 2000)

Stališča in prepričanja so pomemben del našega duševnega in medosebnega življenja: vsakodnevno opravljajo svojo vlogo in nam omogočajo, da si ustvarjamo podobo sebe, drugih in sveta, kakršna pač je. Pomembna so, ker se po njih in po tej podobi sveta, ki izhaja iz njih, tudi ravnamo. Nemajhen del teh stališč in prepričanj obsegajo stereotipi.

*»Večino stvari najprej definiramo in šele potem vidimo. V bogati, kompleksni konfuziji zunanjega sveta jemljemo samo tisto, kar je za nas naša kultura že definirala, in težimo k temu, da vse gledamo, vidimo v stereotipnih formah naše kulture.«* (Lippman v Nastran-Ule, 2000: 156)

Lippman, ki je v socialno psihologijo prvi uvedel pojem stereotipov, je le-te označil kot samoizpolnjujoče, selektivne in etnocentrične sodbe, ki pa predstavljajo neustrezno sliko sveta, v katerem živimo. Stereotipi so nujni za poenostavljanje kompleksnosti pojavov, ki se godijo v svetu, poudarjajo pa tudi tipične poteze objektov. (Nastran-Ule, 2000: 156)

Definirani so kot *»splošno sprejeta prepričanja o karakteristikah, pripisanih socialnim skupinam in njihovim članom (npr. osebnostne značilnosti, vrednote, pričakovana vedenja)«* (Kumelj, Turk, 2000: 75). Stereotipi igrajo odločilno vlogo pri vsakdanji adaptaciji na socialno okolje, obenem pa izkrivljajo realnost, predvsem podobo ljudi, kakršni so v resnici – enkratni, različni, spremenljivi individui. *»Stereotipiziranje je namreč proces opisovanja ljudi na osnovi njihove skupinske pripadnosti.«* (Nastran Ule, 2000: 156) Prepričanja, da so ženske emocionalne in moški agresivni, ali da so Gorenjci skopušni, so stereotipna prepričanja in percepcije posameznikov kot emocionalnih, agresivnih, skopušnih, ker jih identificiramo kot člane določenih socialnih skupin. Pri stereotipih gre torej za proces pripisovanja lastnosti posameznikom na osnovi njihove skupinske pripadnosti, namesto na osnovi individualnih značilnosti in posebnosti. Tako

so po izvoru socialni in to ravno zato, ker nastajajo s socialno interakcijo med člani skupine, socialne razlike pa se skuša predstaviti kot naravne.

Te stabilne strukture, ki so splošno konsenzualno sprejete, se zelo težko spreminjajo, praktično so odporni na spremembe. Spremembe so možne le ob direktnem stiku s člani skupine, ki je stereotipizirana, ko lahko pride do pozitivnih medosebnih odnosov med člani različnih skupin. Spreminjajo se in variirajo glede na socialni kontekst. Odražajo realnost na skupinski, ne pa na individualni ravni. Z njimi se označuje neutemeljeno in s predsodki obremenjeno mišljenje, veljajo pa za nenatančne, posplošene in poenostavljene ter izkrivljene predstave in ne upoštevajo družbenih sprememb. (Nastran – Ule, 2000: 156-162)

So tudi vir družbenih predsodkov, saj zelo poudarjajo znotraj-skupinske podobnosti na eni in med-skupinske razlike na drugi strani, torej so produkt kategoriziranja na ravni lastna skupina – tuja skupina. Nagnjeni smo k prepričanju, da je skupina, ki ji pripadamo, boljša od skupine, ki pa ji ne pripadamo, tako zaznavanje skupin je pristransko in diskriminatorno. Če zaznavamo ljudi na osnovi njihove skupinske pripadnosti, jih obravnavamo tudi tako, da so bolj podobni članom svoje skupine in bolj različni od članov drugih skupin, vse to pa bolj, kot velja v resnici. Enega najpomembnejših izvorov stereotipov pa predstavlja kultura, v kateri živimo in smo vzgojeni. (Nastran-Ule, 1999: 62-68)

### **3.1. FUNKCIJE DRUŽBENIH STEREOTIPOV**

Funkcije družbenih stereotipov so različne, Tajfe vidi glavno v zmanjševanju števila informacij, ki jih predelamo v kognitivnem sistemu in jih tako posplošimo na predstave, katere nam omogočajo, da je naš svet pregleden. Ostale funkcije stereotipov po Tajfe-u so naslednje (Nastran-Ule, 2000: 161):

- Kognitivna funkcija stereotipov: le-ti vplivajo na poenostavljanje predstave o svetu;
- Motivacijska funkcija: stereotipi vplivajo na reprezentiranje pomembnih socialnih vrednot;
- Normativna funkcija: stereotipi pomagajo pri ohranjanju skupinske norme prepričanja;

- Razlagalna funkcija: stereotipi predstavljajo sistem razlag družbenih dogodkov;
- Razlikovalna funkcija: v korist lastne skupine se ohranja pozitivna medskupinska razlika.

### 3.2. PREDSDOKI

Pozornost velja usmeriti na pojem, ki ga pri omenjanju stereotipov ljudje največkrat z njimi tudi zamešajo, to je pojem predsodkov. Predsodek ima v socialni psihologiji več pomenov, največkrat pa se ga definira kot *»vrsto stališč, ki niso upravičena, argumentirana in preverjena, a jih spremljajo intenzivne emocije in so odporna na spremembe.«* (Rot v Nastran-Ule, 2000: 163)

Že nepomembna informacija o nekem človeku zadošča, da mu pripišemo celo vrsto lastnosti in ga skratka »tipiziramo«. Tako že podatek o spolu posameznika hkrati govori o celi vrsti drugih lastnosti, ki naj bi jih oseba zaradi določenega spola imela. Predsodki ne poznajo meja veljavnosti: za celoto jim zadošča ena sama informacija ali eno samo izkustvo.

Predsodki vodijo naše zaznavanje zunanjega sveta, ne da bi to sami opazili. Lahko so tudi koristni, ker poenostavljajo kompleksne informacije. Problem je v tem, da največkrat povzročajo popačenje podobe objekta. Uporaba predsodkov je pretežno nezavedna, avtomatsko potekajoča navada, ki daje posamezniku občutek zadoščenja. Pomagajo nam doseči stabilnost v opredeljevanju dogajanj v okolju in nedvoumnost v obnašanju.

Značilna je njihova socialna komponenta. Tako predsodke oblikujemo v socialnih izmenjavah in odnosih z drugimi in jih tudi usmerjamo k drugim. Predsodki so torej skupki stališč in prepričanj o članih kake socialne skupine, izražanj čustev in načinov vedenja v odnosu do članov te skupine, ki nastajajo zgolj zaradi pripadnosti teh članov določeni skupini.

Ko opazujemo vedenje posameznika ali skupine, se predsodki izražajo na več načinov. Do skupin ali posameznikov, do katerih imajo posamezniki predsodke, so lahko le-ti obrekljivi, izogibajo se jih v ustvarjanju socialne distance, jih diskriminirajo, do njih so

lahko nasilni. Skrajna oblika obnašanja do teh ljudi pa je lahko genocid. (Nastran – Ule, 2000: 163-189)

Torej: Stereotipi poudarijo tipične in za nas pomembne poteze objektov, z njimi si tudi poenostavimo kompleksnost pojavov v svetu. So delno točne sodbe na osnovi generalizacije. V najboljšem primeru jih lahko označimo kot proces poenostavljanja, ki služi obvladovanju kompleksne realnosti, v najslabšem primeru pa kot sredstvo za formiranje predsodkov in patologij.

Predsodki pa so stališča, ki pa niso upravičena, argumentirana in preverjena, spremljajo pa jih intenzivne emocije. Odporni so na spremembe. (Nastran-Ule, 2000: 163-194)

### **3.3. SPOLNO STEREOTIPIZIRANJE IN SPOLNO STEREOTIPNE OSEBNOSTNE LASTNOSTI**

Spol predstavlja eno od pomembnejših socialnih kategorij. Presojanje ljudi glede na njihov biološki spol in s tem pripisovanje določenih lastnosti je stereotipno. Že v procesu socializacije, ko se posameznik uči družbenih vlog, družba nanj prenaša zaželene sklope vrednot, vlog in vedenj. V tem procesu se posameznik tudi nauči družbeno sprejemljivega zaznavanja spola. (Seiter, 1986: 18)

Spolne razlike poleg biološke ravni pomenijo tudi kulturno pripisane in družbeno oblikovane razlike med moškimi in ženskami, ki se kažejo kot razlike v pričakovanem vedenju glede na biološki spol, neenakost in tudi različnost družbenih položajev, ki so pogojeni s spolom, kot različnost vlog, ki jih imajo v družbi moški in ženske kot različno vrednotenje moških in žensk in podobno. Temu lahko rečemo spolna dihotomija (Pokeršnik in Počkar, 1995).

Za spol kot družbeno kategorijo je značilno, da ga sestavljajo tri sestavine:

a.) Spolna vloga:

Je vedenje ter status, ki ga ima človek glede na svoj biološki spol. V mnogih kulturah se od moških in žensk pričakuje različno vedenje in dejavnosti, ki naj bi jih opravljali eni ali

drugi. Opaziti je tudi mogoče, da se tistemu, kar naj bi bilo moško področje, pripisuje večjo vrednost in pomen.

b.) Spolna identiteta:

To je zavedanje in občutenje lastnega spola ter odzivanje nanj. Mnenje mnogih strokovnjakov, zlasti psihologov je, da se temeljna spolna identiteta, torej samozaznava in samozavedanje sebe kot deklice ali dečka, vzpostavi med drugim in tretjim letom starosti. Sociologi pa tudi dokazujejo, da se oblikuje s pomočjo socializacije, to je procesa, ki poteka od samega rojstva celotno življenje. Tudi angleški sociolog Anthony Giddens (Pokeršnik in Počkar, 1995) meni, da se spolna socializacija začne takoj po rojstvu z različnim, spolno določenim reagiranjem staršev in drugih odraslih na spol otroka.

c.) Spolni značaj:

Pomeni različne lastnosti, ki naj bi jih spola imela, govori se o »ženskih« in »moških« lastnostih. Veliko kultur, tudi naša, ženskam pripisuje določene lastnosti, kot so čustvenost, skromnost, podredljivost, potrpežljivost, skrbnost, nesamostojnost, zvestoba, pasivnost in podobne. Moškim pa pripisujejo predvsem aktivnost, agresivnost, razumskost, moč, gospodovalnost, pogum, itd. Tudi v tem primeru je opaziti pojav, da so v naši kulturi t.i. moške lastnosti više vrednotene kot t.i. ženske lastnosti (Pokeršnik in Počkar, 1995).

Kljub raziskavam, ki so pokazale, da se moški in ženske med drugim odločajo za različne poklicne usmerjenosti, interese in da so tudi po značaju drugačni, pa se v vsakdanjem življenju pogosto pojavljajo stereotipna mišljenja glede določenih lastnosti, aktivnosti in vedenj, ki naj bi bile značilne za določen družbeno konstruiran spol in njegove sestavine. Uveljavila sta se pojma moškosti in ženskosti oziroma maskuline in feminine lastnosti.

Določenim spolnim vlogam – moškemu in ženski – radi pripišemo določene lastnosti, ki naj bi veljale za posamezen spol. Presojanje ljudi glede na njihov biološki spol že od nekdaj vpliva na vsakdanje, samoumevno razlikovanje med moškimi in ženskimi lastnostmi, na njih gledamo stereotipno. Na osnovi stereotipa, ki pomeni sklepanje o osebi glede na njeno pripadnost določeni kategoriji, tako presojamo ljudi na njihov socialni položaj, narodnost, versko pripadnost in biološki spol. To temelji na nepreverjenih dejstvih o osebah, dogodkih. Danes velja, da je stereotip prepričanje, ki

zajema »relativno enostavne in trdno zasidrane sodbe in presoje, ki se nanašajo na različne znane osebe, objekte, pojave in dogajanja.« (Musek v Kobal-Palčič, 1998: 250)

Spolni stereotipi so tako stereotipi, ki se nanašajo na socialno kategorijo spola. Spol pa ni le stvar spolnih razlik med moškimi in ženskami, je tudi stvar razlik med moškostjo in ženskostjo znotraj vsakega spola – nekateri moški so bolj moštveni, kar pomeni, da bolj ustrezajo stereotipni predstavi moškega, drugi manj. Tako je spol stvar kulture, je družbena konstrukcija. Ni nekaj, kar 'smo', ampak je nekaj, kar 'počnemo'. Psihologa Deaux in Major celo trdita, da moške in ženske vloge igramo glede na naše osebne koncepte spola in glede na pričakovanja drugih ljudi, okolice. (Lippa, 2002: 98)

In kaj sploh pomeni *maskulnost*, *femininost* (Lippa, 2002: 54)? Od kulture do kulture je odvisno, kaj družba predpostavlja za moške – maskuline ali ženske – feminine osebne lastnosti, ki predstavljajo eno pomembnejših komponent stereotipov.

Maskulnost in femininost se sestojita iz zunanega videza, neverbalne komunikacije, družbenih vlog, poklicev, bioloških značilnosti in spolnih vedenj, ki naj bi bili značilni posebej za moški in ženski spol. (Lippa, 2002: 54) Že v sferi androcentrizma je mogoče zaslediti, da so se moški bolj pojavljali v sferi javnega, pri njih se je poudarjalo razum in del telesa - glavo. Pripisovali so jim lastnosti, kot so aktivnost, moč in agresivnost. V nasprotju s tem so bile ženske potisnjene v sfero privatnega s poudarkom na čustvih, del telesa, ki je bil tu poudarjen pa je srce, kar pomeni toplino, čustva. Tako so pri njih poudarjali pasivnost, molčečnost, skromnost, poslušnost in pobožnost. Po slednjem sodeč, se je navzven že takrat močno kazala moška dominantnost nad žensko in njenimi družbeno pripisanimi stereotipnimi spolnimi vlogami in lastnostmi. (Jogan, 2001: 2)

Maskuline osebne lastnosti, ki naj bi bile nasploh bolj značilne za moški kot za ženski spol, lahko z drugo besedo označimo tudi kot *agentne* (Avsec, 2002: 20) lastnosti, kar se nanaša na težnjo po nadzoru in na neodvisnost od drugih ljudi ter na osebno učinkovitost in vidike osebnega stila, kot je pustolovstvo, nepripravljenost v vdajo. V nasprotju s tem pa lahko feminine lastnosti označimo kot *komune* (Avsec, 2002: 20), kar se nanaša na prijaznost, pripravljenost pomagati, emocionalno ekspresivnost in senzitivnost.



Osebnostne lastnosti, ki naj bi se tako nanašale na povprečnega moškega so agresivnost, dominantnost, voditeljsko vedenje, neodvisnost, individualizem. Vse te lastnosti so instrumentalne lastnosti. Ženska pa naj bi bila prijazna, sočutna, nežna, topla, dovzetna za potrebe drugih ljudi, zanj so značilne ekspresivne lastnosti. Lastnosti, ki naj bi bile značilne za povprečno žensko, so v nasprotju z moškimi lastnosti v naših očeh pozitivneje ocenjene. V nasprotju s tem se v nas ob misli na moške značilnosti porodi občutek srhu in misli na agresijo. Velja pa, da ženske pozitivneje gledajo na ženske lastnosti kot na moške in obratno – moški svoje stereotipne osebnostne lastnosti pozitivneje ocenjujejo kot ženske lastnosti. (Avsec, 2002: 19 - 20)

Ker deli spolnih stereotipov niso le osebnostne lastnosti, ampak tudi zunanji videz, vedenjske vloge in poklici, pa poznavanje ene od komponent spolnega stereotipa implicira obstoj drugih komponent v skladu s spolnimi stereotipi, pri čemer ima zunanji videz poleg osebnostnih lastnosti najmočnejši vpliv. Na ta način se lahko ustvari nerealna podoba o moškem ali ženski. (Avsec, 2002: 19 - 20) Ženska, ki se na primer ukvarja z borilnimi športi ali pa je po poklicu mehaničarka, v družbi velikokrat velja za agresivno, nematerinsko in brezčutno osebo. Čeprav je ženska in ta naj bi imela uveljavljene stereotipne osebnostne lastnosti, pa je zaradi povezanosti komponent spolnih stereotipov družba pripiše moške lastnosti glede na poklic ali interes, ki ga opravlja. Pretirano poudarjanje spolnih razlik pa vodi v še večje stereotipno mišljenje. Pri taki ženski, ki opravlja »moški« poklic, se še bolj poudari njena »moška« plat. Pri tem velja tudi poudariti, da ima moškost, maskulinitet negativen pomen, če je v povezavi z žensko in da ima ženskost, femininitet negativen pomen, če ta pojem povezujemo z moškim spolom. »Moške« ženske običajno tako veljajo za grobe, nepriljubljene, »ženski« moški pa kot šibki, plahi.

Na podlagi preučevanja spolnih stereotipov se je razvila Eagly-jeva teorija o spolnih vlogah. Ta se osredotoča na spolno delitev dela in interesov, kar nujno vodi v spolno stereotipiziranje in spolne razlike v vedenju. Teorija pravi, da so spolni stereotipi veljavni do določene meje, ko le-ti odsevajo dejanski značaj moških in žensk. Niso pa povsod spolno stereotipne naloge in značilnosti enako začrtane, veliko je odvisno od kulture družbe. V družbah, kjer obstaja večja stopnja variabilnosti glede spolno določenih vlog, se tudi moški in ženske bolj razlikujejo glede stopnje maskulinitet in femininitet in

nasprotno – v družbah, kjer so spolne vloge ostro začrtane okrog spola, je tudi stopnja variabilnosti glede maskulnosti in femininosti manjša. (Lippa, 2002: 95-97)

Stereotipiziranje spolnih vlog in značilnosti se seveda pojavlja tudi na področju športa in sicer na splošno velja stereotipizacija glede razvrščanja oblik športa na moške in ženske. Moški športi naj bi bili bolj borilne narave, fitness in nogomet; ženski športi pa aerobika, gimnastika in podobni. Seveda je to razlikovanje ukoreninjeno v našem mišljenju, nikjer pa ni napisano, da se ženska ne sme ukvarjati z »moškimi« in moški ne z »ženskimi« športi. Tako je tudi z body-buildingom in mišično postavo ženske, do katere ima mnogo ljudi negativne odnos. Kako pa se na tako žensko v resnici gleda, bo omenjeno v empiričnem delu diplomskega dela. Vsi ljudje posedujemo tako »moške« kot »ženske« značilnosti, le v javnosti se drugače obnašamo. Ker je na primer agresivnost obravnavana kot moška lastnost, so ženske v luči javnosti manj agresivne kot je njihova dejanska narava.

### **3.4. VPLIV MEDIJEV NA SPOLNO STEREOTIPIZIRANJE**

Tekom današnjega hitrega razvoja informacijsko komunikacijske tehnologije, se izmed dejavnikov socializacije vedno bolj poudarja množične medije, med katerimi najbolj izstopata televizija in radio. Vsebine, ki jih množični mediji narekujejo, služijo zadovoljevanju najrazličnejših potreb človeškega individua – od potrebe po informiranju do zabave. Dandanes se ne zavedamo več prisotnosti medijev v našem vsakdanu, saj je spremljanje teh postalo del vsakdanjika, ne zavedamo pa se tudi njihovega vpliva na naš način vedenja, obnašanja in sam življenjski slog in ritem, ko nam s svojim načinom vplivanja vsiljujejo svoj način vedenja resnice.

Televizija je po Baudrillardu » srce postmoderne kulture zaznamovano z vse-obkrožujočimi tokovi očarljivih simulacij in podob, je hiperrealnost v kateri smo preobremenjeni s podobami in informacijami. To je svet, v katerem so izpadle številne moderne razlike ali pa so le-te padle v 'črno luknjo'.« (Barker, 1997: 174)

Danes je družba vedno bolj globalno povezana na vseh področjih človeškega življenja – od ekonomije, politike do gospodarstva in kulture. Močan dejavnik na področju tega globalnega povezovanja so množični mediji, ki nam velikokrat ponujajo nerealno podobo sveta. Televizija je tako globalni fenomen v svoji produkciji, spreminjanju in sami potrošnji. Da se tekom procesa globalizacije družbe vedno bolj povezujejo in prepletajo na področju kulture, imajo tu prav množični mediji velik vpliv. Tako lahko spremljamo in se učimo kulture vzhodnega in drugih svetov, ki so nam neznani, soočamo se s podrobnostmi, ki bi bile brez globalnega povezovanja nam zavite v skrivnost. Močan prispevek ima na področju kulturne homogenizacije. Clifford ( Barker, 1997: 19) je mnenja, da kultura in kulturne identitete ne bodo več dolgo razumljene v smislu prostora, ampak bodo bolj razumljene v smislu potovanja, premikanja. Ljudje tako postajamo popotniki, ki preko televizije potujemo v svet ostalih družb in kultur. Na ta način se lahko učimo tudi spolnih vlog, ki so značilne za ostale kulture. Spreminjajo se ustaljeni vzorci družbenega delovanja, norme, vrednote, sprejemamo nove, kajti novosti so posamezniku bile vedno v izziv, stare pa potiskamo na stran. Tu bi bila priložnost za razkroj trdno zasidranih spolnih vlog v naši kulturi, saj opazujemo lahko vedno nove in nove vzorce delovanja. Res pa je, da to ni še tako blizu, saj nam televizija še vedno v večini prikazuje moške in ženske like v njihovi stereotipni vlogi, ki jih tudi kot pasivni gledalci sprejemamo.

Prikazovanje nestereotipnih spolnih vlog torej ni množično. Tudi zastopanost obeh spolov ni enaka. Zaradi zapostavljenosti žensk v medijski obravnavi gre za obliko socialne izključenosti, vsa kompleksnost družbenih vlog, ki jih moški in ženske v vsakdanjem življenju posedujejo, pa je skrčena na stereotipno obravnavo. (Verša, 1996)

O vplivu televizije na način vedenja in zaznavanja otrok so se ukvarjali mnogi, med drugim se je razvila teorija družbenega vpliva, katera razlaga razvoj identitete spolne vloge in trdi, da se učijo otroci svojih spolnih vlog iz družbenih kontekstov. Skozi proces identifikacije si oblikujejo misli in dejanja, to pa ima vpliv na oblikovanje svoje spolne identitete. Niso vsa dejanja nagrajena, nekatera so kaznovana. Dejanja, na katere dobivajo pozitivne spodbude in nagrade, se posplošijo na vzorec obnašanja, razvije se spolna identiteta dekleta ali fanta. Ko so tako ponotranjene osnovne družbene norme, se naše dojemanje usmeri predvsem na jezikovno plat. Predvajanje vsebine na televiziji je osredotočeno predvsem na pogovorni jezik, ki je povezan s predvajanjem na ekranu in

prilagoditvijo vsebine posameznim ciljnim skupinam. Zaradi prilagoditve je tudi prevzem in ponotranjenje vsebine lažji. (Erjavec, 1999: 22-23)

Televizija ponuja najrazličnejše stereotipne trditve o vlogah spolov, ko moške prikazuje kot agresivnejše, dominantnejše, pogumnejše, v službah visokega položaja, bolj so tudi ciljno naravnani. Ženske pa so velikokrat v vlogi gospodinje, matere v okrilju pojma nežnost. Velikokrat so v vlogi žrtve in prikazane v stereotipnih poklicih kot je tajnica in bolniška sestra. Trend, ki se danes pojavlja, je tudi vitka ženska, ki je ideal. Telo, kot osrednji objekt opazovanja na televizijskem ekranu, se pri moških in ženskah zelo razlikuje, moški so večinoma upodobljeni kot mišičnjaki brez kančka maščobe, ženske pa kot vitke in lepe. Tak ideal človeškega telesa se pojavlja tako v filmih, reklamah, kot v risankah, katere so namenjene najmlajši populaciji in s tem so otroci že od malih nog naprej tarča medijskega vpliva glede spolnih vlog in projektiranja svojega telesa.

O sami stereotipizaciji, ki nam jo ponuja televizijski ekran največ pove stavek 17-letnika:

» *Ne grem prej na bazen, dokler ne bom vsaj tak kot Jean Claude Van Damme.*« (Vodeb, 1998c: 153) Torej – lepo, mišičasto telo, kakršno naj bi bilo značilno za »pravega moškega«, je prepogosto predstavljeno na televizijskih ekranih. In prav v Hollywoodskih filmih je mnogo ljudi dobilo pobudo za šport, kot sta fitness in body-building, saj se tu največ pojavljajo jeklena telesa. Tako mišičasto telo za moške predstavlja objekt identifikacije, za ženske pa seksualni objekt. V hollywoodizaciji telesa pa je zanimivo, da žensko telo ostaja ženstveno, lepo in privlačno, ne pa mišičasto. In prav primer znanega junaka Arnolda Schwazeneggerja nakazuje na lahkoten prodor v svet filma ravno zaradi svoje mišične postave, kar pa ženski, ki bi imela tako mišičasto telo, najverjetneje ne bi uspelo. Glorifikacija manekenskega modela žensko večno ustoličuje v moški želji. Prav zaradi tega je na plodna tla naletel le moški in ne ženski body-building, ki narekuje mišično »moško« postavo in telo. (Vodeb, 1998c: 154-157)

## 4. ŠPORT KOT POLJE PREOBLIKOVANJA DRUŽBENEGA TELESNA

### 4.1. DRUŽBENE FUNKCIJE ŠPORTA

*»Moje telo je oblika, v kateri živim in ta oblikuje način, kako živim.« (Welch, 1987: 1)*

V današnjem času, ko se vedno bolj poudarja ideal lepega telesa, je postal šport ena izmed vidnejših oblik zabave, načinov življenja in sestavina kakovosti življenja. Prisoten je povsod – v oglasih, časopisih, na televiziji, lahko pa se kar sami udeležimo športnih prireditev v živo. Ne pozna starostnih meja – z njim se ukvarjajo otroci od malih nog naprej in starejši ljudje. Z njim se lahko ukvarjamo na različnih ravneh, kot so rekreativna ali profesionalna, individualna ali skupinska raven.

Šport je po eni strani posebna oblika človekove aktivnosti, ki pa ima v svojem bistvu enake psihosocialne in fiziološke značilnosti, kot vse ostalo človekovo delo. Človek tudi pri športnem delu nastopa kot nedeljiva družbena, telesna in duševna celota. (Rojšek, 1995: 109) Širše se ga opredeljuje kot atletska aktivnost namenjena ugodju, rekreaciji in ne nujno tudi tekmovanju. Danes se veliko ljudi ukvarja s športom, ker naj bi imel pozitivne učinke na zdravje, pri čemer zdravje prepoznamo kot mano, saj »zamaši« praznino v smislu športa in tako šport na nek način legitimizira. Povezanost športa z zdravjem je po mnenju raziskovalcev vodilni motiv za vsakega športnika – zdravje je torej v funkciji mane, da podeli smisel ukvarjanju s športom. (Vodeb, 2001: 297 – 298)

Obstaja še druge opredelitve športa. Opredeli se ga lahko kot kulturno institucijo, ko se športno izražanje kaže v stilu oblačenja, jeziku. Naslednja opredelitev se nanaša na šport kot »mikrokozmos vrednot« (Creedon v Romih, 2002: 21), katere narekujejo fenomen razlikovanja moških in žensk, ko so razlike med spoloma zelo očitne, saj so si vloge, ki jih moški in ženske tu igrajo, drugače določene. To pa vpliva na samo definicijo športa kot tistega pravega, ki vsebuje »moške« elemente oziroma značilnosti, ki naj bi bile stereotipno moške značilnosti.

V moderni industrijski družbi pa ima šport zelo pomembno družbeno in ekonomsko komponento, saj se na tem področju godijo pomembni koraki na področju delovne sile, ko se mediji predvsem osredotočajo na športne zvezde, pogosto se godi mobilnost posameznih igralcev med klubi. Pomembni so tudi koraki na področju denarnih investicij in na področju mednarodnih odnosov. Primerjati ga je mogoče z moderno racionalno industrijsko proizvodnjo (Wenner, 1989: 86), ko velja visoka stopnja specializacije in standardizacije, birokratska administracija, dolgoročno planiranje, vedno bolj izboljšana tehnologija, maksimalna produktivnost in povezanost proizvajalca in potrošnika. Prav nova logika sodobne potrošniške družbe pa je človeku odvzela eno od pomembnih vrednot oziroma potreb, to je potreba po gibanju, saj zaradi razvoja avtomobilske in druge tehnologije to ni več potrebno. Šport pa je področje, kjer se lahko zmanjšajo ti vplivi potrošniške civilizacije.

Šport nima le družbene funkcije rekreacije in razgibavanja telesa, funkcije je mogoče po sociologu Wennerju razdeliti v več kategorij (Wenner: 1989: 18-22):

- *Razvojno kognitivna funkcija športa*, kjer je največ poudarka na otrocih, ki se skozi športno igro učijo vaj in pravil, ki jih vodijo v kasnejši fazi razvoja in življenja. Otroci in pa vsak človek nasploh, se iz športnih situacij nauči obvladovati strah, ko mora aktivno poseči in obvladati določeno situacijo, prav tako kot jo bo v nadaljnjem vsakdanjem življenju, ko ne bo priložnosti biti le pasivna žrtev.
- *Družbena integracija*. Šport je novo polje za občutek pripadnosti simbolni skupnosti, medtem ko danes družina in pa religija izgubljata to nalogo. Družbena integracija se kaže tako med tekmovalci, ki resnično pripadajo določeni kategoriji igralcev, kot med gledalci, navijači, med katerimi je prisoten skupni interes.
- *Socializacija*. Poudarek tu je na učenju in ponotranjenju družbenih norm, vrednot in vedenj, ki so značilne v športu in širšem družbenem življenju. Vrednote, ki so tekom procesa socializacije poudarjene so pogum, vodenje, samodisciplina, sodelovanje, pomen avtoritete trenerja in strpnost do drugih. Ena bolj prikritih socializacijskih vsebin je želja po dosežku, ki se tudi aplicira na druga področja človekovega delovanja.

- *Družbena kontrola.* Šport ima funkcijo družbene kontrole skozi kontrolo agresije, ki je skozi igro ustrezno sankcionirana. Skozi igro je možen tudi beg iz vsakdanjih skrbi, ki jih narekuje moderen, hiter ritem življenja.
- *Osebnostno izražanje.* Ljudje se ukvarjajo s športom, saj se posamezniki po svoji naravi radi zabavajo, potešijo svoje potrebe in želijo se izpolniti na različnih ravneh. Šport je tako orodje za druženje in zabavo. (Wenner, 1989: 18 – 22)

V poročilu predstavljenem na evropski konferenci v Helsinkih 11. in 12. decembra 1999 so tudi razvidne družbene funkcije športa:

- Najpomembnejša funkcija je *družbena integracija*, ki je pomembna zlasti v današnjih dneh, ko se družbe soočajo z glavnimi problemi družbene kohezije in kulturne identitete. Šport tako zajema vse družbene razrede, vse starostne skupine in oba spola.
- Posebna vloga športa se nanaša na oblikovanje posameznikove *identitete*, ki si jo gradi skozi igro, ki narekuje spoštovanje pravil, norm, s težnjo po novih dosežkih in izzivih, kar ga bo spremljalo tudi v vsakdanjem ritmu življenja.
- *Izobraževanje:* športne aktivnosti imajo posebno mesto v izobraževalnem sistemu vsake članice Evropske unije in ostalih držav.

(Deklaracija evropske komisije 1999 v *The social function of sport*, 2004)

## 4.2. ŠPORT IN MEDIJI

Družbe se zaradi razvoja globalizacije povezujejo na različnih ravneh – kulturni, ekonomski, politični, družbeni ravni. Zaradi samega razvoja informacijsko komunikacijske tehnologije so se spremenile definicije pojmov prostora in časa ter samega potrošnika – gledalca. Ne živimo več le v našem svetu, saj nam mediji posredujejo informacije iz celotnega sveta. Tako je tudi na področju športa, ko lahko preko množičnih medijev spremljamo zadnje spremembe in informacije iz športa iz drugih geografskih področij. Mediji so športu podelili svetovni sloves, vse to pa prav zaradi procesa globalizacije oziroma svetovnega povezovanja, ko ni več vezanosti na določen, omejen prostor delovanja (Červek, 2002: 6-8)

*»Mediji, še posebno televizija in tisk, igrajo glavno vlogo v produkciji, reprodukciji in razširjanju mnogih diskurzov, povezanih s športom v sodobnem svetu.«* (Boyle, Haynes, 2000: 8) Mediji ponujajo in hkrati vsiljujejo življenjske vrednote, ustvarjajo občutek udeležnosti in vplivajo na družbeno dožemanje realnosti. Tako tudi do športa velikokrat gradimo odnos, ki nam ga mediji ponujajo.

*»Televizijski šport ne oskrbuje le naše glavne povezave s samim športom, temveč tudi naše predstave o nacionalnosti, razredni pripadnosti, percepciji spola, starosti ter o naši nesposobnosti.«* (Boyle, Haynes, 2000: 11) Spremeni se lahko tudi odnos do našega telesa, ki ga posedujemo. V mišljenje človeka se ukorenini ideja o idealu telesa, kot ga imajo najslavnejši športniki. Po določenih merilih grajeno telo, to naj bi bil ideal, ki ga je treba doseči. Za doseg ideala pa je potrebna tudi spodbuda in sicer ne le osebna oziroma notranja, ampak spodbuda zunanje okolice. Ta pa ne naleti na oba spola enako. Žensko telo, ki naj bi bilo vitko, obrazno lepo, kakor je v medijih največkrat posredovano in je s tem ustoličeno v moški želji, velikokrat ne naleti na pozitivne vzpodbude okolice. To pa zato, ker ne ustreza merilom, ki jih v veliki meri narekujejo vsebine množičnih medijev, to je mišičnemu telesu športnikov.

Zaradi vedno večjega vpliva globalizacije in posledično vpliva množičnih medijev, se mešajo mnoge kulturne vrednote med posamezniki, skupnostmi in državami. S tem se mešajo tudi stereotipne predstave o spolu, njegovih telesnih značilnostih in vedenju. Med spremljanjem televizijskih športnih in drugih prenosov so nam med drugim ponujeni ideali in vrednote o telesu, ki ga sprejemajo posamezniki iz vsega sveta. Ali so se danes vrednote o tradicionalnem moškem mišičastem in ženskem vitkem telesu spremenile, bo raziskano v empiričnem delu diplomskega dela.

### **4.3. TELO KOT PROJEKT**

Že od šolskih let dalje se v šoli venomer poudarja pomen gibalnih dejavnosti za skladen razvoj otroka in mladostnika. Otroci se skozi športno igro naučijo veliko pravil, ki jih kasneje vodijo v vsakdanjem življenju. Naučijo se vztrajnosti, reda, odgovornosti. Spremenijo in naučijo se tudi odnosa do svojega telesa, kar je danes, v postmoderni



družbi še posebej družbeno pomembno in poudarjeno, ko je telo in njegovo oblikovanje postalo pravi projekt. Telo postaja najpomembnejše v samopredstavljanju v vsakdanjem življenju. Prav individualizacija pa je tista, ki povzroča, da so ljudje odvisni od sebe in svojega zunanjšega videza. Že od svoje rane mladosti se danes učimo upravljanja z lastnim telesom.

V oglasu za podjetje Nike se celo kaže ilustrativni element poudarjanja individualnosti: *»Torej, nekoč je živela pametna ženska. Bila je ženska, ki je verjela v moč. V pogum. V dostojanstvo. In v to, da se lahko ima zelo, zelo dobro. Ker je bila modra, je vedela, da je svet poln težav in da je življenje napolnjeno z dvomi. Ampak tvoje telo je tvoje telo in ni od nikogar drugega. Pripada tebi, deluje zate in samo ti ga lahko premikaš. In če ženska želi zdravje in srečo, če hrepeni po dobrem življenju, po sladkem življenju, se mora naučiti delati zanj, naučiti se mora, kako ga slaviti. Kajti lepo telo je mogočna stvar in moč je prav gotovo afrodisiak. Zato glej: ko se ženska nauči ljubiti svoje telo, se počuti mlado...počuti se brezčasno..., počuti se polno upanja..., počuti se, kot da je svet pri njenih nogah.«* (Mihelj, 2002: 64)

*»V pogojih pozne moderne pridobi na pomenu telo oziroma telesni režimi ter z njimi tesno povezani vzorci čutnosti.«* (Ule, 2000: 307) Telo danes spreminjamo po svojih željah in željah okolice, s tem pa ne le spreminjamo oblike telesa, ampak si v povezavi s telesom v smislu gibanja izgrajujemo tudi lastno identiteto. Šport, ki je za osebno identiteto ena zelo pomembnih prvin, zadeva tudi fenomen vrednot telesa. *»Telo je zasnova človekove individualizacije, hkrati pa je izhodišče njegove identifikacije s celotno vrsto in pogosto ožjo skupino.«* (Južnič v Červek, 2002: 42) Skozi dosežke, ki jih posameznik dosega pri športnem udejstvovanju, si tudi išče in gradi svojo identiteto. Velikokrat v vsakdanjem življenju naleti na obilico frustracij, ki jih skozi šport sprošča. Šport, ki posamezniku predstavlja tudi smisel in je pomemben za stilizacijo življenja, kar je v sodobnih družbah posebej poudarjeno, tako izgrajuje osebnosti, ki so na svoja telesa ponosne.

Prav fitness in body-building pa sta športa, kjer se telo z velikim trudom, pravilno prehrano in motivacijo navidezno preoblikuje. Pretirano ukvarjanje s svojim telesom do sebe onemogoča pozitiven odnos, saj je potrebnega veliko truda in odrekovanja za dosego oblike telesa, ki predstavlja pravi naš življenjski projekt. Človek se osredotoča le še na

svoje telo in hibe, ki jih je potrebno popraviti in oblikovati po načrtih. Vse pa ne gre po naravni poti, kajti telo danes postaja pravo potrošniško blago. Potrebni je mnogo dodatkov, kozmetičnih pripomočkov, naprav in ostalih storitev, ki zahtevajo posebej denar. Vse se spreobrne v veliki posel, ki je povezan s telesom. Vsak pa ga rešuje na svoj način, ko vsakdo po svoje telo dojema kot del svoje identitete. Pri moških gre tekom body-buildinga za »napihovanje mišic«, zaradi česar se je kasneje razvil pojem »maskulinizacija identitete« (Šaver v Macura, Hosta, 2003: 45), ženske najverjetneje poleg vadbe uberejo dieto, katero se imenuje tudi »feminizacija identitete« (Šaver v Macura, Hosta, 2003: 45). Tega posla pa najverjetneje ne bi bilo brez razvoja tehnologije in globalnega povezovanja na vseh, zlasti na kulturnem področju, kjer izstopajo množični mediji s svojimi vsiljenimi predstavami o idealu telesa.

Posebna hrana je del procesov izgrajevanja podobe človeka. Izbira hrane je način pogojevanja o najbolj primerni obliki in dimenzijah telesa. Telo pa je nekaj dinamičnega, z njim se stalno nekaj dogaja. (Kotnik, 2001: 857) Je objekt, ki se ga bere in fizični simbol lastnikove samodiscipline in mehanizem nadzora. Z njim se skuša doseči ideal, ki ga družba narekuje s svojimi zahtevami in estetskimi normami, to je javno telo družbe.

Ni pa uspeh zagotovljen le v denarju, ki ga raznovrstni pripomočki ob gradnji telesa zahtevajo. Veliko vlogo pri tem ima motivacija športnikov, ki je faktor ugodja. Nihče ne bo zanikal, da mu šport, ko posameznik načrtno gradi in preoblikuje telo, predstavlja užitek. Od kod poleg vsakodnevnih obveznih aktivnosti potegniti še dovolj energije, da bi se odpravili na intenzivno vadbo v fitness center? V medijih se pojavljajo celo nasveti za motivacijo, kot so pogled v ogledalo in s tem nezadovoljstvo s svojim telesom; osebni trener, ki bo pomagal pri motivaciji in razporeditvi obveznosti; vadba s partnerjem; zavedanje o svoji neaktivnosti in kazen za to in podobne. (Makoter, 2003: 37)

Šport, ki v sebi skriva doživljanje ugodja, katarze, pomeni srečo, razvijanje in iskanje notranje svobode. Z ločevanjem duha in telesa, ki je značilno za današnjo postmoderno družbo, pa se je porušila uravnovešenost osebnosti posameznikov. Nenehno iskanje nasvetov za zdravo življenje v mnogih revijah in televizijskih programih vzpodbuja ideale o telesu, ki jih je moč doseči s športno vadbo in udejstvovanjem, projektiranjem na lastnem telesu. Pomembni pa so dosežki, ne le športna vadba, kajti v duhu dosežkov je tudi sam projekt telo. Dosežek je opredeljen kot biti najbližje idealu, ki pa ga skoraj

nikoli ne dosežeš, saj se venomer postavljajo novi in novi ideali, ki zahtevajo vedno večje napore.

Obvladovanje in zavedanje posameznikovega telesa se doseže le z vlaganjem moči v telo, tako se »posameznikovo telo spreminja v stroj, v veliko zgodbo 20. stoletja, v kateri je glavni akter disciplinirani posameznik, ki dviga plamenico sodobnih olimpijskih iger visoko v zrak, pri tem pa oznanja vzpon politične preračunljivosti v športu, boj za statistične dosežke posameznikov in ekip.« (Macura, Hosta, 2003: 47).

Psihološko komponento nadzora nad lastnim telesom bi lahko primerjali z znanim Foucaultovim konceptom panoptikumoma, zaprtega in na koščke razrezanega prostora, kjer je moč projicirana v osrednji stolp na dvorišču, od koder se izvaja neprestani nadzor nad zaporniki, zaporniki pa se nadzora ves čas zavedajo, kar pri njih povzroča neprestano in zavestno stanje vidnosti in s tem delovanje oblasti. (Bogovič, Skušek, 1996:226-227). Pogled panoptikuma se prenese na telo v obliki samodiscipline in samonadzora nad lastnim telesom.

S postmoderno dobo je tako prišlo do premika k množični kulturi in specifični medijski ikonografiji, šport pa je ena najbolj prepoznavnih in značilnih niš, ki sta jih novi srednji razred in mladina odkrila v tej ikonografiji številnih stilov. Produkcija vtisa preko videza tako postaja ključna v današnji dobi v konstrukciji osebnosti, ko pred očmi s stereotipno predstavo o telesu grajenem po natančnih merilih stremimo k temu idealu, ki ga postavlja ikonografija množične kulture. (Macura, Hosta, 2003: 47-48). Prisotne so predvsem zavest o telesu, asketizem in samodisciplina, to so tudi trije pogoji za dvig kakovosti življenja in uveljavljanje načel zdravega življenja, katerega zastopata zlasti par mišičastega moškega in vitke ženske, ta par zastopa danes tudi kriterije moči in estetike. Vsak od njiju pa je zastopnik moči in lepote hkrati, vsak na svoj način poseduje moč in lepoto, ki sta ob zavedanju biološkega spola skozi oči gledalca tudi drugače gledana. (Featherstone in drugi, 1993: 206)

#### 4.4. RAZVRŠČANJE OBLIK ŠPORTA NA MOŠKE IN ŽENSKO

Področje športa pomeni tudi področje neenakih možnosti udeležbe in doseganja rezultatov moških in žensk. Med iskanjem vzrokov za neenako obravnavo spolov na tem področju, sta se pojavila dva sklopa razlag. Del strokovnjakov zagovarja tezo, da je vzrok razlik iskati v bioloških temeljih, del pa jih meni, da so razlike plod socialnih, kulturnih politik. (Petrović, 1996: 79) Biološke razlike med spoloma na tem področju v prid moškim so močno vplivale na športno udejstvovanje predstavnikov obeh spolov, spolna delitev na tem področju pa je še danes očitna. Ženske so zastopane v nižjem številu na Olimpijskih igrah in športu nasploh, nagrade za dosežke so nižje, nižja pa je tudi sama predvajanost in zanimanje za »ženske« oblike športa na televiziji. Spola sta neenakopravno zastopana, nekateri pa so še vedno ogorčeni nad dejstvom, da se nekatere ženske ukvarjajo z borilnimi športni, nogometom, rugbyjem in podobnimi športi, ki naj bi veljali za moške.

Simon tudi našteva razloge za manjše zanimanje za ženski šport in dejstva o njem:

- Ženski programi naj bi bili financirani v nižji stopnji kot moški;
- Tekmovanja med ženskami in ženskimi klubi so ljudem nasploh manj zanimiva kot tekmovanja med moškimi in moškimi športi;
- Če bi med seboj igrali moški in ženski klubi na istem nivoju, bi ženski predvidoma večinoma izgubljali. (Simon, 1991) Od tod sledi tudi njegova ideja o nemogoči enakopravnosti med moškimi in ženskimi športi, saj že zaradi same fizične zgradbe telesa, posedovanja neenake moči, enakopravnost na tem področju ni mogoča, saj bi bile ženske na različnih tekmovanjih izključene iz finalov.

Od samega začetka dalje velja, da *»nikjer ni bolj očitna metafora moškega telesa kot orožja ali borilnega stroja kot v športu- boksu.«* (Boyle, Haynes, 2000) Boks in njemu podobni športi, kot utelešenje moškosti in moška domena so sinonim moči, poguma in tekmovalnega duha. Zaradi agresivnosti, moči, hitrosti, žilavosti, ki naj ne bi bile v skladu z ideologijo o ženskosti, so se kot taki uveljavili le na moškem področju. Pomembno tu je tudi telo, ki naj bi kot žilavo pri ženski veljalo za nečloveško v primerjavi z moškim. (Boyle, Haynes, 2000) Ti pogledi pa so zmotni, saj imajo ljudje ob rojstvu določen le biološki spol, nimajo pa določene tudi spolne identitete, to pridobijo s

socializacijo tekom življenja. Spolna identiteta na področju športa se tekom socializacijskega procesa v veliki meri pridobiva v šoli z ločeno telesno vzgojo deklic in dečkov, ki se poslužujejo drugačnega, spolno usmerjenega programa in vsebine vadbe.

*»Moška domena je predvsem 'biti boljši', medtem ko ženska teži k 'biti lepa'« (Rojšek, 1995: 111)*

Na osnovi slednje domneve se v vsakdanjem življenju pojavljajo stereotipna mišljenja o razvrščanju oblik športa, ki naj bi bile posebej primerne za moški in posebej za ženski spol. Ključnega pomena za takšno razvrščanje je agresija, tu pa družba sprejema le agresijo s strani moških. Moški se tako predajajo in agresivno tekmujejo z željo zmagati, biti boljši. Ženskam naj ne bi bilo toliko do uspeha, rade so odpovejo agresiji, če bodo le v zameno dobile povračilo v obliki ljubezni, varnosti, naklonjenosti. S tem se odpovejo športnim uspehom z vidika drugih, materinskih vrednot, ki moškim na tekmovanjih niso pomembne. (Rojšek, 1995: 111)

*»Ako je mož borben in aktiven, ako noč in dan dela in ustvarja, ali če kot alpinist kuje in izvaja najdrznejše in naporene načrte, ako postaja žilav in dobi v obraz odločne poteze, tedaj, tako se mi zdi, ne izgubi na moškosti, temveč se moškemu idealu zelo približuje (...). Nasprotno velja za ženo: Ako posveča vse svoje moči katerikoli stvari izven sebe, če prenaporno dela ali študira ali če z vso silo trenira to ali ono vrsto športa, izgubi na ženskosti.« (Ulaga v Starc, 2003: 95)*

Reprezentacija moške telesne moči je pomembna v procesu identifikacije moških, v nasprotju s tako predstavo pa je ženska telesna moč in izgled. Intenzivna telesna aktivnost s strani žensk, ko se njihovo telo preoblikuje skladno z intenzivnostjo naporenega treninga, ne vodi k družbenim pričakovanjem o telesu ženske, saj družba favorizira dva nasprotna si ideala telesa: žilavo, močno moško in vitko, nežno žensko telo.

Žensko športno udejstvovanje je zaradi negativnega družbenega mnenja tako v mnogih primerih omejeno. Že viktorijanski ideal ženske je kazal na nežno, ustrezljivo in rahločutno žensko, kar je bilo v nasprotju z moško močjo, požrtvovalnostjo, oblastjo. Vse kar je vadba žensk presegala v okviru mej materinstva, je bilo nesprejemljivo, moški vadbi pa se je posvečalo neomejeno veliko časa, truda in pozornosti. Šport naj bi po takratnem mnenju namreč povzročal žensko neplodnost, ob pretirani vadbi naj bi se pri

ženskah tudi sproščal moški hormon testosteron, ki naj bi pri ženskah posledično povzročil razvoj »moških« lastnosti. S tako težnjo po vodilnem položaju v športu se je kazal strah moških pred izgubo patriarhalnega položaja, identitete kot močnejših in bolj mišičastih. (Starc, 2003: 94-95)

Tudi danes se pojavljajo podobna mišljenja glede trditve, da šport ni za ženske. V raziskavi J. Strela in sodelavcev (Petrović, 1996: 86) so to dejstvo potrdili tudi pogosti odgovori osnovnošolcev – deklic in dečkov. Ugotovljeno pa je tudi bilo, da imajo ti osnovnošolci izoblikovan vzorec športnih aktivnosti, ki je podvržen stereotipom. Aktivnosti so jasno razdelili na moške in ženske, to pa so nogomet, košarka in atletika na eni strani in ples, odbojka, gimnastične vaje na drugi strani.

Moško naravo športa so omajale vrhunske športnice. Po mnenju Margaret Morse je *»vrhunski šport kot medijski spektakel za moške pomemben ravno zato, ker jim omogoča narcistično identifikacijo z mišičastim moškim telesom.«* (Starc, 2003: 96) Zlasti je telo kot objekt opazovanja izpostavljeno v medijskih reprezentacijah, ko se še danes na istem športnem področju, na primer atletiki, govori o ženskah kot črnih gazelah in moških, ki se borijo kot Levi. Torej, hitrost, eleganca, krhkost na eni in neustrašna moč na drugi strani. Tudi v medijskem prenašanju so najbolj izpostavljene podobe, ki omenjenim lastnosti zadostijo in ustvarilo se je mnenje o primernih oblikah športa za določen spol. (Starc, 2003: 95-97)

*»V tem spektaklu lahko uspejo vitke tekačice, visoke skakalke v višino ali ritmične gimnastičarke, problematičen pa je pogled na metalke krogle ali dvigovalke uteži, pri katerih se črta med skonstruiranim moškim in ženskim telesom nevarno zabriše. Še posebej pa so mejo med moškim in ženskim telesom pod vprašaj postavila telesa žensk, ki se ukvarjajo z bodybuildingom. Podobe teles teh žensk zaradi svoje mišičavosti sprožajo dvome o naravnosti takšnega izgleda, ali kot pravi Cashmore: »Ob gledanju ženskega tekmovanja v bodybuildingu lahko začutiš oblaček misli nad glavo vsakega moškega gledalca: '(...) ženska s takšnim telesom je nenaravna.'««* (Starc, 2003: 98)

Vsakdo oziroma veliko ljudi izmed nas ima v sebi izdelano predstavo o delitvi športnih vrst in panog na moške in ženske. Ne zaveda pa se, da med drugim to razlikovanje izhaja iz dejstva o fizičnih značilnostih in razlikah med moškim in ženskim telesom, ki se pojmujejo kot naravne. K razlikovanju pa prispeva tudi kultura, ki posameznikom narekuje dejstva o družbenem spolu in aktivnostih, ki so primerne zanj.

Po raziskavi Dinamika interesov slovenskih visokošolcev za športno dejavnost imajo določene športne oblike pri moških večji indeks ukvarjanja kot pri ženskah. Sem naj bi sodili med drugim nogomet, košarka, hokej, alpinizem, karate, podvodni športi, avtomoto športi.

K športom, ki imajo pri ženskah večji indeks ukvarjanja pa so se uvrstili odbojka, družabni ples, trim, drsanje, kotalkanje. (Romih, 2002: 27)

Vsekakor je razvidno, da so bili v skupino moških športov razvrščene oblike športa, ki so po naravi drznejše, borilne, nevarne. Te pa so v nasprotju z žensko skupino, ki odseva varnost, ne vsebuje hitrosti ali nevarnosti. Pri športnih aktivnostih je tako opaziti sledenje stereotipnim predstavam o delitvi športa na ženske in moške oblike.

#### **4.5. FITNESS KLUBI IN BODY-BUILDING KOT PRIMERA TRANSGRESIJE SPOLNIH VLOG V ŠPORTU**

Ker si želijo nekateri danes svoje telo preoblikovati po določenih merilih, ki jih družba narekuje, se ljudje poslužujejo različnih načinov in metod, da bi idealu in merilom zadostili, ena od metod pa je tudi, kot že omenjeno, šport.

Sam primer fitness klubov in body-buildinga sem vključila zaradi dejstva, ker sta oba v večini družbeno sprejeta kot moška športa saj se tu vidno preoblikuje telo in sicer se le-to v okviru pravega projekta ovije v preobleko mišic. Mišice, mišičasta roka naj bi bila sinonim za posedovanje moči, moč pa lastnost predstavnikov moškega spola. Omeniti pa velja dejstvo, da se tudi ženske ukvarjajo s fitnessom in posledično z body-buildingom – moškim športom. Tudi one želijo spremeniti izgled telesa, ki se po dolgotrajni in naporni vadbi ne ujema več s klasičnimi predstavami o vitkem in krhkem ženskem telesu. (Vodeb, 1998c: 154-157) In ker tako naj ne bi več posedovale »ženskega« telesa, naj ne bi bile tudi več dovolj ženstvene – čutne, nežne, materinske – saj je predstava o ženskem ali moškem telesu stereotip, ki posledično vodi v nadaljnje stereotipiziranje o drugih lastnostih, ki jih posedujejo.

Empirični del bo pokazal, ali se tudi s strani udeležencev fitness kluba enako gleda na ženske, ki se ukvarjajo s fitnessom ali body-buildingom - na ženske, ki biološko pripadajo ženskemu spolu, pripisuje pa se jim moške osebne lastnosti in videz.

Pobudo za body-building je veliko ljudi dobilo iz Hollywoodskih filmov, kjer so se pojavljala moška jeklena telesa, ki so za moške predstavljala objekt identifikacije, za ženske pa pravi seksualni objekt. Jekleno pa je bilo le moško telo, žensko je ostajalo in še vedno ostaja ženstveno – lepo, privlačno, krhko, kakršno ustoličuje v moški želji. To je tudi razlog, da ženski body-building ni naletel na plodna tla. (Vodeb, 1998c: 154-157)

Tako imenovani body-builning je začaral vse tiste, ki so se narcistično zagledali v svoje mišice. Zakaj se pa danes tako poudarja mišice? Razmišljanje o mišicah komaj 17-letnika je slednje: »*Ker dekleta gledajo pri fantu samo mišice.*« (Vodeb, 1998: 153).

Body-building v družbi velja za moški šport, saj se tu poudarja moč, izgradnja mišic in skrajni napor. Vse to pa se zdrži le, če se v svoje početje verjame, ni pa dovolj le verjeti, potrebno je spremeniti celo način prehranjevanja, ki je postalo prava mala znanost. Fitness klubi promovirajo različne napitke, nekateri pa ilegalno posežejo tudi po dragih injekcijah z dodatki, ki »napihnejo« mišice. Dobijo občutek, kot da družba za njih želi vse dobro narediti, da jih resneje obravnava, dvigne se jim samozavest. (Vodeb, 1998c: 159).

#### **4.6. ŽENSKI BODY-BUILDING**

Ker ženski body-building ni naletel na plodna tla, se je razvila njegova mehkejša različica in sicer »miss fitness«, kjer je očitna glorifikacija ženske lepote. Ženske, ki tekmujejo za miss fitness, še vedno skrbijo za svoje mišice, za zmago na tekmovanju pa je pomembna tudi lepota, na tekmovanju plešejo, aerobicirajo in se pogovarjajo s sodnikom o svojem življenju. Poudarjene so vrednote in lastnosti, ki naj bi jih ženske kot »ženske« imele. Vse to naj bi bilo na body-builderskih tekmovanjih izključeno. (Vodeb, 1998c: 158-159)

Ženski body-building gledano s širšega družbenega stališča, ni priljubljen. Nekateri menijo, da bo mišičasta ženska vedno diskretirana v odnosu do nemišičaste in pa da vitka ženska potrebuje šport, ne pa tudi body-buildinga. Body-builderka naj ne bi nikoli predstavljala ideala v moški želji, saj se mu pojavi nelagodje ob pogledu na mišičast konstrukt. Potrebno pa je dopuščati možnost, da si nekateri moški želijo imeti mišičast



objekt ljubezni, zlasti moški body-builderji favorizirajo žensko lepoto v povezavi z mišičasto postavo ženske. Teh moških pa je malo. (Vodeb, 1998c: 158-159)

Telesa žensk, ki se ukvarjajo z body-buildingom so mejo med moškim in ženskim telesom postavila pod vprašaj. »Ob gledanju ženskega tekmovanja v bodybuildingu lahko začutiš oblaček misli nad glavo vsakega moškega gledalca: '(...) ženska s takšnim telesom je nenaravna.'« (Cashmore v Starc, 2003: 98). V izjavah mnogih body-builderk je mogoče tudi začutiti občutek ujetosti v moški diskurz o mišičavosti, katera je atribut moške moči. Govori se namreč o atletskega izgledu in moči, katera pomeni moč po oblasti, uspehu, ki sta dosegljiva le uspešnim. Uspešni pa so moški s popolnim – mišičnim – telesom. To je eden od vzrokov, zakaj se želijo ženske odeti v preobleko mišic – želja po uspehu. (Starc, 2003: 99)

Ob prebiranju intervjuja z body-builderko Brigito Brezovac je moč zaslediti mnenje o body-buildingu kot moškem športu. Sama je namreč mnenja, da k takemu mišljenju veliko prispevajo ženske same, saj se bojijo mišične mase, ker mislijo, da ni lepo. Mnenja pa je, da k začetkom z ukvarjanjem prispeva želja po oblikovanju telesa in s tem dobrim izgledom, posledično pa je enkratni občutek, da je človek zadovoljen s svojim telesom. (Čelesnik v Stopan, jan 2004: 8).

Pri vsakem treningu je motivacija zelo potrebna. Vsak in vsaka body-builder/-ka čuti ugodje ob pogledu na svoje mišičasto telo, nabrekle mišice, to jim daje pobude za nadaljnji trening, saj je potrebno stremeti k vedno višjim ciljem in idealom. Gary Day (Vodeb, 1998b: 159) meni, da se ljudje danes ne ukvarjajo primarno z body-buildingom zaradi moči in samoobrambe, temveč pomeni nekaj več. To je želja postati subjekt, ki bo ženski obetal užitek. Slednje pa za žensko ne velja, one namreč v mišičasti podobi niso objekt užitka in poželenja z moške strani. One želijo postati podobne moškemu, da bi v družbi s svojo močjo (simbolno) uspele, dosegle zastavljene cilje, ki naj bi bili uspešnejšim (moškim) lažje dosegljivi.

## 5. RAZISKOVALNI PROBLEM IN CILJI RAZISKOVANJA

V empiričnem delu svoje diplomske naloge želim izvedeti, v kolikšni meri so prisotni stereotipi glede spolnih vlog na področju športa pri ljudeh, ki se udeležujejo fitness vadbe. Slednjo populacijo sem izbrala, da bi ugotovila, v kolikšni meri so prisotni spolni stereotipi glede odnosa do ženskega telesa in športa primerne za ženski spol na eni in moški spol na drugi strani. Se ti pojavljajo ravno tako pri ljudeh, ki se ukvarjajo s fitness vadbo in s tem spreminjajo videz telesa, projektirajo na njem?

V nadaljevanju se bom osredotočila na odnos do mišičastega telesa ženske, katerega naj bi po splošno sprejetem mnenju posedovali le predstavniki moškega spola, ugotavljal bom tudi motive za ukvarjanje s fitnessom in body-buildingom oziroma za povečevanje mišične mase in s tem pridobitvijo »moške« postave. Med obiskovalci fitnessa sem želela izvedeti njihovo mnenje o ženskem body-buildingu, to je športu, kjer se oblika telesa preoblikuje v mišično podobo, ki naj bi bila značilna za moške. Namen je bil pridobiti mnenja in poglede na stereotipno vitko žensko telo in le moškega mišičnjaka.

Pri tem sem tudi skušala ugotoviti, kako obiskovalci fitness centra delijo moške in ženske športe – ali je danes še vedno prisotna stereotipna delitev na šport primeren za moške na eni in na šport primeren za ženske na drugi strani. Z vprašanji bom ugotavljal, ali intervjuvanci povezujejo moški šport, ki je bolj grob in nasilen z moškimi osebnostnimi lastnostmi pod predpostavko, da so tudi moške osebnostne lastnosti bolj grobe. Slednje bom ugotavljal tudi glede ženskih športnih oblik in jih povezala z ženskimi nežnejšimi osebnostnimi lastnostmi.

Pred samo analizo intervjujev sem pričakovala rezultate, ki so že navedeni v uvodnih raziskovalnih vprašanjih – da moški in ženski udeleženci fitnessa nasprotujejo ženskemu body-buildingu in mišičasti podobi ženske, kajti ljudje danes še vedno raje poudarjajo vitko žensko telo, prav tako tisti, ki zanj intenzivneje skrbijo, na primer ljudje, ki se ukvarjajo s fitnessom, ki je začetna, milejša oblika ukvarjanja z body-buildingom.

Na odklonilne rezultate o ženskem body-buildingu se navezuje misel Romana Vodeba: *»Žensko telo nikakor ne more biti terminatorizirano...Medtem, ko bi hollywoodskega junaka lahko tretirali kot nekakšnega športnika, saj navadno dejansko je športen in igra tudi takšno vlogo..., pa to ne bi mogli trditi za ženske. Te so načeloma vedno (obrazno in telesno) lepe in seksualno privlačne...Hollywoodski in MTV-jevski, skratka ameriški model ženske ni mišičavost.«* (Vodeb, 1998c: 157)

Svoje raziskovalno delo sem izvedla na področju občine Sežana, natančneje v Fitness studiu Povir pri Sežani.

## **6. RAZISKOVALNA METODOLOGIJA**

### **6.1. OPIS OSNOVNE RAZISKOVALNE METODE**

Uporabila sem tehniko kvalitativnega intervjuja in sicer je le-ta bil polstrukturirani. Intervjuvancem sem postavljala vprašanja, ki pa glede na potek pogovora in njihovo posredovanje informacij, niso bila povsod enaka, merila pa so isto temo.

Zaradi same narave kvalitativnega raziskovanja, sem se morala odreči standardizaciji, cilj pa je bil analitična indukcija spoznanj in spoznanja o značilnostih pojava.

Zaradi dejstva, da bom v fitness studiu opravljala intervjuje, sem ga tudi sama obiskovala in izvajala vaje na orodjih. Ker so me tako ljudje poznali, so mi morda tudi lažje zaupali glede določenih dejstev in podatkov. Pri tem pa je bila še ena prednost in sicer ta, da sem se lahko poslužila tudi tehnike opazovanja in sicer odkritega, saj so vedeli, da pišem diplomsko delo na temo telesa, spola in fitnessa.

### **6.2. VZOREC**

Vzorec moje raziskave predstavljajo obiskovalci Fitness studia Povir pri Sežani.

Intervjuvala sem 18 izbranih oseb, ki obiskujejo fitness center, vzorec je neslučajni, saj so bile enote izbrane namensko. Izbrane intervjuvane osebe so izkazovale določeno značilnost, in sicer so se vse ukvarjale s športom – fitnessom. Vse osebe so bile odrasle, torej starejše od 18 let.

Natančneje opredeljeno, vzorčenje je bilo intenzivnostno, saj izbrane enote izkazujejo najbolj intenzivno prisotnost pojava, ki sem ga v empiričnem delu raziskovala. To pa je bil odnos ljudi, ki se ukvarjajo s fitnessom, do stereotipizacije spolnih vlog v športu preko dejstva, da »izgrajujejo« lastno telo v skladu s stereotipi, ki jih družba narekuje.

Vzorec je bil majhen, kar je tudi značilno za kvalitativne vzorce. Veliko število enot ni potrebno, saj pride po določenem številu intenzivno obdelanih enot do analitične zasičenosti, kar pomeni, da nam večje število enot ne bi dalo novih spoznanj.

### **6.3. ZBIRANJE, UREJANJE IN ANALIZA KVALITATIVNIH PODATKOV**

Intervjuje sem opravila med udeleženci fitness centra, največkrat na prizorišču samem. Z nekaterimi pa sem zaradi poznanstev intervju opravila izven fitness okolja – na njihovem domu ali delovnem mestu. Sam postopek opravljanja intervjujev je potekal približno mesec dni.

Težave sem imela s samim vzorcem, kajti Fitness studio Povir je majhen in obiskuje ga razmeroma majhno število obiskovalcev. Prihajati je bilo treba ob različnih urah in dnevih, da bi si lahko pridobila primerno število intervjuvancev.

Za sam zapis intervjujev sem uporabila diktafon in potrebnega je bilo veliko dela in časa za prepis teh besednih podatkov. V naslednjem koraku sem prešla k deskriptivni analizi zbranega materiala. Podatke oziroma intervjuje sem prebrala od začetka do konca in se z njimi dobro seznanila ter še enkrat določila poglavitne teme, ki so bile obravnavane v intervjujih in pa določene pojme, ki so pomagali pri analizi. Tudi fizična preureditev materiala je bila ponekod potrebna, kajti intervju je bil polstrukturiran in le deloma sestavljen tako, da so si vprašanja sledila po tematskih sklopih. Nenazadnje je bila potrebna analiza samih besedil in interpretacija glede na zastavljene hipoteze in problemske sklope.

Včasih sem pri nekaterih intervjuvancih naletela na sam problem redkobesednosti, verjetno zaradi prisotnosti diktafona in dejstva, da bo njihov govor posnet. Nihče ni verjetno zaradi vljudnosti in poznanstva priznal, da ga diktafon moti, sama pa predvidevam, da je to poglavitni vzrok redkobesednosti.

## 7. VSEBINSKI NAČRT ANALIZE

Že iz samega naslova diplomskega dela: *Empirično raziskovanje socioloških vidikov športa: Stereotipizacija spolnih vlog v športu*, je razvidno, da me je v analizi zanimalo kar nekaj elementov.

1. Na začetku sem skozi intervjuje skušala pridobiti podatke o sami intervjuvani osebi: njenem značaju in o odnosu ter zadovoljstvu do lastnega telesa. Informacijo o značaju sem potrebovala za možno povezavo med toleriranjem ženskega mišičastega telesa in samim značajem intervjuvane osebe, ki bi meril na »moške« osebne lastnosti. Ugotoviti sem skušala, ali intervjuvanke, ki sebi pripisujejo stereotipno moške osebne lastnosti tudi sprejemajo žensko mišičasto telo in obratno – ali tisti moški, ki sebi pripisujejo stereotipno ženske osebne lastnosti, tudi manj sprejemajo žensko mišičasto telo.
2. Sledil je sklop vprašanj o osebnih motivih za ukvarjanje s fitnessom in posledično motivih za spremembo videza telesa. Z vprašanji sem skušala pridobiti kar se da najgloblje motive za začetek ukvarjanja s tem športom. Iz vprašanj o načinu vadbe, trajanju treninga, posvečanju pozornosti določenemu orodju pa sem skušala ugotoviti, ali so določeni motivi za ukvarjanje s fitnessom resnični glede na dejstvo, da je intenzivna vadba na stepperju namenjena izgubi teže, intenzivna vadba na ostalih obteženih orodjih pa povečevanju mišične mase. Veliko je tudi odvisno od trajanja treninga: krajši intenzivni treningi pripomorejo k povečevanju mišične mase, medtem ko je daljša vadba namenjena izgubi telesne teže.
3. Vprašanjem o osebnih motivih so sledila vprašanja mnenju intervjuvancev glede splošnih motivov za ukvarjanje drugih ljudi s fitnessom in body-buildingom – motivi za pridobitev izgleda telesa oblečenega v preobleko mišic in področju primernem ali za ženske ali za moške.
4. Naslednji sklop vprašanj se je nanašal na šport nasploh – ali intervjuvanci delijo oblike športa na primerne za moške na eni in za ženske na drugi strani in s tem še vedno gojijo spolne stereotipe, uvrstitev fitnessa in body-buildinga v določeno

kategorijo pod dejstvom, da sta to oba športa v glavnem namenjena povečevanju mišične mase in posledično same spremembe zunanjega izgleda, ki naj bi bil »moški« izgled.

5. Na koncu pa me je tudi zanimala povezava med sestavinami stereotipov in sicer o ženski in njenem telesu v smislu, ali intervjuvanci povezujejo žensko mišičasto telo s stereotipno moškimi osebnostnimi lastnostmi.

Nazadnje sem tudi povprašala o splošnih oziroma stereotipnih osebnostnih lastnostih moških in žensk in jih skušala povezati s posameznimi vrstami športa primernimi za ženske in moške, kot na primer: balet – ženski šport – nežnost ali pa na primer: boks – moški šport – moč, agresivnost.

Analiza intervjujev je narejena po omenjenih sklopih vprašanj.

Tudi okvirni načrt intervjuja oziroma vprašanja, ki sem jih spraševala, je mogoče predstaviti po posameznih sklopih:

**1. Osebnostne lastnosti intervjuvancev in odnos do ženskega mišičastega telesa:**

- Kako bi opisal svojo osebnost, značaj?
- So ti ogromne, »napihnjene« mišice pri moških všeč?
- Kaj pa pri ženskah?
- Če ti pokažem tole sliko (MOŠKI body-builder)- kaj si ob tem misliš?
- Kaj pa če ti pokažem tole sliko (ŽENSKA body-builderka), kaj si pa o tem misliš?

**2. Osebni motivi za ukvarjanje s fitnessom in za spremembo videza telesa ter način vadbe:**

- Verjetno želiš z vadbo nekaj spremeniti glede svojega telesa. Si z njim zadovoljen?
- Ti je kdo morda kdaj namignil o določenih »telesnih napakah« ali si sam sebi nisi všeč?
- Ali imaš morda nek vzor, po katerem se zgleduješ in si postavljaš merila, od kod in zakaj ta vzor?
- Koliko časa se že ukvarjaš s fitnessom, kdaj si začel?
- Zakaj natančno pa si se sploh začel ukvarjati s fitnessom, kaj je bil povod za to?

- Kako pogosto pa obiskuješ fitness in ali tu intenzivno vadiš ali se vaj bolj izogibaš na različne načine, kot je klepet, dolg počitek in podobno?
- Kaj hočeš z intenzivno vadbo doseči?/ Zakaj zavlačuješ, zakaj tak način vadbe, imaš do tega odpor, nisi tam razpoložen...?
- Koliko časa preživiš na vsaki vadbi fitnesssa – 1 uro, 2, 3, več, manj?
- Na katerem orodju si največ časa? Čemu najbolj pomaga - za mišice izgubo teže, ti je preprosto priljubljeno, so lahke vaje za izvajanje?
- Misliš v prihodnje ostati le pri zmerni vadbi ali se nameravaš v prihodnje veliko bolj posvetiti močnemu povečevanju mišične mase oziroma t.i. body-buildingu?

### **3. Percepcija motivacije drugih ljudi za ukvarjanje s fitnessom in body-buildingom:**

- Kakšni so po tvojem na splošno motivi za ukvarjanje s fitnessom s strani moških, in kakšni s strani žensk?
- Kaj pa splošni motivi za ukvarjanje z body-buildingom, prav tako posebej s strani moških in posebej s strani žensk?
- Od kod si največ izvedel o body-buildingu?

### **4. Moške in ženske oblike športa:**

- Ločuješ športe na moške in ženske športe oz. na športe, ki so bolj primerni za ženske na eni in za moške na drugi strani?
- Naštej nekaj moških športov.
- Naštej nekaj ženskih športov.
- V katero skupino – moško ali žensko – bi uvrstil fitness ali ne v eno ne v drugo?
- In body-building – v katero skupino ga uvrščaš?
- Na kaj pomisliš v trenutku, ko ti omenim besedo body-building in ali ti je ta šport všeč?
- Kaj se ti zdi bolj družbeno sprejemljivo: ženska, ki se ukvarja z body-buildingom ali moški, ki se ukvarja z ritmično gimnastiko?

### **5. Žensko mišičasto telo in moške osebne lastnosti:**

- Kakšna se ti zdi ženska body-builderka kot osebnost, kakšen je po tvojem mnenju njen značaj?
- Če ti pokažem tole sliko (MOŠKI body-builder)- kaj si ob tem misliš?



- Kaj pa če ti pokažem tole sliko (ŽENSKA body-builderka), kaj si pa o tem misliš?
- In kaj meniš, kaj želijo tele ženske body-builderke z velikimi mišicami dokazati ali doseči?
- Naštej prosim nekaj moških osebnostnih lastnosti.
- In še nekaj ženskih osebnostnih lastnostih.

Ker sem bila tudi sama udeleženka vadbe v Fitness studiu Povir, sem lahko obiskovalce in hkrati intervjuvance neposredno opazovala pri njihovih dejanjih in delu, kateremu orodju se največ časa posvečajo in iz pogovorov skušala razbrati, kateri motiv v ozadju jih žene k sami vadbi. Ženske so se vedno pogovarjale o dieti, debelosti in postavi nasploh – kaj bi na lastnem telesu dodale, kaj bi odvzele. Zanimivo je bilo poslušati moške in tu sem opazila razliko med pogovorom med moškimi in prebrano literaturo. Literatura navaja, da moški pretežno težijo k povečevanju mišične mase, medtem ko želijo imeti ženske vitko postavo. Iz pogovorov pa je bilo mogoče razbrati, da si tudi moški v fitness centru želijo izboljšati postavo in sicer izgubiti določeno število kilogramov. Opomniti pa velja, da tehnika opazovanja ni bila osrednja tehnika pridobivanja odgovorov, stališč in motivov s strani oseb, ki se ukvarjajo s fitnessom, zato tudi opažanja niso sistematična.

Tudi okolje, v katerem se trenira je zanimivo. Ob pogledu na razne športne slike in plakate na stenah, je močno razvidna diferenciacija telesa glede na spol. Ženske so večinoma prikazane v oprijetih športnih dresih, z vitko postavo in na stepperju ali sobnem kolesu. To sta tudi orodji najprimernejši za izgubo telesne teže in s tem primerni za pridobitev lepe, vitke postave.

Ob pogledu na posameznike moškega spola je slika precej drugačna. Ogromne mišice, njihovo razkazovanje, obrazi obliti z znojem – to so podobe moških posameznikov na plakatih.

## 8. ANALIZA EMPIRIČNIH PODATKOV

Iz osemnajstih intervjujev, ki sem jih opravila z namenom primerjati poglede moške in ženske populacije, ki se ukvarja s fitnessom, na stereotipizacijo spolnih vlog v športu, sem prišla do podobnih izsledkov, kot sem jih predvidela v teoretičnem uvodu. Kot ključni primer za analizo odnosa do stereotipnih vlog v športu sem izbrala ženski body-building, ki popolnoma spremeni izgled človeka, zlasti je to opazno pri ženskah, ki izstopajo od stereotipne zunanje ženske podobe.

Za jasnejši prikaz izsledkov bom v nadaljevanju vključila tudi nekaj najbolj povednih, tipičnih izjav intervjuvancev.

Izsledke bom predstavila po sklopih vprašanj in sicer:

- povezava med osebnostnimi lastnostmi intervjuvancev in odnosom do mišičastega telesa ženske
- osebni motivi za ukvarjanje s fitnessom in za spremembo videza telesa
- splošni motivi drugih ljudi za ukvarjanje s fitnessom in body-buildingom
- moške in ženske oblike športa
- povezava ženskega telesa v preobleki mišic z njenimi »moškimi« osebnostnimi lastnostmi.

Vsak tematski sklop vprašanj je posebej predstavljen s strani moških in ženskih intervjuvancev. Zanimala me je analiza po spolu, pogledi moških in žensk na šport in njihov odnos do telesa, zlasti telesa ženske.

## 8.1. OSEBNOSTNE LASTNOSTI INTERVJUANCEV IN ODNOS DO ŽENSKEGA MIŠIČASTEGA TELESA

- *Kako bi opisal svojo osebnost, značaj?*
- *So ti ogromne, »napihnjene« mišice pri moških všeč?*
- *Kaj pa pri ženskah?*
- *Če ti pokažem tole sliko (MOŠKI body-builder)- kaj si ob tem misliš?*
- *Kaj pa če ti pokažem tole sliko (ŽENSKA body-builderka), kaj si pa o tem misliš?*

V prvem sklopu intervjuja sem z vprašanji najprej ugotavljala osebnostne lastnosti intervjuvanih oseb.

Pred analizo sem pričakovala, da tisti moški, ki sebi pripisujejo vsaj eno izmed stereotipno ženskih lastnosti, tudi manj sprejemajo ženski body-building, saj naj bi bilo žensko (nežnejše) telo v skladu z njihovimi nežnejšimi osebnostnimi lastnostmi. Tiste ženske, ki pa sebi pripisujejo bolj moške osebnostne lastnosti, tudi bolj sprejemajo ženski body-building oziroma žensko mišičasto telo, kar naj bi bilo zopet v skladu z njihovimi »moškimi« osebnostnimi lastnostmi, s kakršnimi so se opisale. Veljala naj bi torej povezava: »ženske« osebnostne lastnosti – nežnejše, žensko telo in »moške« osebnostne lastnosti – »moško«, mišičasto telo.

Raziskovalno vprašanje sem analizirala s strani moških in ženskih obiskovalcev fitnessa, osnova pa so mi bila vprašanja o odnosu do mišičastega telesa ženske in moškega. S sliko, ki sem jo pokazala, pa sem skušala podkrepiti argumente o odnosu do mišičastega telesa.

Žensko mišičasto telo je področje, kjer je še posebno vidna transgresija spolnih vlog, saj ta šport velja za moški šport s poudarkom na moškem mišičastem telesu, toda v ospredje stopajo tudi ženske body-builderke z značilno postavo in ki so s tem skušale prelomiti stereotipe v športu glede tega področja. Ker pa so stereotipi trdno zasidrana prepričanja v našem mišljenju, jih je težko spremeniti. To ni uspelo niti ženskim body-builderkam, ki se v svetu slave le stežka uveljavljajo. Takšnega mišljenja so bili tudi intervjuvanci:

### 8.1.1. MOŠKI

V raziskovalnem delu so se moški posamezniki opisali kot trmasti, hitro odreagirajoči, vestni, delavni, umirjeni, prijazni, ekstremisti, vztrajni, pogovorljivi, pripravljeni pomagati, včasih egoistični, pripravljeni za nove izzive, spontani in introvertirani. Omeniti velja, da si je le malokateri pripisal lastnost, kot je prisluhniti in pomagati drugim, torej lastnosti, ki se stereotipno pripisujejo osebam ženskega spola.

V naslednjem analitičnem koraku sem skušala te lastnosti povezati z odnosom do mišičastega – moškega telesa ženske in nadaljnja analiza je pokazala, da nihče od moških ne sprejema mišičastega telesa ženske, niti tisti, ki sebi pripisujejo uveljavljene moške osebne lastnosti in niti tisti, ki si pripisujejo vsaj eno od tradicionalno ženskih osebnostnih lastnosti. Intervjuvancem so všeč le manjše mišice. *»Mišice ja, morajo bit, take lepe in vidne tudi. Če pa so res gore mišic, napihnjene mišice, mi pa to sploh ni všeč, meni to ne zgleda, ne pri moškem ne pri ženski.«* Negativen odnos do velikih mišic velja tudi enako za mlajše in starejše moške, od katerih iz vsake skupine pričata tipični izjavi. Izjava moškega, starega 18 let o tem, ali so mu mišice pri ženski všeč: *»Ma ne, pri njih pa ne. Pri ženski mi je všeč telo, ki izgleda zdravo in ki kaže na neko kondicijsko pripravljenost. Se mi zdi, da izgledajo preveč »moške«, če imajo mišice, ni tiste ženskosti, ki jo moški radi pogledamo.«*

Podobna je izjava 56-letnika: *»Niso mi všeč, vseeno pa bolj pristajajo moškemu kot ženski...Ker se povsod poudarja krhko žensko. Po televiziji si že kje videla nabuildane ženske? Jaz ne, razen ko kažejo builderska tekmovanja.«*

Vsi moški so proti ženskemu mišičastemu telesu, tako tisti, ki sebi pripisujejo stereotipno moške osebne lastnosti kot tisti, ki si pripisujejo vsaj eno uveljavljeno žensko lastnost, to pa sta bili pripravljenost pomagati drugim in jim prisluhniti. Moški, ki si pripisujejo moške lastnosti tudi zavračajo ženske z moškimi lastnostmi. Slednje je pogled na sliko z žensko z mišicami le še podkrepil: *»Sploh ni podobna ženski.«*

### 8.1.2. ŽENSKE

Pri ženskem delu je se ustvarila podobna slika kot pri moških.

Ženske intervjuvanke so se opisale z uveljavljenimi ženskimi lastnostmi, to so nežnost, vztrajnost, pripravljenost pomagati in prisluhniti drugim, prilagodljivost, posvečanje družini, umirjenost, sramežljivost, dobrosrčnost, pogovorljivost, potrpežljivost, odločnost, ambicioznost, preprostost, strogost, želijo imeti red in disciplino, poštenost, eksplozivnost, hitro odreagirajoče. Zadnji dve lastnosti sta predvsem »moški« osebni lastnosti.

Ob podrobnejšem branju je opaziti, da nobena ženska ne sprejema ženskega mišičastega telesa, pa naj sodi v mlajšo ali v starejšo populacijo: *»Ne, oboji se mi zdiyo vase zaverovane osebe, zaljubljene v svoje telo, nesimpatične, skratka, odvrčajo me, posebno še ženske.«* Ali izjava ženske stare 53 let: *»...Mislim, da ženska s takim videzom napihnenih mišic izgublja svojo nežno ženskost.«* Slednje tudi tu pogled na sliko le še podkrepi: *»To mi je še manj všeč. Nasploh mi noben ekstrem ni všeč. Se mi zdi, da mišice ne ustrezajo najbolj ženski naravi, saj naj bi bile nežne, občutljive, čustvene, ne pa močne, vzdržljive in podobno.«*

Tudi pri ženskem delu odgovorov se ni izpolnilo pričakovanje, da tiste intervjuvanke, ki si pripisujejo tradicionalno »moške« osebne lastnosti, tudi bolj sprejemajo žensko mišičasto telo. Tako je mogoče v celoti skleniti, da tako moški kot ženski obiskovalci fitness studia nasprotujejo ženskemu body-buildingu in mišičastemu telesu ženske, saj so njihovi stereotipi o lepem, vitkem ženskem telesu trdno zasidrani v njihovem mišljenju.

## 8.2. OSEBNI MOTIVI ZA UKVARJANJE S FITNESSOM IN ZA SPREMEMBO VIDEZA TELESA

- *Verjetno želiš z vadbo nekaj spremeniti glede svojega telesa. Si z njim zadovoljen?*
- *Ti je kdo morda kdaj namignil o določenih »telesnih napakah« ali si sam sebi nisi všeč?*

- *Ali imaš morda nek vzor, po katerem se zgleduješ in si postavljaš merila, od kod in zakaj ta vzor?*
- *Koliko časa se že ukvarjaš s fitnessom, kdaj si začel?*
- *Zakaj natančno pa si se sploh začel ukvarjati s fitnessom, kaj je bil povod za to?*
- *Kako pogosto pa obiskuješ fitness in ali tu intenzivno vadiš ali se vaj bolj izogibaš na različne načine, kot je klepet, dolg počitek in podobno?*
- *Kaj hočeš z intenzivno vadbo doseči?/ Zakaj zavlačuješ, zakaj tak način vadbe, imaš do tega odpor, nisi tam razpoložen...?*
- *Koliko časa preživiš na vsaki vadbi fitnessa – 1 uro, 2, 3, več, manj?*
- *Na katerem orodju si največ časa? Čemu najbolj pomaga - za mišice izgubo teže, ti je preprosto priljubljeno, so lahke vaje za izvajanje?*
- *Misliš v prihodnje ostati le pri zmerni vadbi ali se nameravaš v prihodnje veliko bolj posvetiti močnemu povečevanju mišične mase oziroma t.i. body-buildingu?*

Za današnjim hitrim razvojem na mnogih področjih družbenega življenja, žensko telo nič ne zaostaja. Postalo je predmet pogleda, moškega pogleda, skozi katerega se žensko telo predstavlja kot stvar in blago na svobodnem trgu. *»Moški delujejo in ženske se kažejo. Moški gledajo ženske. Ženske opazujejo same sebe. Ko so gledane. To ne določa le večine odnosov med moškimi in ženskami, ampak tudi odnose žensk do samih sebe. Nadzornik ženske v njej sami je moški, nadzorovana ženska. S tem se spremeni v objekt – natančneje, v objekt pogleda...«* (Berger v Bogovič, Skušek, 1996: 224)

Pri ženskem telesu je torej prisotna oblast, in sicer oblast pogleda, moškega pogleda. Glede na to si večina pomaga z različnimi praksami, da bi prišla do zelene podobe, kot so dieta, telesne vaje in najrazličnejši kozmetični pripomočki – vse to za produkcijo zelenih samonadzorovanih, samodiscipliniranih vitkih teles.

Toda, kateri pa so osebni motivi, povodi intervjuvancev za spremembo telesa in ukvarjanje z vadbo? Se je tudi med temi ženskami vzpostavila prava tiranija vitkosti in med moškimi tiranija mišic?

Pred analizo slednjega sklopa, sem pričakovala, da:

- Ženske skušajo z vadbo fitnessa predvsem izgubiti na telesni teži in s tem pridobiti na vitkosti. Tu bi tudi preverila, če je še vedno zasidrana prava tiranija vitkega telesa ženske današnjega časa.
- Moški skušajo z vadbo predvsem pridobiti na mišični masi.

### 8.2.1. OSEBNI MOTIVI MOŠKIH ZA UKVARJANJE S FITNESSOM

Prav zaradi dejstva, da se danes ob prebiranju literature naleti na poudarke na ženskem vitkem in moškem mišičastem telesu, pa je moja empirična faza prinesla velika presenečenja. Pri ugotavljanju osebnih motivov za ukvarjanje s fitnessom, sem pri moških naletela na sledeče rezultate:

- Motivi:

Skoraj noben moški nima cilja, da bi s fitnessom pridobil mišično maso, še manj pa, da bi se s povečevanjem mišične mase začel ukvarjati profesionalno oziroma z bodybuildingom. Moški si želijo lepše postave, kar pomeni nekaj kilogramov manj in pa pridobiti ali ohraniti telesno in kondicijsko pripravljenost. Motivi za ukvarjanje s fitnessom so tudi skrb za zdravje, sprostitev, dopolnilo k drugim športom in aktivnostim, skrb za zunanji videz in telesna moč.

*»Z njim sem se začel ukvarjati, da pridobim čim boljšo telesno kondicijo oziroma vzdržljivost, da vzdržujem telesno moč, pa tudi zato, ker sem se po srednji šoli malo polenil in zredil, pa sem želel to spet spremeniti.«*

Tudi intenzivnost in dolžina treninga ne kažeta na motiv intenzivnega povečevanja mišične mase. Treningi moških trajajo največkrat uro in pol do dve uri, takrat pa vadijo intenzivno. Za intenzivno povečevanje mišične mase pa naj bi trening trajal le 45 minut. Tudi pozornosti večinoma ne posvečajo konkretnemu telovadnemu orodju, saj na vsakem naredijo določeno število ponovitev. Vseeno pa so priljubljena orodja steper, metulj, prosti pad, naprava za trebušnjake in uteži za roke.

- Zadovoljstvo s telesom:

Vodilni motiv je skrb za lepšo postavo, kar pove tudi dejstvo, da jih je veliko z lastnim telesom le deloma zadovoljnih in to zaradi določenih »napak«, to sta preobilni trebuh in

nakopičeni kilogrami. *»Deloma sem, ne pa še čisto. Kilogrami pridobljeni po srednji polimi ostajajo in ostajajo okrog trebuha, pa še kakšno mišico bi rad. Ne rečem, da s sabo nisem zadovoljen, lahko bi bilo pa boljše.«*

- Povod za fitness:

Rezultati intervjujev s strani moških se ne ujemajo s splošno uveljavljeno idejo, da želijo moški v glavnem povečevati mišično maso. Za fitness pa so se odločili sami, nimajo pa tudi določenega zgloda, ideala, po katerem bi se zgledovali. Le redko naj bi se iz njih kdo od bližnjih pošalil in posredno prispeval k dejanju o spreminjanju podobe telesa. Preprosto pa ne najdejo poglobitnega vzroka, ki jih žene k zmanjševanju števila kilogramov. Vedo, da se danes poudarja lepo oblikovano telo, zakaj temu pa ne najdejo vzroka. Iz njihovih odgovorov je tudi razvidno, da k skrbi za lepši izgled telesa posredno vpliva tudi nasprotni, ženski spol: *»Punca me včasih kaj podraži, pravi, da sem slabši kot ona. Drugače pa sem si sam zadal cilj. Rad bi pač postavno telo. To je danes v modi, ni kot včasih, ko to ni bilo toliko poudarjeno. Danes moraš izgledati popolno, samo na popolne moške so uprte ženske oči. Ne vem sicer zakaj, saj smo morda obilnejši boljši po srcu in nasploh kot oni lepi manekeni, ampak tako pač je.«*

Nihče torej ni priznal, da ima določen, konkreten vzor, po katerem bi se zgledoval in bi mu bil povod za vsakršno dejanje v zvezi s telesom.

Ali če citiram 22-letnega moškega: *»Ne, nekega vzora, recimo določenega moškega, ki bi se po njem zgledoval nimam. Lepo je na primer pogledati tiste brez maščobe – ne me napak razumet, da gledam moške, dosti raje gledam ženske, ampak oči niso slepe in kar je lepo pač vidijo. Recimo ko gledaš televizijo ali brskaš po revijah, so na primer v samih reklamah pretežno kaki manekeni ali pa če gledaš športne revije in v njih reklame za določene prehrabene dodatke v športu, tudi zaslediš take brez maščobe, pa še z mišicami povrh. Meni najprej seveda pade v oči njihov trebuh, ker je verjetno to moja najšibkejša točka, ki jo želim in vem, da jo bom nekoč v bližnji prihodnosti popravil. Že zaradi njih se ti mora poroditi ideja tudi o tvojem takem, idealnem, popolnem telesu. Ko pa se pogledaš in vidiš tvojo realnost, potem te prime kar nekakšna žalost. Res je potrebnega dosti napora, truda, predvsem pa volje, ja, dobre volje, ko si zadaš takšen cilj.«*



## 8.2.2. OSEBNI MOTIVI ŽENSK ZA UKVARJANJE S FITNESSOM

Vitko in lepo oblikovano telo je danes postalo že pravi sinonim ženske lepote, razmahnila pa se je prava tiranija vitkih teles, ki so tudi nekakšna skrita, nenapisana norma. To potrjujejo tudi intervjuvanke, ki so izražale svoja mnenja in motive za ukvarjanje s fitnessom.

- Motivi:

Intervjuvanke primarno obiskujejo fitness center zaradi po njihovem mnenju prevelike telesne teže in shujševalnih diet, le malo jih je navedlo ostale razloge, to so možnost razgibavanja, skrb za zdravje, počutje, sedeče delo v službi, razgibavanje po razboleli hrbtenici in telesna pripravljenost. Tekom pogovora pa so tudi slednje priznale, da tudi one v fitness zahajajo zaradi glavnega razloga - lepše postave in hujšanja. *»Odločitev je zorela zelo dolgo, ker sem bila mišljenja, da fitness obiskujejo le mlajši. Želja po obvladovanju telesa in izgubi teže pa je bila močnejša od predsodka.«*

K odločitvi za fitness in posredno zmanjševanje telesne teže jih po odgovorih sodeč vodi lastna, osebna želja po spremembi videza. Pri 23- letnem dekletu je kriv tudi skriti strah pred debelostjo iz mladih let, ki bi se lahko zopet pojavila.

Tako sem prišla do dejstva, da imajo vse intervjuvanke pred seboj skupni cilj, to pa je izguba telesne teže in preprečevanje nabiranja odvečnih kilogramov ter učvrstitev telesa, kar potrjuje pričakovanje, da skušajo ženske z vadbo fitnessa predvsem izgubiti na telesni teži in s tem pridobiti na vitkosti. S tem pa sledijo trendu današnjega časa, to je lepo oblikovanemu telesu, ki zahteva samonadzor in samodisciplino, veliko truda in odrekanja.

Na motiv zmanjševanja telesne teže kaže tudi intenzivnost vadbe, posvečanje določenim orodjem in pogostost, trajanje treninga. Ženske se večinoma posvečajo stepperju, to je orodju, ki služi primarno k izgubi telesne teže, na treningu pa so uro in pol do dve uri, odvisno od časa in razpoložjenja. Sicer se posvečajo tudi drugim orodjem, ki so v fitnessu razpoložljiva, glavno orodje pa je stepper. Fitness obiskujejo povprečno trikrat tedensko, nekatere tudi večkrat, to je štiri- do petkrat. Vse to nakazuje na trud k zmanjševanju števila kilogramov.

- Zadovoljstvo s telesom:

Tudi zadovoljstvo z lastnim telesom je negativno, saj niti ena z njim ni zadovoljna. Vse so kritične do sebe in določenih delov telesa. *»Saj veš, da danes ni nobena zadovoljna sama s sabo, ne? Jaz bi recimo rada manjša, ožja stegna, pa trebuh tudi. Zgoraj bi malo dodala, spodaj pa odvezla, pa bi bilo idealno. Samo kaj, ko je že mati narava poskrbela, da ne moremo biti vse manekenke.«*

- Povod za fitness:

Res, da jih včasih kdo od bližnjih pošali in se nad tem zamislijo. Tudi določenega vzora nimajo, nekatere pa so vendarle priznale, da jim pogled uhaja na postavnejša dekleta v okolici, želijo biti kakršne so one, vitkejše. Pogled na vitkejše pa uhaja tako mlajšim kot starejšim, kar ponazarjata izjavi 55- in 20- letnice.

Starejša meni: *»...Vzor, veš kako je – vzor, hm, povsod okrog vidiš ali pa verjetno želiš videt bolj suhe osebe od tebe. To bo – želiš jih videt, ker bi bil tudi ti rad suh. V resnici pa je še veliko več debelejših od tebe, ampak njih enostavno prezreš, ker gledaš za temi ideali.«*

Pogled mlajšega dekleta je podoben: *»Ne vem, hotela sem pač biti suha. To je danes v modi. Po mojem vse preveč gledamo na postavo, smo že čisto odvisne od tega. Saj nekatere je prav sram ali pa nerodno jim je, če jih vidiš na primer s sendvičem v roki, ma to je že skrajno, prava bolezen. Morali bi se tudi drugi zamisliti nad tem. Na primer, ko v filmih in nasploh na televiziji nastopajo večinoma lepe suhe punce, to bi morali ukiniti.«*

Če ženski del populacije nima določenega vzora, po katerem bi se zgledovale, čemu potem zniževanje telesne teže? Intervjuvanke se ozirajo za mimoidočimi, vitkimi dekleti in pa dekleti iz raznih televizijskih reklam. Torej, ni nekega določenega vzora ene osebe, ampak so ta vzor postavnejša, mimoidoča dekleta v okolici, ki intervjuvanke obdaja. Sem pa sodijo tudi mediji, ki s posredovanimi vsebinami na določen način prispevajo k dejanju. *»...Ne vem, zakaj je to danes tako popularno, pa saj ni čudno, ko po televiziji predvajajo same reklame in filme z manekenkami, lepimi in suhimi, pravimi trlicami. Po mojem hočemo biti potem vse take – lepe in suhe, na velikih petah in mini krilu, take, da smo moškim všeč in da se potem tudi malo pokažemo, vsaj če imaš kaj.«*

### 8.3. PERCEPCIJA MOTIVACIJE DRUGIH ZA UKVARJANJE S FITNESSOM IN BODY-BUILDINGOM

Po tem, kakšni naj bi bili osebni motivi za ukvarjanje s fitnessom in spremembo videza telesa, sem intervjuvance povprašala o splošnih motivih za ukvarjanje s fitnessom drugih ljudi. Motivi za ukvarjanje s fitnessom pa bi lahko pomenili tudi začetne motive za ukvarjanje z body-buildingom, kajti le-ta je ekstrem in intenzivnejša vadba fitnessa. O splošnih motivih drugih ljudi sem intervjuvance spraševala, ker se o drugih ljudeh lažje govori kot o sebi in skozi percepcijo drugih ljudi se morda razkrijejo še dodatni, globlji motivi za ukvarjanje s fitnessom in spremembo videza telesa govoreče osebe.

#### 8.3.1. MOŠKI

Moški intervjuvanci so trdili, da je vodilna motivacija drugih *moških* k vzpodbudi za fitness nabiranje mišične mase in moči in s tem skrb za izgled telesa, ki mora biti čvrsto, mišičasto.

*»S strani moških je v zelo velikem številu pridobivanje mišic in čvrsto telo...«*

Šele nato sledijo motivi skrbi za zdravje in dobrega počutja ter izboljšanje samozavesti, vzdržljivosti, izkazovanje moškosti z velikimi mišicami, raven trebuh, sprostitvev, telesna pripravljenost.

Tudi motivi za ukvarjanje z body-buildingom naj bi bili podobni, saj so mnenja, da želijo moški nasploh z body-buildingom pridobiti v prvi vrsti mišično maso. Med odgovori so se tudi pojavili motivi za vzbujanje pozornosti, želja biti nekaj posebnega in izstopati iz množice ter vzbujati pozornost mimoidočih.

V zvezi s fitnessom so bila mnenja glede *žensk* precej drugačna. Edini intervjuvanec se je odločil, da je ženski motiv ukvarjanja s fitnessom enakopravnost z moškimi in pozornost v družbi, v nasprotju s tem pa je na prvem mestu skrb za vitko postavo. *»Izkazovanje moškosti z velikimi mišicami, z mišicami v velikem obsegu, ali kako naj se izrazim. To naj bi bilo za oboje. Mogoče želijo ženske še pritegniti pozornost v družbi, nekakšno enakopravnost z moškimi.«* Večina odgovorov se je nanašala na zmanjševanje telesne teže: *»...Ženske pa skrbijo za zmanjšanje telesne teže, ker z njo niso nikoli zadovoljne,*

*tudi če so suhe. Pa kondicijo predvsem ohranjajo, ko pretežno telovadijo na stepperju. Nekatere so na njem po več kot eno uro.»* Pojavili so se tudi motivi, kot so boljše počutje, telesna pripravljenost, sprostitvev, raven trebuh, izguba maščobe.

Na tem mestu se izrazito pokaže današnje poudarjanje popolne ženske vitke linije, skrbi zanjo, kar v današnjih dneh postane pravi projekt, kako telo preoblikovati po določenih merilih, ki jih družba preko različnih medijev in vsebin posreduje, tem merilom pa na vsak način zadostiti, z določenimi tehnikami, športom, preparati in spremenjenimi načini prehranjevanja.

Dejstvo pa je, da so moškim za vzgled velikokrat osebe v medijih, to so televizija s posredovanimi reklamami, filmi in revije. Tako se izpolni pričakovanje s strani moških, da so množični mediji s svojimi posredovanimi vsebinami močan vzrok za spremembo videza telesa moških: *»...Ne vem, morda so vzrok slike na posterjih, v revijah. Tam so same idealne postave...«*

### **8.3.2. ŽENSKÉ**

Mnenja žensk se od moških niso veliko razlikovala.

Splošni motivi nasploh za ukvarjanje s fitnessom, ki so jih ženske intervjuvanke navedle, naj bi po njihovem mnenju za *moške* bili pridobivanje mišične mase in s tem lepšega izgleda telesa ter oblikovanja telesa. Sledijo motivi za razgibavanje telesa, izguba teže, skrb za zdravje in dobro počutje. *»Moški hodijo sem, da bi si pridobili mišic, ženske pa zaradi hujšanja, nekatere, ma menda redke, zaradi mišic. Ko se gledamo, pa se vsi potimo, vsak na svoj način.«*

Tudi z body-buildingom ni nič drugače, saj se jih je večina opredelila za mnenje o povečevanju mišične mase. Navedeni pa so bili tudi drugi motivi: dobro počutje, oblikovanje telesa, izražanje moškosti in izstopati v družbi ter dosega neke lepote v smislu mišic, ki jo potem radi samovšečno in ponosno razkazujejo. Zanimivo pa je, da vse, razen ene, niso uspele opredeliti ločenih motivov za ukvarjanje z body-buildingom posebej s strani moških in posebej s strani žensk, saj so vse naštevale motive skupne obema spoloma. Le ena je ločila med moškim pridobivanjem mišične mase in žensko potrditvijo, da so v tem športu lahko enakovredne moškim.

Pri *ženskih* motivih za ukvarjanje s fitnessom so najraje spregovorile o čvrstem, suhem telesu in izgubi telesne teže. Ti odgovori so se pojavili pri vseh intervjuvankah. Redke so poleg tega pomislile na skrb za zdravje, vztrajnost, razgibanost telesa in dobro počutje.

Mnenja obojih, ženskih in moških intervjuvancev, so v skladu s splošnimi, stereotipnimi pričakovanji glede motivov za ukvarjanje s fitnessom in športom – skrb za postavo telesa pri ženskah in povečevanje mišične mase pri moških.

Tudi na ženske intervjuvanke in njihov trud za lepši videz telesa zelo vplivajo množični mediji s posredovanimi vsebinami, to so revije, športne oddaje na televiziji. Od tod tudi največ izvedo o body-buildingu in mišičnem telesu, saj vsakdanji pogovor ne napelje na slednjo temo.

#### **8.4. MOŠKE IN ŽENSKO OBLIKE ŠPORTA**

V družbi so v večji ali manjši meri vsepovsod prisotni določeni spolni stereotipi. Ti stereotipi vplivajo na posameznika in nezavedno usmerjajo njegova ravnanja. Tako stereotipi neposredno vplivajo tudi na naše obravnavanje spola in pripisovanje določenih osebnostnih in drugih lastnosti. Ljudem pripisujemo celo vrsto lastnosti glede na to, kateremu spolu pripadajo. Moškim pripisujemo eno vrsto, ženskam spet drugo vrsto lastnosti, značilnosti in sposobnosti. Te lastnosti nimajo nujno povezave z resničnostjo – gre le za stereotip. Tako se ženskam stereotipno pripisuje osebnostne lastnosti kot so čustvenost, nežnost, večja sposobnost življenja v druge, podrejenost itn., moškim pa med drugim moč in vzdržljivost, težnja h karieri, interes za tehniko, agresivnost itn. V nalogi sem skušala ugotoviti, katere dejavnosti, kot je šport, intervjuvanci pripisujejo posebej moškim in ženskam

V svojem empiričnem delu sem želela tudi ugotoviti odnos respondentov do vrst športa, katere naj bi bile posebej primerne za moške in ženske ter povezati stereotipne osebnostne lastnosti spolov z vrstami športa, ki so spolno določene oziroma tipizirane. Iz sklopa vprašanj se je pokazala stereotipizacija glede delitve športa na moške in ženske oblike.

#### 8.4.1. PERCEPCIJA MOŠKIH INTERVJUVANCEV O SPOLNI DELITVI OBLIK ŠPORTA

Izmed vseh moških jih polovica ne ločuje med vrstami športa primernimi posebej za moški in posebej za ženski spol, izmed teh pa se pri vprašanju o razvrstitvi body-buildinga v eno ali drugo skupino vseeno večina opredeljuje za le-tega kot moški šport.

• Oblike športa primerne za moški spol in moške osebne lastnosti:

Druga polovica pa se je za kot *moške* oblike športa odločila za nogomet, košarko, boks, tekmovalno kolesarjenje, body-building, rokoborbo, smučarske skoke in rugby.

Pri tem sem povprašala tudi o splošnih moških osebne lastnostih. Naštete splošne moške osebne lastnosti s strani vseh moških pa so bile vztrajnost, vzkipljivost, pogum, družabnost, ustrežljivost, mačizem, trma, egoizem, razum, odločnost, agresivnost, trdnost, hrabrost, zaščitniškost, moč, tekmovalnost in postavljanje v javnosti. To so lastnosti, ki tudi stereotipno pripadajo moškemu spolu. Na tem mestu je vidna povezava med moškimi oblikami športa in moškimi osebne lastnostmi. Tako veljajo za moški spol bolj primerni agresivnejši, borilni športi, kakršni naj bi bili tudi moški posamezniki po svojem značaju. Povezavo je na primer mogoče vzpostaviti med športi, kot so boks, rokoborba, rugby in med agresivnostjo, tekmovalnostjo, hrabrostjo, pogumom – vrste športa primerne za moške in moške osebne lastnosti.

• Oblike športa primerne za ženski spol in ženske osebne lastnosti:

Kot oblike športa primerne za *ženske* so bile naštete ritmična gimnastika, odbojka, ples, balet, ples v vodi, drsanje na ledu, namizni tenis in rekreativno kolesarjenje.

Naštete splošne ženske osebne lastnosti pa nežnost, razumljivost, spoštovanje, marljivost, vztrajnost, prilagodljivost, spretnost, natančnost, klepetavost, preračunljivost, čustvenost, intuicija, zadržanost in sramežljivost. Tudi ženske osebne lastnosti sovpadajo s stereotipnimi. In tudi na tem delu lahko povežem »nežnejše« oblike ženskega športa z stereotipno »nežnejšimi« ženskimi lastnostmi. Tako se balet poveže z nežnostjo, drsanje na ledu s spretnostjo, prav tako gimnastiko in ples.

Ob vprašanju, kaj se respondentom zdi bolj družbeno sprejemljivo: moški ritmični gimnastičar ali ženska, ki se ukvarja z body-buildingom, se jih velika večina ni uspela opredeliti. Le dva sta se odločila, da bolj sprejemata moškega ritmičnega gimnastičarja,

eden pa da žensko z mišičnim telesom: *»Bolj sprejemljivo...moški, ki se ukvarja z ritmično gimnastiko. Zakaj? Ker mi ženske z velikimi mišicami niso všeč, ritmična gimnastika pa ni tako poseben šport, da bi ga obvladale le ženske. Moški prav tako obvladamo ritmiko, gimnastiko pa itak.«* Glede slednjih dveh oblik športa spolni stereotipi niso izraziti.

#### **8.4.2. PERCEPCIJA INTERVJUVANK O SPOLNI DELITVI OBLIK ŠPORTA**

Tudi ženske niso bile povsod enotnega mnenja, tako jih je skoraj polovica mnenja, da naj bo vsaka oblika športa za vsakogar, ne glede na spol.

Pri ostali dobri polovici je bila slika podobna kot pri moškem delu populacije.

##### **• Oblike športa primerne za moški spol in moške osebne lastnosti:**

Kot *moško* prevladujoče športe so naštele boks, ekstremne športe, padalstvo, borilne veščine, nogomet, veslanje, rugby, hokej, košarka, bikoborba – to so športi, ki zahtevajo veliko poguma, moči, drznosti in agresije.

Kot moške osebne lastnosti pa so omenile dokazovanje pred drugimi, moč, pogum, razum, tekmovalnost, samovšečnost, nepremišljenost, razvajenost, poštenost, iznajdljivost, zgovornost, ljubosumje – lastnosti, ki jih zahtevajo oblike športa, ki naj bi bile po njihovem mnenju primerne prav za moške.

##### **• Oblike športa primerne za ženski spol in ženske osebne lastnosti:**

Sebe – *ženske* – so označile kot odločne, zadržane, umirjene in potrpežljive, čustvene, nežne, komunikativne, popustljive, pripravljene pomagati v stiski in ubogljive.

Sebi primerne športe so pripisale drsanje na ledu, namizni tenis, plavanje, atletiko, odbojko, aerobiko – nežnejše športne oblike v skladu z njihovimi osebno lastnostmi.

*»Se mi zdi, da je v nekaterih športih bistveno manj žensk, kot so na primer kakšne borilne veščine ali ekstremni športi, kot so padalstvo, plezanje, medtem ko spet pri drugih športih sploh ni moških, kot pri aerobiki na primer. Na splošno pa ni športa, ki ne bi bil primeren za kak spol. Mogoče ženskam samo manjka poguma, da bi se ukvarjale s kakim športom in obratno, moški ne želijo izpasti preveč mevžasti, zato izbirajo moškim primerne športe. Čeprav je v realnosti drugače pa sem mnenja, da spol ne bi smel igrati nobene vloge pri*

*izbiri športa, pomembnejši dejavnik je telesna zmogljivost, ki mora biti primerna. Pa tudi želja, veselje do nekega športa.»*

Tudi pri respondentkah ženskega spola se ob navedbi konkretnih športnih vrst – moške ritmične gimnastike in ženskega body-buildinga – niso pojavila stereotipna mišljenja o vrstah športa primernih za ženski in moški spol.

Ugotovljeno je bilo, da so moški in ženske našli iste oziroma podobne oblike športa primerne za ženski in moški spol posebej. Kot moške oblike športa so oboji med drugim največkrat našli boks, rokoborbo, rugby, smučarske skoke, kot vrste športa primerne za ženske pa ples, odbojko, balet, aerobiko. Spolni stereotipi glede športnih vrst so prisotni v mišljenju respondentov. Enaka ugotovitev je glede osebnostnih lastnosti. Nežnejše osebnostne lastnosti polne čustev za ženske in bolj ukazovalne, bolj grobe osebnostne lastnosti za moške. Tako najdemo povezavo med moškimi osebnostnimi lastnostmi in moškimi oblikami športa in obratno – med ženskimi osebnostnimi lastnostmi in ženskimi oblikami športa.

## **8.5. ŽENSKO MIŠIČASTO TELO**

Spolni stereotipi se sestojijo iz mnogih komponent, poznavanje ene komponente pa implicira obstoj druge, kar pomeni, da se lahko moškemu, ki se ukvarja s plesom, kar naj bi bila stereotipno ženska oblika športa, pripiše osebnostne lastnosti nežnosti, občutljivost in čutnost – stereotipno ženske osebnostne lastnosti.

Tu želim preveriti raziskovalno vprašanje, ali se ženskam, ki se ukvarjajo z body-buildingom (stereotipno moškim športom), pripisuje tudi spolno stereotipne moške osebnostne lastnosti.

Vprašane sem spraševala o ženskem body-buildingu, ki naj bi impliciral mišično obliko telesa značilno predvsem za moški spol. Spraševala sem tudi, kakšna se jim zdi body-builderka kot osebnost, o mnenju in sprejemanju ženskega body-buildinga ter posledično mišičastega telesa ženske. Respondentom sem pokazala tudi sliki moškega in ženskega



mišičnega telesa in jih vprašala o mnenju. Dobila pa sem sledeče rezultate, posebej za moške in ženske:

### 8.5.1. MNENJA MOŠKIH O ŽENSKEM MIŠIČASTEM TELESU

Nihče od predstavnikov moškega spola nima pozitivnega odnosa do body-buildinga. Že ob sami besedi »body-building« pomislijo na zelo naporen trening, razkazovanje ogromnih mišic, posebno prehrano in različne dodatke, tako v obliki proteinov kot različnih steroidov.

Vprašanja so sicer pretežno merila na žensko mišično telo, povprašala pa sem jih tudi o moških. Le polovica moških intervjuvancev sprejema mišice pri moškem in to le manjše mišice. Ostali pa velike moške mišice izrecno zavračajo. Mnenja so tako dokaj negativno usmerjena. Ob pogledu na sliko moškega body-builderja pomislijo na moč, moškost, razkazovanje, samovšečnost, zaverovanost vase, preveliko truda in prevelike mišice.

Tudi glede ženskih mišic so bila mnenja negativna, saj skoraj nobenemu velike mišice pri ženski niso všeč: *»Ma ne, pri njih pa ne. Pri ženski mi je všeč telo, ki izgleda zdravo in ki kaže neko kondicijsko pripravljenost. Se mi zdi, da izgledajo preveč »moške«, če imajo mišice, ni tiste ženskosti, ki jo moški radi pogledamo.«*

Prav tako so ob pogledu na sliko, na kateri je ženska v preobleki mišičastega telesa, mnenja podobna. Sicer spoštujejo odločitve posameznika, da se ukvarja s tisto dejavnostjo, ki mu odgovarja, vendar so bila mnenja negativna. *»Sploh ni ženska, nima ženskih čarov.«*

Največkrat pa se je pojavil odgovor, da želijo ženske z velikimi mišicami moškimi dokazati, da so z njimi enakovredne in to na vseh področjih družbenega življenja, da so enako sposobne in da želijo biti nekaj posebnega in drugačnega od ostalih žensk. V ostalih primerih so menili, da ženskam mišice ne pristajajo in nimajo ženskih čarov, da kot take niso podobne ženski, preveč umetne, da želijo izstopati od drugih.

Intervjuvanci so tem ženskam pripisovali osebne lastnosti v skladu z zastavljenim raziskovalnim vprašanjem. Večina vprašanih je ob vprašanju o osebnostnih lastnostih body-builderk naštelo stereotipno moške lastnosti: trmasta, vase zaverovana,

samozavestna, energična, samovšečna, močna, emancipirana, vztrajna. Pojavilo pa se je tudi mnenje, da so osebnostne lastnosti odvisne od vsakega posameznika ne glede na spol, ki mu pripada. *»Govori se o stereotipih takšnih žensk, ki naj bi bile močate in kaj vem še vse. Sam pa mislim, da so to povsem normalne osebnosti, ki se od ene do druge razlikujejo. Saj si dva človeka nista enaka, tudi one ne morejo biti.«*

### **8.5.2. MNENJA ŽENSK O ŽENSKEM MIŠIČASTEM TELESU**

Trditve in mnenja sem preverila tudi pri ženskah, ta pa se od moških tudi niso razlikovala.

Tudi ženske niso naklonjene moškemu in ženskemu body-buildingu in mišičasti obliki telesa. Le ena je pritrdila, da so ji ogromne mišice pri *moških* všeč, ostale so do tega kritične. Ob pogledu na sliko in moškega z mišicami odvrtačajo pogled, saj naj bi bilo vse skupaj preveliko, grozno in pretirano. Pomislijo na pretiravanje, absolutno preveč mišic in samovšečnost. *»Meni se zdi to pretiravanje, čeprav nič ne rečem. Lepota je relativna stvar in nekaterim je to pač všeč. Meni takšni fantje niso ravno všeč.«* Odgovori respondentk in respondentov niso v skladu z medijsko posredovanimi vsebinami in vsebino v literaturi, da se danes poudarja žensko vitko in moško mišično telo, saj vsi respondenti mišice zavračajo. Morda so jim mišice na nezavedni ravni všeč, toda pri odgovorih najprej pomislijo na res ogromne in za pogled odbijajoče mišice. Morda pa jih odbija tudi dejstvo, da je za dosego takega cilja potrebnega veliko truda in napora, vztrajnosti in časa, to pa bi sami tudi težko dosegli. Zaradi težke dosege cilja in izogibanja trudu pa se podzavestno zavarujejo z negativnim odnosom do mišičnega telesa.

Tudi pri ženskah so bila mnenja glede *ženskih* mišic podobna kot pri moških. Niti ena ne sprejema ženskega body-buildinga in ženske z mišicami. Verjetno gre za prevelik vpliv stereotipov o vitkem ženskem telesu. *»Ne, oboji se mi zdijo vase zaverovane osebe, zaljubljene v svoje telo, nesimpatične, kratka, odvrtačajo me, posebno še ženske.«* Največkrat so se pojavila mnenja, da želijo ženske z mišicami dokazati enakost v vseh pogledih, vzbujati pozornost, pohvale, vzdržljivost, svoj pogum in moč ter kontrolo nad življenjem. V ostalih primerih so bila mnenja precej negativna: iznakaženo telo, pokvarjena ženskost, sama sebi lepa, grda, taka kot moški, absolutno preveč mišic. *»To*

*mi je še manj všeč. Nasploh mi noben ekstrem ni všeč. Se mi zdi, da mišice ne ustrezajo najbolj ženski naravi, saj naj bi bile nežne, občutljive, čustvene, ne pa močne, vzdržljive in podobno.«*

V celoti so se izpolnila pričakovanja, da so tudi moški in ženske, ki se udeležujejo vadbe fitnesa, proti ženskemu body-buildingu oziroma imajo do njega negativen odnos.

Glede osebnostnih lastnosti mišičastih žensk so si bila mnenja precej enotna. Mišičaste ženske so respondentke opisale kot pogumne, mogočne, vase zaverovane, emancipirane, nase ponosne in vase zaljubljene, nedostopne, samozavestne, vztrajne in potrpežljive.

V pogledih o lastnostih ni bilo prisotne nežnosti, čustev, topline, kar je tudi v skladu s pričakovanji, da se ženskam, ki se ukvarjajo z body-buildingom, pripisuje tudi spolno stereotipne moške osebne lastnosti.

## **8.6. SKLEP IN KLJUČNE UGOTOVITVE ANALIZE**

Iz slednje analize sem ugotovila, da imajo moški in ženske negativen odnos do ženskega body-buildinga, saj so njihovi stereotipi o lepem, vitkem ženskem telesu trdno zasidrani v njihovem življenju. *»Ne. Ne pri moškem ne pri ženskah pretirano velike mišice niso nič lepe.«* Morda bi bilo vseeno pričakovati pozitivnejše odgovore prav zaradi dejstva, da so bili intervjuji opravljeni z ljudmi, ki se ukvarjajo s fitnessom – športom, ki lahko vodi v povečevanje mišične mase in sam body-building ali intenzivno povečevanje mišic.

Potrdila pa so se moja predvidevanja pred analizo in sicer, da imajo do ženskega body-buildinga in ženskega mišičastega telesa negativen odnos vsi, tako moški kot ženske in da se na žensko v preobleki mišic in posledično posedovanjem »moškega« telesa gleda kot na moško osebo, kajti elementi stereotipov se resnično povezujejo.

Drži pa dejstvo, da so kljub preobračanju spolnih vlog na mnogih področjih družbenega življenja danes, stereotipi glede body-buildinga kot moškega športa, kjer se posledično oblikuje »moško« telo, še vedno trdno zasidrani v našem mišljenju. Za spremembo stereotipov je namreč potrebno dolgo časovno obdobje. S tem je povezana tudi predstava o ženskem telesu, ki je in ostaja »ženstveno« le, če je navzven privlačno, torej nežno,

vitko, kot je največkrat prikazano v medijih, ki nas s svojimi vsebinami obkrožajo in tako vplivajo na naš pogled glede spolnih vlog.

Ugotovitve empiričnega dela je mogoče strniti v nekaj ključnih točk:

- Ne moški in ne ženske ne sprejemajo ženskega mišičastega telesa in to ne glede na to, kakšne osebnostne lastnosti so sebi pripisali. Ni se izpolnilo pričakovanje, da tiste, ki si pripisujejo stereotipno moške osebnostne lastnosti, tudi bolj sprejemajo žensko mišičasto telo.
- Osebni motivi respondentov za ukvarjanje s fitnessom so pri ženskah in moških podobni: oboji želijo preoblikovati telo in sicer zmanjšati število kilogramov. Poudariti velja, da moški ne dajejo toliko poudarka mišični masi. Samo zadovoljstvo za lastnim telesom je bilo pri ženskah povsem negativno, pri moških pa deloma negativno, to morda zaradi dejstva, da je danes potrebno upravljati z lastnim telesom, ga negovati, preoblikovati, to postane pravi človekov življenjski projekt.
- Splošni motivi drugih ljudi za ukvarjanje s fitnessom in body-buildingom so v skladu s splošno pričakovanimi. Moški naj bi po mnenju intervjuvancev s fitness vadbo težili k povečevanju mišične mase, medtem ko naj bi ženske skrbele za vitko postavo. Poleg mišične mase so se med moškimi motivi za ukvarjanje z body-buildingom pojavili še vzbujanje pozornosti, želja biti nekaj posebnega in izstopati iz množice, med ženskimi motivi za ukvarjanje z body-buildingom pa dokazovanje moči, poguma, vzbujanje pozornosti in dokazovanje enakosti z moškimi v vseh pogledih.
- Približno polovica moških in žensk ne ločuje med stereotipno moškimi in ženskimi oblikami športa, ostali pa kot moške oblike športa navajajo nogomet, košarko, boks, rokoborbo, rugby, smučarske skoke – bolj grobi športi. Ženske oblike športa pa naj bi bile ritmična gimnastika, ples, balet, drsanje – oblike športa, kjer agresija in nasilje nista prisotna. Oblike športa se tudi ujemajo z naštetimi stereotipnimi osebnostnimi lastnostmi moških in žensk. Nežnejše osebnostne lastnosti in neagresivne oblike športa so značilne za ženske in obratno – bolj grobe, agresivnejše osebnostne lastnosti

in prav take oblike športa pa so značilne za moški spol. Tako je možno povezati balet z nežnostjo in ženskim spolom ter boks z agresivnostjo in moškim spolom.

Pri navedbi konkretnih primerov za nasprotni spol, stereotipno ženskega športa (ritmična gimnastika) pri moškem in stereotipno moškega športa (body-building) pri ženski, se večina intervjuvancev ni odločila za spolno stereotipiziraje. Tako niso zavračali, da se moški ukvarja z ritmično gimnastiko in da se ženska ukvarja z body-buildingom.

- V skladu s pričakovanji so oboji, moški in ženske povezali žensko mišičasto telo, ki naj bi bilo »moško«, z moškimi osebnostnimi lastnostmi. Slednjo ugotovitev je mogoče navezati na dejstvo, da se elementi spolnih stereotipov med seboj povezujejo.

## 9. ZAKLJUČEK

Socializacija kot eden temeljnih družbenih procesov ima v modernih industrijskih družbah pomembno vlogo pri oblikovanju vedenja deklet in fantov od samega otroštva dalje. Naučimo se spolno določenih vlog, ki so kulturno določene, določenim spolnim vlogam pa pripišemo tudi lastnosti, ki naj bi veljale za moški ali ženski spol. Ljudje tako delimo družbeni svet na dva pola – moški in ženski svet, prav zato igra spol najpomembnejšo vlogo izmed vseh osebnostnih lastnosti posameznika. Posledično vpliva na spolno razlikovanje med vzorci vedenja, obnašanja, sposobnostmi, vlogami in nenazadnje tudi med moškimi in ženskimi osebnostnimi lastnostmi.

Pri tovrstnem razlikovanju in pripisovanju igrajo pomembno vlogo tudi stereotipi. Ti nas obkrožajo na slehernem koraku družbenega življenja in ga po eni strani tudi olajšujejo, saj nam kompleksno realnost sveta skušajo urediti v razumljivo celoto in ga tako poenostavljajo, glede na to pa je velikokrat realna slika sveta izkrivljena in skrita. Ker so po izvoru socialni, odražajo realnost na skupinski in ne na individualni ravni, v skladu s tem se oblikujejo tudi posameznikova pričakovanja, ki se prilagajajo v smeri stereotipov.

Socializacija je tako dejavnik, ki med drugim vpliva na oblikovanje vlog, spolnih vlog. *»Ves ta svet je oder in moški vsi in ženske le igralci: nastopajo in spet odhajajo in vsak igra v življenju razne vloge skoz sedem dob dejanj.«* (Shakespeare v Barle, Počkar, 1997: 102)

Družbene vloge, ki se jih opredeljuje kot *»celoto družbenih norm ali pravil v določeni kulturi, ki izhajajo iz pozicije oz. položaja posameznika v družbi«* (Barle, Počkar, 1997: 102), so dokaj zapleten pojav za izvajanje, saj se s strani vsakega posameznika pričakuje vedenje v skladu s položajem, statusom, spolom in drugimi dejavniki. Od moških in žensk se tako glede na njihov biološki spol v določeni kulturi pričakuje določeno vedenje. V nasprotju z moško neodvisnostjo, agresijo, trmoglavostjo, močjo in dominantnostjo ter mogočnim, mišičastim telesom, se od žensk pričakuje drugačno vedenje. Podoba ženske naj bi bila ženska kot mati, gospodinja, ki čuti in okolici nudi toplino, spoštovanje, prijaznost in nežnost. Tudi njen vizualni izgled naj ne bi odstopal od pričakovanega: obrazno lepa, vitka in negovana, za to pa naj izbira med najrazličnejšimi tehnikami in metodami, ki ji bodo pomagale do zelenega videza telesa. Do telesa, ki ga je potrebno

tako s strani moških in žensk negovati in skrbeti vse življenje, da bo v skladu s pravili, ki jih širša družba narekuje. V skladu s tem pravim projektom, ki ga posameznik dela na svojem telesu z uporabo najrazličnejših metod in tehnik, se telo današnjega časa spreminja v pravi stroj.

Ena izmed tehnik, namenjenih projektiranju telesa, je šport. Zaradi stereotipov, ki nas na slehernem koraku obkrožajo, so se razvile tudi moške in ženske oblike športa. Nogomet, hokej, borilni športi in športi namenjeni povečevanju mišične mase za moške in aerobika, balet, gimnastika za ženske, vse v skladu s stereotipnimi, spolno pričakovanimi osebnostnimi lastnostmi. Ker se od moških posameznikov pričakuje odločnejše, agresivnejše, bolj grobo vedenje, se jim pripisuje tudi agresivnejše, bolj grobe športe, enako velja za ženske v skladu z njihovimi pričakovanimi osebnostnimi lastnostmi.

Stereotipi so trdno zasidrani v našem mišljenju, za njihovo spremembo je potrebno zelo dolgo časovno obdobje, kar velja tudi glede pogleda na samo telo. Ženske, ki projektirajo na svojem telesu, si želijo vitke in lepe postave, moški pa poleg in predvsem še mišice, ki jih človek pridobi z naporno vadbo, ena od različic je body-building. Z njim pa se danes ukvarjajo tudi nekatere ženske, ki tako želijo prelomiti ustaljena stališča o ženskem vitkem in obrazno lepem telesu, vendar jim to zaenkrat še ne uspeva, kar so pokazali tudi izidi intervjujev, saj nihče od intervjuvancev ne sprejema ženskih velikih mišic, ki naj bi iznakazile »pravo žensko podobo«. Podobo, ki je tudi v množičnih medijih, v današnjem vse močnejšem agensu socializacije, največkrat posredovana.

Pomembno vlogo pri vsem ima torej začetna vzgoja sama. Že od malih nog naprej je potrebno deklice in dečke enako vzgajati, jim vzbujati enaka pričakovanja, jih usmerjati k enakim interesom – jim prikriti spolno stereotipizacijo na mnogih področjih družbenega življenja, tudi v športu. Šele na ta način bi se po daljšem časovnem obdobju in z obilico truda med spoloma zbrisala tista neenakost, ki jo marsikdo v današnjem hitrem vsakdanjem toku dogajanj enostavno prezre.

*»Človek se lahko obnaša do drugega spola res enakopravno šele, ko mu to postane lastna potreba, nekaj samoumevnega. Potreba, če ni prirojena, nam postane tisto, česar smo se naučili in kar smo sprejeli za svoje že v otroštvu, po možnosti že v zgodnjem otroštvu. To velja tudi za občutek za resnično enakopravnost spolov. Če jo otrok doživlja v odnosu*

*med vzgojitelji v družini in se isti z njo, mu pozneje ne bo treba dokazovati, da je enakopravnost žensk in moških naravna, zato upravičena, da je koristna za družbeni razvoj in je del naprednega gledanja nanj. Človek se obnaša res enakopravno – enako v odnosu med spoloma, kakor tudi v splošnem odnosu med ljudmi – šele takrat, ko se tega ni naučil razumsko, temveč je vgradil vase takšno stališče s čustvi.» (Košíček, 1992: 112)*



## 10. LITERATURA:

### Članki v revijah oziroma zbornikih:

- Avsec, Andreja (2002): »Razlike med spoloma v vrednostnih ocenah spolno stereotipnih osebnostnih lastnosti.« *Anthropos*, 34, 4-6, str. 19-34.
- Čelesnik, Melita (jan. 2004): »Fitness intervju.« *Sokol*, VII, 1, str. 8-9.
- Featherstone, Mike (1993): »Social process and Cultural Theory.« *Časopis za kritiko znanosti*, 21, 156-157, str. 205.
- Kobal – Palčič, Darja (1998): »Proučevanje kognitivne spolne sheme z vidika stereotipov ali z vidika samopodobe.« *Časopis za kritiko znanosti*, 26, 188, str. 247-257.
- Kotnik, Vladislav-Vlado (2001): »Utelešenje sebstva in izgradnja identitete ob spominu na hrano.« *Teorija in praksa*, 38, 5, str. 861-880.
- Kumelj, Tina in Turk Barbara (2000): »Pojavi socialne resničnosti.« *Psihološka obzorja*, 9, 4, str. 72-88.
- Makoter, Teja (jul./avg. 2003): »20 nasvetov za pridobitev motivacije.« *Sokol*, VI, 7/8, str. 37.
- Musek, Janek (1989): »Spol, spolne vloge in vrednote.« *Anthropos*, 20, 3/4, str. 124-137.
- Pokeršnik, Blanka in Počkar, Mirjam (1995): »Spol in spolna razlika.« *Sociologija*, NUK, Ljubljana.
- Rojšek, Janez (1995): »Osebnost ali pobude in zavore športnega uspeha.« *Psihološka obzorja*, 4, 3, str. 107-114.

- Seiter, Ellen (1986): »Stereotypes and the Media; A Re-evaluation.« *Journal of Communication*, 36, 2, str. 14-26.
- Štular, Suzana (1998): »Družbena konstrukcija spolne identitete.« *Teorija in praksa*, 35, 3, str. 441-454.
- Turner, Brian (1993): »Novejša dogajanja v teoriji telesa.« *Časopis za kritiko znanosti*, 21, 156/157, str. 99-116.
- Vodeb, Roman (1998a): »Ideološke paradigme v športu.« *Teorija in praksa*, XXXV, 6, str. 1100-1117.
- Vodeb, Roman (1998b): »Libidinalno-investicijski model in etiologija športnega užitka.« *Anthropos*, 30, 4-6, 20-31.
- Vodeb, Roman (1998c): »Od imaginarne do simbolne identifikacije in nazaj v preoblek mišičnjaka.« *Teorija in praksa*, 26, 188, str. 153-167.
- Vodeb, Roman (2001): »Koncept »mane« v športu – šport kot mana in zdravje kot mana.« *Teorija in praksa*, 38, 2, str. 290-306.

#### **Samostojne publikacije:**

- Barker, Chris (1997): *Global Television: an introduction*. Blackwell publishness, London.
- Barle, Andreja in Počkar, Mirjam (1997): *Sociologija*. Gradivo za srednje šole. Zavod republike Slovenije za šport, Ljubljana.
- Biagi, Shirley (1992): *Media / Impact: An introduction to mass media*. Wadsworth Publishing Company, Belmont.
- Bogovič, Lenca in Skušek, Zoja (1996): *Spol: Ž. KUD France Prešeren*, Ljubljana.

- Boyle, Raimond in Haynes, Richard (2000): Power play. Sport, The Media and Popular Culture. Pearson Education, Essex, Harlow.
- Breines, Ingeborg, Connell, Robert in Eide, Ingrid (2000): Male roles, masculinities and violence. Unesco publishing, Paris.
- Červek, Anja (2002): Komercializacija in profesionalizacija športa. Diplomsko delo, Ljubljana.
- Dunning, Eric (1999): Sport matters. Sociological studies of sport, violence and civilization. Routledge, London.
- Erjavec, Karmen (1999): Zbornik raziskav o medijskih vplivih na otroke. Research on media education. FDV, Ljubljana.
- Haralambos, Michael, Holborn, Martin (1999): Sociologija. Teme in pogledi. DZS, Ljubljana.
- Hosta, Milan (2000): Figure športa. Samozaložba, Ljubljana.
- Jogan, Maca (1990): Družbena konstrukcija hierarhije med spoloma. Fakulteta za sociologijo, politične vede in novinarstvo, Ljubljana.
- Jogan, Maca (2001): Seksizem v vsakdanjem življenju. FDV, Ljubljana.
- Košiček, Marijan (1992): Otrok, moja skrb! Obzorja, Maribor.
- Kristan, Silvo (2000): Športoslovje na slovenskem danes. Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Lash, Scott (1993): Sociologija postmodernizma. Znanstveno in publicistično središče, Ljubljana.

- Lippa, Richard A. (2002): Gender, Nature and Nurture. Lawrence Erlbaum associates, London.
- Macura, Dušan in Hosta, Milan (2003): Filozofija športa. Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Mihelj (ur.) (2002): Mladina 2000. Aristej, Maribor.
- Nastran – Ule, Mirjana (1999): Predsodki in diskriminacije. Znanstveno in publicistično središče, Ljubljana.
- Nastran – Ule, Mirjana (2000): Temelji socialne psihologije. Znanstveno in publicistično središče, Ljubljana.
- Petrović, Krešimir in Doupona, Mojca (1996): Sociologija športa. Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Romih, Polona (2002): Šport in dinamika partnerskih odnosov. Diplomsko delo, Ljubljana.
- Rutar, Dušan (1995): Telo in oblast: sociologija in filozofija telesa v XIX. In XX. stoletju. DAN, Ljubljana.
- Sadar – Černigoj, Nevenka (1991): Moški in ženske v prostem času. Znanstveno in publicistično središče, Ljubljana.
- Sever, Sašo (2001): Ekstremni šport – primer alpinističnega smučanja. Diplomsko delo, Ljubljana.
- Simon, Robert (1991): Fair play. Sports, Values and Society. Westview Press, Colorado, Oxford.
- Starc, Gregor (2003): Discipliniranje teles v športu. Fakulteta za šport, Ljubljana.

- Ule, Mirjana (2000): Sodobne identitete – V vrtincu diskurzov. Znanstveno in publicistično središče, Ljubljana.
- Verša, Doroteja (1996): Medijska podoba spolov. Vlada RS, Urad za žensko politiko, Ljubljana.
- Welch, Raquel (1987): Popolna lepota. Obzorja, Maribor.
- Wenner, Lawrence (1989): Media, Sports and Society. Sage, London.

**Internetna članka:**

- Incorporating the specific characteristics of sport and its social functions into the implementation of common policies, v:  
<http://europa.eu.int/scadplus/printversion/en/lvb/135007.htm>.(22.08.2004).
- The social function of sport, v:  
<http://europa.eu.int/scadplus/printversion/en/lvb/135005.htm>.(22.08.2004).

## **11. PRILOGE (Prepisi intervjujev)**

### **Intervju 1:**

**Spol:** ženski

**Starost:** 20

**Izobrazba:** srednja, študent

**Tip krajevne skupnosti:** vaška

**Kako bi opisala svojo osebnost, značaj?**

Ja, sem preprosta, pa ambiciozna, humana. Sem zlasti preprosta oseba.

**Koliko časa se že ukvarjaš s fitnessom, kdaj si začela?**

Že 5 let, od svojega 15. leta se tu rekreiram.

**Zakaj natančno pa si se sploh začela ukvarjati s fitnessom, kaj je bil povod za to?**

Jaz sem začela zaradi svoje postave, ker sem imela malo preveč kil in sem se odločila, da poskusim s fitnessom. In moram priznat, da mi uspeva, vsaj do sedaj.

**Torej želiš z vadbo nekaj spremeniti glede svojega telesa. Si z njim zadovoljna?**

Sedaj nekako sem, ne čisto, ne morem pa reči, da sem do sebe prav kritična, no. Prej je bila pa druga pesem, ko so se kili poznali okrog trebuha in stegen. Zdaj je vsaj kolikor toliko OK.

**Ti je kdo morda kdaj namignil o določenih »telesnih napakah« ali si sama sebi nisi všeč?**

Ne, toliko debela pa spet nisem bila. Priznam pa, da sem že kar zgodaj začela gledat na postavo, pri petnajstih, ko so se sošolke še pridno basale s sendviči, jaz pa sem hotela biti suha.

**Ali imaš morda nek vzor, po katerem se zgleduješ in si postavljaš merila, od kod in zakaj ta vzor?**

Določenega konkretnega vzora nimam, všeč so mi seveda vsa lepa, suha dekleta, ki jih non -stop reklamirajo po televiziji, pa v revijah. Si že kje videla, da bi bajsike nastopale?

### **Zakaj ideja o spremembi videza telesa?**

Ne vem, hotela sem pač biti suha. To je danes v modi. Po mojem vse preveč gledamo na postavo, smo že čisto odvisne od tega. Saj nekatere je prav sram ali pa nerodno jim je, če jih vidiš na primer s sendvičem v roki, ma to je že skrajno, prava bolezen. Morali bi se tudi drugi zamisliti nad tem. Na primer, ko v filmih in na sploh na televiziji nastopajo večinoma lepe suhe punce, to bi morali ukinit.

### **Kako pogosto pa obiskuješ fitness in ali tu intenzivno vadiš ali se vaj bolj izogibaš na različne načine, kot je klepet, dolg počitek in podobno?**

S fitnessom se jaz ukvarjam dokaj intenzivno, sem zahajam 3-krat tedensko, to je po mojem optimalno. Ja, vaj se ne izogibam, ker pač hočem obdržati svojo popolno linijo oziroma elegantno postavo. Če bi lenarila, bi menda kmalu šla po gobe. Pa še dobro počutje je, ko končaš vadbo, seveda če pravilno vadiš. Pa nekaj narediš za zdravje in svoj užitek do tega. Tu predvsem ne zavlačujem, ker sem hodim zaradi svojega veselja in po eni strani komaj čakam, da bom šla na trening.

### **Koliko časa preživiš na vsaki vadbi fitnesssa – 1 uro, 2, 3, več, manj?**

Približno 2 uri, včasih več, včasih manj, kakor je.

### **Na katerem orodju si največ časa? Čemu najbolj pomaga - za mišice, izgubo teže, ti je preprosto priljubljeno, so lahke vaje za izvajanje?**

Jaz osebno mislim, da v fitness centru so naprave za vse dele telesa in si jih lahko oblikuješ, če le hočeš oziroma pravilno vadiš na pravih orodjih. Jaz se recimo vsem približno enako posvečam, ker hočem imeti popolno celo telo, ne pa samo en del telesa.

### **Mišliš v prihodnje ostati le pri zmerni vadbi ali se nameravaš v prihodnje veliko bolj posvetiti močnemu povečevanju mišične mase oziroma t.i. body-buildingu?**

Jaz bom sigurno ostala pri klasičnem fitnessu, kakor do sedaj. Za body-building se še ne zanimam, ker je to pretiran šport. Pretiran pa se mi najbolj zdi zaradi tega, ker se tu uporablja preveč različnih proteinov.

### **Ločuješ športe na moške in ženske športe oz. na športe, ki so bolj primerni za ženske na eni in za moške na drugi strani?**

Aaa, če bolj pomislim, jih ne. Vsi naj se in tudi se ukvarjajo z vsemi športi.

**Tudi recimo fitnessa ne bi mogla nikamor uvrstiti?**

Ma ne, ker je tudi ta za oba spola, tako za moške kot za ženske in je koristen za vse.

**Kakšni so po tvojem na splošno motivi za ukvarjanje s fitnessom s strani moških, in kakšni s strani žensk?**

Moški sem zahajajo predvsem zaradi mišične mase, ženske pa zaradi postave, ker jo hočejo imeti popolno.

**Kaj pa splošni motivi za ukvarjanje z body-buildingom, prav tako posebej s strani moških in posebej s strani žensk?**

To pa ne bi vedela, ker v bistvu nič ne vem o body-buildingu kot športu. Se nikoli nisem vanj poglobljala, ker me ne zanima. Morda jih privlačijo same mišice kot take, izgled mišic, ne vem no.

**Na kaj pomisliš v trenutku, ko ti omenim besedo body-building in ali ti je ta šport všeč?**

Pomislim na zelo mišičaste osebe, ki samovšečno razkazujejo svoje mišice. Moram pa še enkrat povedati, da mi ta šport ni všeč, ker se mi zdi, da malo pretiravajo z njihovo prehrano.

**So ti ogromne, »napihnjene« mišice pri moških všeč?**

Pri moških morajo biti mišice v mejah normale, da imajo lepo izoblikovano telo. Kar je pa preveč je preveč.

**Kaj pa pri ženskah?** Pri ženskah sploh ne sme biti preveč napihnenih mišic, moramo imeti elegantno postavo.

**Koliko žensk se po tvojem mnenju ukvarja z body-buildingom?**

*Kaj pa jaz vem, pojma nimam. Verjetno malo, ampak ne vem.*

**Od kod si največ izvedela o body-buildingu?**

*Iz kakih športnih oddaj, tako mimogrede.*



**Kakšna se ti zdi ženska body-builderka kot osebnost, kakšen je po tvojem mnenju njen značaj?**

*Po mojem ni nič drugačna od drugih žensk, zakaj pa bi bila? Konec koncev je to po eni strani samo šport, ki se ji dopade, to pa naj ne bi nič vplivalo na osebnost.*

**Kaj se ti zdi bolj družbeno sprejemljivo: ženska, ki se ukvarja z body-buildingom ali moški, ki se ukvarja z ritmično gimnastiko?**

*Oboje enako, saj kot sem že prej rekla, ne ločujem športov na moške in ženske, tak oda se ne bi mogla niti tu opredelit. Kaj pa si drugi o tem mislijo, ne vem.*

**Če ti pokažem tole sliko (MOŠKI body-builder)- kaj si ob tem misliš?**

*Da ima absolutno preveč mišic.*

**Kaj pa če ti pokažem tole sliko (ŽENSKA body-builderka), kaj si pa o tem misliš?**

*Da ima absolutno preveč mišic, pa še paše ji ne, ker izgubi vso svojo eleganco, ki bi jo lahko imela.*

**In kaj meniš, kaj želijo te ženske body-builderke z velikimi mišicami dokazati ali doseči?**

*Po mojem to, da so lahko tudi ženske uspešne v takem športu.*

**Naštej prosim nekaj *moških* osebnostnih lastnosti.**

*Tekmovalnost... bahavost.*

**In še nekaj *ženskih* osebnostnih lastnostih.**

*Ženske smo bolj zadržane in lahko rečem, da smo bolj umirjene in potrpežljive od moških.*

## **Intervju 2:**

**Spol:** ženski

**Starost:** 23

**Izobrazba:** poklicna

**Tip krajevne skupnosti:** vaška

### **Kako bi opisala svojo osebnost, značaj?**

Včasih sem sramežljiva, kot pravijo, dobrega srca. Znam biti zelo zgovorna, živa, rada pa prisluhnem človeku.

### **Koliko časa se že ukvarjaš s fitnessom, kdaj si začela?**

Zdaj bo štiri mesece, odkar sem začela sem hoditi.

### **Zakaj natančno pa si se sploh začela ukvarjati s fitnessom, kaj je bil povod za to?**

Ker bi si rada oblikovala telo, izboljšala počutje in naredila nekaj za zdravje.

### **Katera stvar od naštetih pa je na prvem mestu?**

Rada bi malo shujšala, poglej jo moja ta zadnjo! Zdaj bo kmalu poletje in bo treba v kopalke, ne.

### **Kako pogosto pa obiskuješ fitness in ali tu *intenzivno* vadiš ali se vaj bolj *izogibaš* na različne načine, kot je klepet, dolg počitek in podobno?**

Sem hodim 3x na teden, skušam pa vaditi čim bolj intenzivno. Vmes seveda moraš malo poklepetat, vendar to ne vpliva na mojo intenzivnost vadbe. Odločila sem se, da če že hodim, bom vadila intenzivno. Če bi zabušavala, bi se sama sebe slepila.

### **Kaj hočeš z intenzivno vadbo doseči?**

Doseči? Ja, želim si pretvorit maščobo v mišice, ampak ne preveč. Res, da pride pa dan, ko se mi ne ljubi preveč telovadba in malo zavlačujem, pa kaj potem, ne smeš se s tem preveč obremenjevati.

**Od kod pa ti ideja o tej pretvorbi maščobe v mišice, se ti zdi da jo imaš preveč, ali pa ti je kdo rekel, da si predebela in da imaš preveč špeha?**

Ma ne, nobeden mi ni tega rekel, sama sem se odločila, da dam kakšen kil dol. Danes so itak vse suhe, je očitno taka moda, a. Samo meni ne rata to naenkrat. Zdi se mi, da vedno več telovadim, kili pa nočejo in nočejo dol. Sej vem, da delam napako, ko pa tako rada pojem kakšen piškot ali čokolado. Tega ne bi smela, pa kaj si hočem. Sem se pa odpovedala večerji, to je že en plus.

**Sama si se odločila da shujšaš. Ampak vseeno mora biti ena razlog.**

Ne vem. Kot majhna sem bila bolj okrogla, potem pa sem v prvem letniku kot vse bila malo na dieti. Zdej pa sem pridobila od takrat 3 kile in se bojim, da ne bi bila spet okrogla deklica.

**Se pravi da si spremenila način prehranjevanja, da bi dosegla zastavljen cilj?**

Ja, ne jem več toliko (!) sladkega, pa večerjam ne več. Neki pa moraš jest, da ne padeš skupaj. Nimam pa neke stroge diete, nisem tak dober karakter.

**Koliko časa preživiš na vsaki vadbi fitnesssa – 1 uro, 2, 3, več, manj?**

Ooo, sem kar pridna – ponavadi sem tu več kot dve uri!

**Na katerem orodju si največ časa oziroma čemu najbolj pomaga - za katere mišice, izgubo teže, ti je preprosto priljubljeno, so lahke vaje za izvajanje...?**

Največ sem na orodjih za noge, to itak vse pomaga za stegna, rit. Volja pa mora biti, če imaš voljo so tudi vaje lahke.

**Misliš v prihodnje ostati le pri zmerni vadbi ali se nameravaš v prihodnje veliko bolj posvetiti močnemu povečevanju mišične mase oziroma t.i. body-buildingu?**

Ma ne, ne. Bom kar tako ostala. Morda malo več mišic, bo kar dovolj.

**Ločuješ športe na moške in ženske športe oz. na športe, ki so bolj primerni za ženske na eni in za moške na drugi strani?**

Vsakega športa se lahko udeležita oba spola, čeprav mislim, da se nekateri športov naj ne bi udeleževale ženske, ne vem, morda rugby, hokej.

**Zakaj naj ne bi bili ti primerni za ženske?**

So preveč grobi, pa tolčejo se.

**Naštej nekaj moških športov.**

Nogomet, rugby, hokej, košarka, boks.

**Naštej nekaj ženskih športov.**

Tenis, odbojka, aerobika.

**V katero skupino – moško ali žensko – bi uvrstila fitness ali ne v eno ne v drugo?**

V obe, sej tukaj kot vidim hodimo oboji, približno pol pol nas je. Je pa razlika v vajah. Saj vidiš, da smo me bolj na stepperju in orodjih za noge, moški pase mučijo z utežmi. Hvala bogu, imamo vsaj me stepper fraj.

**In body-building – v katero skupino ga uvrščaš?**

Tudi ta je za moške in za ženske. Jaz mislim, da če nekomu paše, da se z nečim ukvarja, zaradi mene naj se, nimam nič proti.

**Kakšni so po tvojem na splošno motivi za ukvarjanje s fitnessom s strani moških, in kakšni s strani žensk?**

Moški hodijo sem da bi si pridobili mišic, ženske pa zaradi hujšanja, nekatere, ma menda redke, zaradi mišic. Ko se gledamo pa se vsi potimo, vsak na svoj način.

**Na kaj pomisliš v trenutku, ko ti omenim besedo body-building?**

Ojoj, na osebo, ki je zaljubljena v svoje mišičasto telo in se samo s tem cel dan ukvarja.

**Ti je ta šport všeč?**

Šport mi je všeč, vendar brez pretiravanja. Všeč mi je lepo oblikovano telo, ampak ne s preveč napihnenimi mišicami. Mislim, da pri tem odpade body-building. Sej to je samo bolj intenzivna vadba fitnessu, a ne? **Ja.** Ma ne, fitness z zmerno vadbo, to je to.

**Se pravi, da ti ogromne, »napihnjene« mišice pri moških niso všeč?**

Ne, malo jih mora biti, preveč pa mi je grdo.

**Kaj pa pri ženskah?** Pri ženskah pa še manj. Lahko jih je čisto malo, ma res malo.

**Koliko žensk se po tvojem mnenju ukvarja z body-buildingom oziroma z vadbo za povečevanje mišične mase?**

Mislím da ne veliko, nekatere se, so pa po mojem redke. Prevladujejo moški. Itak kot že v reklamah in na televiziji nasploh vidiš, so ženske same suhice, moški imajo pa kakšno mišico. In tudi ko gledaš po raznih revijah je ista.

**Kakšna se ti zdi ženska body-builderka kot osebnost, kakšen je po tvojem mnenju njen značaj?**

Kot osebnost? Ponosna nase, sama sebi lepa, vase zaljubljena, nedostopna. Želi biti enakovredna moškemu v smislu telesa.

**Kaj se ti zdi bolj družbeno sprejemljivo: ženska, ki se ukvarja z body-buildingom ali moški, ki se ukvarja z ritmično gimnastiko? Zakaj taka odločitev?**

Sprejela bi bolj žensko, k se ukvarja z body-buildingom, ker se mi zdi gimnastika bolj ženski šport. Moški, ki se ukvarja z gimnastiko, to se mi zdi bolj smešno. Čeprav so na primer mišičaste ženske bolj umetne, napihnjene, ne vem, meni so moški aerobičarji smešni, kot da so ženske ali ne vem kako naj rečem – istospolno usmerjeni.

**Če ti pokažem tole sliko (MOŠKI body-builder)- kaj si ob tem misliš?**

Prevelike mišice in prazna glava. Kaj se smeješ, saj si me vprašala za mnenje. Če pa je neumen, ko se muči na vse pretege.

**Kaj pa če ti pokažem tole sliko (ŽENSKA body-builderka), kaj si pa o tem misliš?**

Pa še slabše. Ful grda, neumna, sama sebi lepa. Ma saj, naj bo taka če hoče.

**In kaj meniš, kaj želijo tele ženske body-builderke z velikimi mišicami dokazati ali doseči?**

Doseči hočejo vzbujanje pozornosti, pohvale, poštenost. Morda tudi ljubosumnost drugih na njihovo telo.

**Naštej prosim nekaj *moških* osebnostnih lastnosti.**

Zgovornost, dobrosrčnost, prijaznost, poštenost, ljubosumnost, postopnost – se radi malo pokažejo pred drugimi.

**In še nekaj ženskih osebnostnih lastnosti.**

Dobre ženske lastnosti so popustljivost, dobrosrčnost, prijaznost, nasmejanost, resnost, delavnost. So pa tudi slabe lastnosti, kot so hinavščina, zavidljivost, opravljanje, ljubosumje, sovražnost.

### **Intervju 3:**

**Spol:** ženski

**Starost:** 55

**Izobrazba:** višja

**Tip krajevne skupnosti:** vaška

**Kako bi opisala svojo osebnost, značaj?**

Sem vesele narave, uživam v sproščeni družbi, vedno sem pripravljena pomagati ljudem v stiski.

**Koliko časa se že ukvarjate s fitnessom, kdaj si začela?**

Pred dobrim letom, v jeseni 2002.

**Zakaj natančno pa ste se sploh začela ukvarjati s fitnessom, kaj je bil povod za to?**

Odločitev je zorela zelo dolgo, ker sem bila mišljenja, da fitness obiskujejo le mlajši. Želja po obvladovanju telesa in izgubi teže pa je bila močnejša od predsodka.

**Torej želite z vadbo nekaj spremeniti glede svojega telesa, med drugim shujšati. Ste z njim – telesom zadovoljna?**

Ne, kot pravim želim spraviti kile dol, kar je preveč je res preveč, ne da se več tako.

**Vam je kdo morda kdaj namignil o določenih »telesnih napakah« ali niste sama sebi všeč?**

Veš kako je, malokdo ti bo v obraz rekel, da si predebel. No, jaz vem da sem. Je pa res, da med pogovorom pride tema tudi o kilogramih in takrat seveda ne izpadem nič kaj

suha, saj mi je videt. Takrat se v družbi ne počutim nič kaj dobro, to je izzvalo tudi mojo željo po hujšanju. Se pa moram pohvalit, da sem zadnji mesec izgubila kar 3 kile, napredek je, a ne?

**Ali imate morda nek vzor, po katerem se zgledujete in si postavljate merila, od kod in zakaj ta vzor?**

Vzora nimam, na tem bom delala, dokler se sama ne bom dobro počutila v svoji koži. Vzor, veš kako je – vzor, hm, povsod okrog vidiš ali pa verjetno želiš videt bolj suhe osebe od tebe. To bo – želiš jih videt, ker bi bil tudi ti rad suh. V resnici pa je še veliko več debelejših od tebe, ampak njih enostavno prezreš, ker gledaš za temi ideali.

**Kako pogosto pa obiskujete fitness in ali tu intenzivno vadite ali se vaj bolj izogibate na različne načine, kot je klepet, dolg počitek in podobno?**

Obisk v zadnjem času je 3x tedenski, intenzivno pa vadim do 2 uri. Klepeti sicer so, so pa zelo kratki in še to ob vadbi. Počitka ne potrebujem, čas vadbe maksimalno izkoristim.

**Kaj želite z intenzivno vadbo doseči?**

Želim se znebiti odvečnih kilogramov, ker me ovirajo pri delu in dobrem počutju, predvsem pa se po vadbi odlično počutim. S tem ko izgubljam kilograme in je še počutje boljše, to mi je nekakšna motivacija za naslednje vadbe. Je pa tudi kak dan, ko se slabo počutiš in vaje nikakor ne morejo biti intenzivne.

**Na katerem orodju ste pa največ časa? Čemu najbolj pomaga - za mišice, izgubo teže, vam je preprosto priljubljeno, so lahke vaje za izvajanje?**

Vadim na vseh orodjih, razen na tistih, ki intenzivno oblikujejo mišice. Največ časa pa posvetim stepperju, ker tam izgubljaš težo. Na začetku sem tu zmogla le 10 minut, sedaj pa sem v treh intervalih krepko čez 1 uro. Vsaka vaja je po svoje težavna, vendar se vztrajnost obrestuje.

**Mislite v prihodnje ostati le pri zmerni vadbi ali se nameravate v prihodnje veliko bolj posvetiti močnemu povečevanju mišične mase oziroma t.i. body-buildingu?**

Tak tempo želim tudi v prihodnje nadaljevati, vsekakor se ne želim posvetiti povečevanju mišične mase, ker mi take osebe niso všeč.

**Ločujete športe na moške in ženske športe oz. na športe, ki so bolj primerni za ženske na eni in za moške na drugi strani?**

Mislím, da vsak šport, ki ga izvajajo moški, je primeren tudi za ženske, čeprav v realnosti ni tako. Bolj grobi naj bi bili za moške, ne vem, rugby, hokey, boks.

**V katero skupino – moško ali žensko – bi uvrstila fitness ali ne v eno ne v drugo?**

Tudi ta naj bi bil enakovreden za oba.

**In body-building – v katero skupino ga uvrščate?**

Ta se mi zdi bolj primeren za moške, čeprav mi tudi pri njih pretiravanje ni všeč. Ženske, se mi zdi, da popolnoma pokvarijo svojo ženskost.

**Kakšni so po vašem na splošno motivi za ukvarjanje s *fitnessom* s strani moških, in kakšni s strani žensk?**

Pri obeh spolih gre po mojem za nekakšno oblikovanje telesa in s tem vzbujanje želje po oblikovanju telesa, pa čim lepšega izgleda, seveda pa je to odvisno od posameznika, kaj hoče z vadbo doseči. Morda dobro počutje, ali pa hujšanje, pridobivanje mišične mase v zmernih pogledih ali prekomerno. Zame je to pretiravanje nepotrebno.

**Kaj pa splošni motivi za ukvarjanje z *body-buildingom*, prav tako posebej s strani moških in posebej s strani žensk?**

Ja, želja po tekmovalnosti in občudovanju njihovega telesa, pri nekaterih mogoče krepitev telesa, predvsem pa pokazati svoje mišice ženskemu krogu. To zadnje velja za oba spola.

**Na kaj pa pomislite v trenutku, ko vam omenim besedo *body-building* in ali vam je ta šport všeč?**

Mislím, da sem prej že kar dosti povedala, kakšno je moje mnenje. Ta šport mi ni nikoli bil všeč in mi tudi sedaj ni.

**Torej vam ogromne, »napihnjene« mišice pri moških in posebej pri ženskah nikakor niso všeč?**

Ne, oboji se mi zdijo vase zaverovane osebe, zaljubljene v svoje telo, nesimpatične, skratka, odvrčajo me, posebno še ženske.



**Koliko žensk se po vašem mnenju ukvarja z body-buildingom?**

Mislim, vsaj upam, da majhno število.

**Od kod ste največ izvedela o body-buildingu?**

Iz medijev, pa tudi iz tukaj, fitnessa, ker je tam ogromen kup revij o tem.

**Kakšna se vam zdi ženska body-builderka kot osebnost, kakšen je po vašem mnenju njen značaj?**

Zavrta vase, nedružabna, občuduje svoje telo, ponižuje pa sebi neenake, v pspejdu pa je tekmovalnost.

**Kaj se vam zdi bolj družbeno sprejemljivo: ženska, ki se ukvarja z body-buildingom ali moški, ki se ukvarja z ritmično gimnastiko?**

Mislim, da so ženske, ki se ukvarjajo z body-buildingom po značaju bolj moški tip, moški, ki se z ritmično gimnastiko ukvarjajo pa obratno, so bilj požensčen tip.

**Če vam pokažem tole sliko (MOŠKI body-builder)- kaj si ob tem mislite?**

Groza, napihnen balon z več grbami.

**Kaj pa če pokažem tole sliko (ŽENSKA body-builderka), kaj si pa o tem mislite?**

Pokvarjena ženskost in iznakaženo telo.

**In kaj menite, kaj želijo tele ženske body-builderke z velikimi mišicami dokazati ali doseči?**

Ker se v življenju niso mogle drugače dokazati, so šle v drugo skrajnost in se s tem prerinile v ospredje.

**Naštejte še prosim nekaj *moških* osebnostnih lastnosti.**

Povprečen vizualni vzgled, predvsem pa uglajeno obnašanje v družbi; dejaven na vseh področjih, družaben, pošten, iznajdljiv.

**In še nekaj *ženskih* osebnostnih lastnosti.**

Privlačna na pogled, vesele narave, pripravljena priskočiti na pomoč; preprosta. Znajde se v vsaki situaciji, sproščena. S svojo preprostostjo in lepim vedenjem zna spraviti družbo v dobro voljo.

## **Intervju 4:**

**Spol:** ženski

**Starost:** 53

**Izobrazba:** srednja

**Tip krajevne skupnosti:** vaška

### **Kako bi opisala svojo osebnost, značaj?**

Mislim, da sem umirjenega značaja, družinski tip, hočem čimbolj doseči skrite zastavljene cilje, čemur včasih sledi trmasta vztrajnost, vedoželjnost.

### **Koliko časa se že ukvarjate s fitnessom, kdaj ste začela?**

Po daljšem bolniškem dopustu, to je bilo 6 mesecev, sem se pričela postopoma ukvarjati s fitnessom. Z njim se ukvarjam skoraj leto dni.

### **Zakaj natančno pa ste se sploh začela ukvarjati s fitnessom, kaj je bil povod za to?**

V obdobju, ko se razdajaš družini, ko so otroci majhni in imaš težave z varstvom in tudi vedno bolj delovnemu mestu, pozabljaš nekoliko nase, a telo se odzove drugače – običejejo te razne bolezni, nekatere ostanejo kronične. Pri meni osebno so to po operaciji težave s hrbtenico.

### **Bolezen je bila primarni povod za ukvarjanje s fitnessom?**

Ja, nekako tako. Želim si razgibati hrbtenico, pa se tudi malo na splošno razgibati, saj mi doma družinske obveznosti nalagajo veliko dela in če si sama ne vzamem časa, da stopim vem do fitness centra, sem potem cel dan v hiši in pospravljam. Pa še koristi – za splošno zdravje, s tem pa tudi izgubiš kakšen kilogram, a ne?

### **Torej, le razgibati se, to je vaše vodilo za v fitness?**

Ja, moram se malo razgibati, to je to.

### **Kako pogosto pa obiskujete fitness in ali tu intenzivno vadite ali se vaj bolj izogibate na različne načine, kot je klepet, dolg počitek in podobno?**

Sem zahajam 2 do 3-krat tedensko. Trudim se, da intenzivno vadim, le ob slabšem zdravstvenem počutju se določenih vaj izognem, včasih pa rabim tudi počitek.

**Kaj hočete z intenzivno vadbo doseči?**

Čim boljše počutje, kondicijo in seveda izgled telesa.

Je pa nekaj. Sam fitness ti verjetno sčasoma postane rutina, kakor pitje jutranje kave, a včasih, ko imaš slab dan, imaš tudi do določene vadbe odpor, ki ga nadomestiš kar se da vztrajno naslednjič.

**Koliko časa preživite na vsaki vadbi fitnessa – 1 uro, 2, 3, več, manj?**

1-2 uri.

**Na katerem orodju ste največ časa? Čemu najbolj pomaga - za mišice, izgubo teže, vam je preprosto priljubljeno, so lahke vaje za izvajanje?**

Najbolj mi je priljubljeno kolo in stepper. Ta dva sta prava za noge in zadnje mišice, pa še na zmanjšanje teže vplivata.

**Mislite v prihodnje ostati le pri zmerni vadbi ali se nameravate v prihodnje veliko bolj posvetiti močnemu povečevanju mišične mase oziroma t.i. body-buildingu?**

Ostala bom pri zmerni vadbi, saj poleg zdravstvenih težav trkajo tudi 53-ta leta in njim primerna vadba. Body-building ni stvar zame.

**Ločujete športe na moške in ženske športe oz. na športe, ki so bolj primerni za ženske na eni in za moške na drugi strani?**

Ja, ločujem, vsaj nekatere.

**Naštejte nekaj moških športov.**

Bikoborba, boks, rugby, nogomet

**Naštejte še nekaj ženskih športov.**

Drsanje na ledu, namizni tenis, plavanje, atletika.

**V katero skupino – moško ali žensko – bi uvrstila fitness ali ne v eno ne v drugo?**

Mislim, da je fitness enakovreden obema spoloma, z določenimi vajami pa si lahko izboljšamo tudi zelene izgled.

**In body-building – v katero skupino ga uvrščate?**

V moško. **Zakaj?** Masa mišic, nekako čokato telo brez nežnega izgleda.

**Kakšni so po vašem splošni motivi za ukvarjanje s *fitnessom* s strani moških, in kakšni s strani žensk?**

Pri obojih je po mojem na prvem mestu skrb za zdravje in čim boljši izgled in pa vztrajnost, ki se odzove tudi v drugih dejavnostih, recimo pri delu in hobijih.

**Kaj pa splošni motivi za ukvarjanje z *body-buildingom*, prav tako posebej s strani moških in posebej s strani žensk?**

Mislím, da želijo moški na ta način izraziti svojo moškost. Ženske pa verjetno hočejo biti v tem športu enakovredne moškim.

**Na kaj pomislíte v trenutku, ko vam omenim besedo *body-building*?**

Na neko osebo polno mišic, ki se togo premika. Na misel mi pride tudi kratek vrat in čuden izgled.

**Kaj meníte o *body-buildingu* kot individualnem športu- vam je ta šport všeč in zakaj taka odločitev?**

Ne, ni mi všeč, nasploh me odbija in mi deluje še za moškega zelo grobo, mislim grobo glede zunanjega izgleda.

**So vam ogromne, »napihnjene« mišice pri *moških* všeč?**

Ne, niso mi všeč. **Kaj pa pri *ženskah*?** Tudi ne. Mislim, da ženska s takim videzom napihnenih mišic izgublja svojo nežno ženskost.

**Koliko žensk se po vašem mnenju ukvarja z *body-buildingom*?**

Ne vem, vendar mislim da vedno več mlajših.

**Od kod ste največ izvedela o *body-buildingu*?**

V fitnessu, ko imamo tukaj na vpogled veliko revij, pa iz medijev.

**Se po vašem mnenju z *body-buildingom* ukvarja več moških ali žensk?**

Več moških.

**Kakšna se vam zdi ženska body-builderka kot osebnost, kakšen je po vašem mnenju njen značaj?**

Mogočna, pogumna, trdno vase zaverovan značaj, emancipirana.

**Kaj se vam zdi bolj družbeno sprejemljivo: ženska, ki se ukvarja z body-buildingom ali moški, ki se ukvarja z ritmično gimnastiko?**

Mislím, da to v družbi ne igra posebne vloge, saj je odvisno pač od posameznika, ki se ukvarja z enim ali drugim športom.

**Če vam pokažem tole sliko (MOŠKI body-builder)- kaj si ob tem mislite?**

Da ne želim biti taka, masa mišic me odbija.

**Kaj pa če pokažem tole sliko (ŽENSKA body-builderka), kaj si pa o tem mislite?**

Brez mišic bi bila nežnejša oziroma ženska.

**In kaj menite, kaj želijo te *ženske* body-builderke z velikimi mišicami dokazati ali doseči?**

Enakost v vseh pogledih, ena stvar je tudi šport.

**Naštejte prosim nekaj *moških* osebnostnih lastnosti.**

Premalo vztrajni, v določenih situacijah prepočasni glede odločitev. Včasih nepremišljeno odreagirajo, radi lenarijo in se razvajajo.

**In še nekaj *ženskih* osebnostnih lastnostih.**

Vztrajnost, potrpežljivost, veliko več truda vloženega ob delu z moškimi. Premišljenost, hitra odreagiranja in prilagajanja.

## **Intervju 5:**

**Spol:** ženski

**Starost:** 23

**Izobrazba:** absolventka

**Tip krajevne skupnosti:** vaška

**Kako bi opisala svojo osebnost, značaj?**

Sem odločna, tisto, kar si zamislim, da bom naredila, tudi naenkrat dokončam. Drugače sem pa bolj tihe narave. Se pa razburim, takrat ko mi kaj ni všeč in povem tudi svoje mnenje, nisem tiste vrste, da bi se potuhnila in ne izrazila svojih misli, to pa ne.

**Koliko časa se že ukvarjaš s fitnessom, kdaj si začela?**

Ma bolj malo se z njim ukvarjam, sem pridem le parkrat na mesec. Sicer sem že začela pred sedmimi leti, nisem nikoli pa bila neka vztrajna punčka, glede fitnessa mislim, da bi hodila sem po parkrat na teden, se mi ne da.

**Zakaj natančno pa si se sploh začela ukvarjati s fitnessom, kaj je bil povod za to?**

Všeč mi je raznolikost vadbe, ker lahko delaš za tiste dele telesa, katere želiš preoblikovati ali pa samo razmigati, morda pridobiti nekaj mišic. Tukaj si vaje sama izbiram, odvisno od volje, razpoloženja, sem sama sebi gospodar, mi nihče ne ukazuje, no. In recimo ni to skupinska vadba, ko v bistvu moraš delat, ker če ne izstopaš iz skupine in te pol vsi postrani gledajo.

**Ampak, zakaj si začela sem hodit?**

Da bi se malo razmigala.

**Pa želiš z vadbo kaj spremeniti glede svojega telesa? Si z njim zadovoljna?**

Ja, to sigurno. Saj veš, da danes menda ni nobena zadovoljna sama s sabo, ne? Jaz bi recimo rada malo manjša, ožja stegna, pa trebuh tudi. Zgoraj bi malo dodala, spodaj pa odzela, pa bi bilo idealno. Samo kaj ko je že mati narava poskrbela, da ne moremo biti vse manekenke.

**Pa ti je kdo morda kdaj namignil o določenih »telesnih napakah« ali si sama sebi nisi všeč?**

Sama sebi, nisem všeč. No, ne morem reči, da sem sedaj čisto zgrešena, malo se pa moraš imeti rad. Vidiš pa tiste malenkosti, ki naj jih ne bi bilo, oziroma jih neprestano gledaš in se kar zgražaš nad njimi.

**Ali imaš morda nek vzor, po katerem se zgleduješ in si postavljaš merila, od kod in zakaj ta vzor?**

Ma vzora nimam, vsaj recimo iz sveta znanih ne. Jaz sem itak majhna, mam komaj 156 centimetrov in enostavno ni šans, da bi bila recimo kaka manekenka ali kaj podobnega, sem premajhna. Pa še ful so suhe, one samo stradajo, to pa spet ni to. Dobro, ne rečem, da ko včasih vidim kakšno suho punco, da si ne rečem, da bi jaz morala biti taka in da morda nekoč tudi bom, ne smeš se pa s tem zdaj obremenjevat, ti preveč stopi v glavo vse skupaj.

**Če te prav razujem, tvoj smoter za ukvarjanje s fitnessom je na prvem mestu razgibavanje, ampak rada bi pa spremenila videz svojega telesa, čeprav recimo sem zahajaš le nekajkrat mesečno?**

Ja, začela sem z željo po razgibavanju, potem pa počasi vznikne še druga želja, na bolj suho mene mislim.

**Pa zakaj bi rada shujšala, saj si čisto v redu, meni se zdiš prav suha?**

Ma ne, nisem ne. Včasih sem bila, zdaj pa ne več. Kar poglej, saj vse nekaj hujšajo in želijo biti še bolj suhe kot so, pa čeprav jih ni nič, pa te potem kar noter tudi tebe enostavno povleče. Saj enostavno nimaš druge izbire, kot da še ti začneš z nekimi dietami, ki pa seveda niso nikoli dolgotrajne, vsaj pri meni ne. In si spet v začaranem krogu – dieta, potem se malo spet zrediš in primeš za glavo, pa spet – dieta, kaj pa drugega. Ne vem zakaj je to danes tako popularno, pa saj ni čudno, ko po televiziji predvajajo same reklame in filme z manekenkami, lepimi in suhimi, pravimi trlicami. Po mojem hočemo biti potem vse take – lepe in suhe, na velikih petah in mini krilu, take, da smo moškimi všeč in da se potem tudi malo pokažemo, vsaj če imaš kaj.

**Pa tu na fitnessu *intenzivno* vadiš ali se vaj bolj *izogibaš* na različne načine, kot je klepet, dolg počitek in podobno?**

Ker sem samo parkrat na mesec, ma res samo parkrat, tu, pa takrat intenzivno vadim, tako, bolj zaradi občutka menda, da sem nekaj morda zase naredila. Čeprav vem, da to ni to, da bi recimo morala intenzivno vaditi, da bi kaj na sebi spremenila. Čeprav sem vztrajna oseba, pa se ta vztrajnost na fitnessu skrije.

**Kaj hočeš z intenzivno vadbo doseči?**

Hočem pač nekaj narediti zase, rada bi si preoblikovala telo, čeprav vem, da je za to potrebna dosti truda. Pa kakšen dek maščobe manj bi prav prišel, in kakšna mišica več tudi.

**Koliko časa preživiš na vsaki vadbi fitnessa – 1 uro, 2, 3, več, manj?**

Kakšni dve uri, sem vsaj takrat, ko pridem sem, rada malo bolj dolga. To je za motivacijo, da sem pač nekaj morda za nazaj nadoknadila.

**Na katerem orodju si največ časa? Čemu najbolj pomaga - za mišice, izgubo teže, ti je preprosto priljubljeno, so lahke vaje za izvajanje?**

Najraje delam vaje za noge, ker si pač želim lepše noge za kako miniko poleti obleči. So pa to po mojem najtežje vaje, vsaj meni.

**Mišliš v prihodnje ostati le pri zmerni vadbi bi se morda kdaj rada, ko in če boš bolj intenzivno vadila, posvetila močnemu povečevanju mišične mase oziroma t.i. body-buildingu?**

Ne, ne, se bom verjetno še naprej ukvarjala z zmerno vadbo, nisem navdušena nad body-buildingom. Mi nikoli niso bile vseč tiste napihnjene mišice. Še posebno pri ženskah ne. Všeč pa mi je, če imaš lepo oblikovano telo, mišičasto telo, pa spet ne preveč mišičasto. Po drugi strani pa ne sme biti mlahavo.

**Ločuješ športe na moške in ženske športe oz. na športe, ki so bolj primerni za ženske na eni in za moške na drugi strani?**

Aaa, ma ne. Saj se lahko enakovredno vsi spoli merijo na vseh športnih področjih, saj tudi se.

**Se pravi, da niti recimo body-buildinga ne bi mogla uvrstiti ne v eno ne v drugo skupino?**

Kaj pa vem, niti ne, saj se tudi ženske z njim ukvarjajo.

**Kakšni so po tvojem na splošno motivi za ukvarjanje s fitnessom s strani moških, in kakšni s strani žensk?**



Me ženske želimo na prvem mestu malo shujšat in postati nekako idealne. Moški..., oni pa hočejo mišice, mišice in še enkrat mišice. Zlasti se jih dosti muči s trebuhom, da bi dobili radiatorčke, pa tudi z rokami, da se malo povražijo poleti v kratki majčki.

**Kaj pa splošni motivi za ukvarjanje z body-buildingom, prav tako posebej s strani moških in posebej s strani žensk?**

Tukaj so pri obojih mišice na prvem mestu. Samo, če malo bolj pomisliš, ne, mora biti še kaj drugega. Recimo, morda – po mojem mnenju, večina išče neko potrditev, da lahko dejansko vplivajo na svoj način življenja, poskušajo si pridobiti kontrolo nad samim seboj, saj ta šport zahteva dosti vaj, intenzivnih treningov, red pri hrani in podobno. Enostavno ne podležejo več kakšnim skušnjavam, recimo čokoladi, ki se ji jaz enostavno ne morem upreti. Vidiš, je že en razlog več, zakaj se ne morem in ne nameravam ukvarjati z body-buildingom.

**Na kaj pomisliš v trenutku, ko ti omenim besedo body-building in -ti je ta šport všeč?**

Na preveč napihnjene mišice, ki so meni odvratne. Jaz osebno imam raje bolj aktivne načine ukvarjanja s športom, pa tudi končni učinek buildanja mi ni všeč, saj gre samo za napihovanje mišic. Mal je že prav, da jih človek ima, ma spet kar je preveč pa je preveč.

**Koliko žensk se po tvojem mnenju ukvarja z body-buildingom?**

Ne dosti, so dosti bolj navdušene nad recimo aerobiko.

**Od kod si največ izvedela o body-buildingu?**

Iz televizije in kakšne revije, oboje pa mimogrede. Na televiziji tega dosti niti ne kažejo, vsaj jaz ne zasledim.

**Kakšna se ti zdi ženska body-builderka kot osebnost, kakšen je po tvojem mnenju njen značaj?**

Ženska je verjetno z body-buildingom dobila kontrolo nad enim delom svojega življenja. Ampak, tisti, ki se ukvarja s tem, je po mojem preveč obremenjen, preokupiran z body-buildingom, ker mora spremeniti celoten način življenja.

**Kaj se ti zdi bolj družbeno sprejemljivo: ženska, ki se ukvarja z body-buildingom ali moški, ki se ukvarja z ritmično gimnastiko?**

Zame je oboje sprejemljivo, ne morem se odločiti. Podpiram itak oba načina, če se posameznik odloči za to.

**Če ti pokažem tole sliko (MOŠKI body-builder)- kaj si ob tem misliš?**

Meni ni všeč, če je pa on zadovoljen, pa naj se še naprej ukvarja.

**Kaj pa če ti pokažem tole sliko (ŽENSKA body-builderka), kaj si pa o tem misliš?**

Enako kot prej za moškega.

**In kaj meniš, kaj želijo tele ženske body-builderke z velikimi mišicami dokazati ali doseči?**

Verjetno hočejo pokazati, da so spodobne ravno tako kot moški, da imajo, ne vem, kontrolo nad življenjem in da so se s tem sposobne marsičemu upreti, na primer hrani in lenarjenju. So nekako prepričane vase, da vse to zmorejo.

**Naštej prosim nekaj moških osebnostnih lastnosti.**

Ma oni so prepričani sami vase. Mislijo, da imajo vedno prav in od tega večinoma ne odstopajo, moramo vedno me popustit. Drugače pa so... delavni, saj smo oboji, samovšečni.

**In še nekaj ženskih osebnostnih lastnostih.**

Me pa smo trmoglave, odločne, ukazovalne – včasih, premalo samozavestne glede videza. To zadnje je treba poudariti.

## **Intervju 6:**

**Spol:** ženski

**Starost:** 39

**Izobrazba:** srednja

**Tip krajevne skupnosti:** vaška

**Kako bi opisala svojo osebnost, značaj?**

Sem zelo eksplozivna, ker zelo hitro odreagiram zlasti pa na napake. To je moja slaba lastnost. Drugače pa moram reči, pa da sem tudi poštena, hinavščine ne prenesem.

**Koliko časa se že ukvarjaš s fitnessom, kdaj si začela?**

S fitnessom se ukvarjam že dve leti, začela sem pozimi leta 2001. Ne obiskujem pa ga celo leto, sem zahajam od oktobra do aprila, ker je poleti prevroče in tudi ni časa za takšne stvari. Zima in pomlad sta pravi čas, da poskrbiš za svoje telo.

**Zakaj natančno pa si se sploh začela ukvarjati s fitnessom, kaj je bil povod za to?**

Glavni krivec je sedeče delo v službi, tako se malo razmigam in poskrbim za zdravje, pa še nekaj zase naredim. Pozimi so tudi dnevi krajši in nimaš kaj početi, pa je izgovor telovadba v fitnessu – gibanja v naravi si pozimi ne moreš pretirano privoščiti.

**Kako pogosto pa obiskuješ fitness in ali tu intenzivno vadiš ali se vaj bolj izogibaš na različne načine, kot je klepet, dolg počitek in podobno?**

Aaa, obiskujem ga 3x tedensko, redko se zgodi, da pridem samo 2x na teden, pa še tu je opravičilo, da so nekatere druge stvari na prvem mestu. Vadim pa intenzivno, ja, bi bilo škoda denarja in časa, da bi hodila sem samo klepetat.

**Kaj hočeš z intenzivno vadbo doseči?**

Želim se razgibati, sprostiti...

**Še kaj?**

Ja, ohraniti dobro kondicijo, pa preprečiti nabiranje kilogramov.

**Nabiranje kilogramov... a se počutiš preokrogla?**

Poglej me, sem kot žogica, pozimi pa itak še nekaj kilov pridobiš, če se malo ne paziš.

**Pa se sama sebi zdiš preokrogla ali ti je kdo mogoče namignil na to?**

Ha, mož me neprestano zafrkava, da bognedaj, če padem po stopnicah, se bom zakotalila do sosedovega dvorišča, ha ha. Pa saj moram priznati, da se ne počutim dobro v svoji koži takšna kot sem. Pa še dobro ni biti debel. Se bo treba podleči pravi kuri, da bom malo zmanjšala obseg.

**Se pravi da je motiv za fitness tudi oblikovanje telesa?**

Ja, ja, seveda. Saj vsak sem večinoma hodi, da bi na sebi nekaj spremenil, a ni tako?

**Koliko časa preživiš na vsaki vadbi fitnesssa – 1 uro, 2, 3, več, manj?**

Ma do 2 uri, več pa ne. Nimam časa, pa še ljubi se mi ne preveč.

**Na katerem orodju si največ časa, čemu najbolj pomaga - za mišice, izgubo teže, ti je preprosto priljubljeno, so lahke vaje za izvajanje...?**

Največ časa sem na kolesu in na stepperju. Ta dva sta najboljša zaradi kondicije. Tudi tebe vedem, da največ časa preživiš na njih.

**Bo držalo. Misliš v prihodnje ostati le pri zmerni vadbi ali se nameravaš v prihodnje veliko bolj posvetiti močnemu povečevanju mišične mase oziroma t.i. body-buildingu?**

O ne ne, body-building pa ni zame, ni mi všeč. Posebej pa se mi zdi neprimeren za ženske.

**Zakaj ti ni primeren za ženske?**

Ker, ne vem, niso lepe take z mišicami, vsaj meni ne, pa veliko drugim, vsaj mislim da je tako.

**Ločuješ športe na moške in ženske športe oz. na športe, ki so bolj primerni za ženske na eni in za moške na drugi strani?**

Ne, z vsakim naj se ukvarja vsakdo, ki mu je določen šport pri srcu.

**In čeprav ti mišičaste ženske niso lepe pa meniš, da je body-building za oba spola?**

Ja, kot šport, ja, naj se ukvarjajo tudi ženske z njim, samo premišičasti moški mi niso všeč, kaj šele me ženske.

**Kakšni so po tvojem na splošno motivi za ukvarjanje s fitnessom s strani moških, in kakšni s strani žensk?**

Po mojem hočejo moški doseči razgibanost svojega telesa in izgubiti težo. Ženske, one pa hočejo predvsem izgubiti težo, to je na prvem mestu pri njih.

**Kaj pa splošni motivi za ukvarjanje z *body-buildingom*, prav tako posebej s strani moških in posebej s strani žensk?**

Ma, oboji hočejo, po mojem, želijo doseči povečanje mišične mase in neko lepoto. Lepoto v smislu mišic, saj se potem radi razkazujejo in so si samovšečni ali pa ponosni na svoje telo.

**Na kaj pa pomisliš v trenutku, ko ti omenim besedo *body-building*?**

Na garanje in še enkrat garanje. In na goro neuporabnih mišic.

**Kaj meniš o *body-buildingu* kot individualnem športu- ti je ta šport všeč?**

Ne, sploh ne!

**So ti ogromne, »napihnjene« mišice pri *moških* in *ženskah* všeč?**

Ne, kot sem že prej povedala, pri nobenem mi niso. Nekako preveč izstopajo od drugih.

**Koliko žensk se po tvojem mnenju ukvarja z *body-buildingom*?**

Pojma nimam, verjetno malo.

**Od kod si največ izvedela o *body-buildingu*?**

Iz televizije, ko mimogrede kaj vidim. Drugače pa recimo v revijah večinoma preskočim take tematike, ker me ne zanimajo.

**Se po tvojem mnenju z *body-buildingom* ukvarja več moških ali žensk?**

Mislím, da se jih približno enako. Ne vem, ker se nisem poglobljala v to.

**Kakšna se ti zdi ženska *body-builderka* kot osebnost, kakšen je po tvojem mnenju njen značaj?**

Kaj naj ti rečem, ko pa nisem nikoli razmišljala o tem, pojma nimam!

**Kaj se ti zdi bolj družbeno sprejemljivo: ženska, ki se ukvarja z *body-buildingom* ali moški, ki se ukvarja z ritmično gimnastiko?**

Vsako zase je posebnost in nobeno zame preveč sprejemljivo. Kaj pa je nasploh sprejemljivo bolj – oboje enako.

**Če ti pokažem tole sliko (MOŠKI body-builder)- kaj si ob tem misliš?**

Ni lep!! Tudi tista slika tama na zidu, pogledj, je podobna, mene pa, ko jo pogledam, kar odžene. Preveč surovo je to vse skupaj.

**Kaj pa če ti pokažem tole sliko (ŽENSKA body-builderka), kaj si pa o tem misliš?**

Uh, ta je pa še grša, če smem tako reči.

**In kaj meniš, kaj želijo te ženske body-builderke z velikimi mišicami dokazati ali doseči?**

Pojma nimam, ne vem v čem je smisel v vsem tem. Vsaka nekaj po svoje. Bi morala kar njih vprašat, ne, ha ha.

**Naštej prosim nekaj moških osebnotnih lastnosti.**

Zmeraj so aktivni, še posebej po 50. Letu, nikoli jih ni doma. Pa radi se seveda dokazujejo.

**In še nekaj ženskih osebnotnih lastnotih.**

Nežne, ubogljive, potrpežljive, to so tri po mojem ključne za opis ženske.

## **Intervju 7:**

**Spol:** ženski

**Starost:** 24

**Izobrazba:** študentka - absolventka

**Tip krajevne skupnosti:** mestna

**Kako bi opisala svojo osebnost, značaj?**

Sem mirna oseba, a vedno moram kaj početi, biti z nečim zaposlena, saj ponavadi počnem več stvari hkrati. Sem potrpežljiva oseba in vztrajna, drugi bi pa potrdili, da znam biti zelo trmasta.

**Koliko časa se že ukvarjaš s fitnessom, kdaj si začela?**

Začela sem pred kratkim, dva meseca bo sedaj.

**Zakaj natančno pa si se sploh začela ukvarjati s fitnessom, kaj je bil povod za to?**

To je bila nekakšna novoletna obljuba oziroma odločitev, da se bom v prihodnje več posvečala sama sebi, da se bom več gibala in skrbela tudi za dobro psihofizično počutje. V sklopu tega sem prišla tudi na idejo, da bi začela obiskovati fitness, vsaj zdaj v zimskem času, ko ni toliko lepega vremena za druge športe, ki jih imam rada.

**Torej želiš z vadbo nekaj spremeniti glede svojega telesa. Si z njim zadovoljna?**

Mmm, ne lih preveč. Kakšen kil preveč, sej nekaj jih je bilo že več, pa sem jih že dol spravla, prej sem bila nekakšen buhteljček v človeški podobi.

**Ti je kdo morda kdaj namignil o preveliki telesni teži ali si sama sebi nisi všeč?**

Ne, noben mi še ni nič rekel, vsaj v obraz ne. Kaj si pa mislijo je pa druga. Bolj me zagrabi groza, ko se pogledam v ogledalo in pomislim, da bom kmalu, čez nekaj mesecev morala v kopalke, pa bo vse viselo! Saj nikoli nisem bila suha, zmeraj sem imela kakšen kil več. Kljub vztrajnosti pa se ne morem in ne morem spraviti na kakšno dieto, mi je vse tako dobro.

**Ali imaš morda nek vzor, po katerem se zgleduješ in si postavljaš merila, od kod in zakaj ta vzor, zakaj ideja o spremembi videza telesa?**

Ne bi rekla da ravno določen vzor, bolj me prime tista žalost ob pogledu na suha dekleta okrog mene, jaz pa se v taki družbi počutim kot grdi raček – debela, majhna.

**Kako pogosto pa obiskuješ fitness in ali tu intenzivno vadiš ali se vaj bolj izogibaš na različne načine, kot je klepet, dolg počitek in podobno?**

Na fitness grem 1x tedensko, včasih dvakrat, saj imam v bistvu raje športe zunaj dvorane, kot so hoja v hribe, tek, kolesarjenje in podobno. V fitness pa grem zato, da razmigam še tiste dele telesa, ki so pri teh športih bolj zanemarjeni – se pravi zgornji del telesa, roke in to... Ko sem na fitnessu res vadam in zabušavam. Sicer ne pretiravam in vmes tudi kaj poklepetam s fantom, s katerim skupaj obiskujeva fitness, tako da je še vedno bolj prijetno in ne gre zgolj za razgibavanje.

**Kaj hočeš z intenzivno vadbo doseči?**

Da se dobro razmigam, vsaj toliko, da začutim, da so mišice, ki so cel dan lenarile, tukaj prišle na svoj račun. Pa še, ko mišice rastejo, se izgublja maščoba.

**Koliko časa preživiš na vsaki vadbi fitnesssa – 1 uro, 2, 3, več, manj?**

Odvisno od časa in motivacije. Ponavadi kako uro ali dve. Če srečam kakšno bližjo prijateljico, pa se zna zavleči, ampak izjemoma...

**Na katerem orodju si največ časa? Čemu najbolj pomaga - za mišice, izgubo teže, ti je preprosto priljubljeno, so lahke vaje za izvajanje...?**

Trenutno največ časa preživim na orodjih, ki utrjujejo zgornji del telesa, zlasti roke, saj sem v tem delu najšibkejša. Veliko časa preživim tudi na kolesu ali na steperju, saj sta to napravi, s katerimi so ogrevam pred začetkom intenzivne vadbe.

**Misliš v prihodnje ostati le pri zmerni vadbi ali se nameravaš v prihodnje veliko bolj posvetiti močnemu povečevanju mišične mase oziroma t.i. body-buildingu?**

Bom kar ostala pri takšni zmerni vadbi, kot jo izvajam sedaj. Na fitness namreč ne hodim zato, da bi pridobila mišice. Mišice mi v bistvu sploh niso všeč. Sploh pri ženski mi ni lepo, če je mišičasta, saj se mi zdi, da takšna ženska izgubi ženstvenost.

**Ločuješ športe na moške in ženske športe oz. na športe, ki so bolj primerni za ženske na eni in za moške na drugi strani?**

Se mi zdi, da je v nekaterih športih bistveno manj žensk, kot so na primer kakšne borilne veščine ali ekstremni športi, kot so padalstvo, plezanje, medtem ko spet pri drugih športih sploh ni moških, kot pri aerobiki na primer. Na splošno pa ni športa, ki ne bi bil primeren za kak spol. Mogoče ženskam samo manjka poguma, da bi se ukvarjale s kakim športom in obratno, moški ne želijo izpasti preveč mevžasti, zato izbirajo moškimi primerne športe. Čeprav je v realnosti drugače pa sem sama mnenja, da spol ne bi smel igrati nobene vloge pri izbiri športa, pomembnejši dejavnik je telesna zmogljivost, ki mora biti primerna. Pa tudi želja, veselje do nekega športa.

**Pa bi vseeno lahko naštel nekaj moško prevladujočih športov?**

Boks, judo, nogomet, jadranje, veslanje...

**Naštej še nekaj ženskih športov.**



Aerobika z vsemi svojimi različicami, saj veš, tae-bo, body slim in druge.

**V katero skupino – moško ali žensko – bi uvrstila fitness ali ne v eno ne v drugo?**

Če bi že mogla ga kam uvrstiti, bi ga definitivno v moško skupino, saj fitness omogoča zlasti pridobivanje mišične mase, kar je predvsem želja in namen moških. V fitnessu tudi dejansko vidiš več moških kot žensk in tudi moški bistveno bolj intenzivno bolj vadijo kot me ženske. Zato ob besedi fitness avtomatsko prej pomisliš na moškega kot na žensko.

**In body-building – v katero skupino ga uvrščáš?**

Sigurno v moško skupino. Že od nekdaj se moški želijo bahati z mišicami. Moč nekako simbolizira pravega moškega. Body-building je po mojem mnenju nekako tako kot na primer kako lepotno tekmovanje za ženske. Moški želijo biti močni, mišičasti, ženske lepe...

**Kakšni so po tvojem na splošno motivi za ukvarjanje s fitnessom s strani moških, in kakšni s strani žensk?**

Moški si bolj želijo mišice, ženske pa lepo in čvrsto telo.

**Kaj pa splošni motivi za ukvarjanje z body-buildingom, prav tako posebej s strani moških in posebej s strani žensk?**

Body-building je ekstrem v fitnessu, z njim se po mojem mnenju ukvarjajo tisti, ki želijo res izstopati. Po mojem se noben z njim ne ukvarja zaradi sebe samega, ampak želi rezultat potem tudi pokazati, na kakem tekmovanju na primer. Želijo pokazati tudi drugim, kaj zmorejo, ženske zlasti to, kako pogumne so. Sploh si ne na primer predstavljam sebe v mišicah. Meni na primer fitness služi za povsem drugačne namene, kot zgolj pridobivanje mišične mase, kar je poglavitno pri body-buildingu. Šport naj bi bil za nekoga predvsem užitek in sprostitev, tega jaz v body-buildingu ne bi našla.

**Na kaj pomisliš v trenutku, ko ti omenim besedo body-building, ti je ta šport všeč?**

Pred očmi se mi pokaže prizor iz televizije, kjer kaki mišičnjaki stojijo na odru in napenjajo mišice in se razkazujejo. Ta šport ni po mojem okusu, z njim se ne bi nikoli ukvarjala. Niso mi všeč niti mišice, ki so rezultat tega športa, niti ne šport sam, saj v takšnem zahtevnem dvigovanju uteži in podobnem ne bi našla nikakršnega veselja ali

užitka. Tudi nisem prepričana o tem, koliko je to zdravo. Kaj se zgodi z mišicami, če prenehaš vaditi?

**Torej ti ogromne »napihnjene« mišice pri moških in ženskah niso všeč?**

Ne pri moških, še manj pa pri ženskah. Všeč mi je seveda lepo oblikovano telo, nekaj mišic naj bi moški seveda imel, ampak gotovo ne ogromnih, napihnenih. Enako velja za ženske. Saj se tudi njih po mojem dosti manj ukvarja s tem športom kot moških.

**Od kod si največ izvedela o body-buildingu?**

Iz televizije, iz kakšnih prispevkov, pa tudi iz revij, ki se ukvarjajo s športno tematiko ali zdravim načinom življenja... Drugače moram pa priznat, da niti ne vem kaj dosti o tem.

**Kakšna se ti zdi ženska body-builderka kot osebnost, kakšen je po tvojem mnenju njen značaj?**

Po mojem mora biti zelo samozavestna, vztrajna, potrpežljiva, disciplinirana, pogumna in želi seveda izstopati...

**Kaj se ti zdi bolj družbeno sprejemljivo: ženska, ki se ukvarja z body-buildingom ali moški, ki se ukvarja z ritmično gimnastiko?**

Moški, ki se ukvarja z ritmično gimnastiko. Ne vem, gimnastika se mi zdi bolj naraven šport, manj ekstremen.

**Če ti pokažem tole sliko (MOŠKI body-builder)- kaj si ob tem misliš?**

Meni se zdi to pretiravanje, čeprav nič ne rečem. Lepota je zelo relativna stvar in nekaterim je to pač všeč. Men takšni fantje niso ravno všeč.

**Kaj pa če ti pokažem tole sliko (ŽENSKA body-builderka), kaj si pa o tem misliš?**

To mi je še manj všeč. Nasploh mi noben ekstrem ni všeč. Se mi zdi, da mišice ne ustrezajo najbolj ženski naravi, saj naj bi bile nežne, občutljive, čustvene, ne pa močne, vzdržljive in podobno.

**In kaj meniš, kaj želijo tele ženske body-builderke z velikimi mišicami dokazati ali doseči?**

Želijo pokazati kaj zmorejo, dokazati moč, vzdržljivost, pogum.

**Naštej prosim nekaj *moških* osebnostnih lastnosti.**

Moč, pogum, razumskost.

**In še nekaj *ženskih* osebnostnih lastnosti.**

Čustvenost, nežnost, komunikativnost.

## **Intervju 8:**

**Spol:** ženski

**Starost:** 40

**Izobrazba:** visoka

**Tip krajevne skupnosti:** vaška

**Kako bi opisala svojo osebnost, značaj?**

Recimo da sem »normalen« človek. Sem dokaj stroga, želim red in disciplino, ne prenesem hudobije in hinavščine.

**Koliko časa se že ukvarjaš s fitnessom, kdaj si začela?**

S fitnessom sem začela že v svoji mladosti, potem sem z njim prenehala zaradi nosečnosti in obveznosti do družine, spet pa sem se odločila, da bom nekaj naredila zase pred približno 8, 9 meseci.

**Zakaj natančno pa si se sploh začela ukvarjati s fitnessom, kaj je bil povod za to?**

Želim doseči čvrsto telo in tudi za zdravje nekaj narediti.

**Kot rečeno, želiš z vadbo nekaj spremeniti glede svojega telesa. Si z njim zadovoljna?**

Ne!

**Ti je kdo morda kdaj namignil o določenih »telesnih napakah« ali si sama sebi nisi všeč?**

Si kar sama nisem všeč. Mož mi še ni nikoli zares kaj rekel, me pa hčerke zafirkavajo, kakšno debelo rit ima mama. Se kar malo zamislim.

**Ali imaš morda nek vzor, po katerem se zgleduješ in si postavljaš merila, od kod in zakaj ta vzor in zakaj ideja o spremembi videza telesa?**

Ne, ne zgledujem se po nobenem. Hočem sama malo shujšat, se ne počutim dobro. Do sedaj na primer nisem bila zadovoljna, če nisem vstala od mize sita, ma preveč sita, tako da sem potem še eno uro stokala in se nisem mogla priklonit. Ni čudno, da so se mi nabrali vsi ti »šlaufi« okrog trebuha.

**Kako pogosto pa obiskuješ fitness in ali tu intenzivno vadiš ali se vaj bolj izogibaš na različne načine, kot je klepet, dolg počitek in podobno?**

2x na teden hodim, ja, in kar intenzivno vadim, vsaj skušam, no.

**Kaj pa želiš z intenzivno vadbo doseči?**

Lepo, čvrsto postavo. To je moj edini cilj. Kaj marajo tiste mlade, ko so kot manekenke! Saj ko jih pogledaš te prav žalost prime, ko si ti tak!

**Koliko časa preživiš na vsaki vadbi fitnesssa – 1 uro, 2, 3, več, manj?**

Približno 1 uro, je to kar dovolj. Ne pretiram, ne, ne si mislit.

**Na katerem orodju si največ časa? Čemu najbolj pomaga - za mišice, izgubo teže, ti je preprosto priljubljeno, so lahke vaje za izvajanje?**

Največ časa sem na orodju za trebušnjake, to pomaga za trebušne mišice in seveda vitek stas, ki ga bom, boš videla, dosegla! Je pa res, da so vaje kar težke.

**Misliš v prihodnje ostati le pri zmerni vadbi ali se nameravaš v prihodnje veliko bolj posvetiti močnemu povečevanju mišične mase oziroma t.i. body-buildingu?**

Bom kar pri zmerni vadbi ostala. Body-building mi ni všeč, ker po mojem, ne vem, naredi žensko nekako možato, njena postava je možata.

**Ločuješ športe na moške in ženske športe oz. na športe, ki so bolj primerni za ženske na eni in za moške na drugi strani?**

Mmm, ja, ločujem.

**Naštej nekaj moških športov.**

Nogomet, rugby, pa verjetno še kateri, samo se ne spomnim trenutno.

**Naštej še nekaj ženskih športov.**

Atletika, košarka, pa odbojka...

**V katero skupino – moško ali žensko – bi uvrstila fitness ali ne v eno ne v drugo?**

Fitness, ja, se mi zdi, da ga ne bi mogla uvrstiti ne v eno ne v drugo skupino, ker po mojem oboji približno enako sem zahajajo. Morda moški v malo večjem številu, nas pa tudi žensk ni malo.

**In body-building – v katero skupino ga uvrščaš?**

Ta pa je bolj moški šport. So bolj moški za postavu, ki se pri tem izoblikuje. Taki robati, robate postave postanejo.

**Kakšni so po tvojem na splošno motivi za ukvarjanje s *fitnessom* s strani moških, in kakšni s strani žensk?**

Oboji naj bi imeli za cilj lepo telo in seveda aktivno, razburljivo življenje.

**Kaj pa splošni motivi za ukvarjanje z *body-buildingom*, prav tako posebej s strani moških in posebej s strani žensk?**

Moške že razumem, ker so pri njih mišice okras. Ženskih motivov pa res ne razumem.

**Na kaj pomisliš v trenutku, ko ti omenim besedo *body-building* in ali ti je ta šport všeč?**

Hm, pomislim na maso mišic, šport pa mi res ni všeč.

**So ti ogromne, »napihnjene« mišice pri moških všeč?**

Ja, pri moških so mi, ni nič slabega, če imaš takega zraven sebe.

**Kaj pa pri ženskah?**

Ne, pri njih oziroma pri nas pa mi to ni prav nič všeč.

**Koliko žensk se po tvojem mnenju ukvarja z *body-buildingom*?**

Preveč! Čeprav jih je v primerjavi z moškimi malo, pa je še vedno preveč. To mislim jaz, ker se mi mišičaste ženske ne dopadejo.

**Od kod si največ izvedela o body-buildingu?**

Saj sploh ne vem dosti, ker mi ta šport ni všeč in me zato tudi ne zanima. Drugače pa sem morda kaj zasledila v kakšni reviji, ampak le mimogrede.

**Kakšna se ti zdi ženska body-builderka kot osebnost, kakšen je po tvojem mnenju njen značaj?**

Lahko, da so kar v redu. Ne sodim namreč ljudi po videzu. Ne bom rekla, da so vse grobe, ker take izgledajo in ne bom pa tudi rekla, da so nežne – ne vem.

**Kaj se ti zdi bolj družbeno sprejemljivo: ženska, ki se ukvarja z body-buildingom ali moški, ki se ukvarja z ritmično gimnastiko?**

Ljudje smo pač različni. Vsakdo od nas ima svoje veselje in odločitve, s tem se tudi strinjam in upoštevam dejanja vsakogar. Mene ne moti, če se na primer moški ukvarja z ritmično gimnastiko, ženska s pridobivanjem mišic ali na primer s padalstvom.

**Če ti pokažem tole sliko (MOŠKI body-builder)- kaj si ob tem misliš?**

Uau, kake mišice, bognedaj pa da te ta roka zagrabi, ha ha.

**Kaj pa če ti pokažem tole sliko (ŽENSKA body-builderka), kaj si pa o tem misliš?**

Uf, je taka kot dedec.

**In kaj meniš, kaj želijo tele ženske body-builderke z velikimi mišicami dokazati ali doseči?**

Mogoče pa jim je to všeč, ali pa želijo le vzbujati pozornost od drugih.

**Naštej prosim nekaj *moških* osebnostnih lastnosti.**

Moški mislijo, da imajo vedno prav. Želijo biti mačoti, je pa res, da niso vsi taki, no.

**In še nekaj *ženskih* osebnostnih lastnosti.**

Ženske imajo nekateri za radovednice, klepetulje, kokoši. Nekatero so pa boljše kot večina moških. Skratka, ne da se posploševati, lastnosti so različne in se prepletajo pri obeh spolih.

## **Intervju 9:**

**Spol:** moški

**Starost:** 30

**Izobrazba:** višja

**Tip krajevne skupnosti:** vaška

**Kako bi opisal svojo osebnost, značaj?**

Trmast, marljiv, rad uresničim zadane cilje, rad pomagam ljudem. Ne maram pa izkoriščanja in ne morem sedeti pred televizorjem pri miru, vedno se mora nekaj dogajati okrog mene.

**Koliko časa se že ukvarjaš s fitnessom, kdaj si začel?**

Sedaj bosta 2 meseca, sem še začetnik.

**Zakaj natančno pa si se sploh začel ukvarjati s fitnessom, kaj je bil povod za to?**

Povod je zimsko lenarjenje, poleg tega pa je bil namen še pridobiti malo mišične mase, pa ne pretirano.

**Torej želiš z vadbo nekaj spremeniti glede svojega telesa. Si z njim zadovoljen?**

Sem, ne morem reči, da mi kaj manjka. Dobro, res da hočem kakšno mišico, to pa je tudi edina sprememba, ki bi jo naredil. Recimo, kakšnega hujšanja ne rabim, ker itak trebuha nimam, da bi se z njim ukvarjal, kakor drugi moški, če želijo kaj shujšati, problemov z zdravjem tudi zaenkrat nimam. To je to.

**Ali imaš morda nek vzor, po katerem se zgleduješ in si postavljaš merila glede mišic, ki bi jih rad pridobil, od kod in zakaj ta vzor?**

Nimam vzora, po katerem bi se zgledoval. Pač moški moramo biti malo mišičasti, ne pa zaliti z maščobo, danes je tako. Moramo nekaj pokazati, da se ženske malo primejo. Kaj, saj prav. Kdor jih ima, naj jih pokaže. Kje si še videla na primer kakega mačota, dobrega igralca po televiziji na primer, da bi se razkazoval in bi bil kot en okostnjak ali pa bajsko?

**Kako pogosto pa obiskuješ fitness in ali tu intenzivno vadiš ali se vaj bolj izogibaš na različne načine, kot je klepet, dolg počitek in podobno?**

Hodim 3-krat tedensko po 1,5 do 2 uri. Delam pod navodili trenerja, pri tem pa ni lenarjenja, če hočeš cel program izpeljat do konca.

### **Kaj hočeš z intenzivno vadbo doseči?**

Veš kako je, po konstrukciji itak nisem debel, imam idealen koeficient telesne teže, želim le še poudariti linije mišic in vzdrževati kondicijo.

### **Na katerem orodju si največ časa? Čemu najbolj pomaga - za mišice, izgubo teže, ti je preprosto priljubljeno, so lahke vaje za izvajanje?**

Največ delam na orodju za zgornji del telesa. Prvi mesec je bil poudarjen bolj na kondiciji, drugi mesec pa sem začel z vajami za pridobitev mišične mase, zato so treningi dosti bolj naporni in moram priznat, da je po tem tudi apetit večji. Se pa za to ne sekiram, ker imam dobro prebavo. Je pa vsako orodje po svoje zanimivo, nobeno mi ni prav posebno pri srcu, so mi enakovredna.

### **Misliš v prihodnje ostati le pri zmerni vadbi ali se nameravaš v prihodnje veliko bolj posvetiti močnemu povečevanju mišične mase oziroma t.i. body-buildingu?**

Mislim ostati le pri zmerni vadbi, kar pomeni le deloma povečati mišično maso in delati na kondiciji. Body-building med drugim zahteva dosti psihičnega in fizičnega napora in pa usklajen urnik, kar pa meni že sama služba ne dopušča. Treniram namreč kadar imam čas, ni zmeraj to ponedeljek, sreda in petek, kot ostali to počnejo. Jaz če ne morem na primer v ponedeljek, pridem pa v torek in podobno. Skušam se držati urnika, če pa ne gre pa ne gre.

### **Ločuješ športe na moške in ženske športe oz. na športe, ki so bolj primerni za ženske na eni in za moške na drugi strani?**

V glavnem ne, je pa res, da so nekateri športi omejeni na določen spol, na primer smučarski skoki, kjer sploh ni žensk, pa ameriški nogomet in še kakšen se najde.

### **Naštej nekaj moških športov.**

Kot sem že prej rekel; smučarski skoki, ameriški nogomet ali rugby bolj poznano, pa še boks.

### **Naštej nekaj ženskih športov.**

Gimnastični plesi in na primer ples v vodi.



**V katero skupino – moško ali žensko – bi uvrstil fitness ali ne v eno ne v drugo?**

V nobeno. Mislim, da je ta šport za oba spola, ker so meje za uresničitev cilja – seveda za vsak spol na svojem nivoju – enako dosegljive.

**In body-building – v katero skupino ga uvrščaš?**

Isto v obe, zaradi istih razlogov, ki sem jih prej za fitness povedal.

**Kakšni so po tvojem na splošno motivi za ukvarjanje s fitnessom s strani moških, in kakšni s strani žensk?**

S strani moških so motivi v glavnem pridobitev mišične mase, vzdržljivost in pa tudi nekako povečanje samozavesti. Pri ženskah je pa glavni motiv poudarek na liniji, še bolj mislim na poudarek na posameznih predelih, kot je ta zadnja, noge, pas. To pa lahko z izgubo maščobnega tkiva ali pridobitvijo mišične mase na posameznih predelih.

**Kaj pa splošni motivi za ukvarjanje z body-buildingom, prav tako posebej s strani moških in posebej s strani žensk?**

Tu je skupina ljudi, istega spola, bolj omejena, manj številčna. Cilji so dosti višji kot pri fitnessu, potrebna je večja psihična pripravljenost in dosti več vloženega truda. Motivi so tako pri moških kot pri ženskah bolj estetski – zunanji izgled.

**Na kaj pomisliš v trenutku, ko ti omenim besedo body-building in ali ti je ta šport všeč?**

Na osebo z goro mišic, v bistvu me ta pogled sploh ne privlači in si ne bi želel biti v njihovi koži. Nočem biti suženj mišic.

**So ti ogromne, »napihnjene« mišice pri moških všeč?**

V bistvu so mi pri moških všeč samo poudarjene mišice, ne pa ogromne.

**Kaj pa pri ženskah?**

Ma kaki! Pri njih mi je všeč ritka, postava, v pravem pomenu besede. Tako krhko da izgleda vse skupaj.

**Od kod si največ izvedel o body-buildingu?**

V bistvu se sploh ne zanimam za ta šport. Kar sem mogoče mimogrede zasledil, je bilo iz medijev, na primer televizija in kakšen časopis.

**Kakšna se ti zdi ženska body-builderka kot osebnost, kakšen je po tvojem mnenju njen značaj?**

Mislím, da kot osebnost sploh ni spremenjena in daje v privatnem življenju čisto navaden človek, ki kaj skuha, pere, gre trgovino, pospravlja in podobno.

**Kaj se ti zdi bolj družbeno sprejemljivo: ženska, ki se ukvarja z body-buildingom ali moški, ki se ukvarja z ritmično gimnastiko?**

Oboje isto. Ker danes tako in tako tabuji vedno bolj izginjajo in je danes še tako nenavadna stvar čez nekaj časa že čisto normalen pojav.

**Če ti pokažem tole sliko (MOŠKI body-builder)- kaj si ob tem misliš?**

Preveč mišic, zaverovan vase in samovšečen tip.

**Kaj pa če ti pokažem tole sliko (ŽENSKA body-builderka), kaj si pa o tem misliš?**

Ni bistvene razlike med njo in moškim body-builderjem na prejšnji sliki, le kot nosečnico si jo težko predstavljam.

**In kaj meniš, kaj želijo tele ženske body-builderke z velikimi mišicami dokazati ali doseči?**

Mislím, da poleg uspeha preizkušajo svoje meje vzdržljivosti.

**Naštej prosim nekaj *moških* osebnostnih lastnosti.**

Trma, vztrajnost, vzkipljivost, v nekem pomenu podrejenost ženski, razdraženost.

**In še nekaj *ženskih* osebnostnih lastnostih.**

Nežnost, razdražljivost, razumljivost, vztrajnost, spoštovanje.

## **Intervju 10:**

**Spol:** moški

**Starost:** 18

**Izobrazba:** srednja

**Tip krajevne skupnosti:** primestna

### **Kako bi opisal svojo osebnost, značaj?**

Sem v redu. Tak normalen fant. Nisem nič posebnega, razen trmast znam biti včasih. Drugače sem pa bolj mirne narave.

### **Koliko časa se že ukvarjaš s fitnessom, kdaj si začel?**

Začel sem pred tremi meseci, da se malo pretegnem, da ne zakrnim. Če ne pa bi poležaval pred televizijo in bi menda že čisto ohromel od tega. No, ne čisto ohromel, ker namreč igram tudi nogomet, ampak čas se vseeno najde. Treba se je še malo bolj razgibat.

### **Zakaj natančno pa si se sploh začel ukvarjati s fitnessom, kaj je bil povod za to?**

Prvo kot prvo sem hotel nekako porabiti svoj prosti čas, da ne bi samo posedal pred televizijo, ko imam kaj časa, nekako sem ga hotel koristno izrabiti. Posredno s tem pa sem si hotel okrepiti določene dele telesa zaradi igranja nogometa. Pa tudi sprostitev pri tem je pomembna, ko končaš vadbo si kot prerojen.

### **Želiš z vadbo kaj spremeniti glede svojega telesa?**

Samo okrepiti določene dele, na primer spodnji del telesa, noge, ker jih itak ful rabim pri igri – nogometu. Drugače pa nimam ne vem kako velikih ciljev.

### **Si zadovoljen s svojim telesom?**

Ma ja, saj mi nič ne fali.

### **Kako pogosto pa obiskuješ fitness in ali tu intenzivno vadiš ali se vaj bolj izogibaš na različne načine, kot je klepet, dolg počitek in podobno?**

Ja, vadam kar intenzivno, kolikor se le da. Hodim na fitness pa dvakrat do štirikrat tedensko, odvisno od časa in počutja. Ne pretiram s tem.

### **Kaj hočeš z intenzivno vadbo doseči?**

Prvo kot prvo hočem telo zavarovati pred poškodbami, zaradi tega ga tudi utrjujem. S tem si moram okrepiti mišice. Ti moram povedat, da je pri meni fitness bolj dopolnilo k nogometu. Oba rad treniram, je pa nogomet še vedno na prvem mestu.

### **Koliko časa preživiš na vsaki vadbi fitnesssa – 1 uro, 2, 3, več, manj?**

Sem kar vztrajen, kaki dve uri .

### **Na katerem orodju si največ časa? Čemu najbolj pomaga - za mišice, izgubo teže, ti je preprosto priljubljeno, so lahke vaje za izvajanje?**

Najraje veslam, ker ta vaja te dobro ogreje, pa še zelo veliko mišic tu dela. Moram pa utrjevati tudi spodnji del telesa, vaje za noge.

### **Mišliš v prihodnje ostati le pri zmerni vadbi ali se nameravaš v prihodnje veliko bolj posvetiti močnemu povečevanju mišične mase oziroma t.i. body-buildingu?**

Bom ostal pri zmerni vadbi. Mi enostavno ni do tega, da bi imel ne ve, kako velike mišice, nimam interesa za to. Je še dosti drugih stvari pred tem. Pri buildanju moraš ful trenirat, pa še morda kaka poživila jemat in proteine, jaz pa te sovražim.

### **Ločuješ športe na moške in ženske športe oz. na športe, ki so bolj primerni za ženske na eni in za moške na drugi strani?**

Ne, ker če pogledaš malo naokrog se vsi, moški in ženske ukvarjamo z vsemi športi, tako da po mojem tu ni izjem. So pa razlike v rezultatih, moški jih imamo boljše, ker pač tako je.

### **Kakšni so po tvojem na splošno motivi za ukvarjanje s fitnessom s strani moških, in kakšni s strani žensk?**

Ženske hočejo itak izgubit maščobo, njihov celulit, ki ga moški na srečo nimamo, al pa vsaj ne toliko. Mi hočemo bolj imeti mišice, gore mišic, s tem si nekako pridobimo večjo samozavest, ko se lahko malo pokažemo pred drugimi.

### **Kaj pa splošni motivi za ukvarjanje z body-buildingom, prav tako posebej s strani moških in posebej s strani žensk?**

Oboji imajo tu možnost uspeha, ne da bi imeli ne vem kakšen talent, ki naj bi ti bil prirojen, na primer dober posluš ali podobno. Tukaj je vse ne vem kako naj rečem – naučeno, natrenirano, vsak lahko pride z voljo do tega in je potem malo slaven in oboževan.

**Na kaj pomisliš v trenutku, ko ti omenim besedo body-building in ali ti je ta šport všeč?**

Uf, bljek. Na nič kaj dobrega.... Steroidi, tablete, hormoni... Meni ta šport osebno ni všeč, ga preziram. Taka vrsta športa ni zdrava in tudi gora mišic zame ni ne vem kakšen podvig.

**So ti ogromne, »napihnjene« mišice pri moških všeč?**

Mišice so mi dobre, ma samo, če jih ni preveč. Kar je pretirano mi pa ni dobro.

**Kaj pa pri ženskah?**

Ma ne, pri njih pa ne. Pri ženski mi je všeč telo, ki izgleda zdravo in ki kaže neko kondicijsko pripravljenost. Se mi zdi, da izgledajo preveč »moške«, če imajo mišice, ni tiste ženskosti, ki jo moški radi pogledamo.

**Koliko žensk se po tvojem mnenju ukvarja z body-buildingom?**

Ful malo, morda 1%, v glavnem malo, no.

**Od kod si največ izvedel o body-buildingu?**

Iz revij in iz internetnih strani, ko malo surfam po internetu, to me je všeč, surfanje mislim, pa še dosti izveš kar tako spotoma.

**Kakšna se ti zdi ženska body-builderka kot osebnost, kakšen je po tvojem mnenju njen značaj?**

Kar malo introvertirana, z mišicami pa mogoče posesivna.

**Kaj se ti zdi bolj družbeno sprejemljivo: ženska, ki se ukvarja z body-buildingom ali moški, ki se ukvarja z ritmično gimnastiko? Zakaj taka odločitev?**

Zame je oboje v redu, nimam kakšnih predsodkov glede vrst športa za moške in ženske ločeno.

**Če ti pokažem tole sliko (MOŠKI body-builder)- kaj si ob tem misliš?**

Da je za njim ogromno vaje in truda, muk. Ne vem pa, kaj bo z njim, ko bo star?

**Kaj pa če ti pokažem tole sliko (ŽENSKA body-builderka), kaj si pa o tem misliš?**

Baba grda!

**In kaj meniš, kaj želijo tele ženske body-builderke z velikimi mišicami dokazati ali doseči?**

Ne vem...morda si izboljšati samopodobo in prikriti kake slabosti, kaj pa vem.

**Naštej prosim nekaj moških osebnostnih lastnosti.**

Ljubeč, razumen, trden, pameten, ali ne vem, kako naj se izrazim boljše – moder, pa iznajdljiv tudi. Aja, in še hraber.

**In še nekaj ženskih osebnostnih lastnostih.**

Tudi ljubeča, nežna, radoživa, čutna.

## **Intervju 11:**

**Spol:** moški

**Starost:** 41

**Izobrazba:** poklicna šola

**Tip krajevne skupnosti:** vaška

**Kako bi opisal svojo osebnost, značaj?**

Sem povprečnež, kakor bi se lahko označil, v nekaterih stvareh pa ekstremist, to sem bolj na športnem področju. Recimo, jaz dosti kolesarim, pa naj bo na primer še ne vem kako grdo vreme in naj se pripravlja dež – jaz grem, no če ne pada seveda.

**Koliko časa se že ukvarjaš s fitnessom, kdaj si začel?**

Ojoj, sem menda že kar veteran tu. Ukvarjam se že 7 let, sicer odvisno od časa in prostih orodij, ker moram kot trener seveda dati prednost obiskovalcem.

**Zakaj natančno pa si se sploh začel ukvarjati s fitnessom, kaj je bil povod za to?**

Prevsem sem začel zaradi zdravja, boljše fizične in pa kondicijske pripravljenosti in s tem sposobnosti sprostitve.

**Pa želiš z vadbo kaj spremeniti glede svojega telesa? Si z njim zadovoljen?**

Z vadbo želim predvsem ohraniti primerno težo glede na višino in svoja leta. Zaenkrat mi to uspeva in moram reči, da sem s telesom zadovoljen.

**Kako pogosto pa obiskuješ fitness in ali tu *intenzivno* vadiš ali se vaj bolj *izogibaš* na različne načine, kot je klepet, dolg počitek in podobno?**

Fitness redno obiskujem 3-krat na teden. Sicer sem tu vsak dan, če mi služba to dopušča, ampak tu moram biti zaradi obiskovalcev. Sam pa redno treniram, kot sem že rekel 3-krat tedensko.

**Pa intenzivno vadiš?**

Ja, vaje so dokaj intenzivne. Seveda klepet ni izključen, tudi to je sprostitvev in spada k rekreaciji. Ne moreš na primer celi dve uri zdržati z zaprtimi usti, ne da bi se malo pogovarjal. Pa še čas tako hitreje mine.

**Kaj hočeš z intenzivno vadbo doseči?**

Z vedno večjo intenzivnostjo pridobivam na kondiciji. Ta je nujna pri kolesarjenju, s katerim se primarno ukvarjam in hodim po razno raznih dirkah.

**Koliko časa preživiš na vsaki vadbi fitnesssa – 1 uro, 2, 3, več, manj?**

Odvisno. Včasih kakšno uro in pol, včasih dve, kakor pač je.

**Na katerem orodju si največ časa? Čemu najbolj pomaga - za mišice, izgubo teže, ti je preprosto priljubljeno, so lahke vaje za izvajanje?**

Moram priznat, da sem na vsakem orodju 3 do 5 serij. Večina vaj je sestavljenih za vzdržljivost, pri teh vajah pa se ohranja tudi teža in pa seveda zadovoljiv mišični tonus.

**Misliš v prihodnje ostati le pri zmerni vadbi ali se nameravaš v prihodnje veliko bolj posvetiti močnemu povečevanju mišične mase oziroma t.i. body-buildingu?**

Zaenkrat ostajam pri zmerni vadbi. Body-building se mi ne zdi preveč ekstremen, vprašljiv je na primer tudi glede zdravja. Prednost dajem zmernosti, pa ne le na športnem,

ampak tudi na vseh področjih življenja. Zmerne moraš biti na primer glede izgleda, zdravja, teže in podobno.

**Ločuješ športe na moške in ženske športe oz. na športe, ki so bolj primerni za ženske na eni in za moške na drugi strani?**

Ne, ker mislim in tudi trdim, da se lahko tako moški kot ženske ukvarjajo z istimi športi. Razlika se pokaže le pri rezultatih, kar je seveda razumljivo glede na sestavo oziroma strukturo mišic. Moški tu prednjačimo, ampak tako je, narava je tako izbrala. Ne smem pa reči, da so ženske kaj na slabšem, to pa ne.

**Se pravi, da niti fitnessa ne body-buildinga ne bi mogel uvrstiti ne v eno ne v drugo skupino?**

Ne, ker se tudi z njim ukvarjamo tako moški kot ženske in tako je tudi prav. Vsak ima pravico izbirati svoje interese in se izkazovati na področjih, ki mu ležijo in na katerih je dober. Čeprav se morda pri body-buildingu nagibam bolj na moško stran, ker naj žensko telo ostane žensko! Moram poudariti zadnjo besedo – žensko, ker jim pač mišice ne pristojijo ravno kaj dobro.

**Kakšni so po tvojem na splošno motivi za ukvarjanje s fitnessom s strani moških, in kakšni s strani žensk?**

Zависи od starosti. Kot trener lahko kaj dobro opazim razlike. Mlajši moški najbolj težijo k pridobivanju na moči, izgledu in zdravju. Tisti moški, ki so v srednjih letih in pa starejši moški, oni na prvo mesto postavljajo zdravje, nato izgled in vzdržljivost. Seveda je drugače z ženskami. Mlajše normalno da najbolj pazijo na izgled, zdravje, šele nato je pomembna vzdržljivost oziroma moč. Ženske v srednjih letih pa na prvo mesto postavljajo zdravje, nato izgled in vzdržljivost. Starejše ženske, ki nekatere tudi sem zahajajo, dajejo tudi prednost zdravju.

**Kaj pa splošni motivi za ukvarjanje z body-buildingom, prav tako posebej s strani moških in posebej s strani žensk?**

Mislim, da si motiv postavi vsak sam. Težko odgovorim na to vprašanje, ker se še nisem ukvarjal z body-buildingom. Če bi se. Bi verjetno imel tudi motiv, ki bi ti ga povedal.

**Na kaj pomisliš v trenutku, ko ti omenim besedo body-building in ali ti je ta šport všeč?**



Pomislim najprej na pretiravanje in na ekstrem, zato mi tudi ni všeč.

**So ti ogromne, »napihnjene« mišice pri moških všeč?**

Ne, kot sem prej rekel, noben ekstrem mi ni všeč.

**Kaj pa pri ženskah?**

Tudi isto kot za moške.

**Od kod si največ izvedel o body-buildingu?**

Iz revij, ki jih kupujem za v fitness, da si jih obiskovalci malo pogledajo če hočejo, to je revija Sokol. Kupujem pa jo, ker je noter veliko o kolesarjenju, fitnessu, je pa tudi marsikaj o body-buildingu.

**Kakšna se ti zdi ženska body-builderka kot osebnost, kakšen je po tvojem mnenju njen značaj?**

Samozavestna, energična, samovšečna.

**Kaj se ti zdi bolj družbeno sprejemljivo: ženska, ki se ukvarja z body-buildingom ali moški, ki se ukvarja z ritmično gimnastiko?**

Oboje enako, ker je vsak šport za vsakogar, če ga sprejme kot svojo sprostitev.

**Če ti pokažem tole sliko (MOŠKI body-builder)- kaj si ob tem misliš?**

Nič, ker je bila to pač njegova odločitev.

**Kaj pa če ti pokažem tole sliko (ŽENSKA body-builderka), kaj si pa o tem misliš?**

Tudi isto, da je bila njena osebna odločitev, ki pa jo spoštujem.

**In kaj meniš, kaj želijo tele ženske body-builderke z velikimi mišicami dokazati ali doseči?**

Ne vem, se mi ne sanja, ker o tem nisem nikoli razmišljal.

**Naštej prosim nekaj *moških* osebnostnih lastnosti.**

To ti težko rečem. Včasih je veljalo, da naj bi bili moški pogumni, zaščitniški in podobno, tako ta naj bi branili žensko. Ampak danes je po mojem prišlo do velike razlike, in sicer te, da se danes v osebnostnih lastnostih moški in ženske vedno bolj izenačujem, ker ni več tiste delitve dela in hierarhije, kjer bi vladal moški. Tako da bi ti o osebnostnih lastnostih kaj težko kaj povedal, kakšni naj bi bili recimo moški, ali pa ženske.

## **Intervju 12:**

**Spol:** moški

**Starost:** 58

**Izobrazba:** srednja

**Tip krajevne skupnosti:** vaška

### **Kako bi opisal svojo osebnost, značaj?**

Vztrajen, pa tudi trmoglav.

### **Koliko časa se že ukvarjaš s fitnessom, kdaj si začel?**

Pravkar sem začel, to je sedaj 3 tedne. Sem še začetnik.

### **Zakaj natančno pa si se sploh začel ukvarjati s fitnessom, kaj je bil povod za to?**

Zaradi prevelike teže, moram sam sebi priznat, da sem predebel in pika. Treba kaj narediti.

### **Torej želiš z vadbo nekaj spremeniti glede svojega telesa. Si z njim zadovoljen?**

V bistvu ne, ker sem predebel.

### **Ti je kdo morda kdaj namignil o določenih »telesnih napakah« ali si sam sebi nisi všeč?**

To vidim sam, včasih pa me v šali zbodejo tudi člani moje družine.

### **Ali imaš morda nek vzor, po katerem se zgleduješ in si postavljaš merila, od kod in zakaj ta vzor?**

Vzor... ja, zgledujem se na zunanost izpred 30-ih let, želim si, da bi vsaj 50% pridobil nazaj ta videz, ki sem ga imel. Ne vem sicer kako, to bi bila zelo težka pot.

**Kako pogosto pa obiskuješ fitness in ali tu *intenzivno* vadiš ali se vaj bolj *izogibaš* na različne načine, kot je klepet, dolg počitek in podobno?**

Veš kako je ta stvar. Do sedaj sem ga samo parkrat obiskal, to je morda vsega skupaj 4-krat ali 5-krat. Nisem pa vztrajen, moram priznati. Mislim, da sem ga do sedaj izrabil bolj za druženje, klepet, kakor za intenzivno vadbo.

**Zakaj zavlačuješ, zakaj tak način vadbe, imaš do tega odpor, nisi tam razpoložen...?**

Mislim, da je stvar v mojem karakterju, ker nisem kaj vztrajen glede tega, da bi recimo hujšal ali kaj podobnega. Zame je bolje, če je poln krožnik pred mano na mizi.

**Koliko časa preživiš na vsaki vadbi fitnesssa – 1 uro, 2, 3, več, manj?**

Kakšno uro in pol – s klepetanjem seveda vred.

**Na katerem orodju si največ časa? Čemu najbolj pomaga - za mišice, izgubo teže, ti je preprosto priljubljeno, so lahke vaje za izvajanje?**

Največ časa presedim na tistem tam za zgornje stegenske mišice, mi je priljubljeno pač.

**Misliš v prihodnje ostati le pri zmerni vadbi ali se nameravaš v prihodnje veliko bolj posvetiti močnemu povečevanju mišične mase oziroma t.i. body-buildingu?**

Ne ne, saj se še s tem nima kdo baviti. Kakšen body-building, pa še v teh letih. Bi kdo mislil, da se mi je malo zmešalo, če bi se začel s tem ukvarjati.

**Ločuješ športe na moške in ženske športe oz. na športe, ki so bolj primerni za ženske na eni in za moške na drugi strani?**

Deloma, odvisno od športa.

**Naštej nekaj moških športov.**

Nogomet, boks, dvigovanje uteži.

**Naštej nekaj ženskih športov.**

Odbojka, ples, balet, pa morda tudi tenis, čeprav ta ni najbolj prepričljiv za v žensko skupino.

**V katero skupino – moško ali žensko – bi uvrstil fitness ali ne v eno ne v drugo?**

Kakor jaz mislim, je primeren za oboje, tako moške kot ženske.

**In body-building – v katero skupino ga uvrščáš?**

Pa v moške, ker gre tukaj za dvigovanje uteži, s tem pa si pridobiš mišičast videz, postaneš tak mogočen.

**Kakšni so po tvojem na splošno motivi za ukvarjanje s fitnessom s strani moških, in kakšni s strani žensk?**

Izkazovanje moškosti z velikimi mišicami, z mišicami v velikem obsegu, ali kako naj se izrazim. To naj bi bilo za oboje. Mogoče želijo ženske še pritegniti pozornost v družbi, nekakšno enakopravnost z moškimi.

**Kaj pa splošni motivi za ukvarjanje z body-buildingom, prav tako posebej s strani moških in posebej s strani žensk?**

Pa ne bi vedel, ker pač nisem nič obvešččen o tem športu.

**Na kaj pomisliš v trenutku, ko ti omenim besedo body-building in ali ti je ta šport všeč?**

Ni mi všeč. Zmeraj, ko koga takega vidim, si mislim na premikajoče goro mišic.

**So ti ogromne, »napihnjene« mišice pri moških všeč?**

Ma ja, pri moških že nekako gre, ni nič narobe, če jih ima. Medtem ko če bi pogledal tako žensko, pa bi bilo prav odvratno.

**Od kod si največ izvedel o body-buildingu?**

Iz televizije, kakšne revije, ki jo tu bežno prelistam.

**Kakšna se ti zdi ženska body-builderka kot osebnost, kakšen je po tvojem mnenju njen značaj?**

Močna, emancipirana, samozavestna, takšna – neženska.

**Kaj se ti zdi bolj družbeno sprejemljivo: ženska, ki se ukvarja z body-buildingom ali moški, ki se ukvarja z ritmično gimnastiko?**

Oboje se mi zdi enako sprejemljivo, oboje je bolj, kako naj rečem, ne ekstremno, ampak drugačno, nevsakdanje.

**Če ti pokažem tole sliko (MOŠKI body-builder)- kaj si ob tem misliš?**

Ha, kaj si mislim? Premoč nad povprečneži, bog ne daj, da te ta šapa zgrabi.

**Kaj pa če ti pokažem tole sliko (ŽENSKA body-builderka), kaj si pa o tem misliš?**

Bi se je kar bal, če bi jo v resnici videl.

**In kaj meniš, kaj želijo tele ženske body-builderke z velikimi mišicami dokazati ali doseči?**

Po mojem hočejo nam moškimi pokazati, da so enakovredne nam.

**Naštej prosim nekaj moških osebnostnih lastnosti.**

Radi smo pocrkljani, pustimo se razvajati – to moram pač priznati. Radi se izognem če se le da hišnim opraviлом, gospodinjstvu. Smo pa pri drugem delu skrbni, delovni.

**In še nekaj ženskih osebnostnih lastnostih.**

Nežne, hitro se prilagajajo, kar nam moškimi včasih manjka. Rade malo preveč ogovarjajo, so pa pri delu natančne, vztrajne.

## **Intervju 13:**

**Spol:** moški

**Starost:** 43

**Izobrazba:** srednja

**Tip krajevne skupnosti:** primestna

**Kako bi opisal svojo osebnost, značaj?**

Miren, moram pa priznati, da sem včasih prav egoistična oseba, najprej poskrbim zase, šele potem za druge. Vem, da to ni dobra lastnost, tak pač sem.

**Koliko časa se že ukvarjaš s fitnessom, kdaj si začel?**

Aaa, 2 leti je, odkar sem začel. Ja, tako nekako približno. Ne vem čisto natančno koliko.

**Zakaj natančno pa si se sploh začel ukvarjati s fitnessom, kaj je bil povod za to?**

V bistvu mi fitness ni primarna stvar, z njim sem začel kot dopolnilo k ostalim aktivnostim, bolj natančno kolesarjenju. Pozimi na primer ne smem izgubiti kondicije, ki sem si jo poleti na kolesu pridobil. No, resda se s kolesarjenjem ne ukvarjam vrhunsko ali pa tekmovalno, mi je pač v veselje.

**Pa želiš z vadbo kaj spremeniti glede svojega telesa? Si z njim zadovoljen?**

Veš, moški smo manj kritični do sebe kot ve ženske, tako da se sedaj ne bom tako kritiziral kot ve, bi pa rad priznal, da sem pač močnejše postave, bolj kot neka omara.

**Ti je kdo morda kdaj namignil o določenih »telesnih napakah« ali si sam sebi nisi všeč?**

Sam sem se pač odločil za športno aktivnost, nihče mi ni še rekel, da na primer moram shujšat ali pa se ukvarjat s športom. Človek mora pač sam videti, kaj mu manjka in kaj ne, po svojih merilih in ne po merilih drugih. Kakor se pač počutiš dobro, tak bodi.

**Ali imaš morda nek vzor, po katerem se zgleduješ in si postavljaš merila, od kod in zakaj ta vzor?**

Ne, nimam zdaj nekega vzora ali merila, kakšen moram biti. Kot sem že prej rekel, bodi takšen, kakršen se dobro počutiš. To je moje vodilo in moralo bi veljati še za marsikoga, posebno za vas ženske, ko s sabo niste nikoli zadovoljne in se samo kritizirate, ne vem pa zakaj.

**Kako pogosto pa obiskuješ fitness in ali tu intenzivno vadiš ali se vaj bolj izogibaš na različne načine, kot je klepet, dolg počitek in podobno?**

Nisem zdaj neki strastni navdušenec, ki bi vsak dan treniral v fitnessu. Sem hodim pač kakor mi čas dopušča, to je pa približno 1-krat tedensko. Ko pa sem tukaj, pa čas kar se da intenzivno in polno izkoristim.

**Kaj hočeš z intenzivno vadbo doseči?**

V bistvu samo boljšo kondicijo in jo tudi ohranjati.

**Koliko časa preživiš na vsaki vadbi fitnesssa – 1 uro, 2, 3, več, manj?**

Približno 2 uri, več se tako in tako ne da, ker je pač nevzdržno, enostavno ne moreš več, če le intenzivno vadiš.

**Na katerem orodju si največ časa? Čemu najbolj pomaga - za mišice, izgubo teže, ti je preprosto priljubljeno, so lahke vaje za izvajanje?**

Ma na vseh sem približno enako, ne dajem neke prednosti nobenemu orodju. Odvisno je tudi od dneva; včasih si dlje na stepperju ali kolesu, včasih pa na drugih orodjih. Kakor pač je.

**Misliš v prihodnje ostati le pri zmerni vadbi ali se nameravaš v prihodnje veliko bolj posvetiti močnemu povečevanju mišične mase oziroma t.i. body-buildingu?**

Ne, ne, bom ostal pri zmerni vadbi, sigurno, ker itak treniram bolj za kondicijo kot kaj drugega.

**Ločuješ športe na moške in ženske športe oz. na športe, ki so bolj primerni za ženske na eni in za moške na drugi strani?**

Ne, ker se ima vsak človek, ne glede na to, ali je moški ali ženska, pravico ukvarjati z vsem, kar mu je v veselje. Pa naj bo to šport ali kakšen drugi hobi.

**Pa tudi recimo fitnessa ali body-buildinga ne bi uspel nikamor uvrstiti?**

Ne, pogledaj, saj smo tu tako moški kot ženske. Ja, glede body-buildinga pa bi mogoče lahko rekel, da spada v bolj posebno skupino, bolj tak nenavaden oziroma nevsakdanji šport.

**Kakšni so po tvojem na splošno motivi za ukvarjanje s fitnessom s strani moških, in kakšni s strani žensk?**

Ja pri nas moških je seveda na prvem mestu povečana mišična masa, to je glavni motiv, ki bi ga izpostavil, pa še kondicija. Ve ženske pa ste bolj zakomplicirana bitja in nikoli niste zadovoljne, zmeraj bi bile rade še bolj suhe kot ste, tako da bi tu lahko izpostavil vodilni motiv hujšanja, ali kako bi rekel – izgubo maščobnega tkiva.

**Pa zakaj misliš, da smo tako zakomplicirane?**

Nimam pojma, ne da se vas razumet, pa ne me zdaj slabo razumet. Ne vem. Take pač ste.

**Kaj pa splošni motivi za ukvarjanje z body-buildingom, prav tako posebej s strani moških in posebej s strani žensk?**

Ja, tu pa je glavni izgled telesa, pri obojih. Body-builderji se samo razkazujejo in mislijo, da so nekaj več ali bolj pomembni od nas »normalnih«.

**Na kaj pomisliš v trenutku, ko ti omenim besedo body-building in ali ti je ta šport všeč?**

Ni mi všeč zaradi pretiravanja in pa zaradi prepogostih uporab dodatkov, takih ilegalnih in pa tudi legalnih – jih je sama kemija.

**So ti ogromne, »napihnjene« mišice pri moških všeč?**

Ne, nisem za neke takeekstreme.

**Kaj pa pri ženskah?**

Pa tudi ne. OK, naj jih imajo moški, pri njih je že to nekako drugače, ma ne ženske, saj potem niso več – kako bi rekel – me primerne, ampak take,..., niso več enostavno ženske.

**Od kod si največ izvedel o body-buildingu?**

V bistvu sploh nič ne vem, razen tega, da imajo velike mišice, da jemljejo razne dodatke in da trenirajo kot nori.

**Kakšna se ti zdi ženska body-builderka kot osebnost, kakšen je po tvojem mnenju njen značaj?**

Ne vem, ne poznam nobene, pa tudi če bi jo, kaj pa vem, vsaka je po svoje drugačna, kakor vsi ljudje.

**Kaj se ti zdi bolj družbeno sprejemljivo: ženska, ki se ukvarja z body-buildingom ali moški, ki se ukvarja z ritmično gimnastiko?**

Enako, vsak naj se pač ukvarja s tem, kar ga veseli.

**Če ti pokažem tole sliko (MOŠKI body-builder)- kaj si ob tem misliš?**

Nič posebnega. Meni osebno se pač ne dopade, me pa ne gane.



**Kaj pa če ti pokažem tole sliko (ŽENSKA body-builderka), kaj si pa o tem misliš?**

Isto. Morda bi ti znal kaj več povedati, če bi jo videl v živo, veš, že na sliki je tako bolj grozno vse skupaj, kar poglej, če pa bi jo v resnici videl, bi verjetno najprej strmел vanjo, ker bi bila malo bolj drugačna od drugih, ne bi je pa oboževal.

**In kaj meniš, kaj želijo te ženske body-builderke z velikimi mišicami dokazati ali doseči?**

Morda, da so enake moškim.

**V kakšnem smislu to misliš?**

Ne vem, da so enako po izgledu, pa tudi enako možne kot mi.

**Naštej prosim nekaj moških osebnotnih lastnosti.**

Egoizem, čut za prijateljstvo, družabnost, včasih pa smo tudi čustveni, ja ja.

**In še nekaj ženskih osebnotnih lastnotih.**

Čustvene ste, to je treba priznati, imate čut za družino, včasih pa pri vsem skupaj rahlo pretiravate, zganjate paniko nad vsem.

## **Intervju 14:**

**Spol:** moški

**Starost:** 25

**Izobrazba:** policist – srednja izobrazba

**Tip krajevne skupnosti:** vaška

**Kako bi opisal svojo osebnost, značaj?**

Sem oseba, ki neprestano potrebuje nove izzive, uživa v akciji, veliko potuje in želim si doživeti kar največ stvari. Če izzivov ni, si jih postavim sam.

**Koliko časa se že ukvarjaš s fitnessom, kdaj si začel?**

S fitnessom se intenzivno ukvarjam že več kot leto, ne vem, morda bo kmalu dve leti. Sem ga pa že občasno obiskoval že od srednje šole dalje, kjer smo na fitness itak hodili v okviru telovadbe. To, da mi je nekak že domača stvar.

**Zakaj natančno pa si se sploh začel ukvarjati s fitnessom, kaj je bil povod za to?**

Z njim sem se začel ukvarjati, da pridobim čim boljšo telesno kondicijo oziroma vzdržljivost, da vzdržujem telesno moč, pa tudi zato, ker sem se po srednji šoli malo polenil in zredil, pa sem želel to spet spremeniti.

**Pa si sedaj zadovoljen s svojim telesom?**

Deloma sem, ne pa še čisto. Kilogrami pridobljeni po srednji šoli mi ostajajo in ostajajo okrog trebuha, pa še kakšno mišico bi rad. Ne rečem, da s samo nisem zadovoljen, lahko bi bilo pa boljše.

**Ti je kdo morda kdaj namignil o določenih »telesnih napakah«, kot je trebuh po tvojih besedah ali ti le osebno tebi ni všeč?**

To so pa take malenkosti, ki jih lahko skriješ pod majico, drugače pa je poleti na morju. Do takrat pa je če nekaj časa da kaj naredim. Noben mi ni nič rekel, ne. Bile so pripombe, ko sem res vidno pridobil kile in priznam, da so me motile, potem pa so se kar navadili name z nekaj kili več. Pa sem se odločil, da shujšam, ne vem, morda pa res malo zaradi besed. Na prvem mestu pa je to bila moja odločitev.

**Ali imaš morda nek vzor, po katerem se zgleduješ in si postavljaš merila, od kod in zakaj ta vzor?**

Ne, nekega vzora nimam. Rekel sem si, da mi bo uspelo, kolikor bo. Saj ne hodim le, da bi zgubil trebuh, važna je tudi kondicija, te pa se ne da videt.

**Kako pogosto pa obiskuješ fitness in ali tu intenzivno vadiš ali se vaj bolj izogibaš na različne načine, kot je klepet, dolg počitek in podobno?**

Fitness obiskujem 2x tedensko, včasih tudi več in tu kar intenzivno delam vaje. Klepet in družbo raje pustim za čas po fitnessu, ko se ustavimo na kaki pijači.

**Kaj hočeš z intenzivno vadbo doseči?**

Želim imeti dobro telesno kondicijo in lepo oblikovano telo. Meni je trening v užitek.

**Koliko časa preživiš na vsaki vadbi fitnesssa – 1 uro, 2, 3, več, manj?**

Povprečno dve uri, včasih pa tudi manj, odvisno od dneva in razpoloženja.

**Na katerem orodju si največ časa? Čemu najbolj pomaga - za mišice, izgubo teže, ti je preprosto priljubljeno, so lahke vaje za izvajanje?**

Največ sem na tistih za krepitev prsnih mišic in mišic rok. Recimo metulj je ena taka, veslanje, prosti pad... Težavnost je odvisna od tega, koliko uteži si pač sam nastaviš. Jaz poskušam vsakič več in s tem na nek način izzovem samega sebe. No, v bistvu grem pa itak vedno čez vsa orodja, ki jih imam v programu, ki ga je Miran (trener) sestavil. Se pa potrudim tudi tam, pri tisti vajah, ki mi niso v ne vem kakšen užitek.

**Misliš v prihodnje ostati le pri zmerni vadbi ali se nameravaš v prihodnje veliko bolj posvetiti močnemu povečevanju mišične mase oziroma t.i. body-buildingu?**

Zaenkrat ne nameravam delati na tem, da bi imel ne vem kakšne mišice, bom kar ostal pri zmerni vadbi. Tudi zgolj s fitness- oziroma zmerno vadbo je mogoče lepo oblikovati telo, imeti lepe mišice in podobno. Ne da se ne bi hotel ukvarjati z body-buildingom, mi je dovolj fitness. Raje se posvetim še kakemu drugemu športu zraven, kot pa da po dvakrat al ne vem kolikokrat hodim na hud trening mišic.

**Ločuješ športe na moške in ženske športe oz. na športe, ki so bolj primerni za ženske na eni in za moške na drugi strani?**

Mislím da ni športa, s kateri se ne bi mogel ukvarjati moški ali ženska, zato jih jaz osebno ne ločujem na spol. To, da kak šport na primer ni primeren za ženske je samo v glavi nekaterih ljudi oziroma verjetno kar večine. Po moje je čisto vseeno.

**Kakšni so po tvojem na splošno motivi za ukvarjanje s fitnessom s strani moških, in kakšni s strani žensk?**

S strani moških je v zelo velikem številu pridobivanje mišic in čvrsto telo. Pri ženskah pa da se znebijo odvečnih kilogramov in izoblikujejo lepo postavo. Veliko ljudi pa obiskuje fitness zaradi boljšega počutja in da obdržijo čim boljšo kondicijo.

**Kaj pa splošni motivi za ukvarjanje z body-buildingom, prav tako posebej s strani moških in posebej s strani žensk?**

Mislim da je pri moških kot pri ženskah enak motiv, da pridobijo čim bolj mišičasto telo.

**Na kaj pomisliš v trenutku, ko ti omenim besedo body-building in ali ti je ta šport všeč?**

Na velike mišice pomislim.

Če bi imel pred sabo nek določen cilj in razlog zakaj naj bi imel velike mišice, bi se pač s tem začel ukvarjati. Saj v bistvu gre za fitness z dosti dosti bolj intenzivno vadbo, pri tem pa zelo paziš na prehrano. Vse skupaj ti postane nek način življenja. Kot pri vsakem športu, s katerim se vrhunsko ukvarjaš. Trenutno pa nimam želje po takem športu, raje imam kaj takega, kjer se več dogaja. Tudi ne predstavljam si samega sebe, kaj bi počel s takimi ogromnimi mišicami.

**So ti ogromne, »napihnjene« mišice pri moških všeč?**

Mišice, ja, morajo bit, take lepe in vidne tudi. Če pa so res gore mišic, napihnjene mišice, mi pa to sploh ni všeč, meni to ne zgleda, ne pri moškem ne pri ženski.

**Koliko žensk se po tvojem mnenju ukvarja z body-buildingom?**

To bom pa mogu ugibat. Ne vem, kakšnih 10% vseh tistih, ki se z body-buildingom ukvarjajo.

**Od kod si največ izvedel o body-buildingu?**

Največ itak iz televizije, pa od kolegov iz fitnessa, trenerja...

**Kakšna se ti zdi ženska body-builderka kot osebnost, kakšen je po tvojem mnenju njen značaj?**

Ne vem, ker ne poznam nobene body-builderke.

**Kaj se ti zdi bolj družbeno sprejemljivo: ženska, ki se ukvarja z body-buildingom ali moški, ki se ukvarja z ritmično gimnastiko?**

Bolj sprejemljivo...moški, ki se ukvarja z gimnastiko. Zakaj? Ker mi ženske z velikimi mišicami niso všeč, ritmična gimnastika pa ni tako poseben šport, da bi ga obvladale le ženske. Moški prav tako obvladamo ritmiko, gimnastiko pa itak.

**Če ti pokažem tole sliko (MOŠKI body-builder)- kaj si ob tem misliš?**

Prevelika gora mišic, pa verjetno velika moč. Po eni strani čisto dober, če znaš te svoje mišice promovirati. Drugače se pa sam ne najdem v njegovi koži, ne bi se počutil dobro.

**Kaj pa če ti pokažem tole sliko (ŽENSKA body-builderka), kaj si pa o tem misliš?**

Sploh ni podobna ženski.

**In kaj meniš, kaj želijo te ženske body-builderke z velikimi mišicami dokazati ali doseči?**

Verjetno si želijo mišice in zato tudi trenirajo, vsak človek ima svoje želje, za njihove višje želje pa ne vem.

**Naštej prosim nekaj moških osebnostnih lastnosti.**

Smo zaščitniški, znani po moči, smislu za tehniko in avtomobile.

**In še nekaj ženskih osebnostnih lastnostih.**

Klepetavost, energičnost, nežnost, želja biti lepa in ugajati.

## **Intervju 15:**

**Spol:** moški

**Starost:** 22

**Izobrazba:** študent, končal pa gimnazijo

**Tip krajevne skupnosti:** vaška

**Kako bi opisal svojo osebnost, značaj?**

Vztrajen, spontan, introvertiran – to so tri besede, katere me po mojem najbolj opisujejo.

**Koliko časa se že ukvarjaš s fitnessom, kdaj si začel?**

Začel sem pred 4 leti, moram pa povedat, da poleti ne zahajam sem, ker je prevroče, zunaj pa tako sonce in te kar vleče in vleče v naravo. Grem raje ven s kolesom ali teči.

**Zakaj natančno pa si se sploh začel ukvarjati s fitnessom, kaj je bil povod za to?**

Glavni namen je bil spremeniti videz, mojo zunanjo podobo, obliko telesa. Ker nisem ravno suhe konstrukcije in se mi vsi kili najbolj poznajo okrog trebuha, se je bilo potrebno odločiti. Začel sem najprej s kolesom in hoditi v gore, ampak oboje je mogoče le v lepem vremenu in od spomladi do jeseni. Tako sem si omislil vadbo v fitnessu, ki bi jo sedaj prav pogrešal, če bi prenehal sem hoditi.

### **Z vadbo želiš torej nekaj spremeniti glede svojega telesa. Si z njim zadovoljen ?**

Deloma. Nisem tako kritičen do sebe kot ženske, lahko pa bi bilo bolje, recimo manjši trebuh. Z nogami pa nimam težav, sem pač nagnjen k trebuhu. Kaj hočem. Je pa res, da menda v trebuh najtežje shujšaš. Jaz se že štiri leta s tem ubadam, ampak ne gre in ne gre. Je razlika, ne bom zanikal, ni pa tisto nekaj idealnega, kot naj bi bilo. Bo že.

### **Ti je kdo morda kdaj namignil o velikem trebuhu ali si sam sebi nisi všeč?**

Punca me včasih kaj podraži, pravi da sem slabši kot ona. Drugače pa sem si sam zadal cilj. Rad bi pač postavno telo. To je danes v modi, ni kot včasih, ko to ni bilo tako poudarjeno. Danes moraš izgledati popolno, samo na popolne moške so uprte ženske oči. Ne vem sicer zakaj, saj smo morda obilnejši boljši po srcu in nasploh kot oni lepi manekeni, ampak tako pač je.

### **Pa imaš morda nek vzor, po katerem se zgleduješ in si postavljaš merila, od kod in zakaj ta vzor?**

Ne, nekega vzora, recimo določenega moškega, ki bi se po njem zgledoval nimam .Lepo je na primer pogledati tiste brez maščobe – ne me napak razumet, da gledam moške, dosti raje gledam ženske, ampak oči niso slepe in kar je lepo pač vidijo. Recimo ko gledaš televizijo ali brskaš po revijah, so na primer v samih reklamah pretežno kaki manekeni ali pa če gledaš športne revije in v njih reklame za določene prehrabene dodatke v športu, tudi zaslediš take brez maščobe, pa še z mišicami povrh. Meni najprej seveda pade v oči njihov trebuh, ker je verjetno to moja najšibkejša točka, ki jo želim in vem, da jo bom nekoč v bližnji prihodnosti popravil. Že zaradi njih se ti mora poroditi ideja tudi o tvojem takem, idealnem, popolnem telesu. Ko pa se pogledaš in vidiš tvojo realnost, potem te prime kar nekakšna žalost. Res je potrebnega dosti napora, truda, predvsem pa volje, ja, dobre volje, ko si zadaš takšen cilj.

**Kako pogosto pa obiskuješ fitness in ali tu *intenzivno* vadiš ali se vaj bolj *izogibaš* na različne načine, kot je klepet, dolg počitek in podobno?**

Sem hodim 3x na teden, več tudi ni primerno, če hočeš mišice. No, meni mišice sploh niso primaren cilj, najprej je treba dol s trebuhom. Potreben pa je počitek med vajami, dnevi, ko sem zahajaš, vsaj en dan, da si mišice odpočijejo. Vadim kar se da intenzivno, ne vidim razloga, zagaj bi zabušaval.

**Kaj hočeš z *intenzivno* vadbo doseči?**

Izgubo trebuha, ne kil, samo maščobe okrog trebuha, s tem pa bi pridobil mišice. Tale dva cilja sta med seboj povezana.

**Koliko časa preživiš na vsaki vadbi fitnessa – 1 uro, 2, 3, več, manj?**

Eno do dve uri, odvisno od razpoloženja, ponavadi tja eno in pol.

**Na katerem orodju si največ časa? Čemu najbolj pomaga - za mišice, izgubo teže, ti je preprosto priljubljeno, so lahke vaje za izvajanje?**

Večino časa posvečam utežem, te ti okrepijo vsako mišico posebej.

**Misliš v prihodnje ostati le pri zmerni vadbi ali se nameravaš v prihodnje veliko bolj posvetiti močnemu povečevanju mišične mase oziroma t.i. *body-buildingu*?**

Bom ostal kar zmeren. Pravi *body-building* zahteva ogromno časa, denarja in odrekovanja. Kupovati moraš posebne preparate, da ti mišice kar vzcvetijo, se neprestano odrekati tej in oni hrani, vaditi večkrat na dan, ob tem pa se še mučiti z napornimi vajami. To pa spet ni zame.

**Ločuješ športe na moške in ženske športe oz. na športe, ki so bolj primerni za ženske na eni in za moške na drugi strani?**

Ne, v bistvu jih ne ločujem, ker se po mojem danes ukvarja vsakdo s tistim, s čimer se želi, noben mu tega ne prepoveduje.

**To pomeni, da niti fitnessa in ne *body-buildinga* ne bi uspel uvrstiti ne v to ne v ono skupino?**

Ma ne, z njima se ukvarjajo tako moški kot ženske, za nobenega ni prepovedan, a ne?

**Kakšni so po tvojem na splošno motivi za ukvarjanje s *fitnessom* s strani moških, in kakšni s strani žensk?**

Pri obojih bi rekel da je na prvem mestu oblikovanje telesa, pa tudi hujšanje s tem. Vse pa v skladu z nekim idealno, ki se ob posameznika do posameznika razlikuje, vsake oči imajo svojega malarja.

**Kaj pa splošni motivi za ukvarjanje z *body-buildingom*, prav tako posebej s strani moških in posebej s strani žensk?**

Body-building je po mojem samo potenciran fitness, kar se odraža tudi v bolj zahtevnih idealih, ki jih je res težko doseči. Motivi za to? Ja, spet neka oblika telesa, ki bi ustrezala temu idealu, ki ga ima nekdo pred očmi.

**Na kaj pomisliš v trenutku, ko ti omenim besedo *body-building* in ali ti je ta šport všeč?**

Kot vsak šport je tudi body-building lep, dokler ne pride do zlorab. S tem mislim na steroide in na prepovedana živila, ki naj bi pomagali za rast mišic in topljenje maščobe, pa na kondicijo, vzdržljivost. Ko pride do te meje, me ta in vsi ostali športi dobesedno odbijajo.

**So ti ogromne, »napihnjene« mišice pri moških všeč?**

Prave mišice, pridobljene po naravni poti brez vsakršnih dodatkov, so predvsem močne in vzdržljive. Napihnjene pa so nekaj drugega. Uplahnejo takoj s prenehanjem vadbe in jemanjem dodatkov, take mi niso ne pri moških ne pri ženskah všeč. Druga je, če so naravne mišice, vendar ko pogledaš človeka, tega ne moreš vedeti. Priznati pa moram, da mi neženske ne moški z ogromnimi mišicami niso všeč, ne moti pa me, če se oni s tem ukvarjajo in želijo tako telo.

**Koliko žensk se po tvojem mnenju ukvarja z *body-buildingom*?**

Malo, manj kot 10%.

**Od kod si največ izvedel o *body-buildingu*?**

Iz interneta, pa knjig tudi.



**Kakšna se ti zdi ženska body-builderka kot osebnost, kakšen je po tvojem mnenju njen značaj?**

Govori se o stereotipih takšnih žensk, ki naj bi bile možate in kaj vem še vse. Sam pa mislim, da so to povsem normalne osebnosti, ki se od ene do druge razlikujejo. Saj si dva človeka nista enaka, tudi one ne morejo biti.

**Kaj se ti zdi bolj družbeno sprejemljivo: ženska, ki se ukvarja z body-buildingom ali moški, ki se ukvarja z ritmično gimnastiko?**

Moški ritmični gimnastičar, ali kako naj bi se mu reklo. Nisem jih namreč še videl, bi pa rad.

**Če ti pokažem tole sliko (MOŠKI body-builder)- kaj si ob tem misliš?**

Po mojem okusu je preveč umeten, nabuildan, s prevelikimi mišicami. To je moj okus, no.

**Kaj pa če ti pokažem tole sliko (ŽENSKA body-builderka), kaj si pa o tem misliš?**

Bi rekel isto kot prej za moškega.

**In kaj meniš, kaj želijo tele ženske body-builderke z velikimi mišicami dokazati ali doseči?**

Joj, ne bi vedel, moraš pa kar njih vprašat.

**Naštej prosim nekaj *moških* osebnostnih lastnosti.**

Razum, odločnost, agresivnost.

**In še nekaj *ženskih* osebnostnih lastnostih.**

Intuicija, čustvenost, toleranca, vedno jih vse takoj spravi v jok, tako da mi moški potem moramo popustiti.

## **Intervju 16:**

**Spol:** moški

**Starost:** 23

**Izobrazba:** srednja

**Tip krajevne skupnosti:** mestna

**Kako bi opisal svojo osebnost, značaj?**

Rad sem v družbi in se pogovarjam, problemov ne rad razkrivam, jih raje zadržim v sebi. To je tudi problem. Če imam le čas, grm rad v naravo, s kolesom, peš, na sprehod. Rad prisluhnem drugim ljudem in njihovim problemom, skušam jim pomagat. Rad pomagam drugim, vendar do določene meje. Če vidim, da me izkoriščajo, jim tudi zamerim.

**Koliko časa se že ukvarjaš s fitnessom, kdaj si začel?**

Začel sem menda aprila lani, se pravi da se ukvarjam približno 10 mesecev.

**Zakaj natančno pa si se sploh začel ukvarjati s fitnessom, kaj je bil povod za to?**

Glavni problem je nekaj kilogramov preveč, zlasti na trebuhu. Saj vem kje je problem. Preveč poležavanja pred televizijo, kjer ne sme manjkati kakšna čokolada ali piškot. Temu je treba narediti enkrat konec. Do sedaj mi nekako uspeva, bomo videli še koliko časa.

**Z vadbo želiš torej nekaj spremeniti glede svojega telesa. Si z njim zadovoljen?**

Nekako deloma. Odkar redno telovadim mi uspevajo cilji, ki sem si jih zadal. Moram priznat, da sem bil prej precej bolj črnogled glede videza, kot sem sedaj. Nekaj malega uspeha pa je že videti po desetih mesecih, če ga ne bi bilo, bi si mislil, da ne delam vaj prav ali da ne vadim dovolj intenzivno.

**Ti je kdo morda kdaj namignil o določenih »telesnih napakah« ali si sam sebi nisi všeč?**

Včasih me je v družbi kdo v hecu podražil, vendar mislim, da je poglavitno nezadovoljstvo s samim seboj. S sabo nisem zadovoljen...ne vem, morda so vzrok slike na posterjih, v revijah. Tam so same idealne postave. Moram pa priznat, da premalo kaj naredim zase.

**Kako pogosto pa obiskuješ fitness in ali tu intenzivno vadiš ali se vaj bolj izogibaš na različne načine, kot je klepet, dolg počitek in podobno?**

Obiskujem ga 2-3 – krat tedensko po eno- do eno uro in pol, vse je odvisno od časa in razpoloženja. Moram pa priznati, da včasih tudi kaj polenarim, nikoli ne moreš biti sto procenten. Tega se zavedam, da ni prav. So pa taki dnevi redi.

### **Kaj hočeš z intenzivno vadbo doseči?**

V bistvu pridobiti nekaj na kondiciji, trebuh sem že tako in tako omenil in ... - to je tudi nekako vse.

### **Koliko časa preživiš na vsaki vadbi fitnesssa – 1 uro, 2, 3, več, manj?**

Uro do uro in pol, včasih tudi malo več, da nadoknadim zamujeno – lenarjenje.

### **Na katerem orodju si največ časa? Čemu najbolj pomaga - za mišice, izgubo teže, ti je preprosto priljubljeno, so lahke vaje za izvajanje?**

Najprej sem na steperju, da se ogrejem, potem pa še delam 2x po 3 ponovitve trebušnjakov. Na koncu pa se še enkrat močno prešvicam na steperju, da gre kaj maščobe iz mene.

### **Mišliš v prihodnje ostati le pri zmerni vadbi ali se nameravaš v prihodnje veliko bolj posvetiti močnemu povečevanju mišične mase oziroma t.i. body-buildingu?**

Ostal bom le pri zmerni vadbi, da obdržim normalno težo in raven trebuh, ki sem si ga s težavo pridobil, p še to ni čisto popolno, kar bi jaz želel. Rad bi pa tudi obdržal kondicijo.

### **Ločuješ športe na moške in ženske športe oz. na športe, ki so bolj primerni za ženske na eni in za moške na drugi strani?**

Že če pogledaš v zgodovino športa vidiš, da so se stvari na področju športa v marsikaterem pogledu skristalizirale, tako je tudi na moških in ženskih področjih. Samoumevno je, da obstaja ločnica med moškimi in ženskimi športi. Čeprav sem mnenja, da v zadnjem času postaja ta meja vedno bolj zamegljena.

### **Naštej nekaj moških športov.**

Nogomet, košarka, kolesarjenje, boks... in še kaj bi se našlo, trenutno pa se ne morem spomnit.

### **Naštej nekaj ženskih športov.**

Ritmična gimnastika, drugih se trenutno ne spomnim.

### **V katero skupino – moško ali žensko – bi uvrstil fitness ali ne v eno ne v drugo?**

Ma v obe. Mislim, da se tako moški kot ženski spol tega športa poslužuje enakoštevilčno.

**In body-building – v katero skupino ga uvrščaš? Zakaj?**

Pa v moško. Potrebne ekstremni napor, odrekanje prostemu času in hrani – enostavno žensko želo težko vidim v tem športu, čeprav so primeri.

**Kakšni so po tvojem na splošno motivi za ukvarjanje s *fitnessom* s strani moških, in kakšni s strani žensk?**

Mogoče se oboji poslužujemo zaradi izgube kakšnega kilograma, mislim pa da so danes povod za fitness tudi službe, kjer smo dosti napeti, sedimo in želimo na ta način se malo sprostiti.

**Kaj pa splošni motivi za ukvarjanje z *body-buildingom*, prav tako posebej s strani moških in posebej s strani žensk?**

Oboji želijo biti nekaj posebnega in zbujati pozornost.

**Na kaj pomisliš v trenutku, ko ti omenim besedo *body-building* in ali ti je ta šport všeč?**

Seveda mišice, pa dosti garanja in še več proteinov oziroma steroidov. Vse skupaj prenapihnjeno, neozgledno. Nič nimam proti temu športu, osebno pa se ne zanimam zanj ravno zaradi te prenapihljenosti. Vse deluje tako umetno!

**So ti ogromne, »napihnjene« mišice pri moških všeč?**

Sploh ne. Seveda v normalnih mejah pri moškem.

**Kaj pa pri ženskah?** Ženskam mislim pa da pripadajo lastnosti, kot so naravne danosti, vitkost, karakter.

**Koliko žensk se po tvojem mnenju ukvarja z *body-buildingom*?**

Ne bi vedel, čeprav jih je v revijah opaziti dosti, predvsem v športnih revijah.

**Od kod si največ izvedel o *body-buildingu*?**

Iz raznih revij, mogoče še največ iz revij na fitnessu.

**Kakšna se ti zdi ženska body-builderka kot osebnost, kakšen je po tvojem mnenju njen značaj?**

Mislím, da je ta ženska zelo vztrajna in ve, kaj želi imeti. Mora pa biti tudi trmasta, ker ta šport to zahteva.

**Kaj se ti zdi bolj družbeno sprejemljivo: ženska, ki se ukvarja z body-buildingom ali moški, ki se ukvarja z ritmično gimnastiko?**

Pri prvem vprašanju vidim žensko v moškem, v drugem pa ravno obratno. Tako mislim, da sta oba sprejemljiva.

**Če ti pokažem tole sliko (MOŠKI body-builder)- kaj si ob tem misliš?**

Moškost, moč, izkazovanje.

**Kaj pa če ti pokažem tole sliko (ŽENSKA body-builderka), kaj si pa o tem misliš?**

Biti nekaj posebnega, izstopati.

**In kaj meniš, kaj želijo tele ženske body-builderke z velikimi mišicami dokazati ali doseči?**

Ja, želijo pač biti nekaj posebnega, drugačnega od ostalih žensk.

**Naštej prosim nekaj *moških* osebnostnih lastnosti.**

Spoštovanje do ženske, uslužnost, ustrežljivost, mačizem, mogoče smo včasih zaletavi, nepremišljeni, nepremišljeno delujemo.

**In še nekaj *ženskih* osebnostnih lastnosti.**

Klepetavost, razumevanje do nasprotnega spola, dosti bolj so preišljene oziroma preračunljive od moških. Značilen je materinski nagon, materinstvo, vztrajnost.

## **Intervju 17:**

**Spol:** moški

**Starost:** 23

**Izobrazba:** poklicna

**Tip krajevne skupnosti:** vaška

### **Kako bi opisal svojo osebnost, značaj?**

Sem bolj umirjen, preprost človek. Pa da sem prijazen ne smem pozabiti.

### **Koliko časa se že ukvarjaš s fitnessom, kdaj si začel?**

Ukvarjam se že 4 leta, ko sem imel 19 let sem se začel bolj ukvarjati. Povod za to pa je bil fitness pri uri telovadbe v šoli, ko sem se prvič seznanil z njim in mi je takoj prirasel k srcu.

### **Zakaj natančno pa si se sploh začel ukvarjati s fitnessom, kaj je bil povod za to?**

Najprej je bil to hobi, potem pa želja po dobri postavi in pa zdravje.

### **Se pravi, da želiš z vadbo nekaj spremeniti glede svojega telesa. Si z njim zadovoljen?**

Deloma. Manjši trebuh če bi bil, pa bi bilo v redu. Tako pa, ko ti šlaufi kar visijo, me je poleta kar malo sram. Ne morem in morem se jih rešit, groza!

### **Ti je kdo morda kdaj namignil o določenih »telesnih napakah« ali si sam sebi nisi všeč?**

Punca me včasih kaj zafrkava glede mojih šlaufov okoli trebuha, pa še kdo drug v hecu. Pa saj niso spet tako grozni, no!

### **Ali imaš morda nek vzor, po katerem se zgleduješ in si postavljaš merila, od kod in zakaj ta vzor?**

Nimam vzora, hočem samo zmanjšati obseg okoli trebuha. Pa seveda kaj mišic pridobit.

### **Kako pogosto pa obiskuješ fitness in ali tu intenzivno vadiš ali se vaj bolj izogibaš na različne načine, kot je klepet, dolg počitek in podobno?**

2-krat tedensko sem zahajam, vadim pa še kar intenzivno. Če bi se hotel vaj izogibat po mojem sploh hodil ne bi sem.

**Kaj hočeš z intenzivno vadbo doseči?**

Dobro postavo, dobro počutje in vse to pa delam za svoje zdravje.

**Koliko časa preživiš na vsaki vadbi fitnesssa – 1 uro, 2, 3, več, manj?**

Približno 2 uri, odvisno od dneva.

**Na katerem orodju si največ časa? Čemu najbolj pomaga - za mišice izgubo teže, ti je preprosto priljubljeno, so lahke vaje za izvajanje?**

Na vseh orodjih sem približno enako časa, vsaj na tistih, ki jih imam jaz v programu. Želim si oblikovati mišice, najbolj pa bicepse in stegna. In mi je tudi preprosto priljubljeno.

**Misliš v prihodnje ostati le pri zmerni vadbi ali se nameravaš v prihodnje veliko bolj posvetiti močnemu povečevanju mišične mase oziroma t.i. body-buildingu?**

Bom kar ostal pri zmerni vadbi. Če vprašaš mene je body-building bolj za profesionalne športnike.

**Ločuješ športe na moške in ženske športe oz. na športe, ki so bolj primerni za ženske na eni in za moške na drugi strani?**

Ne, saj veš: vsi enaki, vsi enakopravni.

**Kakšni so po tvojem na splošno motivi za ukvarjanje s fitnessom s strani moških, in kakšni s strani žensk?**

Moški itak zaradi mišic, ženske pa zaradi ravnega trebuha in pa postave. Pa tudi moški hočemo raven trebuh, da se razume.

**Kaj pa splošni motivi za ukvarjanje z body-buildingom, prav tako posebej s strani moških in posebej s strani žensk?**

Moški hočejo pokazati, kaj imajo. Ženske pa da se ne razlikujejo od moških in da niso nič manj vredne od njih.

**Na kaj pomisliš v trenutku, ko ti omenim besedo body-building in ali ti je ta šport všeč?**

Na pretirano mišičasto telo moškega.

**So ti ogromne, »napihnjene« mišice pri moških všeč?**

Ne, nič pretravanja ni dobrega in lepega.

**Kaj pa pri ženskah?** Ja isto. Vse do svoje mere.

**Koliko žensk se po tvojem mnenju ukvarja z body-buildingom?**

Ena desetina od vseh, ki se s tem športom ukvarjajo – malo.

**Od kod si največ izvedel o body-buildingu?**

Po televiziji.

**Kakšna se ti zdi ženska body-builderka kot osebnost, kakšen je po tvojem mnenju njen značaj?**

Po mojem mora biti zelo samozavestna in zdi se mi, da se počuti enaka moškim.

**Kaj se ti zdi bolj družbeno sprejemljivo: ženska, ki se ukvarja z body-buildingom ali moški, ki se ukvarja z ritmično gimnastiko?**

Bolj sprejemljivo se mi zdi, da se ženska ukvarja z body-buildingom, saj sem to že zasledil in videl. Moškega, ki se ukvarja z ritmično gimnastiko pa še nisem nikjer videl, saj verjetno se, samo jaz jih še nisem videl.

**Če ti pokažem tole sliko (MOŠKI body-builder)- kaj si ob tem misliš?**

Če mu paše, naj s tem nadaljuje, mene ne gane.

**Kaj pa če ti pokažem tole sliko (ŽENSKA body-builderka), kaj si pa o tem misliš?**

Tudi, enako kot prej. Ji pa ne paše, vsaj za moj okus ne.

**In kaj meniš, kaj želijo tele *ženske* body-builderke z velikimi mišicami dokazati ali doseči?**

Hočejo pokazati svoje telo in enakost moškemu spolu.

**Naštej prosim nekaj *moških* osebnostnih lastnosti.**

Tekmovalnost, postavljanje v javnosti. Pa misel, da so boljši in lepši od drugih.



**In še nekaj ženskih osebnostnih lastnosti.**

Podobno kot pri moških, samo da so bolj zadržane, sramežljive.

## **Intervju 18:**

**Spol:** moški

**Starost:** 56

**Izobrazba:** strojni tehnik - srednja

**Tip krajevne skupnosti:** vaška

**Kako bi opisal svojo osebnost, značaj?**

Trmast, veljaven, hitro odreagiram, sem pa vesten in delaven.

**Koliko časa se že ukvarjaš s fitnessom, kdaj si začel?**

Pred dvema letoma sem začel hositi sem. Poleti sem sicer prekinil, ker je prevroče, da bi noter telovadil, hodim od jeseni do pomladi oziroma maja meseca.

**Zakaj natančno pa si se sploh začel ukvarjati s fitnessom, kaj je bil povod za to?**

Zaradi slabe kondicije in prevelike telesne teže.

**Ti je kdo rekel da si predebel ali si se sam odločil za hujšanje?**

Sam sem se, ker mi je začel trebuh tako rasti, da sem bil že slabe volje in počutil se tudi nisem v redu.

**Ni bilo drugih vzrokov?** Ne, seveda je kakšna mišica dobrodošla, ampak najprej pa je potrebno spraviti zaloge iz trebuha, potem pa bo na vrsti kaj več. Sem že preveč v letih, da bi se trudil za ne vem kakšne mišice, kot mladina tu.

**Kako pogosto pa obiskuješ fitness in ali tu intenzivno vadiš ali se vaj bolj izogibaš na različne načine, kot je klepet, dolg počitek in podobno?**

Obiskujem ga 2x tedensko, za več nimam časa, morda mi včasih rata 3x na teden priti sem. Delam namreč na terenu. Ko sem tu pa vadam intenzivno, da bi kar najbolje izkoristil čas, ki ga tu preživim.

### **Kaj hočeš z intenzivno vadbo doseči?**

Doseči hočem dobro kondicijo, s tem lažjo hojo in manjše bolečine v nogah, pa tudi malo manjši trebuh bi prav prišel. Kakšnih visokih ciljev, kot sem že prej rekel, nimam. Zmeraj seveda ne moreš biti intenziven, odvisno od dneva.

### **Koliko časa preživiš na vsaki vadbi fitnesssa – 1 uro, 2, 3, več, manj?**

Približno 1 uro, to je povprečno. Toliko da se malo razmigam.

### **Na katerem orodju si največ časa in čemu najbolj pomaga - za mišice, izgubo teže, ti je preprosto priljubljeno, so lahke vaje za izvajanje?**

Za ogrevanje sem 15 minut na stepperju ali sobnem kolesu. Sledijo pa vaje za pretežno zgornji del telesa, nekaj tudi za spodnji. Na koncu sem še do pol ure na stepperju za izgubo teže oziroma s tem trebuha.

### **Mišliš v prihodnje ostati le pri zmerni vadbi ali se nameravaš v prihodnje veliko bolj posvetiti močnemu povečevanju mišične mase oziroma t.i. body-buildingu**

Že zmerna - intenzivna vadba mi je včasih odveč, da bi se pa še vrhunsko pri teh letih začel ukvarjati, ne, ne vidim se v tem.

### **Ločuješ športe na moške in ženske športe oz. na športe, ki so bolj primerni za ženske na eni in za moške na drugi strani?**

Ja, ločujem nekatere, v glavnem pa naj se z vsakim športom ukvarja tisti, ki mu to usteza. Ni važno, če je moški ali ženska. Če mu ustreza, naj telovadi.

### **Naštej nekaj moških športov.**

Rokoborba, smučarski skoki, boks, tekmovalno kolesarjenje.

### **Naštej nekaj ženskih športov.**

Drsanje na ledu, namizni tenis, rekreativno kolesarjenje, ples, balet.

### **V katero skupino – moško ali žensko – bi uvrstil fitness ali ne v eno ne v drugo?**

Po mojem mnenju je fitness primeren za oba spola, saj so tu tudi različne vaje, ki jih pretežno dela ena ali drugi spol.

### **In body-building – v katero skupino ga uvrščaš?**

To pa je bolj za moške, ker jim masa mišic moškim vseeno bolj pristaja kot ženskam.

### **Kakšni so po tvojem na splošno motivi za ukvarjanje s *fitnessom* s strani moških, in kakšni s strani žensk?**

Moški želijo s tem poskrbeti za svojo postavo in si okrepiti mišice. Ženske pa skrbijo za zmanjšanje telesne teže, ker z njo niso nikoli zadovoljne, tudi če so suhe. Pa kondicijo predvsem ohranjajo, ko pretežno telovadijo na steperju. Nekatere so na njem po več kot uro.

### **Kaj pa splošni motivi za ukvarjanje z *body-buildingom*, prav tako posebej s strani moških in posebej s strani žensk?**

Oboji hočejo doseči večjo pozornost od mimoidočih in pa želijo biti drugačni od drugih, izstopati iz množice. Sam pa ne maram tega športa, ni mi všeč.

### **Na kaj pomisliš v trenutku, ko ti omenim besedo *body-building*?**

Na posebno prehrano, veliko treninga in napora, pogumno razkazovanje ogromne mišične mase pred množico.

### **So ti ogromne, »napihnjene« mišice pri *moških* všeč?**

Niso mi všeč, vseeno pa bolj pristajajo moškemu kot ženski. **Zakaj pa njemu bolj?** Ker se povsod poudarja krhko žensko. Po televiziji si že kje videla nabuildane ženske? Jaz ne, razen ko kažejo builderska tekmovanja.

**Se pravi da nimaš osebnega mnenja o ženski v mišičasti podobi, se podlegaš večinskemu mnenju?** Ne, le strinjam se z večino, pač mi niso všeč.

### **Koliko žensk pa se po tvojem mnenju ukvarja z *body-buildingom*?**

Malo, vendar vedno več, vsaj kot je iz raznih teh bodybuilderskih tekmovanja na televiziji moč razbrati.

**Od kod si največ izvedel o body-buildingu?**

Iz televizije, z znanci se o tem sploh ne pogovarjamo. Tema običajno naleti na tekmovanja za miss, lepotice.

**Kakšna se ti zdi ženska body-builderka kot osebnost, kakšen je po tvojem mnenju njen značaj?**

Trmasta in vase zaverovana. To je to.

**Kaj se ti zdi bolj družbeno sprejemljivo: ženska, ki se ukvarja z body-buildingom ali moški, ki se ukvarja z ritmično gimnastiko?**

Mislím, da družba še vedno ločuje športe na spol – moške in ženske – meni pa je vseeno. Če moškemu paše, da se ukvarja z gimnastiko, naj se.

**Če ti pokažem tole sliko (MOŠKI body-builder) – kaj si ob tem misliš?**

Ohoho, pravi korenjak, ne? Saj lahko premakne tudi 3 body-builderke naenkrat.

**Kaj pa če ti pokažem tole sliko (ŽENSKA body-builderka), kaj si pa o tem misliš?**

Sploh ni ženska, nima ženskih čarov.

**In kaj meniš, kaj želijo te ženske body-builderke z velikimi mišicami dokazati ali doseči?**

Hočejo dokazati, da lahko isto dosežejo kot moški, na vseh področjih – v športu, pri delu in v družbi. To je moje mnenje.

**Naštej prosim nekaj *moških* osebnostnih lastnosti.**

Pogum, vztrajnost, trmoglavost.

**In še nekaj *ženskih* osebnostnih lastnosti.**

Marljivost, vztrajnost, hitro prilagajanje. Spretnost.



