

Rado Pišot

Gibanje, šport in etika

Med podrejenostjo in potrebo

Tudi v športu gre pri upoštevanju norm obnašanja, podrejanju pravilom, upoštevanju drugačnosti in njenemu sprejemanju za etiko, za moralno vrednotenje. To velja tudi za odnos do samega sebe in do lastnega telesa. Gre za – etično - iskanje ravnovesja in prave mere. Obravnava človeka in prilagajanje njegovega organizma agresivnim vplivom sodobnega okolja in spremenjenim okvirjem sodobne družbe pomembno vključuje tudi upoštevanje temeljnih bioloških zakonitosti. Brez gibanja športa logično ne more biti. Če gibanje obravnavamo kot izvirno potrebo, ali kot osnovo spopada z najosnovnejšima dimenzijama, ki na človeka delujeta od začetka njegovega obstoja, to pa sta težnost in čas, ga lahko jasno in utemeljeno opredelimo kot enega od pomembnih dejavnikov usmerjanja človeškega hotenja, ravnanja in obnašanja. Pojem obnašanja je predmet obravnave v tem članku. Obnašanje človeka v sodobni družbi skozi gibalno/športno aktivnost dobiva posebno obliko in vsebino: tudi z vidika dobrega in zlega, z vidika podrejanja in premagovanja, nenazadnje pa moralnega in nemoralnega.

Ključne besede: sodobna družba, življenjski slog, čas in težnost, gibalna/športna aktivnost, etika

1 UVOD

Niti ne more telo določati duha za mišljenje niti duh telesa za gibanje ali mirovanje ali kaj drugega (če še kaj je).

Duh si lahko kaj predstavlja in se preteklih stvari spominja samo dotlej, dokler traja telo.

Baruh de Spinoza, *Etika - Ethica Ordine Geometrico Demonstrata*

Sodobno življenje se v marsičem razlikuje od življenja predhodnih, še večrajšnjih, generacij. Še posebej pomembno v odnosu človeka do svojega okolja. Lastno telo pa je najbližje okolje bivanja slehernega posameznika. Vedno bolj očitno se zdi, da je v tem kontekstu splošna moralna renesansa neizogibna, če želimo preživeti in ohraniti okolje v stanju, ki daje človeku možnost, da uspeva. In če želi preživeti, mora znova premisliti, ovrednotiti in prilagoditi svoje de-

lovanje objektivnim izzivom in potrebam.¹ Za človeka pomeni odnos do sebe in lastnega telesa posebej pomembno etično vprašanje. In obratno, prav preko tega odnosa posameznika do sebe in do svojega okolja lahko šele vzpostavimo, razumemo in obravnavamo etiko gibalne/športne aktivnosti.

Človek mora za svoj zdrav osebni razvoj, ustvarjalnost, občutek svobode, pa tudi odgovornosti sodelovati v različnih dejavnostih, okoliščinah in medsebojnih odnosih. Tako v procesu dela, učenja, kot pri različnih kulturnih, estetskih dejavnostih, v umetnosti in športu.² Pri tem je še posebej pomembno, da deluje v ravnovesju. Ravnovesje (evtrofija), ki strogo medicinsko in statistično gledano predstavlja področje znotraj normalnih vrednosti za posameznikovo starost in spol, pa pomeni tudi edino zagotovilo za normalno in nemoteno delovanje ob izzivih modernega časa. To ravnovesje, ki ga skušamo zagotavljati znotraj vseh dejavnikov razvoja, nam omogoča dober imunski sistem in zdravo psiho. Z dobrim imunskim sistemom imamo manj obolenj na eni strani, z zdravo psiho pa manj psihosocialnih motenj in deviacij na drugi strani.³ Vsakršno ravnovesje pa je rezultat zapletenega prepletanja dednostnih in okoljskih dejavnikov.⁴

Medtem, ko se je o endogenih in drugih eksogenih vplivih rasti in razvoja na kakovost življenja že podrobno pisalo in podrobno razpravljalo, se je o vplivu gibalno/športne aktivnosti na kakovost življenja še do pred dvema desetletjema samo skromno navajalo, da je za skladen in zdrav razvoj nujno potrebna. V zadnjih letih smo priča velikemu preobratu in vse večjemu številu znanstvenih izsledkov raziskovanja o vplivu gibalno/športne aktivnosti in športnega treninga na različne razsežnosti delovanja človeka: od skladnega razvoja, zdravja, edukacije, delovne učinkovitosti in vrhunškega športnega rezultata, do preventive in rehabilitacije, sprostitve, turizma in kakovosti življenja.

Kje je meja med količino in kakovostjo gibalne/športne aktivnosti, ki je človeku nujno potrebna, na eni strani in gibalno/športno aktivnostjo, ki kaže na porušeno ravnovesje znotraj potreb, ki jih ima človek po gibanju, na drugi? Izraz gibalna/športna aktivnost je splošni izraz, ki vključuje kakršnokoli gibanje, ki se odraža v večji energetski porabi, kot je to značilno za mirovanje. Pojem »šport« se mnogokrat (neustrezno) uporablja namesto gibalne/športne aktivnosti, saj

- 1 Milan Hosta, *Etika športa: Manifest za 21. Stoletje*, Ljubljana, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007, 153.
- 2 European Year of Education through Sport EYES 2004, <http://www.euractiv.com/en/education/european-year-education-sport-archived/article-117490> (23. oktober 2010).
- 3 Rado Pišot, Jernej Završnik, Z gibanjem do zdravja - od otroka do starostnika = Being well being physically active - from childhood to the old age, *Zdravstveno varstvo* 41 (2002) 1–2, 12–15.
- 4 Andrej Marušič, *Javno duševno zdravje*, Celje, Društvo Mohorjeva družba, 2009, 110. Prim. tudi Andrej Marušič, *Eno samo zdravje*, v Andraž Teršek (ur.), *Človekovo dostojanstvo in duševno zdravje*, *Revus – Revija za evropsko ustavnost* (2009) 10, 89–93.

predstavlja le tisti njen del, ki vključuje sestavljeno in strukturirano gibalno/športno aktivnost. Ta je običajno nadzirana, njeno vodilo pa je ohranjanje ali razvijanje motorične učinkovitosti, s ciljem doseganja športnega rezultata. V želji, da se izboljša raven gibalno/športno aktivne populacije in s tem prispeva k izboljšanju njihovega zdravstvenega statusa, splošnega počutja, pripravljenosti in delazmožnosti, pa je pomembno vključevati in obravnavati vse načine in oblike gibalne/športne aktivnosti (vključno z gibanjem med delom, doma, oziroma v prostem času), tudi šport. Gibalna/športna aktivnost se v tem kontekstu zdaj najbolj primeren termin.⁵

2 PREMAGOVANJE IN PODREJANJE – TEŽNOSTI IN ČASA

Duh in telo sta čisto ista stvar, ki se pojmuje zdaj pod atributom mišljenja, zdaj pod atributom razsežnosti.

Baruh de Spinoza, *Etika - Ethica Ordine Geometrico Demonstrata*

Če bi v ospredje obravnave človeka postavili njegove temeljne biološke zakone, bi *gibanje*, brez katerega športa jasno ne more biti, razumeli kot izvorno potrebo, osnovo spopada z najbolj osnovnima razsežnostima, ki na človeka delujeta od začetka njegovega obstoja.

Na eni strani je to sila *težnosti* - *gravitacije*, ki nas spremlja na vsakem koraku našega življenja. Pogojuje človekove najbolj osnovne življenjske funkcije, od bitja srca do krvnega tlaka, pogojuje delovanje mišic in zahteva pokončno držo ipd. Če bi ne delovali v pogojih in okolju težnosti (9,8 N/kg), katere smo deležni na zemlji, in bi na primer živeli v breztežnostnem prostoru, bi se lahko naše telo in njegove primarne funkcije prilagodile na izrazito drugačno delovanje. Skeletna mišica bi bila deležna veliko lažjega dela, gostota kosti bi lahko bila drugačna (če bi jih sploh potrebovali), razporeditev telesnih tekočin in tlakov bi lahko imela popolnoma drugačne vrednosti in delovanje srčno-žilnega sistema bi bilo olajšano. Sila gravitacije torej pomembno vpliva na človeka in njena prisotnost od človekovega organizma kot biološkega sistema zahteva nujne prilagoditve. Te pa so najprej določene in pogojene z gibanjem. Gibanje je nenehno premagovanje sile težnosti. Če želimo, da je to skladno in koordinirano, pa mora biti proces premagovanja težnosti usklajen še s časom.

Druga razsežnost, ki nas obdaja, usmerja, ki jo ves čas premagujemo in se ji hkrati podrejamo, ki nas omejuje in spodbuja k premagovanju, je *čas*. Čas, skozi katerega je človek potoval, se mu zoperstavljal, mu določal vsebino in si ga

5 Rado Pišot, Vloga in pomen gibalne/športne dejavnosti v šolskem obdobju, *Zdrava šola* (2004) 1, 24–27.

podrejal ter ga tudi poskušal premagovati. Tem dvema dimenzijama, s katerima se je človek vedno soočal in se jima zoperstavljal, se skoznje klesal in oblikoval do današnje podobe, smo se v sodobnem življenjskem slogu popolnoma podredili. To podrejenost danes občutimo kot stres in grožnjo uspešnosti in ustvarjalnosti.

Gibanje je osnova preživetja, transporta in komunikacije. Pogojuje preživetje večine živalskih vrst. Kvantitativna gibanja kot temeljna biološka potreba, gibanja, odgovorna za osnovne človekove aktivnosti, kot so prehajanje iz prostora v prostor, refleksi kot obrambni mehanizmi, neverbalna komunikacija in govorica telesa, so se skozi filogenezo, upoštevajoč posebnosti prilagajanja gibanja človeka kot vrste, postopoma nagrajevala. Vendar so s podrejenostjo doseganju cilja ostajala v okviru elementarnih gibalnih vzorcev (hoja, tek, plazenje, plezanje, skakanje). Za človekovo učinkovitost v lovu, boju, preseljevanju, dvorjenju, so tudi zadostovala. Posamezniki in skupine najboljših so lahko preživeli in se razvijali, ker so temeljne mehanizme gibalne učinkovitosti izpopolnili do najvišje ravni.

Ob spremljanju najzahtevnejših tekmovanj, svetovnih prvenstev in olimpijskih iger se vedno znova sprašujemo, kje so meje človekove zmogljivosti, saj najsosodobnejša dognanja antropologov ugotavljajo nasprotno. Fosili, stari 20.000 let, ki so jih našli na dnu avstralskih jezer, namreč pričajo, da so avstralski domorodci bosi in po mehkem terenu dosegali hitrost najmanj 37 km/h. Usain Bolt je na svetovnem prvenstvu v Berlinu pri teku na 100 metrov dosegel sicer hitrost 42 km/h, vendar pa bi lahko enostavno izračunali, da bi Aborigini s sodobno opremo na atletski stezi lahko dosegli hitrost tudi 45 km/h. Pri Tutsijih v Ruandi je nemški antropolog že leta 1905 dokumentiral nepričakovane gibalne zmogljivosti. Med obredom iniciacije so namreč mladi fantje v višino skakali tudi do 2,52 m, kar je 7 cm več od svetovnega rekorda Javierja Sotomayorja. Rimski legionarji so opremo težko 40 kilogramov nosili tudi po 60 kilometrov, v stari Grčiji pa je bilo več kot 30.000 veslačev, ki bi bili danes lahko resni kandidati za olimpijske medalje. Tudi dejstvo, da so avstralski Aborigini leseno kopje, precej težje od tistega, ki ga danes mečejo na atletskih štadionih, metali tudi do daljine 110 metrov, kar je 11 metrov in pol več, kot znaša današnji svetovni rekord, kaže na to, da so bile meje človekove motorične zmogljivosti že zdavnaj presežene.⁶

In vendarle, z razvojem civilizacije je gibanje pravzaprav postalo manj pomemben dejavnik človekovega vsakdanjika. Pri delu in prostem času, transportu in komunikaciji ter številnih drugih, vsakodnevnih opravilih skorajda ne potrebujemo nobenega fizičnega napora več. Napredek v modernih tehnologijah, predvsem pa razvoj informacijske tehnologije, so življenje znatno olajšali za breme gibanja. Delo, celo igra, sta uspešna tudi brez vsakršnega fizičnega

6 Peter McAllister, *Manthropology: the science of the inadequate modern male*, Sydney, Hachette Australia, 2009, 314.

napora. Omenjeni razvojni dosežki so sicer prispevali k navidezno večji kakovosti življenja, hkrati pa so postali nadloga za splošno zdravje sodobne družbe.⁷ Današnji način življenja postaja vse bolj »sedeč«. Informacijska podpora, ki človeka v zadnjih letih spremlja tako rekoč na vsakem koraku, nam je pri večini opravil in dejavnosti sicer olajšala življenje, a nas hkrati tudi odtuja od različnih, predvsem socialnih dejavnosti. V prvi vrsti pa od gibalne/športne aktivnosti. Pomanjkanje zadostne količine gibalne/športne aktivnosti (t.i. »hipokinetični« pogoji) vodi v kronične nenalezljive bolezni, ki so danes med najbolj pogostimi vzroki umrljivosti.⁸ Na tej točki zopet lahko ugotavljamo, da smo se dokaj nespretno in žal tudi neuspešno podredili času in težnosti.

Nadomeščanje izgubljene energije, ki je za informacijske tehnologije, naše življenjske sopotnike (mobilne telefone, računalnike), nuja, se pri človeku, zaradi pomanjkanja časa, v najboljšem primeru zreducira na prehrano. Vzeti si čas za prehrano je običajno veliko lažje, kot vzeti si čas za aktivni popoldan, večer ali vsaj uro, ki bi jo posvetili gibalni/športni aktivnosti. Najpogostejši razlog je, da gibalna/športna aktivnost zahteva več časa, pa tudi prostora in ustrezne opreme. Predvsem pa je za konkreten učinek, ki ga ta ima na človekov organizem, zopet potrebnega kar nekaj časa. Po prvi oz. nekajkratni aktivnosti je povratna informacija prej negativna kot pozitivna. Najprej nastopi napor, utrujenost, morda bolečine in vse to je potrebno preboleti. Šele po nekajtedenski aktivnosti se začne naše telo odzivati s pozitivnimi učinki, ki jih telesna vadba ima: sproščenost, užitek, kompenzacija, razbremenitev. Da se npr. populacija satelitskih celic v skeletni mišici postopoma razvije in oblikuje, je potrebnih vsaj nekaj (štiri ali celo več) tednov. In šele v nadaljnjih dveh ali treh tednih nastopi diferenciacija mišičnih vlaken. Šele od tu naprej bi lahko govorili o mišični adaptaciji in prednostih, ki jih ima ta za človeku pri premagovanju napora in učinkovitem upravljanju lastnega telesa, tudi pri zoperstavljanju sili gravitacije.

Za kakovosten učinek gibalne/športne aktivnosti na naše počutje in status je potrebno počakati vsaj mesec dni. V tem času je potrebno zvedno preboleti nekatere ovire, za katere bi težko rekli, da podpirajo notranje motive za aktivnost, da lahko nezavedno pridemo do užitka in prednosti, ki jih ta ista aktivnost nudi. Na podoben način se spoprijemamo z vsakodnevnimi impulzi, ki jih zopet v veliki, celo odločujoči meri definira dimenzija časa. Vemo, da je hoja po stopnicah do četrtega nadstropja primernejša za zdrav organizem kot vožnja z dvigalom. Ker se nam mudi – nimamo časa, se raje peljemo z dvigalom. Kljub dejstvu, da se zavedamo, da bomo lahko dlje časa (več let) obiskovali to isto

7 Rado Pišot, Petra Dolenc, Boštjan Šimunič, Effects of complete physical inactivity on human organism psychical health and well-being in healthy young subjects, v Vendula Šerá (ur.), *Health education and quality of life*, Hluboká nad Vltavou, České Budějovice, University of South Bohemia, 2009.

8 Petra Dolenc, Matej Tušak, Tjaša Dimec Časar, Rado Pišot, Psihološki učinki skrajne gibalne neaktivnosti v pogojih simulirane breztežnosti, *Psihološka obzorja* 18 (2009) 1, 49–61.

nadstropje, če bomo hodili po stopnicah. Človek se običajno, kot racionalno bitje, v svojem temeljnem zavedanju obrača k tistemu kar je tik pred njim. Bližnji, proksimalni prostor, dogodek, učinek je zanj pomembnejši od dolgoročnih ciljev in prednosti. Dejstvo, da je lahko manj tudi več, ali hitreje in dlje tudi počasnije, človeka težko prepriča.⁹

3 EVOLUCIJA VRSTE NE SLEDI REVOLUCIJI INFORMACIJSKIH TEHNOLOGIJ

Vse hiti, vse bolj se nam mudi, najmočnejše orožje je hiter prenos informacije. Pa vendar vse več sedimo, gibanje skorajda izginja! Je to paradoks sodobne družbe?¹⁰

Sodobna družba je v svojem hitrem in vztrajnem razvoju z željo, da bi posamezniku olajšala napore, zmanjšala razdalje in naredila življenje prijaznejše. S ciljem izboljšati dejavnike kakovosti življenja je morda nehote ali nevede človeku odtujila zanj zelo pomembno, lahko bi rekli vitalno vsebino. Gibalna aktivnost je v filogenezi človeka pomenila veliko več kot zgolj transportno gibanje in se je v njegovi kompetenci razvijala s potrebo po preživetju, komunikaciji, kreativnosti in izraznosti, identifikacije, vse do vsebin *športa kot socializacijske in integracijske vsebine*. Tudi športa kot družbene norme, Danes, v sodobnem in razvitem svetu, pa je izgubila svoje pomembno mesto. Žal se premalokrat zavemo, da naš organizem, ki se je tisočletja prilagajal na gibalno aktiven način življenja, današnjemu utripu ne more slediti. Prilagoditev na spremembe v načinu življenja, ki se v zadnjih letih z vrtoglavo hitrostjo vrstijo v naši okolici, spremembe, ki sicer narekujejo način preživetja, zahteva prilagoditve tudi našega organizma, psihosomatskega statusa in sistema v celoti.

Je nova potreba je torej sedeči človek, sposoben hitrega razmišljanja in delovanja v zaprtih prostorih pred ekrani in z miško v roki? Ali se bomo prilagodili takemu načinu življenja? Ali si to res želimo in, nenazadnje, ali se sploh lahko prilagodimo? Prav gotovo se ne moremo prilagoditi tako hitro, kot od nas zahteva razvoj informacijskih tehnologij. Zagotovo tudi ne brez posledic. Znašli smo se pred paradoksom, o katerem velja razmišljati, iskati odgovore in najti rešitve. Kakovost življenja se odraža na nas samih, tj. na telesni in duševni ravni, na kakovosti delovanja in učinkovitosti našega organizma. Zato je v skrbi do lastnega telesa, do samega sebe in bližnjega okolja, v povezavi z ekologijo prihodnosti in trajnostnim razvojem, nemogoče spregledati napore, ki jih je potrebno vlo-

9 Rado Pišot, Čas je padel iz tečajev, *Revija za kulturo Emzin* XVIII (2008) 3–4.

10 Zanimivo, celo v Slovarju slovenskega knjižnega jezika najdemo naslednjo razlago: Paradoks: ni mogel razumeti paradoksa, da je človeku prekratek čas lahko tudi predolg; značilen dialektični paradoks. Slovar slovenskega knjižnega jezika, <http://bos.zrc-sazu.si/sskj.html>.

žiti v spodbudno okolje za človekovo ohranjanje zdravja. Dejstvo, da so gibalne kompetence eden od najpomembnejših faktorjev ohranjanja zdravja, je bilo že večkrat dokazano. Pomen in vlogo na človeka osredotočene ekologije za boljši jutri, v povezavi z gibalno/športno aktivnostjo, bi lahko razdelili v tri smernice: (1) urejeno in spodbudno okolje kot prostor (urbanizem), (2) spodbudno in ozaveščeno socialno okolje (vrstniki, starši in družba) ter končno (3) individualna zavest posameznika o trajnostni vlogi ohranjanja svojega zdravja.¹¹

Gibalno/športno aktivnost opredeljujemo kot individualno ali kolektivno gibalno in/ali športno aktivnost. V njen okvir sodijo tako aktivnosti v prostem času, v šoli, pri delu, pa tudi aktivnosti z namenom približevanja ciljem vsakodnevnih, nujnih in načrtovanih dejavnosti posameznika (na poti v šolo oziroma službo in iz nje, po opravkih, nakupih, obiskih in/ali drugih zadolžitvah). Gre za namensko gibalno/športno aktivnost, ki je lahko (ni pa nujno) strukturirana in služi krepitvi oziroma izboljševanju posameznikove gibalne učinkovitosti, njegovega zdravja ter splošnega počutja in pripravljenosti.¹²

Če bi se poglobili in preverili aktivnosti povprečnega posameznika v okviru omejenega časa, npr. v zadnjem tednu, bi vsebine, ki jih uvrščamo med gibalno/športno aktivnost, verjetno bolj redko zasledili. Ključne gibalne aktivnosti, kot so tek, hoja, plavanje, kolesarjenje itd., bi verjetno bolj pogosto nadomestile vsebine, kot so vožnja, služba, domača opravila, osebna higiena, računalnik, televizija, telefon, pa spet služba. Ker ob vseh pomembnih opravilih, ki jih moramo v dnevu postoriti, na splošno ni dovolj časa, zmanjka tudi čas za druge, domnevno (a neupravičeno) razumljene kot »manj pomembne« aktivnosti. Človek jasno razume le neposredno človeško eksistencialno izkušnjo lastne končnosti, zavedanja in pričakovanja smrti. To je tisto temeljno dejstvo, zaradi katerega je človeška bit časovna: njeno določilo je končnost, je »bit h koncu«. Smrtnost biti je najgloblji avtentični izvor časa.¹³ Zato ga vlaganje v svoje zdravje in dobro počutje »na dolgi rok« ne zanima in ga težko prepriča.

S tem, ko je sodobna družba odprla nove razsežnosti z razvojem informacijskih tehnologij in z vstopom v virtualne prostore svetovnega spleta, se je temeljito spremenil tudi odnos ljudi do časa. Vprašanje, ki je vedno bolj prisotno, pa je: ali bomo sposobni s prilagajanjem našega organizma slediti tem zahtevam, se bomo ob IT »utopili« v čas, ali bomo nadaljevali bitko s časom s premagovanjem sil v okolju, čemur je naš organizem prilagojen?

11 Rado Pišot, Matej Plevnik, Boštjan Šimunič, *Gibalna/športna dejavnost kot dejavnik trajnostnega razvoja in kakovosti življenja sodobnega človeka: pozni ukrepi zgodnjih opozoril*, v Matjaž Duh (ur.), *Okolje kot edukacijska vrednota: znanstvena monografija*, Maribor, RIS Dvorec Rakičan, 2010, 105–121.

12 Jernej Završnik, Rado Pišot (ur.), *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*, Koper, Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales (Knjižnica Annales Cinesiologiae), 2005, 117.

13 Martin Heidegger, *Bit in čas*, Ljubljana, Slovenska matica, 2003, 10–47.

Med dejavniki tveganja za pojav nezadostne gibalne/športne aktivnosti na prvo mesto uvrščamo družbene dejavnike.¹⁴ Kot rečeno smo generacija zelo industrializirane in informacijsko podprte družbe, kjer se zaradi uporabe vrhunskih tehnologij gibalna aktivnost vse bolj zmanjšuje, ponekod (v razvitejših državah) in pri posameznih skupinah (neosveščeni) pa dobesedno izginja. Delež aktivnega prebivalstva, ki svoje delo opravljajo sede, še nikoli ni bil tako velik. Svoje pa doda tudi sedeče preživljanje prostega časa, predvsem pred televizijskimi sprejemniki ali računalniškimi ekrani. Svet medijev nas je preplaval in posedel. Iz udobnega naročja modernih ležalnikov pa je množice težko priklicati, še težje pa jih osvestiti o pomenu in vlogi gibalnih/športnih aktivnosti. Teka ne moremo ponuditi na policah trgovin, hoje ne moremo kupiti preko spletnih strani. Nujno potrebne vsebine in programi gibalnih/športnih aktivnosti pa so največkrat preveč oddaljene, tako prostorsko kot časovno. Velikokrat, žal, tudi z vidika potrebnih sredstev.¹⁵

4 GIBANJE, ŠPORT IN ETIKA

Za koga gre? Za šport ali za človeka?!

Milan Hosta, *Etika športa: Manifest za 21. stoletje*

Gibanje je osnovna sestavina športa. Razumno lahko sprejememo dejstvo, da brez gibanja ni športa. Četudi vsako gibanje še ni šport. Zato se zdi v tem kontekstu primerno uporabljati termin gibalna/športna aktivnost. Tudi k temu področju človekovega življenja in raziskovanja moramo pristopiti s pravo mero razuma in poiskati temeljne kriterije moralnega vrednotenja, pa tudi splošno utemeljitev in izvor morale človekovi gibalno/športni aktivnosti. Razmišljanje o etičnih vidikih športa ni samo izzivalno, ampak tudi raziskovalno neizogibno početje. Pogled na obravnavo gibalne/športne aktivnosti z zornega kota človekovega hotenja in ravnanja z vidika dobrega in zlega, moralnega in nemoralnega, tolerance, humanosti in upoštevanja potreb drugih, lahko diferenciramo v dva, sicer povezana in prepletena vidika. Na »etiko maksimuma« in »etiko prave mere«.¹⁶

Etika maksimuma vključuje predvsem etiko vrhunskega športa in deluje v smeri maksimizacije dosežkov, hiperprodukcije in lovljenja rekordov. To je prostor, poln nasprotij in protislovij. Je v nenehni bitki s pravili, v katero se v želji po boljšem rezultatu umeščajo vedno sodobnejši pristopi iskanja sredstev, celo sistemov za izogibanje in rušenje teh istih pravil. Lov za rekordi in identifikacija

14 Stuart Biddle, Nanette Mutrie, *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-being and Interventions*, Routledge, Taylor & Francis, 2010.

15 Završnik, Pišot 2005 (op. 12), 117.

16 Hosta 2007 (op. 1), 153.

z rezultatom prehaja od športnika in z igrišča tudi med mase navijačev, v strokovno in politično javnost, zastopnike, promotorje, medije in gospodarstvenik. Umešča se v razvejano mrežo družbenih norm.¹⁷

Etika prave mere se, nasprotno, umešča na področje gibalne/športne aktivnosti za zdravje, področje športne rekreacije. To je etika zmernosti. In ravno zmernost je imperativ rekreativnega športa. Gre za zadrževanje in brzdanje, kjer se užitek umakne ugodju. Pri tem subjekti niso vpeti v sistem institucij. Mejo in odločanje o pričetku in koncu ter ravni intenzivnosti si vsak postavlja sam.¹⁸

Če analiziramo motivacijske dejavnike gibalnega/športnega udejstvovanja (razvoj novih gibalnih znanj, napredovanje v gibalnih sposobnosti, dvig ravni splošne gibalne pripravljenosti in učinkovitosti, zabava ter izziv),¹⁹ lahko hitro ugotovimo, da so enaki intrinzični vzvodi prisotni tako v primeru vrhunškega kot rekreativnega športa, oziroma gibalne/športne dejavnosti. In če želimo pojavnost problema v sodobni, sedentarni družbi analizirati z vidika vzvodov osveščanja in izboljšanja stanja (več gibalne/športne aktivnosti, ustrežnejša prehrana, manj debelosti, manj bolezni, večje zadovoljstvo s svojo učinkovitostjo, boljša samopodoba, večja zmožnost za delo), se nam glede na navedeno vsiljuje vprašanje, ali ni morda rekreativno udejstvovanje z etiko prave mere moralno bolj zahtevno kot sistematično urejen, voden in nadzorovan vrhunski šport.²⁰

Spodbude, ki smo jih že omenili v prejšnjih poglavjih, znotraj katerih mora preseči sebe, premagati razsežnosti časa in zoperstavljeni se težnosti s ciljem trajnostne in kakovostne aktivnosti in razvoja, še zdaleč niso enostavne. Odrekanje sladkim grehom pri prehrani in preseganje napora s ciljem zakasnelega užitka, ki nastopi šele čez čas, zahtevajo od posameznika veliko mero samokontrole, vzdržnosti in vzdržljivosti.

Kako bomo prepričali posameznike in množice, da je gibalna/športna aktivnost nujno potrebna in pomembna za njihov osebni razvoj, učinkovitost in zdravje? Ali, da je biti aktiven njihova dolžnost in odgovornost do prihajajočih generacij? Žal smo v kontekstu etike v športu največkrat deležni negativnih obravnav pojava, torej neetičnim vidikom. Priče smo številnim primerom, povezanih s športom v obravnavi dopinga, korupcije, spopadu etičnih in verskih razlik, dominantnosti denarja in marketinga, prevlade in vtikanja politike, vsemogočnih olimpijskih komitejev ipd. Pa vendar je na drugi strani moralna obveza slehernega posameznika, da se odgovorno obnaša do sočloveka. Pri tem so jutrišnje generacije še posebej pomembne.

17 Sigmund Loland, *Fair play in sport*, London, Routledge, 2002. Nav. po Hosta 2007 (op. 1), 153.

18 Hosta 2007 (op. 1), 153.

19 Diane L. Gill, *Psychological Dynamics of Sport and Exercise* (2nd ed.), Champaign, Human Kinetics, 2000.

20 Hosta 2007 (op. 1), 153.

5 KLIC PO ODGOVORNOSTI

Racionalna družba si mora želeči, da pride do sprememb v zavesti in obravnavi posameznika in družbe, da skrb za trajnostno in kakovostno najožje bivalno okolje – sam človekov organizem, postanejo del vsakdana. Tak vzorec življenja, ki naj bo del kakovostnega, modernega in svetovno primerljivega načina življenja, je lahko tudi strateški argument, ki navsezadnje pomeni tudi vrednoto gospodarne in do svojih državljanov odgovorne države.²¹

Gibalne spodbude med vsemi življenjskimi obdobji od otroštva, adolescence, mladostništva, do aktivnega obdobja in starosti, so najboljša naložba za zdrav in gibalno aktiven način življenja v kasnejših letih. Gibalna/športna aktivnost pomeni zdravje in s tem predstavlja ravnovesje, h kateremu stremimo. Vedeti pa moramo, da ima sleherni posameznik svoje specifične potrebe ali probleme, svoje ravnovesje. Njemu je prilagojena, količinsko in kakovostno bogata ponudba gibalne aktivnosti, ki se hkrati odvija v okolju, ki je zanj najprimernejše (tj. na prostem), še kako potrebna.

Zdrav in gibalno kompetenten otrok bo lažje, bolj uspešno zrasel v odraslega, ki bo skrb za svoje zdravje ohranjal v pozno starost. Življenjske prelomnice, izbira partnerja, rojstvo otrok, ustvarjanje kariere in druge življenjske izbire ob pomanjkanju zavedanja glede nujnosti gibanja naravnost kličejo k pasivnemu življenjskemu slogu. Posebej pomembno je, kakšno raven gibalne učinkovitosti človek prinese v starejša leta. Starostnik, gibalno aktiven vse življenje, bo imel raven sposobnosti bistveno višjo, s tem pa si bo zagotovil samostojnost v pozno starost in jo takrat tudi bolj uspešno ohranjal. Ni zanemarljivo dejstvo, da je pojavnost poškodb, ki so izzvane iz živčno-mišične neučinkovitosti ali bolezenskih stanj, ki se na tem področju razvijajo s starostjo, izredno velika ter pogost razlog umrljivosti v starosti.²²

Zagotavljanje ustreznega, dinamičnega, z izkušnjami bogatega okolja, polnega ustreznih in raznolikih gibalnih spodbud, zahteva določeno tveganje. Današnji model vedno bolj hiperprotektivne družbe pa deluje ravno nasprotno. Posamezniku, predvsem otrokom in mladostnikom, v želji po »dobrem in varnem« omejuje spodbude in jih omejuje v zaprte (socialne, čustvene in gibalne) »inkubatorje«. V takih, domnevno in le navidezno »varnih« okoljih seveda nimajo možnosti, ali pravih spodbud za kakovostno življenje, in tudi ne razvijajo potrebe po prevzemanju odgovornosti za lastna dejanja.

Ta zaprt krog, ki vodi v neaktivnost, odtujevanje od osnovnih aktivnosti in potreb, je predmet številnih in že dolgo znanih opozoril današnji družbi, ki pa očitno še danes ni sposobna sprejeti konkretnih ukrepov. Zagotavljanje ustreznega in varnega okolja ter odgovornosti do tveganja, ki ogroža najmlajšo

²¹ Pišot 2008 (op. 9).

²² Pišot, Plevnik, Šimunič 2010 (op. 11), 105–121.

populacijo in ji onemogoča kakovostno preživljanje prostega časa v naravnem okolju, parkih, ulicah, bo naša družba morala sprejeti. Odgovornost pa bomo morali prevzeti tudi za odrasle, jih osveščati in jim omogočiti ustrezna okolja, v katerih bodo lahko udeležili svoje temeljne potrebe in se vključili v gibalno/športno aktivnost. Če torej želimo, da do kakovostnih sprememb tudi pride, moramo delovati hkrati na otroka in odrasle. Prve moramo vključevati, jim omogočati gibalno bogato okolje in kakovosten proces. Druge, ki delujejo kot stalni vzor, pa moramo osveščati in usmerjati, da postanejo primerna usmeritev in vodilo najmlajšim. Družba bo morala na vseh ravneh (lokalno, regionalno in nacionalno) v različnih okoljih (vrtci, šole, podjetja, javni zavodi) in starostnih skupinah (otroci, odrasli in starostniki) prevzeti odgovornost za nastalo stanje ter s sistemskimi ukrepi predvideti premike in spremembe. V skrb za trajnostni razvoj in zdravje okolja bomo morali kot enega ključnih dejavnikov v obravnavo vključiti življenjski slog posameznika, njegovo gibalno učinkovitost, odpornost njegovega organizma in delazmožnost.

Predstavitev avtorja

Rado Pišot je po diplomu na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani študij nadaljeval na Kineziološki fakulteti Univerze v Zagrebu. Doktoriral je iz kinezioloških znanosti. Je avtor številnih znanstvenih monografij, priročnikov, učbenikov, strokovnih in znanstvenih člankov, urednik različnih zbornikov in član več uredniških odborov (Studia Sportiva, Exercise and Quality of Life, Bilten slovenske vojske in Zdravstveno varstvo). Pogosto sodeluje na nacionalnih in mednarodnih raziskovalnih projektih. Bil je snovalec in ustanovitelj Inštituta za kineziološke raziskave – IKARUS, študijskih programov Aplikativne kineziologije ter fakultete v nastajanju FENIKS – Fakulteta za ergonomske in kineziološke študije. Bil je tudi eden pobudnikov za ustanovitev Univerze na Primorskem, prvi dekan Pedagoške fakultete v Kopru. Danes je prorektor za znanstveno-raziskovalno in razvojno delo. Kot redni profesor za področje kineziologije predava na Univerzi na Primorskem, Pedagoški fakulteti in Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani ter Kineziološki fakulteti Univerze v Zagrebu. Je član različnih organov Univerze na Primorskem ter drugih nacionalnih in mednarodnih telesih. Za svoje znanstveno delo je prejel številne nagrade (Zlata plaketa Univerze na Primorskem, medalja Borelli za znanstveno-raziskovalno delo na področju vesoljske medicine s strani Seconda Università di Napoli).

Synopsis

Rado Pišot

Human Movement, Sports and Ethics**In-Between Subordination and Needs**

Key words: contemporary society, life style, time and gravity, movement/sport activity, ethics

Summary: 1. Introduction. – 2. Subordination and the Resistance - Gravity and Time. – 3. Evolution of Species Does not Follow the Revolution of Information Technology. – 4. Movement, Sport and Ethics. – 5. Call for Responsibility.

Not only in the norms of behavior, to conform to the rules and respect and acceptance of diversity in sport, but also in relation to our self and our own body, in seeking the balance and real rates, we move in the field of ethics, in the field of moral evaluation. Approach of a human being and adaptation of his organism, as the narrowest space of human leaving, to the aggressiveness of contemporary environment and revised framework of modern society, considerate the fundamental biological laws. If we treat movement, without which sport cannot be performed, as a source of basic need, as a base of resisting to the basic dimensions which are acting on humans from the beginning of its existence, gravity and time, it can be clearly and reasonably embedded as one of the important factors directing human desires, managing and behavior. And behavior, which in contemporary society is getting through physical activity a special form and content, in terms of good and evil, in terms of subordination and the resistance, moral and immoral, it is the subject and the problem of addressing the article.

References

- Stuart BIDDLE, Nanette MUTRIE, 2010: *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-being and Interventions*. Routledge: Taylor & Francis.
- Baruh DE SPINOZA: Etika - Ethica Ordine Geometrico Demonstrata, http://www2.arnes.si/~mursic3/Spinoza_Etika_odlomki.htm (23. 10. 2010).
- Petra DOLENC, Matej TUŠAK, Tjaša DIMEC ČASAR, Rado PIŠOT, 2009: Psihološki učinki skrajne gibalne neaktivnosti v pogojih simulirane breztežnosti. *Psihološka obzorja* 18 (2009) 1.
- European Year of Education through Sport EYES 2004, <http://www.euractiv.com/en/education/european-year-education-sport-archived/article-117490> (23. 10. 2010).
- Diane L. GILL, 2000: *Psychological Dynamics of Sport and Exercise* (2nd ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Martin HEIDEGGER, 2003: *Bit in čas*. Ljubljana: Slovenska matica.
- Milan HOSTA, 2007: *Etika športa: Manifest za 21. Stoletje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

- Sigmund LOLAND, 2002: *Fair play in sport*. London: Routledge.
- Andrej MARUŠIČ, 2009: *Javno duševno zdravje*. Celje: Društvo Mohorjeva družba.
- 2009a: Eno samo zdravje. Človekovo dostojanstvo in duševno zdravje, *Revus - Revija za evropsko ustavnost* (2009) 10. Ed. Andraž Teršek.
- Peter McALLISTER, 2009: *Manthropology: the science of the inadequate modern male*. Sydney: Hachette Australia.
- Rado PIŠOT, 2004: Vloga in pomen gibalne/športne dejavnosti v šolskem obdobju. *Zdrava šola* (2004) 1.
- 2008: Čas je padel iz tečajev. *Revija za kulturo Emzin XVIII* (2008) 3-4.
- Rado PIŠOT, Jernej ZAVRŠNIK, 2002: Z gibanjem do zdravja - od otroka do starostnika = Being well being physically active - from childhood to the old age. *Zdravstveno varstvo* 41 (2002) 1-2.
- Rado PIŠOT, Petra DOLENC, Boštjan ŠIMUNIČ, 2009: Effects of complete physical inactivity on human organism psychical health and well-being in healthy young subjects. *Health education and quality of life*. Ed. Vendula Šerá. Hluboká nad Vltavou, České Budějovice: University of South Bohemia.
- Rado PIŠOT, Matej PLEVNIK, Boštjan ŠIMUNIČ, 2010: Gibalna/športna dejavnost kot dejavnik trajnostnega razvoja in kakovosti življenja sodobnega človeka: pozni ukrepi zgodnjih opozoril. *Okolje kot edukacijska vrednota: znanstvena monografija*. Ed. Matjaž Duh. Maribor: RIS Dvorec Rakičan.
- Slovar slovenskega knjižnega jezika*. URL: <http://bos.zrc-sazu.si/sskj.html>.
- Jernej ZAVRŠNIK, Rado PIŠOT (ed.), 2005: *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales (Knjižnica Annales Cinesiologiae).

Author's short biography

Rado Pišot graduated at the Faculty of Sports in Ljubljana and achieved his master's degree at the Faculty of Kinesiology in Zagreb. He got his PhD in Kinesiology Sciences. He is the author of numerous monographies, manuals and text books, editor of different collections of scientific papers and a member of several editorial committees (*Studia Sportiva*, *Exercise and Quality of Life*, *Bilten slovenske vojske and Zdravstveno varstvo*). He was one of the initiators and founders of IKARUS - Institute for Kinesiology research, study programmes for Applied Kinesiology and the faculty for ergonomic and kinesiological sciences FENIKS. He was also of the initiators of University of Primorska and the first dean of Faculty of Education in Koper. Currently he is the vice-rector for science and research. He is a full professor of kinesiology at the University of Primorska, Faculty of Education and Faculty of sport, University of Ljubljana and Faculty of Kinesiology, University of Zagreb. He is a member of several bodies at the University of Primorska and other national and international bodies. He has received several awards for his scientific work («Zlata plaketa» of the University of Primorska, Borelli medal of the Seconda Università di Napoli for his original contribution to Space Medicine).