

# Izleti v etiko, filozofijo in fiziologijo športa

Andraž Teršek / Milan Hosta / Mojca Amon

**LEXPERA®**

**GV**  
ZALOŽBA

Ljubljana 2020

# VSEBINA

## UVODNE BESEDE

**Silvo Teršek**

Iskanje notranjega zadovoljstva v sozvočju telesa in razuma ... 9

**Boštjan Videmšek**

K etiki športa ..... 13

## IZLETI V ETIKO ŠPORTA

**Andraž Teršek, pogovor z dr. Milanom Hosto**

Šport ni slab ali dober, taki smo ljudje..... 15

**Andraž Teršek, pogovor s prof. dr. Alešem Filipčičem**

Etika in športno trenerstvo ..... 22

**Milan Hosta**

Etos igre: med proformalizmom in kontekstualizmom..... 25

**Milan Hosta**

Antipolitika, s tem pa osiromašena etika slovenskega športa ... 31

**Andraž Teršek**

Piš' me v uh' z etiko..... 35

**Milan Hosta**

Etika in doping ..... 37

**Andraž Teršek**

Zakaj Slavoj Žižek ni tekel na javnem karnevalu?..... 49

**Andraž Teršek**

Kolesarski bonton ali tak si, kot se zdiš na kolesu ..... 53

**Andraž Teršek**

Statistika odkriva več kot bikini ali oprosti, ker sem ..... 56

**Andraž Teršek**

Športna morala brez etike: Aristotel oklofuta Wigginsa ..... 59

<b>Andraž Teršek</b> Deset supraetičnih korakov za zmago na maratonih Franja in Alpe – z motorčkom .....	65
<b>Andraž Teršek</b> Etika? Pfff ... Največje goljufije se najbolj izplačajo, četudi se ne .....	68
<b>IZLETI V FILOZOFIJO ŠPORTA</b>	
<b>Mojca Amon</b> Filozofija in fiziologija .....	71
<b>Mojca Amon</b> Hipokrat in tehnike fizikalne medicine .....	75
<b>Milan Hosta</b> Filozofska opredelitev vrednosti moštvenih iger .....	79
<b>Mojca Amon</b> Spremembe so edina stalnica tega sveta ali filozofija bolečine .....	83
<b>Mojca Amon</b> Gorska spokojnost ali filozofija pritiskanja .....	88
<b>Andraž Teršek</b> Organizem deluje tako, kot živiš, občutiš in razmišljaš .....	93
<b>IZLETI V FIZIOLOŠKO ZDRAVJE ŠPORTA</b>	
<b>Mojca Amon</b> Žlica, povej, kaj in zakaj? .....	98
<b>Mojca Amon</b> Športno zdravje ali iz vode na kopno .....	103
<b>Mojca Amon</b> Telesna drža in maraton .....	107
<b>Mojca Amon</b> Ščepec soli za zdrav vsakdan .....	109
<b>Mojca Amon</b> Človeku koristi, če ga vprašamo in izvemo, kako se počuti .....	111

## **IZLETI V PSIHLOGIJO ŠPORTA**

<b>Andraž Teršek, pogovor s psihologinjo Andrejo Holsedl</b> Psihologija športa .....	114
<b>Andraž Teršek</b> Vizualizacija kot uspešen miselni trening za rekreativne športnike – res deluje! .....	120
<b>Andraž Teršek</b> Z glavo, a ne skozi zid .....	124
<b>Andraž Teršek, pogovor z Juretom Kocjanom</b> Ni si želel biti samo pomočnik.....	131
<b>Andraž Teršek, pogovor z Andrejem Hauptmanom</b> Psihologija uspeha ali uspehi se vrstijo, ker znamo iz malega narediti ogromno .....	134

## **IZLETI V DOPING ŠPORTA**

<b>Andraž Teršek</b> Je kolesarstvo norček denarnega diktatorstva, UCI pa arbitrarna oblast? .....	140
<b>Milan Hosta</b> Kiborg atleti vs. športni šampioni .....	145
<b>Andraž Teršek</b> Res ne gre samo za kolo .....	150
<b>Milan Hosta</b> Drzni, hitri, lepi in slepi: kratek izlet v medikalizacijo športa ...	153

## **IZLETI V PRAVILA ŠPORTA**

<b>Andraž Teršek, Milan Hosta</b> Mit o avtonomnosti športnih institucij je treba razkrinkati .....	160
<b>Milan Hosta</b> Pozitivna diskriminacija in strpnost v športu.....	166

<b>Andraž Teršek</b>	
Koliko vatov zmore birokratska neumnost? .....	172
<b>Jure Kocjan (zapisal Andraž Teršek)</b>	
UCI lahko počne, kar hoče .....	175
<b>Andraž Teršek</b>	
Po dirki po Franciji (Tour de France) 2020 .....	180
<b>IZLET V SAMOURESNIČITEV ONKRAJ ŠPORTA</b>	
<b>Rok Petrovič (feljtonski zapis radijskega pogovora s Silvom Terškom)</b>	
Izbral sem življenje, v katerem bi lahko čim bolj napredoval ....	183
<b>O AVTORJIH</b> .....	187

# UVODNE BESEDE

## Iskanje notranjega zadovoljstva v sozvočju telesa in razuma

Ni se lahko splošno opredeliti do pojma, ki je na našem planetu bolj ali manj vseprisoten. Mogoče je zdrkniti celo v paradoks, da imaš tako rad šport, njegovo vrednost, učinke in izvorno poslanstvo, da mu v mnogih primerih, v vlogi opazovalca in navdušenca, ne želiš slediti, ga gledati in navijati za tako imenovane sodobne gladiatorje. Gre za prepogost občutek, da je spontana Coubertinova občudovalna in navijaška vnema prevarana s stranpotmi moralno-etičnih načel v športu. Športna aktivnost, individualna in organizirana, naj bi bila in ostala pomembno oplemenitenje vsakdanjega bivanja v dejavnosti uresničevanja našega delovnega in ustvarjalnega poslanstva. V športu je mogoče prepoznati načine za iskanje smisla življenja, uravnoteženje človekove zavesti, preprečevanje bežanja pred samim seboj in pred tesnobnimi občutki, ki jih vedno znova prinaša čas, v katerem človek živi. Športna aktivnost ponuja možnosti za samoopazovanje, sproščanje duhovne napetosti, nadzor misli in potrebne zbranosti ob našem gibanju skozi življenje. Gre za dejavnost, ki zna zgledno spodbujati naše moralne kreposti in krepiti naš duševni razvoj, če ji ne spodmaknemo njenih osnovnih vrednot.

Športni segmenti znajo s svojimi aktivnostmi vstopiti v psihologijo množic in v našo individualno senzibilnost. Znajo zanetiti malikovanje športnih idolov in navijaške strasti sicer športno pasivnih opazovalcev dogodkov. Istovetenje z junaki in zmagovalci človeku ni tuje. Poraze naših ... »idolov« (?) zaznavamo kot svoje lastne poraze.

Človek kmalu po rojstvu vstopi v svet gibalnih dejavnosti. V sozvočju z možnostmi in interesi, svojimi in tistimi iz okolice, odkriva telovadne

možnosti za razvijanje, utrjevanje in ohranjanje telesnih sposobnosti. Telesna aktivnost nedvomno izboljšuje psihično počutje in nam dviga samozavest, daje kvaliteten prispevek k našemu zdravju in nam ponuja neomejene možnosti za druženje.

Na neki točki se telovadba, ki je lahko najprej zadovoljstvo v koordiniranem in estetskem gibanju, začne spreminjati v željo po nadgrajevanju zadovoljstva in nadzorovane koristnosti za dušo in telo. Pojavi se želja po intenzivnejšem sodelovanju v športni aktivnosti, po preizkušanju, merjenju in ocenjevanju telesnih sposobnosti. V odkrivanju tekmovalnega športnega ugodja je človek postavljen v vzporedni svet resničnega življenja. V svetu tekmovalnosti in športne dramatičnosti odkriva do takrat neprepoznane osebne lastnosti. Spozna adrenalinsko vznemirljivost, radost uspeha in skrušenost v porazu. Predvsem v poklicnem športu je danes človek umeščen v povsem novo bivanjsko in vrednotno galaksijo, ki je neprimerljiva s časi pred nekaj desetletji.

Pravila življenja, medsebojni človeški odnosi in povezave z zunanjim svetom so v poklicnem športu predrugačeni, prilagojeni vrhunskemu športu. Nemalokrat se pri posameznih športnikih pojavijo vprašanja in dileme, radost in veselje do športa, s katerim se ukvarjaš. In kaj storiti, ko se zabava spremeni v navado, v bolečino, v spopad s samim seboj in morda v trpljenje? Bo sicer zdravo ukvarjanje s športom postalo v nekem trenutku za telo in razum škodljivo?

Tudi šport je odraz razvoja in sprememb v družbi. Ne gre zanikati, da družba danes sistematično proizvaja kult neizprosnega zmagovalca in tveganja. Dogaja se proces vse večje individualizacije. Vsak zase se, globoko v zasebnosti, poteguje za čim boljši življenjski prostor.

Posamezni športniki, ki začnejo preverjati svoje razumevanje naporov, uspeha in ciljev, obvladovanja čustev, ki jih rodijo zmage in porazi, lahko v nekem trenutku ugotovijo, da niso primerni za vlogo bojevnika v športni areni. Tako je, kadar športnik noče biti najboljši za vsako ceno, tudi za ceno prevare. Izvežbajo te, kako se da iz telesa iztisniti zadnji atom moči. Učijo te, da moraš nasprotnika sovražiti, ti pa tega

ne zmoreš. Izvajati tekmovalno prakso velikokrat pomeni odpovedati se pravicam nad svojim telesom. Pomeni nenehno prestopati meje dovoljenega in razumnega, pomeni vstopiti v svet izprijenosti, goljufanja, prepovedanih poživil, genskega inženiringa in korupcije. Nasilje nad športniki in njihovim življenjem zna biti nepopisno.

Šport je postal skoraj nenadzorovana, v mnogih primerih izkoriščevalska storitvena dejavnost. Zasluzki mnogih vrhunskih športnikov so za običajnega človeka nepredstavljivo visoki – astronomski. Tovrstno ravnanje, med vsem drugim, ne more spodbujati in krepiti moralnega čuta odraščajoče mladine. Hkrati pa je ideja zdravega duha v zdravem telesu mnogokrat medijsko marketinško zlorabljena, ko se skuša predstavljati lažne športne junake, ki pa jih v resnici zanima zgolj samopromocija.

Športu sem kot opazovalec naklonjen, kadar prepriča s svojim dobrim namenom, iskrenostjo početja, z viteškim odnosom do merjenja tekmovalnih moči. Zaznati moram užitek v občudovanju mojstrskega tekmovalnega početja, ki se ne konča s popolno pregorelostjo športnika, in ob spoznanju, da športnik ne zanemarija skrbi za lastno humano vrednost in podobo. Športnik pridobi vrsto lastnosti, ki so lahko dragocene in uporabne v najrazličnejših preizkušnjah vsakdanjega življenja.

Pomilujem malikovanje uspešnih športnikov, ki so zgolj odlično opravili svoje delo, ki je v prvi vrsti po njihovi volji izbrano početje, delo, ki ga radi opravljajo in je v osnovi njihovo veselje, v mnogih primerih tudi odlično plačano. Njihovi uspehi imajo za javnost kratkoročno psihološko in drugačno vrednost. Vsekakor pa spoštujem tiste predstavnike športa, ki s svojim zgledom prispevajo h krepitvi značajskih vrednot, ki lahko plemenitijo človeka in njegovo ravnanje v družbi in zasebnem življenju.

V svetu športa so vsekakor moteče nenadzorovane, divjaške športne vznesenosti, ki so izraz nekulture, napadalnega sovraštva in nerazumljive, nekritične pripadnosti nekemu glorificiranemu pojmu.

Šport predstavlja velik del človeških interesov in dejavnosti. Zahteva čas in denar. Za ukvarjanje s športom imamo ljudje različne motive.



Za dosežke sta potrebni fizična in miselna moč. Šport je prispodoba življenja v najrazličnejših razmerah in preizkušnjah. Je aktivnost ob upoštevanju javno določenih pravil, dejavnost z določenimi nameni, pri čemer so dosežki posebej izpostavljeni. Šport je preizkušanje individualnosti in kolektiva.

Zame je športna aktivnost iskanje notranjega zadovoljstva v sozvočju telesa in razuma.

*Silvo Teršek*

## K etiki športa

Ko o etičnih načelih – v politiki, družbi ali športu – in filozofiji življenja razglablajo ljudje, ki ne živijo tistega, kar pridigajo, se mi nemudoma vklopijo vsi obrambni mehanizmi. In alarmi. Zaudarja po prevari, po pridobitništvu, po manipulaciji. Z (nikakor ne le) retorično zlorabo etike je namreč v Sloveniji mogoče lahkotno zmagati celo na parlamentarnih volitvah. Zato je ob pogostem omenjanju te največkrat napačno – ali pa sploh ne – razumljene besede treba biti maksimalno previden.

A ko o etiki – na katerikoli ravni – spregovorita ustavni pravnik Andraž Teršek ter filozof športa in terapevt Milan Hosta, jima je treba prisluhniti in pri tem vklopiti vse intelektualne kapacitete. Ker dva izjemno pomembna misleca današnjega časa živita tisto, kar govorita, in svoje znanje, vedenje, izkušnje, vpogled in refleksijo skrajno empatično (včasih celo v lastno škodo) širita okoli sebe v koncentričnih krogih, bi lahko enako suvereno in upravičeno razglabljala o kateremkoli družbenem fenomenu ali temi – ne le o športu, kot bi lahko nehote podcenjevalno zapisal.

Ko se njunim uvidom in miselni lucidnosti nevsiljivo in uglašeno pridružijo še zapisi Mojce Amon, suverene in uspešne predstavnice fiziološke stroke, hkrati pa zgledne športnice, celota postane ravnovesno sklenjen krog.

Ne le o športu.

Kako nepravičen, vsiljeno vrednoten stavek z nastavki puhle malo-meščanskosti je to. Kot da šport – še posebej v Sloveniji – ne bi bil najboljša mogoča metafora in hkrati odraz posameznika, kolektiva, družbe, države, kulture, ideologij(e), vrednostnega sistema, gospodarstva, vzgoje in izobrazbe. Kot da šport – vrhunski in rekreativni – ne bi bil najbolj natančen obraz časa in prostora.

Izleti v filozofijo, etiko in fiziologijo športa so hkrati izkustveno in akademsko delo. Praksa se celostno prekriva s teorijo. Od debate o dopingu do razglabljanja o (ne)smislu zmagovanja, od premisleka o smislu robnih naporov do rekreativnih supernadkompensacij, od

sprostitutvene razumnosti športnega načina življenja do (še) zdravega naprezanja.

Pri vseh treh avtorjih – pri nastajanju knjige so, povedano v kolesarskem žargonu, imeli kar nekaj »pomočnikov« – je mogoče v vsakem stavku čutiti, da igrajo na domačem terenu. Da so zanje razmisleki o športu (ob hkratnem udejstvovanju!) ne le nekaj esencialnega, temveč tudi eksistencialnega. Zato je to tako močna, iskrena, neposredna knjiga. In za vsakega človeka, ki s podobno strastjo razgibava telo in um, ključno delo.

V knjigi, ki etiko športa obravnava kot kulturo, iz treh različnih, a smiselno povezanih delov iste celote, nujnem delu za razumevanje vloge športa in tudi njegovih stranpoti, Teršek, Hosta in Amonova, sicer tudi sami aktivni športniki, sledijo duhu pokojnega smučarskega in intelektualnega velikana Roka Petroviča, v njihovem razumevanju in interpretaciji športa (na splošno in konkretno) pa je mogoče zaznati stik z Marjanom Rožancem, edinim slovenskim pisateljem, ki se je še globoko v času komunizma zavedal pomembnosti in vseobsegajoče vloge športa, predvsem nogometa.

Med branjem me je ves čas spremljal Albert Camus, ki je o etičnih vprašanjih – tudi v kontekstu športa – pisal v podobno raztresenem svetu, ki je bolehal za bipolarno motnjo. »Vse, kar sem se naučil o morali, in vse, kar moram vedeti kot človek, sem se naučil med igranjem nogometa,« je Camus, v mladih letih vratar alžirskega nogometnega kluba, zapisal pred skoraj sedemdesetimi leti.

Njegove besede lahko le podpišem. To so z izleti v filozofijo, etiko in fiziologijo športa, ki so veliko več kot le »izletništvo«, storili tudi Andraž Teršek, Milan Hosta in Mojca Amon.

Absolutni presežek.

**Boštjan Videmšek**

## O AVTORJIH



Dr. Andraž Teršek, dr. Milan Hosta in dr. Mojca Amon so študijski iskalci, iskreni spraševalci in produktivni raziskovalci. Ustavnik in pravni filozof, filozof športa in mojster dihalnih vaj, fiziologinja in fizioterapevtka. Študirajo, pišejo, objavljajo, predavajo in se ukvarjajo s športom. Vsak od njih, na sebi lasten način, preizprašuje sebe in terapevtsko pomaga drugim. Eden s pravnim in filozofskim svetovanjem in pomočjo, drugi s filozofsko-psihološkim svetovanjem in terapevtskim spoprijateljivanjem z organizmom, tretja s fizioterapevtsko odličnostjo, empatijo in športnomedicinsko inteligenco. Vsi trije so vselej bili le rekreativni športniki. Prvi je bil dolga leta najbolj tekmovalen (zlasti v tenisu), drugi najbolj umirjen in pomirjen s samim seboj (ko je bilo najbolj treba), tretja, bivša članica in rekreativna tekmovalka slovenske ženske kolesarske ekipe BTC Polet, pa blagodejno in terapevtsko koristna za tiste, ki jih je nekaj bolelo, pa so si želeli še več tistega, zaradi česar jih je bolelo, in so iskali končno (od)rešitev. Prijateljujejo. Najpogosteje tako, da se pri tem ne srečajo. Vsi trije vedo, kaj počnejo, in pri tistem, kar počnejo, so suvereni. Premorejo dovolj samospoštovanja, da spoštujejo druge. In za druge jim je mar. Njihovo preteklo delo to nedvoumno potrjuje in dokazuje. Navsezadnje tudi ta knjiga.

*Alenka Zalar, direktorica založbe in dogodkov*