

NOWE ASPEKTY CZASU WOLNEGO NA PRZEŁOMIE WIEKÓW

Spośród wielu definicji czasu wolnego można przytoczyć tę, że czas wolny to czas, który pozostaje człowiekowi po wypełnieniu przez niego obowiązków zawodowych, domowych, szkolnych i który jest przeznaczony na odpoczynek, rozrywkę, rozwój osobowości. Intuicyjne pojęcie czasu wolnego jest oczywiste, gdyż kojarzy się okresowym brakiem jakichkolwiek obowiązków (problem przymusu), a czasem bierności, bezczynności skutkującej np. nudą. Czas wolny zatem, w takim rozumieniu może nam być dany choćby przez pracodawcę albo możemy go sobie „wygospodarować” Propozycje definiowania czasu wolnego mogą być formułowane rozmaicie. Jest więc to zajęcie, któremu jednostka może się oddawać z własnej chęci; bądź dla odpoczynku, rozrywki, rozwoju swych wiadomości lub swego kształcenia (bezinteresownego), swego dobrowolnego udziału w życiu społecznym, po uwolnieniu się z obowiązków zawodowych, rodzinnych, społecznych¹. Jest to ta część budżetu czasu, która nie jest zajęta przez pracę zarobkową, normalną i dodatkową, ani przez systematyczne kształcenie się uczelniane, ani przez zaspokajanie elementarnych potrzeb fizjologicznych (sen, posiłki, higiena), ani przez stałe obowiązki domowe (gotowanie, pranie, sprzątanie, opieka nad członkami rodziny) – i może być spożytkowana bądź na swobodne wczasowanie, bądź na życie rodzinne, obowiązki społeczne i aktywność przynoszącą doraźne korzyści².

Bardzo lakonicznie czas wolny jest definiowany jako wolny od potrzeb zajmowania się sprawami bytowymi („utrzymania się?”)³ Ostatecznie dla w miarę pełnej analizy należałoby się umówić, że z czasem wolnym mamy do czynienia wtedy, kiedy można zaoferować ludziom dowolne wykorzystanie tego zasobu w celach nie zarobkowych, a mających wpływ na ich rozmaite dobra osobiste, np. zdrowie. Dlatego najpełniejszą i dość precyzyjną definicją czasu wolnego jest ta zaproponowana przez Dumazediera.

1 J. Dumazedier (1967): *Toward a Society of Leisure*. New York.

2 A. Kamiński (1965): *Czas wolny i jego problematyka społeczno-wychowawcza*. Wrocław- Warszawa-Kraków, s. 69-70.

3 E. Gross (1961): *Social Problems*. *Journal of Berkeley University* vol. 9, no. 1, s. 2-8.

Współczesność czasu wolnego

Warto zwrócić uwagę, że podejście nauki do zagadnienia czasu wolnego, na przykład nauk pedagogicznych w ostatnim 30-leciu, jak się wydaje nie uległo zasadniczym zmianom. Wynika stąd prawdopodobnie rozczarowanie i zaskoczenie zmianami zachowań ludzi, nie zawsze akceptowanymi z uwagi na ich obiektywny pożytek indywidualny lub zbiorowy. Najbardziej charakterystyczny jest zupełnie inny niż do niedawna i nadal zmieniający się dynamicznie stan świadomości młodego pokolenia, w dużym stopniu chaotyczny i niestabilny. Na ten stan i zachowania bardzo trudno jest bezpośrednio wpływać metodami oddziaływania intencjonalnego, skutecznego na ogół w okresie poprzednim. Obserwowane sposoby wykorzystania czasu wolnego przez dzieci i młodzież, jeśli nie są podporządkowane woli rodziców czy wychowawców, najczęściej pozostawiają wiele do życzenia. Można wymienić niektóre ważniejsze przyczyny takiego stanu rzeczy. Toczą się spory o kwestie czasu wolnego na tle dynamicznych zmian zachowań ludzkich na przełomie wieków aż do dnia dzisiejszego. Rozstrzygnięcie racji nie jest oczywiste nawet w oparciu o doświadczenia zaszłych historyczne zjawisk społecznych nie dających się przenieść do współczesności. Z tych najnowszych można wymienić np. wpływ postmodernizmu, poczynając od lewicujących zdarzeń roku 1968 na Zachodzie (pokolenie „dzieci kwiatów“), aż po fascynację „pokolenia JP II“ Jest to zatem mieszanka wielu nurtów, których przewagi w świadomości społecznej prawdopodobnie nikt nie jest w stanie przewidzieć. Mają one jednak dzisiaj przemożny wpływ na postawy konsumpcyjne wielu grup lub jednostek, raz o zabarwieniu hedonistycznym bądź też, co trudniejsze nakierowane silniej na wartości. Na skutek postępującego „kurczenia się świata“ zjawisko nie ma charakteru lokalnego, ograniczonego do jednej grupy państw, czy nawet kontynentu.

Tempo zmian w procesach wymiany informacji, dostępu, zasięgu, formy i treści, to główne czynniki sprawcze opisanej sytuacji. Dochodzi do tego nadmiar przekazów i łatwość w docieraniu i uzyskiwaniu akceptacji np. bezwartościowego populizmu poprzez reklamy lub mało istotne wystąpienia polityczne na różnych poziomach. W Polsce ta tendencja jest wyjątkowo widoczna i objawia się dużą podatnością społeczeństwa na socjotechnikę. Inne, niezwykle istotne charakterystyki postaw i zachowań wiążą się z wyraźną zmianą cywilizacyjną, która nastąpiła np. w procesach wytwórczych końca XX wieku. Zmiana, głównie technologiczna, spowodowała sytuację taką, że społeczeństwo na obecnym poziomie rozwoju w swej większej masie poświęca się bardziej pracy intelektualnej, nie zaś prostej pracy fizycznej. Ludzi zatrudnionych w przemyśle i w rolnictwie, w krajach rozwiniętych gospodarczo jest relatywnie coraz mniej z dwóch powodów; na skutek wprowadzenia automatyzacji w procesach przemysłowych oraz wyraźnego uprzemysłowie-

nia gospodarki żywnościowej. Bezpośredni wpływ na sposób życia oraz na problematykę spędzania czasu wolnego przejawia się między innymi w tym, że ludzie o pewnym poziomie intelektualnym mają całkowicie odmienne potrzeby niż dawniej. Wystarczy wymienić zupełnie normalną niegdyś potrzebę biernego wypoczynku, po wykonaniu ciężkiej pracy fizycznej. Inne, nowe potrzeby zasadniczo wymuszane są przez globalny rynek, wszelkie media, lansowaną modę itp. Nacisk na klienta, konsumenta dóbr związanych z czasem wolnym ma ogromną siłę i jest nieporównywalny z sytuacją okresu minionego. Dostępność i powszechność informacji (wiedzy) jest, wydawałoby się nieograniczona. Jeszcze 30 lat temu praca przy komputerze, nie była powszechna, a z pewnością nie była kojarzona z wypoczynkiem lub rozrywką. Dziś komputer stał się sprzętem powszechnego użytku domowego podobnie jak w latach 30. XX wieku radiodbiornik. Pomimo niezwykłych wartości, jakie przyniosły ze sobą Internet oraz powszechnie dostępne urządzenia audio i multimedialne, pojawiają się także niewątpliwe zagrożenia. Ostrzeżenia, nie tylko lekarzy, że niekontrolowane, nadmierne spędzanie czasu wolnego przy wykorzystaniu np. telewizji oraz komputerów może powodować, bardzo niekorzystne skutki u osób w różnym wieku.

Dodatkowo rozrywka dzieci i młodzieży polegająca na uczestnictwie czynnym w wirtualnej przestrzeni, nierzadko nasyconej przemocą, agresją i złem może prowadzić do obniżania progu wrażliwości na wszelkie negatywne społecznie zjawiska. W skrajnych wypadkach dochodzić może nawet do przestępstwa. Uzależnienie od gier czy komunikatorów graniczy z patologią, nie ma natomiast recept na przeciwdziałanie jak w przypadku innych uzależnień. Dyskutuje się o ograniczeniach dostępu, filtrowaniu treści, ocenzurowaniu stron albo płatnościach za dostępność określonych pakietów. Wszelkie ograniczenia mogą być jednak przysłowiowym „wylewaniem dziecka z kąpielą”, gdyż największą zaletą sieci Internetu jest jego pełna „demokratyczność”, co oznacza, że w zasadzie każdy może robić co chce i nie ma formalnie żadnego nadzoru rządowego, poza rejestracją usług. Niekontrolowane korzystanie z mediów elektronicznych jest ponadto groźnym czynnikiem zabierającym czas, który mógłby być wykorzystany z pożytkiem dla zdrowia, żeby wymienić tylko aktywność fizyczną, ruch na świeżym powietrzu, indywidualne uczestnictwo sportowe, bezpośrednie kontakty międzyludzkie i rodzinne. Informatyzacja i automatyzacja procesów pracy na przełomie wieków spowodowała niezwykle szkodliwy siedzący tryb życia ludzi w wieku produkcyjnym, ale głównie dzieci i młodzieży szkolnej. Trudniej jest zaoferować interesujące aktywne spędzanie czasu np. przez uprawianie sportu, bieganie czy zwykłe wyjście na spacer, kiedy komputer jest tym niezwykłym magnesem przyciągającym uwagę.

Przyczyn opisanych zmian jest znacznie więcej, natomiast przytoczone powyżej wydają się dość znamienne dla współczesnego człowieka.

Można stwierdzić, że zmiany cywilizacyjne z przełomu wieku już doprowadziły do nieodwracalnych efektów związanych z wykorzystaniem czasu wolnego. Obejmują one globalnie całe społeczeństwo mające obiektywnie lepszy, wysokokonsumpcyjny poziom życia, równoznaczny z wyższym niż poprzednio poziomem rozwoju społeczno–gospodarczego grup ludności w wielu krajach.

Kryteria czasu wolnego

W zależności od kryteriów wyznaczonych przez jego użytkownika czas wolny możemy zasadniczo badać w trzech ujęciach: ekonomiczno-marketingowym, psycho-socjologicznym oraz organizacyjno-prakseologicznym.

Mówiąc o marketingu czasu wolnego jesteśmy zainteresowani kategorią kosztów związanych z czasem wolnym użytkownika. Dotyczą one wydatków ponoszonych w czasie wolnym przez klienta oraz kosztów wszelkich przedsięwzięć wraz z wykorzystaniem niezbędnych zasobów usługodawcy.

W zakresie psycho-socjologicznym mamy do czynienia z całością uwarunkowań powodujących, że klient chce podejmować określone przedsięwzięcia związane z czasem wolnym. Problem chęci – związany jest z wolą takiego, a nie innego sposobu spędzania czasu wolnego przez klienta. Z drugiej strony jest to pewien efekt założony, wynikający z motywowania zewnętrznego usługodawcy. Rozpatrując zagadnienie szerzej należy uwzględnić wszelkie oddziaływania rynku czasu wolnego nakierowanego na celowe efekty w stosunku do klienta w wymiarze medialnym, kulturotwórczym i in.

Ujęcie organizacyjno-prakseologiczne koncentruje się z kolei na zapewnieniu sprawnego dostępu do usług czasu wolnego oraz wszelkich zasobów wraz z obiektami i urządzeniami po strony usługodawców w odniesieniu do klientów korzystających z nich w czasie wolnym. Mieści się w tym kwestia zapewnienia wymaganej jakości usług i funkcjonalności służących im obiektów oraz wyposażenia.

Te trzy ujęcia czasu wolnego niejako intuicyjnie od siebie niezależne, choćby w związku z innymi specjalnościami wynikającymi z działów wiedzy lub kompetencjami specjalistów są jednak ze sobą powiązane jako nakładające się zbiory zależne.

Biorąc z kolei pod uwagę umiejscowienie tych ujęć jako czynników klienta, odnosząc się do osoby możemy mówić, że mają one charakter wewnętrzny (psycho-socjologiczne), wewnętrzny (ekonomiczno-marketingowe) oraz mieszany łączące cechy dwóch wcześniejszych (organizacyjno-prakseologiczne).

Propozycja syntezy – model systemowy

Przygotowanie, realizowanie i wykorzystanie są czynnościami w zasadzie każdego działania, podobnie też są nimi przedsięwzięcia w zakresie czasu

wolnego. Związane z czasem wolnym człowieka przedsięwzięcia są pewną syntezą trójelementową, którą możemy nazwać skrótowo MES (ang. *mental, enviroment, service*). W języku polskim tłumaczenie nie oddaje zbyt dokładnie znaczenia wymienionych pojęć, z których każde można określić jednym wyrazem. W pojęciu *mental* powinna być zawarta całość zagadnień związanych z systemem wartości osoby, jej nawykami, potrzebami rzeczywistymi lub ekstencjonalnymi, charakterem, związanymi z wychowaniem, stosunkiem do mody itp. Można dodać, że wymienione cechy nie wyczerpują możliwości, jakie zawiera słowo mentalny, mało eksponowane w języku polskim. Obszarem badawczym w tym wypadku są głównie nauki społeczne takie jak socjologia, psychologia, filozofia, komunikacja społeczna i medialna a w uzupełnieniu nauki o kulturze fizycznej, o zdrowiu oraz o żywności i żywieniu.

Gdy mówimy *enviroment* mamy na myśli środowisko – otoczenie człowieka. Jaka jest zatem zależność środowiska w odniesieniu do czasu wolnego. Inaczej na tę sprawę będą patrzeć ekolodzy, inaczej specjaliści zagospodarowania przestrzennego, w tym turystycznego, jeszcze inaczej osoby związane z kulturą, rozrywką (ang. *incentive and events*), krótko mówiąc z problematyką dostarczania wszelkich interesujących wydarzeń dla spędzających czas wolny. W naszym wypadku środowisko czasu wolnego będzie zawierać bardzo pojemny zbiór począwszy od miejsca geograficznego, terenu, materialnych obiektów, aż do rozmaitych wyposażań mających charakter nieprodukcyjny a służących szerokim potrzebom ludzkim wypełnianym w czasie wolnym.

Określając obszar badawczy jaki może być brany pod uwagę będą to nauki o ziemi, krajoznawstwo, leśnictwo, ogrodnictwo, kultura i sztuka w odniesieniu do obiektów muzealnych lub sakralnych, obiektów widowiskowych, sportowych. W dziale wiedzy o turystyce i rekreacji, mających odniesienie do obiektów hotelowych i rekreacyjnych a także związanych z budownictwem i planowaniem infrastruktury.

Trzeci obszar *service*, rozumiany jako obsługa w bardzo szerokim zakresie, gdyż dotyczy zarówno kwestii związanych z turystyką, czyli z czasową zmianą miejsca przebywania ludzi, ale też z zabiegami związanymi z profilaktyką zdrowotną, aktywnością fizyczną, ogólnie ruchem lub rekreacją, nie mającą w tym wypadku ścisłego związku z turystyką. Obsługa może mieć z jednej strony charakter bardzo ogólny lub konkretnie specjalistyczny. Przykładem może to być obsługa pełna imprezy wykonywana przez operatora turystycznego, wobec przeprowadzenia pojedynczego zabiegu przez specjalistę fizjoterapeutę.

W tym wypadku tak bardzo rozległym obszarem badawczym będą zajmować się nauki ekonomiczne, zarządzanie i marketing, technologie informacyjne i komunikacyjne, nauki o kulturze fizycznej (np. techniki fitnessu), kultura – jeśli idzie przygotowanie imprez lub atrakcji kulturalnych, nauki medyczne, wychowanie zdrowotne, fizjoterapia itd.

Czas wolny w ujęciu inżynierskim i humanistycznym

Mówiąc o inżynierii czasu wolnego powinniśmy odnieść się do podstawowych zasobów, jakimi dysponujemy w stosunku do klientów wszelkiego typu usług w tym wypadku usług kultury fizycznej, a więc sportu, rekreacji, turystyki i profilaktyki zdrowotnej związanej z aktywnością fizyczną lub zabiegami odnowy biologicznej. Podobnie jak w zarządzaniu organizacjami również w inżynierii czasu wolnego można wyróżnić trzy podstawowe zasoby: ludzkie, rzeczowe i informacyjno-organizacyjne.

Zasoby ludzkie mogą odnosić się do osób, między innymi wykonujących zawód: menedżera sportu, turystyki, trenera osobistego, instruktora sportu bądź rekreacji, turoperatora, przewodnika, pilota czy rezydenta.

Zasoby rzeczowe, którymi dysponujemy w ofercie możliwości wykorzystania czasu wolnego tworzą zasoby terenowe (geograficzne, ekologiczne, infrastrukturalne), obiekty noclegowe i kultury fizycznej (np. hale sportowe, pływalnie), transportowe (w tym do turystyki i rekreacji rowerowej lub konnej), urządzenia i wyposażenie sportowe, rekreacyjne, fizjoterapeutyczne lub *spa* w obiektach hotelowych⁴.

Zasoby informacyjno-organizacyjne to przede wszystkim: wyposażenie ICT (informatyczno-komunikacyjne, sprzęt i oprogramowanie), dostęp do systemów międzynarodowych (np. GDS, globalnej rezerwacji), standaryzacja usług turystycznych, hotelowych i innych (np. normy ISO), bazy danych i bazy typu CRM (relacji z klientami). Uwzględnić także należy powiązania instytucjonalne i kapitałowe podmiotów (np. firm sportowych, turoperatorów, sieci hotelowych, linii lotniczych, promowych itp.), zasób wiedzy firmy (doświadczenie, kultura organizacji) oraz wsparcie zewnętrzne formalne i nieformalne.

Czas wolny w ujęciu organizacyjno-rzeczowym czyli inżynierskim pomimo, że może być akceptowany z uwagi na wysoką sprawność prakseologiczną nie jest pełny bez wymiaru humanistycznego bliskiego pojęciu *mental* głębokich potrzeb psychicznych i pożądanym wartości. Dobrym porównaniem byłaby tu znakomita paralela pełnego i niezbędnego człowiekowi oddychania dwoma płucami.

Wartości, misja społeczna a czas wolny

Kluczowe pytanie, które na przełomie wieków powinno być postawione brzmi następująco: czy zdolność do jak największej konsumpcji staje się wartością decydującą o miejscu w hierarchii społecznej? Poza tym, że dla uzyska-

⁴ G. Janicki (2007): Wyposażenie w obiektach SPA jako istotny element produktu turystycznego. *Zeszyty Naukowe Nr 466, Ekonomiczne Problemy Turystyki* nr 9, Szczecin, s. 93-101.

nia odpowiedzi na to pytanie zazwyczaj przeprowadzana jest dyskusja aksjologiczna o wartościach, upraszczając o próbie rozwikłania dylematu człowieka „lepiej być lub mieć“, postawy nie są bezkompromisowo stałe, wolne od subiektywizmu. Często deklaratywne przywiązanie do wartości, w praktyce jest realizowane przez konsumpcję nierzadko bez samoograniczeń.

Czy tak ma być czy też można i powinno się temu zapobiec jak też przeciwdziałać? Jakie są lub mogą być na dalszą metę skutki pozostawienia tego trendu bez ingerencji? Wydaje się, że sprostać wyzwaniom związanym z wartościami powinna misja społeczna instytucji władzy w powiązaniu z mediami a nie tylko instytucji kościelnych, sprawa bowiem dotyczy zarówno wierzących jak i niewierzących.

Czy humanizm niezależnie jak pozytywnie go pojmujemy powinniśmy traktować jako opozycję do konsumpcjonizmu? Czas wolny i jego zagospodarowanie jest doskonałym miernikiem lub busolą prowadzącą do rozwiązania tego dylematu. Można posłużyć się przykładami, które w tych rozważaniach dają sposobność do przemyśleń.

Na ogół przyjmuje się, iż pojęcie wartość stanowi podstawową kategorię aksjologii, i że oznacza ona „to wszystko, co uchodzi za ważne, cenne dla jednostki i społeczeństwa oraz jest godne pożądania, co łączy się z pozytywnymi przeżyciami i stanowi jednocześnie cel dążeń ludzkich”⁵. Podobnie wartość zdefiniował Stanisław Kowalczyk: „Wartością jest to, co jest przedmiotem pożądania, co jest upragnione przez człowieka, co jest celem jego zabiegów”

Zapytajmy zatem, czy wartością jest także zło, jeśli stanowi cel dążeń ludzkich, jest celem zabiegów człowieka, np. przyjemność, pochodząca z nałogów, przyjemność i dążenie do robienia krzywdy drugiemu, „bo to lubię” złośliwość, pedofilia itp.

Czy wartości, cele dążeń ludzkich są zawsze wartościowe, czy zatem wartość jest ze swej natury mierzalna, czy jest pozytywna lub negatywna? Mówiąc, że jest pogoda i myślimy, że jest ładna, ale mówimy też, że jest brzydka pogoda, wobec tego kiedy mówimy o wartości myślimy, że jest ona obiektywnie dobra. Pożądana wartość może być obiektywnie dobra, ale może być też obiektywnie zła pomimo, że zarówno jedna jak i druga może być dla kogoś wartością subiektywną.

Spotykamy coraz częściej, zwłaszcza wśród młodzieży moralne zagubienie. Pragnienie konsumpcji i wpajanej nieograniczonej wolności przesłania jej moralność zachowań. Pomyśleć powinno się o głównych zasadach.

Józef Maria Bocheński w swych *Zasadach podstawowych* wymienia osiem grup nazywanych:

– przykazaniem mądrości (postępuj tak abyś długo żył i dobrze ci się powodziło),

5 M. Łobocki (1996): *ABC wychowania*. Lublin.

- celu działania – zasada pierwszeństwa życia,
- sensu i używania życia,
- działającego w swoim interesie (zasada samorządu),
- sposobu działania – zasady roztropności,
- umiaru,
- mocy (odwagi, wytrwałości w podjętej decyzji),
- przedmiotu działania (wykonuj wszystko możliwie najlepiej).⁶

Niektóre z tych zasad mogą budzić wątpliwości a nawet sprzeciw, wobec wpojonych nam zasad etyki chrześcijańskiej. Obserwując świat z jego szeregiem zagrożeń wojnami, głodem i innymi krzywdami, podmiotowość człowieka oraz zakres indywidualnych potrzeb ludzkich, tak fizycznych i duchowych nie powinny podlegać dyskusji. Zresztą wspomniany filozof i logik i co ważne dominikanin, podaje wcześniej zasady etyczne, które według niego są zbiorem zadań a nie nakazów dotyczących moralności⁷.

Mówiąc o potrzebach człowieka w jego czasie wolnym w sekwencji; wypoczynek – praca – poszukiwanie sensu – praca, jesteśmy na tropie pewnej pożądanej sytuacji związanej z przyjemnością, której nie powinniśmy unikać. Píše o tym H. Warnecke, analizując przyszłość pracy w nowych warunkach wytwórczych⁸.

Ograniczając się do tylko jednego z elementów wartości pożądanych człowieka, prozdrowotnych, związanych z aktywnością fizyczną misja społeczna państwa powinna sprowadzać się do stwarzania odpowiednich warunków w wymiarach *mental* oraz *envirement*. Wiele spraw w tym zakresie w ostatnim 20-leciu zostało zaniedbanych, a nawet ulega dalszej degradacji. Największa wartość społeczna jak życie i zdrowie zesłała z pola widzenia polityków i kompleksowych programów, które powinny być skutecznie realizowane (formalnie istnieją NPZ)⁹ W szkołach pozostawiono aktywność w rękach nauczycieli wychowania fizycznego, co nie rozwiązuje problemu promocji aktywności wśród dzieci i młodzieży. Znamy wiele uwarunkowań i trudności tej sytuacji. Dochodzi do tego, że w wieku dojrzałym tych potrzeb już nie ma, a na efekty „czekają lekarze“ Na świecie problem sportu dzieci i młodzieży jest traktowany jako bardzo istotny, są dzięki temu wyniki sportowe ale i ogólny poziom zdrowotności jest dużo wyższy. Może „receptą“ byłby nowy zawód, zupełnie inaczej „ustawiony“ pod względem misji społecznej i kompetencji, przygotowujący do aktywności indywidualnej ludzi w różnym wieku i satysfakcji z wykorzystania czasu wolnego.

6 J. M. Bocheński (2008): *Etyka*. s. 226.

7 Op. cit., s. 41.

8 H. J. Warnecke (1999): *Rewolucja kultury przedsiębiorstwa; Przedsiębiorstwo fraktalne*. Warszawa, s. 42.

9 *Narodowy Program Zdrowia na lata 2007-2015*, Załącznik do Uchwały nr 90 Rady Ministrów z dnia 15.05.2007 r.

Dla ograniczenia rozpatrywania wymienionych zasobów oraz z uwagi na podmiotowość korzystania z czasu wolnego przez człowieka najbardziej godnym zainteresowania jest drugi człowiek. W tym wypadku osobą tą jest trener osobisty. Jest też, lub powinien on być kimś, kto najlepiej spełnia misję wartościowego projektu i realizacji wszelkich form zachowań i zajęć na jakie czas wolny pozwala. Powinno się misję tę określić jako humanistyczną, w uzupełnieniu wszelkich inżynierskich a więc praktycznych działań należących do pozostałych dwóch grup zasobów rzeczowych i organizacyjno-informacyjnych.

O humanistycznej roli trenera osobistego można więcej powiedzieć opisując pewne specyficzne, różnicujące cechy tego zawodu, a następnie przytoczyć m.in. postulaty oczekiwanej sylwetki osobowości i przygotowania merytorycznego. Pojęcie trenera osobistego nie w pełni mieści się w klasycznej definicji trenera jako takiej, a niekiedy ma zarówno inną skalę oraz zmienioną podstawową funkcję celu.

Trening (wg. T. Pszczołowskiego), w pojęciu pierwotnym określany jest jako działanie systematycznie powtarzane, zmierzające do nabycia umiejętności i wprawy w wykonywaniu danej czynności a także systematyczne ćwiczenie dla jej doskonalenia. Trening można uprawiać skutecznie tylko wtedy, gdy postępy w wykonywaniu danej czynności dadzą się śledzić za pomocą pewnego miernika ilościowego.

Wynikałoby stąd, że istotą funkcji trenera jest przygotowanie odpowiedniego zakresu ćwiczeń, nauczanie i nakłonienie do systematyczności ich wykonywania a następnie pomiar oczekiwanych efektów. Trener sportowy spełnia swą rolę w zakresie ćwiczeń sportowych mających na celu podniesienie na wyższy poziom wyniku sportowego (np. szybszego biegu, wyższego lub dalszego skoku, wygrywania w walce sportowej lub grze zespołowej).

W terminologii znaczeniowo powiązanej oprócz treningu sportowego spotykamy pojęcia treningu interpersonalnego, treningu wrażliwości czy laboratoryjnego.

Postulat uznania pojęcia *trener osobisty* jako zawodu, który pojawił się dla wypełnienia roli bardzo szerokiego spektrum prozdrowotnych i aktywnościowych potrzeb dla wszystkich, realizując np. zadania sportu dla wszystkich ma istotne uzasadnienie. Jego pojawienie się (ang. *personal trainer*; *body coach*) w krajach rozwiniętych gospodarczo wynikało niewątpliwie z wielu uwarunkowań. Można do nich zaliczyć kwestie gospodarcze i społeczne związane między innymi z nowym ujęciem wzajemnej zależności ludzkiej

¹⁰ G. Janicki (2007): Trener osobisty; Wyzwanie trenerskie w sporcie dla wszystkich. W: *Proces doskonalenia treningu i walki sportowej*, t. 4, Warszawa.

pracy i wypoczynku, odnoszące się do organizacji zespołów ludzkich i zasadniczych zmian w potrzebach indywidualnych. Wystarczy wymienić wpływ globalizacji, informatyzacji oraz mediów na życie i postawy człowieka zaistniałe w ostatnim dwudziestolecu, a także na zachowania będące w trakcie dalszej ewolucji.

Postawy oraz zachowania indywidualne czy zbiorowe, których doświadczamy sprawiają, że rodzi się zapotrzebowanie na doradztwo personalne. Moda na wizyty u psychoanalityka, a obecnie na stały kontakt z trenerem osobistym – doradcą aktywnego i zdrowego stylu życia jest sprawą istotną dla coraz większej części społeczeństwa i wzrasta wraz ze wzrostem ogólnej zamożności. Jest niemal pewne, że taki trend obserwowany obecnie za oceanem będzie w niedalekiej przyszłości dotyczył także naszego kraju. Luka w zakresie możliwości świadczenia tego typu usług wynika prawdopodobnie z reaktywnego a nie profilaktycznego podejścia do własnego zdrowia i zapotrzebowania na aktywność ruchową i rekreację, powiązaną z uprawianiem rozmaitych dyscyplin sportowych. Profilaktyka powinna dotyczyć to zarówno sfery psychicznej jak i cielesnej, które są jednością cybernetycznego systemu wielkiego o niezmierzonej złożoności jakim jest człowiek¹¹

Idea zawodu trenera osobistego pojawiła się nie tak dawno w odpowiedzi na jedną z ważnych potrzeb ludzkich, indywidualnej aktywności fizycznej i troski o własne zdrowie.

Popyt na doradztwo w odniesieniu do pojedynczego człowieka, ale także grup ludzkich jest znamieny dla ostatnich dziesięcioleci XX wieku i dotyczy bardzo wielu sfer. Może się przejawiać między innymi jako doradztwo personalne, z wyborem zawodu czy ścieżki kariery, ale dotyczy również indywidualnego wyglądu, sposobu poruszania się, stylu życia, mieszkania, zachowań interpersonalnych itd. Porady medyczne są szczególnym przykładem doradztwa, gdyż w większości przypadków dotyczą ludzi chorych lub posiadających pewne dolegliwości, np. wymagających rehabilitacji, terapii medycznej.

Doradztwo trenerskie, w bardzo dużym uproszczeniu obejmuje osoby uprawiające sport zawodniczo i jest nastawione na wytrenowanie indywidualnego sportowca lub zespołu sportowego dla uzyskania najlepszych możliwych wyników. Trener sportu wyczynowego jest zainteresowany głównie pracą z osobą, która rokuje, że taki wynik uzyska w możliwie najkrótszym czasie i w terminie przewidzianym na określone zawody sportowe np. mistrzostwa świata czy igrzyska.

Różnice pomiędzy trenerem sportowym (sportu wyczynowego) a trenerem osobistym ilustrują dane liczbowe odnoszące się do dynamicznego wzrostu obrotów i sprzedaży tzw. usług czasu wolnego w USA, który w przeważających

¹¹ M. Mazur (1976): *Cybernetyka i charakter*. Warszawa.

obszarach ściśle koresponduje z misją tego zawodu¹². Specyfika aktywności w Stanach Zjednoczonych i krajach anglosaskich wykazuje najwyższe zaangażowanie populacji w klubach golfowych, następnie wszelkiego rodzaju aktywności przy okazji rejsów na statkach wycieczkowych. Nieturystyczną aktywnością rozwiniętą już na drugiej półkuli, w Azji i Europie zachodniej są usługi nazywane *wellness & spa*. Jednakże i one rozwinęły się nie tylko w instytucjach specjalistycznych ale w obiektach turystycznych do których należą hotele i oczywiście wymienione wcześniej pływające wycieczkowce (*cruise lines*).

Wykształcenie trenera osobistego spełniającego opisane wcześniej kryteria, który będzie miał kompetencje aby sprostać trudnym i zmieniającym się wyzwaniom cywilizacyjnym przełomu wieków wymaga pogłębionych wielostronnych badań. Oczekiwane cech, które powinny spełniać wymagania „ryнку“ czasu wolnego na dziś przedstawić można następująco:

- wszechstronnie uzdolniony i sprawny ruchowo człowiek,
- posiadający co najmniej trzy specjalizacje instruktorskie, trenerskie, (np. snowboard, narty, żagle, windsurfing, tenis, golf, wspinaczka skałkowa),
- posiadający co najmniej kilkuletnie doświadczenie w pracy zawodowej (min. trzy lata),
- wysoki poziom empatii i asertywności,
- skromność,
- zadbany, schludny wygląd i dobre poczucie estetyki,
- dyspozycyjność,
- pozytywne nastawienie do rzeczywistości,
- pogłębiona wiedza z zakresu psychologii, biomechaniki, fizjologii, organizacji czasu wolnego, odnowy biologicznej itd.
- uczciwość,
- pasja (powołanie) w zakresie kultury fizycznej i umiejętność jej „zaszczepienia” drugiej osobie,
- gotowość do poświęceń na rzecz podopiecznego,
- wysoki poziom wiedzy na tematy związane z charakterystyką wieku dojrzałego i osób starszych,
- znający zasady pierwszej pomocy,
- świetny kompan – dobry towarzysz do wspólnych przedsięwzięć nie tylko z zakresu kultury fizycznej,
- odczytany i kulturalny,
- kategorycznie pozbawiony wszelkich nałogów,
- znający świat i społeczeństwo,
- stale uzupełniający swą wiedzę,
- mający wysoki poziom etyczny.

¹² Przemysł czasu wolnego w USA (ISPA 2005): *Materiały I Kongresu Spa*, Władysławowo 2006.

Wniosek końcowy

Przedstawione rozważania będące próbą uporządkowania problematyki czasu wolnego w sposób humanistyczny oraz inżynierski, a zwłaszcza potrzeby przybliżenia sylwetki zawodu trenera osobistego znajdują m.in. potwierdzenie w ustaleniach międzynarodowego gremium ekspertów. Zawiera je również deklaracja przyjęta przez uczestników X Światowego Kongresu Czasu Wolnego, który odbył się w ubiegłym roku w Kanadzie (Quebec 6-10.10.2008)¹³.

¹³ Deklaracja *10th World Leisure Congress 2008*: Québec City, Canada, www.loisirquebec2008.com/mondial2008_en_fichiers/declaration_Qc_en.asp.