

Glavni cilj športa ni samo medalja

✍ Marjan Fabjan

John Louise, svetovni prvak v boks, je v svoji knjigi John Louis – črni bombander napisal, da v športu ni važen rezultat, saj nekdo mora biti premagan. Važno pa je, kako nasprotnik zmaga in kako poraženec prenese poraz. Zmagovalec mora zmagati samo na pošten, dovoljen način, če pa je zmagovalec boljši in sposobnejši, mora poraženec priznati poraz brez vsakega pridržka.



To pa še ni vse. V športu je poleg vrhunskega rezultata pomembna tudi vzgoja, ki se začne že pri najmlajših. Ob norem tempu v boju za rezultat velikokrat pozabljammo na športnikove vrednote. Moramo se zavedati in krepiti vrednote, kot so:

- Bodi vlijuden in spoštuj druge.
- Bodi pogumen in naredi to, kar je prav.
- Bodi iskren in povej to, kar misliš tako, kot res misliš.
- Bodi ponosen in vedno zvest besedi, ki si jo dal.
- Bodi skromen in govori o samemu sebi brez bahavosti.
- Spostuj, ker brez spoštovanja ne boš nikoli dosegel zaupanja.
- Obvladuj se in počakaj, da te jeza mine, s tem boš dosegel prijateljstvo in dosegel veliko človeško bogastvo.

Naj bo JUDO tvoj način življenja



Besedilo, ki je zapisano na hrbtni strani knjižice judoistov kluba Sankaku-Celje.

vljudnost, pogum, ponos, spoštovanje, samoobvladovanje in še več.

Poleg tekmovanja moramo v športu paziti na to, da športniki z leti pridobijo izredno delovno etiko, navzven opazno pojavnost, ki se kaže v zmernosti.

Šport je tudi učenje vezi med posamezniki, ki skupaj premagujejo napore, telesne in duševne.

Mladi športniki, ki so se posvetili svoji disciplini, se mnoga leta odrekajo, trdo delajo in trenirajo, da bi dosegli svoje in trenerjeve sanje.

Vendar pa je vse več mlajših športnikov, ki se ukvarjajo s športom samo zaradi zmage, ki je tudi njihov glavni cilj. Takšnim športnikom je etika vse manj znana. Ta zmaga pa ni samo njihova, zadaj namreč stojijo starši, trenerji. Slednji z otroki velikokrat delajo zaradi cilja v svoji službi (kariere), ki je v tem primeru medalja (veliko otrokovih medalj pomeni

biti dober trener). Skratka, delajo za rezultat in neposredno za svojo osebno plačo in ne za športnikovo počutje. Otrokom pač pojasnijo, da morajo že v tej starosti trdo garati, za primer pa jim dajo vrhunske športnike.

Vsekakor otrokom cilj ne more biti samo medalja. Uspešnost trenerja pri mlajših selekcijah pa se ne more ocenjevati s športnimi rezultati, temveč z vzgojo mladega športnika. Zato mlajše športnike najprej vzgajajmo, potem pa naprej. Trenerje otrok raje ocenjujmo s številom članstva, s številom prostovoljskih akcij, z dobrim odnosom do otrok, z učenjem etike športa.

Izhajam iz sveta borilnega športa – mogoče razmišljam narobe. Iz izkušenj vem, da se je včasih zgodilo, da so otroci želeli tekmovati; če so izgubili, so prišli še naslednjič, ampak če so izgubili še drugič, tretjič, niso več prišli ...

Svojim trenerjem vedno pravim: "Če konj ali pes naredi prav, mu daš priboljšek." Ali trenerji date otroku 'priboljšek', ker dobro dela, ali je rezultat za vas samoumeven? ■

Kako krepiti vrednote

Primer: judo

Judo je individualni šport, ki vpliva na psihofizični razvoj mladih, ki se v boju z nasprotnikom naučijo samoobvladovanja in premagovanja strahu. Judoistova zmaga je rezultat njegovih odločitev, prav tako kot je to v življenju. Poleg odgovornosti za sprejemanje posledic lastnih odločitev se nauči športno sprejemati zmage in poraze.

Hišni red in urejenost telovadnice

Pri vadbi je treba upoštevati naslednja pravila:

- točnost na treningu ali tekmovalstvu,
- primeren pozdrav pri vsakem vstopu v dvorano ali na blazino,
- spodobno sedenje ali klečanje pri razlagi trenerja,
- red in disciplina pri vadbi,
- vaditi je treba samo tiste vsebine, ki jih predvidi trener,
- varnost in čistost vadbenega prostora (v telovadnico se stopa samo z bosimi nogami, copate pospravijo v ravno vrsto, enega zraven drugega – s tem se naučijo discipline ter natančnosti).

Pozdrav – znak spoštovanja

Otroke je treba poučiti, da s pozdravom izkažejo svoje spoštovanje, hvaležnost ter ponižnost do trenerja, partnerja, nasprotnika in prostora. Paziti je treba tudi na pravilno izvedbo pozdrava. Pri tem spodbujamo čut za disciplino, natančnost, urejenost in povezanost z ostalo skupino.

Osebna higiena in oprema

Vsak judoist naj bi pazil na osebno higieno, to je tudi pomemben del vzgoje mladih. V opremo vsakega judoista spadajo: kimono in hlače, ustrezen pas, kopalke, natikači, robec in zavoj. Na blazino stopajo le bos, brez modnih dodatkov in podobnih

predmetov (npr. verižice, uhani, zapestnice, priponke ...), ki predstavljajo nevarnost za osebo ali za ostale vadeče v skupini. Kimono mora biti vedno čist in urejen, nohti in lasje urejeni, pristriženi ali speti v čop, po vadbi je priporočljivo tuširanje (če to prostor dopušča).

Etična načela

Življenje judoistov naj bi slonelo na osnovah lepega vedenja in bontonu, na spoštovanju in medsebojnem razumevanju. Svojih moči in spretnosti se ne dokazuje s prijemi, temveč s pravim športnim vedenjem. Pravi judoist nikdar ne napada, brani se le v nujnih primerih, dolžan pa je braniti šibkejša.

Vztrajnost in ljubezen

Za uspeh so najbolj pomembne tekmovalčeva volja do uspeha, vztrajnost oziroma ljubezen do športa. Poleg rednega treninga je pogoj za napredovanje: »Dosledno, hitro, močno, vztrajno, redno.«

Tekmovalec se ne preda, ne pozna besede 'ne morem'. Vedno se vpraša, kaj lahko stori za svoje klubske prijatelje, in ne, kaj lahko oni storijo zanj.

'Fair play'

To je kompleksen pojem, ki obsega in zajema številne temeljne vrednosti ne le v športu, ampak tudi v vsakdanjem življenju. Gradniki 'fair playa' so:

- *Spoštovanje*: poleg napisanih pravil je nujno tudi spoštovanje nenapisanih pravil. 'Fair play' zahteva brezpogojno spoštovanje nasprotnika, 'sparing' partnerja, trenerja, sodnikov in navijačev.
- *Prijateljstvo*: rivalstvo na blazini ne izključuje prijateljstva. Ravno nasprotno: prijateljstvo nastane iz plemenitega rivalstva.
- *Timski duh*: posamezniki so lahko zelo močni, vendar so v ekipi močnejši. V ekipnih tekmovanjih lahko dobre trenutke delijo s svojo ekipo.

- *Pošteno tekmovalstvo*: uživanje uspeha ni dovolj za zmago. Zmagoslavje mora biti pridobljeno s stoodstotnimi poštenimi nameni ter z iskreno in lepo borbo.
- *Šport brez dopinga*: kdor jemlje doping, goljufa. Kdor goljufa, uničuje borbo. Kdor uničuje borbo, se ne more boriti.
- *Enakost*: če pogoji za tekmovalstvo niso enaki za vse, tudi sojenje ne more biti pravilno.
- *Toleranca*: pripravljenost, da tekmovalec sprejme obnašanje ali odločitve, s katerimi se morda ne strinja, mu pomaga razvijati obvladovanje samega sebe. Na koncu je lahko prav to odločilen dejavnik pri zmagi oziroma porazu.
- *Veselite*: baron Pierre de Coubertin, oče modernih olimpijskih iger, pravi, da zmaga ni najpomembnejša stvar; najpomembnejše se je dobro boriti.

Če ne igramo po pravilih, uničimo športni duh. 'Fair play', ki je bistven in osrednji del uspešnega sodelovanja, spodbujanja in razvoja tako v športu kot v življenju, lahko nauči ljudi strpnosti in spoštovanja do drugih. To jim omogoča, da se vključijo v družbo. 'Fair play' v športu daje upanje, ponos in identiteto, združuje različne narodnosti, religije in kulture. Sodelovanje v duhu poštene igre pa prinaša še boljše rezultate.

Postati spoštljiv in odgovoren

Vsa naštetá pravila so le del judoističnih pravil in skupaj tvorijo celoto te kulture. Otrok mora najprej sprejeti osnovna pravila in navade, šele nato spoznava ostale večšine. Preko vrlin, ki jih pridobiva z vadbo, se po nekaj letih s pomočjo trenerja razvije v stabilno psihofizično osebo z družbeno zaželenimi vrlinami, kar ga povzdigne do spoštovanja vredne osebe. ■

*Povzeto po spletni strani:
www.sankaku-klub.si*