



Spremljanje športnikov

Naš pogovor: dr. Matej Tušak

■ **Silvo Šinkovec**, D. J., dr. ped. znanosti, psiholog, defektolog in teolog, je predavatelj, terapevt, voditelj več seminarjev, šol za starše in duhovnih vaj, urednik revije *Vzgoja*, duhovni asistent DKPS in direktor *Inštituta Franca Pedička*.

Dr. Matej Tušak je profesor na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani, predstojnik Katedre za psihologijo športa, predava 10 predmetov, samostojno in kot soavtor je izdal vrsto knjig, napisal številne članke. Včasih ga vidimo na televiziji, ko komentira športne dosežke. Poleg tega spremlja mnoge naše vrhunske športnike na njihovi karierni poti. Srečala sva se na dveh posvetih, ko je predaval o motivaciji: na Brdu pri Kranju, kjer je nagovoril ambasadorje etike in vrednot po vrtcih in šolah, ter v Črenšovcih na mednarodnem posvetu »Kako se avtonomno odzivati na socialno in čustveno neprilagojenost učencev in ohraniti notranje ravnovesje«. V telovadnici te šole je nastal sledeči pogovor.

Živite v svetu športnikov. Da ste zašli v njihov svet, ste se najbrž tudi sami ukvarjali s športom?

Treniral sem več športnih disciplin, npr. rokomet, namizni tenis in drugo, nisem pa prišel na raven vrhunskega športa. Želel sem tudi skakati na skakalnici, toda v zadnjem trenutku sem se zavedal, da samo želja ni dovolj, da je za določene športe potrebno tudi znanje in še kaj. Žogo lahko mečeš na koš brez predhodne priprave, spustiti se po velikanki pa ni kar tako. V tem je tudi neka razlika med tem športom in drugimi, zato imajo smučarski skoki svojo privlačnost.

Na to, da ste psiholog, pa je verjetno vplivalo tudi to, da je bil psiholog že vaš oče.

Moj oče me ni spodbujal, da bi šel v svet psihologije, prej nasprotno. Od njegovega časa do danes so se spremenile tudi razmere, odnos družbe do tega poklica. Oče je že delal s športniki; pogosto je delal doma, tako so k nam prihajali mnogi vrhunski športniki – včasih dopoldne, včasih popoldne ali zvečer. Ne da bi me oče navdušil za psihologijo, ampak ko sem opazoval te ljudi, ki so bili najboljši na svetu, je bilo zame zelo privlačno.

Psihologija raziskuje človeka, išče tisto, kar ga poganja 'od znotraj', motivira. Kaj ima največjo moč pri usmerjanju človeškega vedenja?

Najbolj pomembna je želja. Koliko želja smo imeli v mladosti in so nas usmerjale! Nekatere smo uresničili, drugih ne. Če se želje hitro izpolnijo, niso več privlačne, nimajo več motivacijske moči.

Ni se treba truditi. Otroci so danes prikrajšani za zadovoljstvo, ker vse dobijo prehitro. Če pa je potrebnega veliko napora, veliko dela, da se izpolnijo želje, sledi tudi veliko zadovoljstvo. Ljudje, ki se trudijo, da nekaj dosežejo, ustvarijo, so mnogo bolj zadovoljni. Če je želja dolgotrajna, poveča motivacijski potencial.

Težko si je kar naprej izmišljevati, kako bi

otroke motivirati. Za motiviranje je potrebna veliko pogovora in energije. Hkrati pa je treba vedeti, da učenje poteka tudi z instrumentalnim pogojevanjem, da na nek način zavračamo stvari, ki se ne zdijo ustrezne, in pohvalimo, nagrajujemo stvari, ki so ustrezne. Če znamo otroka z ustreznim načinom dosledno voditi skozi želje in izpolnjevanje želja, mu pomagamo prav kanalizirati želje in ga vodimo, da izbira in se trudi za stvari, ki so zanj prave. Zmoremo zaznati stvari, ki osmislijo njegove želje.

Nekaj časa smo v psiholoških teorijah brali, da bo človek srečen, ko bodo njegove potrebe zadovoljene. Potem so se pojavila mnenja, da določenih želja ne smemo zadovoljiti, da je treba odložiti trenutno zadovoljitev, počakati; potrebna je frustracija.

Točno o tem govoriva. Če bi se dalo progresivno ustvarjati nove in nove potrebe – torej ko je ena zadovoljena, se pojavi druga – bi ohranili napetost, ki je potrebna za motivacijo. Ko nek cilj dosežemo, se nečesa naučimo, nekaj znamo, nam to večja samozavest. Da uresničimo želje, da napredujemo, potrebujemo cilje in samozavest, prepričanje, da zmoremo te cilje doseči. Ko pa športnik doseže najvišji možen rezultat, motivacija pade. Otroke moramo učiti, da znajo uživati ne samo v postavljanju ciljev, ampak tudi v iskanju poti za doseganje ciljev.



Foto: Silvo Šinkovec

Podobno se zgodi, ko imamo v šoli zelo nadarjene otroke in se ti hitro naučijo pričakovanega, dosežejo cilj, potem pa se dolgočasijo.

Zato je treba tem učencem postavljati višje cilje. Seveda je težje, če ima učitelj v razredu 30 učencev, opaziti tiste, ki potrebujejo dodatno pozornost. Predstaviti je treba tudi razloge, zakaj nekomu damo dodatno nalogo, predstavimo mu višino cilja. Otroci se lahko hitro zadovoljijo z lažjo potjo; otrok bo izpolnil, kar se od njega pričakuje, in ne bo delal več. Učenje se tu konča. Prehitro. Zato otroci potrebujejo višje cilje, kar dvigne motivacijo, razvoj se okrepi. V športu so svetovni prvaki tisti, ki največ trenirajo, največ delajo. Hitro so spoznali, da delo pelje do rezultatov. Težave so tam, kjer kljub trdemu delu ni zelenih rezultatov. Motivacija lahko hitro pade. Športnike zato učimo, da je treba pri delu vztrajati – če letos ni bilo pravih rezultatov, pridejo kasneje. Tako moramo tudi v šoli učence učiti, da nagrada, rezultat ne prideta takoj. Treba je znati vztrajati pri delu, pri učenju, za to je potreben čas, potrebni sta potrpežljivost, disciplina. Ni nujno, da bo trud, ki ga danes vlagam, že danes poplačan z rezultatom. Dolgotrajno in zvesto delo pripelje do visokih ciljev, do vrhunskih rezultatov. Če učenec kljub učenju, zvestemu delu mogoče ne blesti v šoli z ocenami, pa mu bodo lastnosti, ki si jih pridobiva z delom, prav prišle v njegovem poklicnem delu. Gotovo je to učencu pri 12 ali 13 letih težko razumeti. Zato je v takih situacijah dobro uporabljati primere iz življenja tistih ljudi, ki so prav to doživeli, zmogli.

Slovinci dosegamo visoke rezultate v športu. Kako to?

Navajeni smo discipliniranega dela, ki pa ni vedno vezano na takojšen rezultat. Kajti če dobro delaš, slej ko prej pride tudi do rezultatov. Včasih se veliko dela, toda v športu ni nujno, da sledijo tudi vrhunski rezultati. Prav tako ni nujno, da bo v vrhunskem športu do 3 % vrhunskih rezultatov, če nekdo dobro dela. Poznamo primere velikih garačev, ki pa ne dosegajo vrhunskih rezultatov, kar pomeni toliko večjo frustracijo. Med nami pa je veliko športnikov, ki z vztrajnim delom dosegajo tudi vrhunske

rezultate. Ti so gotovo zgled, da kontinuirano delo pripelje do rezultatov. Uspeh je vedno povezan tudi z disciplino, vztrajnostjo, dolgotrajnim delom. Če hočeš biti najboljši, nad povprečjem, moraš tudi več vložiti. Pri vrhunskih rezultatih je treba vedno pogledati tudi lastnosti športnikov. Nekaj so njihovi kakovostni rezultati, nekaj pa je njihova osebnost, zgled.

Katere take lastnosti opazate pri športnikih, ki jim odpirajo vrata?

Gotovo je prva samodisciplina, pa samomotivacija. Naučiti se morajo hitro narediti veliko stvari. Ti ljudje nimajo časa gledati skozi okno in se dolgočasiti. Ritem življenja jih sili, da so dobri organizatorji časa, treba je storiti to in potem ono. Ko gre za otroke v šoli ... predstavimo jim tiste športnike, ki odražajo tudi pozitivne lastnosti osebnosti, ki imajo vrednote; ki odražajo veliko mero skromnosti. To ne pomeni, da ne bi govorili o svojih dosežkih, ampak so pozorni v medosebnih odnosih. Z odnosom povedo, da so kljub uspehom še vedno ljudje. Ko si uspešen, se ti tako in tako že dogaja veliko stvari, zato je še lažje biti dober človek. Taki ne potrebujejo nadomestnega potrjevanja sebe. Razumem, da ne znajo poudariti pozitivnih vidikov takrat, ko jim kljub trudu ne gre, ni rezultatov, ko so npr. brez denarja; takrat pride do zagrenjenosti in bi radi uveljavili tudi svoj jaz. Za tiste pa, ki zmagujejo, ki so dobri, ki jim gre kot po maslu, je pomembno, da ohranjajo svojo osebnost, dober odnos do športa in do drugih ljudi, naroda. Dobro podoba fanta ali dekleta. Da to širijo med mlade.

To so javne osebe in imajo velik vpliv na mlade, na družbo.

To je pomembno tudi v sodobnem svetu, ko mnogokrat poudarjamo, da nam gre težko, ko ni več spoštovanja. Zato je pomembno ohranjati vrednote, kot je na primer spoštovanje do odraslih. To je pomembno v vseh okoljih. Tudi v službi. To so procesi, ki se ne dogajajo samo v Sloveniji, to se je v svetu dogodilo že leta prej, sedaj se je to pojavilo tudi pri nas. Danes spet odkrivamo, kaj je spoštovanje. Tudi odrasli imajo napake, toda vredni so spoštovanja. Pomembno je spoštovati druge. Če tega

ne bomo usvojili, se nam slabo piše. Pomembna je neka skromnost v obnašanju. Navaditi se moramo, da smo sicer različni, da so v družbi eni bogati in drugi revni, to je realnost. Po celem svetu so take razlike. Če se kdo trudi in z delom obogati, je prav, toda to ga ne dela vrednega več od drugih. Pomembno je, da smo spoštljivi do vseh. Ljudje smo različni, nekdo ima rad družino, drugega otroci ne zanimajo. Spoštovati različne ljudi, tega moramo danes naučiti mlade, kljub negativnim zgledom iz okolja. In v tem vidim prednost, da imamo veliko športnikov, s katerimi si lahko zelo pomagamo, ki so lahko zgled mladim. Težko spregledamo pozitivno vlogo, ki jo ima v zadnjih sezonah Peter Prevc, ki se je pokazal kot altruistična oseba; tudi Petra Majdič je to pokazala v mnogih situacijah. To so osebe, ki imajo v sebi neko umirjenost, ki znajo pristopiti odprto in preprosto. Mlade moramo opozoriti, da so ljudje, ki kljub svoji veličini in uspešnosti ohranjajo občloveške vrednote, preprostost in človeškost. Učitelji si pri vzgoji lahko pomagajo s tem, da poiščejo take like in jih približajo mladim. Njihov zgled je zelo dragocen. To moramo znati izkoristiti.

V zadnji Vzgoji smo pisali o etiki v športu. Kateri so ključni etični poudarki v športu?

Šport je izrazito storilnostno usmerjen, kar izvabi iz človeka najboljšo, pa tudi najslabšo, zato je etika v športu zelo pomembna. V družinah, v klubih in v šolah je treba mladim pokazati, da ni bližnjic do uspeha, uspeh je sad poštenega dela. K temu sodi tudi pravi odnos do športnika, enakovrednost do vseh, ne glede na rezultate. Pa ne gre samo za rezultate, ampak da vidimo najprej osebnost, človeka. To se lepo vidi pri zmagovalcih, ki kljub temu, da so prvi, na najvišji stopnički, pristopijo do svojih tekmecev; ali pa njihovi tekmeči pridejo do njih in jim iskreno čestitajo. Veselijo se uspeha drugega, mu ga celo privoščijo, zaploskajo. Ni zavisti. To je lepo. Pošten odnos do kolegov, pa tudi do naših sodelavcev, sosedov. V svetu, kjer sta prisotna egoizem ali egocentrizem, in to se stopnjuje, moramo ustvarjati neko ravnotežje. S primeri, ki sva jih omenila, pa mladim pokažemo, da je bistvo športa druženje, da znamo kljub

razočaranju videti tudi pozitivne stvari. To sporočajmo mladim.

Da šport ostane igra, kar v svojem bistvu je.

Tako.

Slovenci se radi poistovetimo z vrhunskimi športniki. Pričakujemo visoke rezultate in smo hitro razočarani, ko teh ni. Zakaj nam je to tako pomembno?

Vsi narodi radi berejo o uspešnih, velikih, pomembnih stvareh. Tudi mi. Mi nismo največja velesila na področju gospodarstva, osvajanja vesolja in podobno. V športu pa zelo kompetentno tekmujejo z ostalim svetom. Tu se čutimo zmagovalce. Po drugi strani pa se moramo zavedati, da je to včasih



tudi beg. Namesto da bi se posameznik odločil, da bi postal bolj uspešen v življenju, sanja predvsem o rezultatih naših športnikov. Jaz sem prvi, ki se veselim lepih rezultatov naših športnikov. Udobneje je gledati s svojega fotelja rezultate športnikov in se trkati po prsih, ko igrajo Zdravljico, kot pa se sam potruditi in kaj narediti. Taki ljudje pogosto ves čas pljuvajo po državi, po politikih, po ne vem kom, vendar ti niso krivi, če taisti ljudje ne znajo biti srečni, če ne prevzamejo odgovornosti za svoje življenje. To je njihova naloga. Pogosto imamo dežurne krivce, ki so krivi za naše frustracije. Mi ne znamo prevzeti pobude tudi zato, ker smo bili toliko časa v socializmu. Ne znamo spoštovati razlik, zato hitro obsojamo vsakega, ki je drugačen od nas – smo sumničavi ali pa mu že pripisujemo

neko nepošteno vedenje. Težko prenesemo, da je nekdo uspešen, mi pa nismo. Naučiti se moramo živeti z razlikami. Razlike ženejo družbo v nek napredek, ker so motivacijsko gibalo. Ali nam je všeč ali ne, videti moramo tistega, ki je pred nami, ga skušati doseči, ne pa mu pripisovati slabih namenov.

Psihologinja na športni gimnaziji mi je pred leti dejala, da je Katanec, ki je bil na obisku v šoli, rekel fantom, da noče videti na igrišču nobenega, ki je v šoli slab učenec. Kajti kdor ne dela v šoli, tudi na igrišču ne bo. Kako bi komentirali to njegovo trditev?

Pametni trenerji so že davno opazili, da ljudje, ki dajo na stran vse dejavnosti, zato da se posvetijo eni, niso najbolj krepostni. Vrlina je, da si sposoben storiti veliko stvari hkrati. Seveda, na stran naj dajo neumnosti. To je Katanec. Iz tega prihajajo njegovi rezultati – naj bo kot igralec ali kot trener. Njegova beseda ima zato veliko težo. Včasih smo res imeli trenerje, ki so govorili, da ni treba v šolo. Če je fant uspešen na igrišču, se težko motivira za učenje, za zvezke. Drugače je bilo z Goranom Dragičem, ki preprosto ni zmožal hoditi v šolo zaradi preobremenitve v klubu. Tudi ob koncu kariere športnik lahko zaključi šolanje, kot je to storil Jaka Lakovič, saj ni mogel hoditi v šolo, ker je igral za Krko in je moral hoditi s tekme na tekmo. Naredil je nekaj letnikov, ko pa je končal kariero, je v šoli zaključil, kar mu je manjkalo. Znati je treba združiti vrhunsko športno kariero in šolo. Velika potuha je denar, npr. pri ekipnih športih. Kajti če igralec dobi 3000 € na mesec, je tega mladega človeka težko prepričati, da je tudi šola pomembna. Pri individualnih športih, kjer ni denarja, je zgodba drugačna. Dolgotrajno delo v športu gre skupaj z učenjem: ali športniki sočasno ali pa ob koncu kariere dokončajo šolanje. To so ljudje, ki so navajeni trdega in konstantnega dela.

Spremljate športnike. Kaj prinese tisto tiho zadovoljstvo, ko ste s posameznikom na njegovi poti?

Več stvari. Na primer, spomnim se Petre Majdič. Ko se zgodi uspeh, tako nenavadno, ti gre na jok. Posebno zadovoljstvo

pride, ko spremljam športnika, ki se leta trudi, dosega rezultate, a ne tistih, ki si jih želi, pa v pogovorih spozna, da to ne gre na hitro, da uspeh pride počasi, stopničko za stopničko. Ali zgodba Matjaža Vrhovnika, ki je dolga leta veljal za zelo pridnega, a ker ni bilo rezultatov, se je zdelo, da nima pravih sposobnosti. Pa se je odprlo. Smučar je zadnja leta dosegel vrhunske rezultate, toda potrebna so bila dolga leta trdega dela, ko ni bilo rezultatov. Ko je tiho delal na vseh področjih, so se začeli kazati rezultati, počasi je lezel po stopničkih navzgor, do zmage. Vedel sem, da se ne da skočiti na vrh, brez počasne rasti, ko se športnik uči vrsto drobnih stvari in jih vedno bolj obvladuje. Tako postaja boljši od drugih, zato je tudi rezultat drugačen. Ko se potem tudi športnik sam zaveda, kakšno pot je prehodil, to daje veliko zadovoljstvo. Podoben primer je Peter Kauzer. Do lani se mu je dvakrat izmuznila medalja na olimpijskih igrah. Vedel sem, da je to športnik, ki si zasluži tudi olimpijsko nagrado za vse delo. Ko jo je končno dobil, sem imel občutek, da je še neka pravica na svetu, ki poskrbi, da se stvari prav uredijo. Pri tem je treba vedeti, da priti na vrh ni preprosta stvar. Prej sledijo tudi težke preizkušnje, krize. Prav to pa človeku daje izkušnje, spoznanja, samozavest.

Kaj pa vam osebno največ pomeni, kje so vaši notranji viri moči?

Prva stvar je veselje, ko srečam športnike, ki so pripravljeni delati več. Ko delo ni več obrtniško, rutinsko, ampak ves čas razmišljam, kaj storiti, da bi stvari spremenil, izboljšal. Drugo je družina. Name so močno vplivali starša, moji bratje in sestre. Pa to, da poskušam vzgajati sina nekako tako, kot so moji starši vzgajali mene; da vidim, da se lepo obnaša, da je to, kar sem zahteval od njega, padlo na plodna tla, da ima delovne navade, da je priden in discipliniran, da zna poiskati svojo svobodo znotraj nekih meja. To mi daje občutek, da sem na pravi poti. Vsak nov izziv, novo delo, drugačna stvar, nova knjiga, ki jo izdam, je lep občutek.

Hvala za pogovor in veliko uspeha pri delu. ◀