

# PRITI NA VRH IN TAM OSTATI

Vrhunski šport je pravi poligon za doseganje odličnosti. Nikjer drugje ni uspeh tako izpostavljen in tako kruto ocenjevan. | dr. Matej Tušak

**V**rhunski šport ima danes - bolj kot kdajkoli prej - vse značilnosti dela in vrhunski športnik je postal poklic. Še več, človek se v nobeni svoji dejavnosti ni uspel tako približati svojim mejam popolnosti, kot to velja prav za vrhunski šport. Prav tako ni nikjer drugje tako močno izpostavljena težnja po tekmovanju in želja po premagovanju. Če je bilo nekoč za izjemen rezultat dovolj, da je nadarjen posameznik veliko treniral, mora danes ta isti posameznik ob celodnevem treningu poskrbeti tudi za optimalno prehrano, tehnične pogoje in opremo.

Tudi v športu pa je - podobno kot v večini podjetij - posameznikom odklenkalo. Športnik namreč potrebuje skupino vrhunskih strokovnjakov, ki razvijajo vedno nove in nove pristope za treninge in tekmovanja. In ko končno zmagaja, ga skušajo poraženci posnemati ali pa iščejo nove metodologije, s pomočjo katerih bi ga sneli z vrha. Na vrhu pa ostanejo le vrhunske športne osebnosti, saj ohranijo motivacijo tudi, ko sta zmaga in cilj že dosežena.

## Motivacija, o kateri lahko le sanjamo

Vrhunski šport je specifična aktivnost in vrhunski športniki so zagotovo posebnosti. Zaznamujejo jih izjemna osredotočenost na delo, agresivnost, samozavest, odpornost na stres, odprtost, jasni in izzivalni cilji, ki so na meji, ali preko meja, realnosti, potrpežljivost in vztrajnost ter izrazito poudarjena želja po uspehu. Če k temu prištejemo še učinkovito vodenje, kakršnemu je uspešen športnik izpostavljen, potem se zavedamo, da je šport ena izmed idealnih dejavnosti, v kateri lahko iščemo ideje za prenos izkušenj v poslovni svet. Strogi časovni roki, velika odgovornost, jasne in visoke zahteve, predvsem pa stalni nadzor kakovosti so nekaj, s čimer se vrhunski športnik sooča vsakodnevno.

## Dobiti medaljo je edina prava zmaga

V vrhunskem športu pa so tudi trenerji vir mnogih izkušenj. Njihovo delo s športniki, stili vodenja, komunikacijske spretnosti in čustvena inteligentnost se mesečno ocenjujejo skozi uspehe na tekmovanjih. Vrhunski šport ni pravzaprav nič drugega kot poligon za učenje poti do odličnosti. Nikjer drugje ni odličnost tako izpostavljena in tako kruto ocenjevana. Dobiti medaljo na olimpijskih igrah ali biti med tremi najboljšimi na svetu, so največkrat edine prave zmage, vse ostalo so porazi. Zanimivo je, da športniki vlagajo veliko več napora za doseg cilja kot drugi, pa ne-redkokdaj za svoj trening in delo sploh niso materialno nagrajeni. Tako predstavljajo lep dokaz, da zunanja nagrada nima najmočnejših učinkov motiviranja.

## S porazom je treba znati živeti

Skozi svet športa se marsičesa učimo: poti do uspeha, kako ohraniti uspeh in se z njim spopasti pa tudi, kako se učiti iz porazov. Odzivi športnikov ob doživljanju neuspehov so različni. Nekateri se zaprejo vase in tiho premlevajo, se obtožujejo, drugi iščejo pogovor in tako spravijo napetost iz sebe, tretji opravičljive razloge. Nekateri pa bi radi vse skupaj samo pozabili. Spomnim se športnika, ki je v takih primerih sam sebe kaznoval na najrazličnejše načine, največkrat za kazen ni pojedel kosila in večerje. Mnogi so iskali uteho v alkoholu, številni so glasno razmišljali o samomoru. Zaradi razočaranj ob neuspehu športniki pogosto razmišljajo o slovesu od te dejavnosti, zastavljajo si vprašanja smiselnosti in izgublajo samozavest.

**Športna tekma je kruta arena,  
je borišče zmagovalcev, saj so poraženci  
večinoma že davno odnehali.**

Vsako veliko tekmovanje je 'trenutek resnice', ki marsikomu spremeni življenje. Kvaliteto športnika je zato moč spoznati skozi njegovo doživljanje poraza. Samo tisti, ki se bodo po takih razočaranjih znali spet dvigniti med najboljše, so tudi zares vrhunske športne osebnosti in asi. Ostali so muhe enodnevnice.

## Teža zmage

Ne glede na to, da je največji cilj vsakega vrhunškega športnika zmaga, je slednjo težje sprejeti kot poraz. Zmaga je uspeh, dokaz, da si delal dobro, zato prinaša veliko zadovoljstva, materialne in drugačne koristi, je pa tudi dokaz vsem tistim, ki niso verjeli vate. Do tu je pomen zmage lep, motivacijsko bogat in izrazito pozitiven. A kakor srečo občasno zamenja smola, tako zmagi sledijo poraz, nesreča ali poškodba. Je prav, da mlade vzgajamo v tako siloviti težnji po zmagi? Je prav, da jih s tem obremenjujemo? Neredko se pojavi strah pred porazom, ki ljudem prinese tesnobo, tremo in veliko strahu na tekmovanjih in v športu, tam, kjer bi se posameznik pravzaprav moral zabavati. Kako torej vzgajati športnika? Kaj mu vcepiti kot glavni cilj v športu? Kako ga obvarovati pred neprijetnimi čustvi? Popularnost in slava od nekdaj budita želje ljudi in motivirata njihovo delo. Vrhunske osebnosti so z delom, agresivnostjo in dominantnostjo posegle po 'zvezdah'. Nekateri so znali v pravem trenutku zapustiti takšno mesto, večina pa se je tega položaja krčevito oprijemala tudi takrat, ko jim ta ni bil več namenjen. V športu lahko o podobnih primerjavah govorimo šele s pojavom sodobnega vrhunškega športa. Še



Foto: Dreamstime

*Kvaliteto športnika kaže njegovo doživljanje poraza. Tisti, ki se spet dvignejo med najboljše, so asi, ostali so muhe enodnevnice.*

tu so prvotne športne zvezde - oziroma bolje rečeno - 'asi' nekje do sedemdesetih let tega stoletja okusili bolj ali manj le duhovne vidike slave in popularnosti.

Šele v zadnjih tridesetih letih ob naraščanju reklamiranja izdelkov in ob pojavu sponzorjev, šport prinaša tudi izjemno materialno korist, kar pomeni zasuk v športnikovem zasebnem in javnem življenju. Rizični so predvsem zvezdniki, ki nadarjenosti niso nadgradili s sistematičnim delom. In čeprav so pogosto karizmatični, imamo veliko raje športne ase, ki predstavljajo pozitivno in zrelo osebnost. Asi so nadpovprečne osebnosti, ki s svojo nadarjenostjo, predvsem pa z odgovornostjo, s samodisciplino, z vztrajnostjo in s trdim delom delujejo kot motivator in spodbudno.

### **Kdo je as in kdo zvezdnik?**

Javnost o zasebnem življenju športnikov ne ve veliko. Športnike poznajo po njihovih dosežkih, bistveno manj pa po njihovem pristopu, delu in obnašanju. Šele dolgotrajnejše spremljanje športnika razkrije, ali gre za pravega asa, ki bo morda celo desetletje krojil svetovni vrh, ali pa zgolj za mladega zvezdnika, ki bo morda že v naslednjem letu podlegel teži slave in na koncu pristal na trdnem dnu.

### **Zmago je težje sprejeti kot poraz.**

Med Slovenci je veliko športnih asov, ki so lahko zgled vsakomur, ki želi najti pot do uspeha. So pa lahko tudi v svarilo. Občutek moči, ki ga prinašata denar in uspeh, deluje kot mamilo. Ko ju okusiš, mnogim postaneta tako všeč, da postanejo zasvojeni, ob tem pa pozabijo, da je njihov primarni cilj športni uspeh. Slava je le dodatek k uspehu.

### **Glavni frajer**

Nekoč mi je znani slovenski vrhunski športnik, nosilec olimpijske medalje, opisal, kaj se mu je dogajalo v trenutkih slave: »Vsi te trepljajo po ramenih, ti govorijo, da si dober, da si najboljši, skratka, da si glavni 'frajer'. Na začetku se prepričuješ, da ti le laskajo, da se veselijo s teboj, da ti zavidajo, sčasoma začneš verjeti, da si res vse to. Da si najboljši, edini zares dober, da te nič več ne more zaustaviti na poti do vrha. In potem postaneš nerealen, začneš spreminjati vedenje, iščeš izgovore za neuspehe v drugih, dokler končno ne

## MANAGERJI O ŠPORTU

V fizičnih športnih panogah so pomembne lastnosti moč, kondicija in hitrost, za nekatere druge športe je potrebna miselna moč, dober primer je šah. V okviru Evropskega leta medkulturnega dialoga je bil šport opredeljen tudi kot eden najučinkovitejših instrumentov za zблиževanje ljudi ne glede na kulturo, vero, nacionalno pripadnost ali raso. In kaj šport pomeni managerjem, smo spraševali bralce MQ. | Tonja Blatnik



Foto: Miško Kranjec

**Violeta Bulc**, Vibacom, nekdanja rokometašica: »Šport spremlja moje življenje od desetega leta starosti. Naučil me je discipline in vztrajnosti. Omogočil mi je razvoj odnosa do zmaga in porazov, do bolečine in ljudi. Dal mi je prve izkušnje o pomenu vpetosti, povezanosti in soodvisnosti, pa tudi prve izkušnje o dobrem in slabem vodenju, pomenu motivacije

in vizije. Pomagal mi je doumeti razliko med individualnostjo, egoizmom, timsko pripadnostjo in srčnostjo. Uspeh vežem na pet elementov: vztrajnost, strokovnost, strast, ustrezní pogoji dela in notranja uravnoteženost. Moč posameznega elementa razlikuje rekreativce od vrhunskih športnikov. Odsotnost enega od elementov sicer lahko vodi v uspeh, a s kratkoročnim vplivom na blaginjo in notranje zadovoljstvo. Za dolgoročno stabilno rast pa managerji še kako potrebujemo podporo teh petih elementov: v sebi in v naših sodelavcih.«



Foto: osebni arhiv

**Vito Strassberger**, Respons, adrenalinski športnik: »Šport je pri nas doma že v družini. Z otroki skupaj preživljamo prosti čas in skozi igro negujemo družinske vezi. Osebnó pa mi šport pomeni sprostitev in čas za razmislek. Za kondicijo se ukvarjam s tekom, z gorskim kolesarjenjem in deskanjem na snegu, poleti pa čas preživljam na kitesurfingu in poletih z jadralnim letalom. Morda se to komu zdijo adrenalinski športi, v resnici pa gre za kompetence, oceno situacije in obvladovanje sebe. Vse to pa so lastnosti uspešnega managerja.«



Foto: osebni arhiv

**Andreja Križnič**, Bizjan & co., gorska kolesarka: »Rekreacija mi predstavlja edini učinkoviti način polnjenja energije za lažje premagovanje vsakdanjih službenih in družinskih obveznosti. Najbolj mi je pri srcu gorsko kolesarjenje, saj mi čas, ki ga preživim na kolesu - poleg sprostitve - pomeni stik z naravo in pogosto tudi čas za premislek o poslovnih rešitvah ali odločitvah. Športni način preživljanja prostega časa je za našo družino nekaj normalnega, zato se z možem skušava čim bolj uskladiti, da bi prosti čas kar najbolje izkoristili. V športu vidim veliko vzporednic s poslovnim življenjem, pri obeh so potrebne priprava, vzdržljivost, taktika, ciljna usmerjenost in premagovanje lastnih meja.«



Foto: osebni arhiv

**Gregor Benčina**, EBS Group, nekoč voznik railya: »Nenehna potovanja, naporni, dolgi in delovni dnevi, ki neredko presežejo dvanajst ur, zahtevajo dobro psihofizično pripravljenost, zato je šport v okviru razpoložljivega časa nepogrešljiv del mojega življenja. Za delo potrebno energijo in sprostitev tako poskušam pridobivati s športi, ki so povezani z naravo, vztrajnostjo in adrenalinom, kar nekako odraža tudi moj značaj. Najsi gre za izziv najdaljšega udarca na golfu, premagovanje visokih gorskih prelazov s kolesom, iskanja najprimernejšega vetra na jadraniu ali smučanja po novo zapadlem pršiču - vedno gre za vprašanje boja ali sožitja z naravo. Vse v stilu 'work hard, play hard'.«

sprevidiš, da si vsega skupaj kriv sam in da je tvoje iskanje slave le obrambni mehanizem za skrhamo športno samozavest, ki je izginila skupaj z vrhunskimi rezultati.«

### Športniki so dokaz, da zunanja nagrada ni najmočnejša vzpodbuda.

Športna tekma je kruta arena, je borišče zmagovalcev, saj so poraženci večinoma že davno odnehali. Ostajajo zmagovalci in najboljši med njimi osvajajo olimpijske medalje. V Pekingu jih je majhna Slovenija osvojila kar pet. Do uspeha v športu torej

znamo. Zmagati tudi. Odprto pa ostaja samo, ali bomo na vrhu tudi znali ostati in ali se znamo iz športa tudi česa koristnega naučiti. Ob tem pa večini športnikov v ušesih še vedno zvenijo besede **Vinca Lombardija**, ki pravi: »Zmaga ni najpomembnejša. Zmaga je edina pomembna stvar v športu.« Vprašanje je le, če znajo pomen zmage razumeti prav. ■

*Dr. Matej Tušak je predstojnik katedre za psihologijo športa na Fakulteti za šport. Na temo Ustvarjanje želje po uspehu - športni nauki za management bo predaval na Jesenskem srečanju Združenja Manager, 3. oktobra.*