

RAZVOJ MLADIH IGRAČA: SOCIJALNO-ANTROPOLOŠKE DIMENZIJE - PRIMJER KOŠARKA

Dragan Koković¹

¹Odsijek za sociologiju, Filozofski fakultet, Univerzitet u Novom Sadu, Srbija

UREDNIČKI ČLANAK
STRUČNI ČLANAK
UDK: 796.323.2-053.2

doi: 10.5550/sgia.110702.se.087K

COBISS.BH-ID: 2426392

SAŽETAK

Brojni su slučajevi da su veliki talenti nestajali zbog nepoznavanja određenih socio-psiholoških i antropoloških dimenzija sporta. Mnogi mladi igrači nakon prvih utakmica sticali su ugled, a onda se gubili u mnoštvu prosječnih igrača. Od njih bi se moglo sastaviti nekoliko ekipa velikog igračkog potencijala. Da su pomenuti principi uzimani u obzir i da se na to pravovremeno mislilo, *da je način na koji se pristupalo igračima bio sportski stručniji* i više socio-antropološki, mnogi od ovih talenata mogli su postati standardni igrači u stalnoj postavi svog kluba i eventualno državne reprezentacije.

Ključne riječi: sport, igra, mladi igrač, vaspitanje, razvoj.

Stvaranje igrača je tegoban i dugotrajan proces koji se, posmatrano *sistemske*, može predstaviti kibernetičkim modelom imputa (ulaska) u trenajne procese i izlaskom (autputom), konkretnije rečeno stvaranjem igrača sa produktivnom orijentacijom.

Mladi igrač dolazi iz okruženja koje podrazumijeva određenu kulturu, podneblje, rasu, naciju, sloj, klasu, porodicu, obrazovanje, itd. On je, u velikoj mjeri, determinisan životnim uslovima i drugim procesima uslovljavanja. Postoje tri širokoprihvate koncepcije, pojedinačne ili u kombinacijama, koje objašnjavaju uslove i situacione uticaje na razvoj mladih igrača.

Mladi igrači moraju da nauče da poštuju individualne razlike unutar svoje grupe, da prihvataju i zajedno žive sa svojim saigračima koji, u nekim slučajevima, mogu da pripadaju drugačijoj socijalnoj grupi, rasi, konfesiji, etničkoj grupi, zemlji, gradu, itd. i koji mogu da imaju drugačije ideje i ponašanje. Oni moraju da poštuju razlike koje se ispoljavaju tokom igranja košarke zbog toga što neki igraju bolje od ostalih, neki savladavaju neke vještine brže od ostalih, neki igraju duže od ostalih, itd [...] (Jose Maria Buceta, trener ženskog nacionalnog tima Španije).

Genetički determinizam polazi od nasljedstva i u osnovi tvrdi da su mnoge manifestacije pojedinca stvar

nasljeđa i onoga što su nam ostavili naši preci (narav, karakter, temperament, i sl.).

Psihološki determinizam tvrdi da su obrasci ponašanja mladog igrača rezultat onoga što su nam učinili roditelji. Vaspitanje i iskustvo iz djetinjstva suštinski predodređuju razvoj ličnosti i njenu karakternu strukturu. Ako se igrač plaši da bude predvodnik grupe, to je, između ostalog, rezultat roditeljskog vaspitanja. Mlad igrač koji se osjeća strašno krivim kada pogriješi, »sjeća se« emocionalnog scenarija iz vremena kad je bio ranjiv, osjetljiv i zavisn. Na njega može uticati i eventualno kažnjavanje u kojem su trpjele njegove emocije, odbacivanja i potcjenjivanja, poređenja sa drugima kad nije bio na visini očekivanja.

Ambijentalni determinizam u osnovi tvrdi da na razvoj pojedinca (igrača) mogu uticati šefovi, treneri, suparnici, ekonomska situacija, državna politika, itd. Ne treba zaboraviti da veliki broj mladih sportista dolazi iz zemalja koje sportu poklanjaju ogromnu pažnju, ali uvijek se nađu i oni koji dođu iz zemalja koje sportu jedva da poklanjaju mrvicu pažnje. Vrhunska postignuća svakog pojedinca odraz su ovih različitih uslova, ali i vjere u samog sebe, u predani rad koji ulaže kako bi djelotvorno pomogao sam sebi.

Za košarkaškog trenera, napredovanje razvoja mladog igrača je posebno važno. Ako ga ne uzme u obzir u svom pristupu igračima, vrlo je vjerovatno da će doći do *pogrešnih interpretacija* u odnosu na sposobnost *ostvarivanja određenih postignuća* – posebno kod

mladih igrača, što može imati dalekosežne i teške posljedice.

U neprestanom učenju tehnike, taktičkih varijanti kretanja po terenu, važna je psihologija obučavanja i učenja. Mnogi treneri, kad su u pitanju mladi igrači ne *poznaju krivulju postignuća*, koja bi im iz iskustva trebala biti poznata. Stvar je u tome da mlad igrač relativno brzo postiže određeni nivo, jer posjeduje veliko *oduševljenje, interes i žnatizeljju*. A onda odjednom zastane, dalje više ne ide. To je znak da je takav igrač dostigao plato, kod njega nastupa relativna *stagnacija*, ili čak izvjestan *pad* i on zbog toga počinje osjećati *nesigurnost*.

Brojni su slučajevi da su veliki talenti, frustrirani nepoznavanjem takvih principa učenja, postajali nesigurni i blokirani u svom daljem sportskom razvoju.

Mnogi mladi košarkaši nakon prvih utakmica stiču ugled, a onda se izgube u mnoštvu prosječnih igrača. Od njih bi se moglo sastaviti nekoliko ekipa velikog igračkog potencijala.

Da se kod tog pristupa na to pravovremeno mislilo, da je *način na koji se pristupalo igračima bio sportski stručniji* i više socio–psihološki, mnogi od ovih talenata mogli su postati standardni igrači u stalnoj postavi svog kluba i eventualno državne reprezentacije.

Za takav pozitivan razvoj, koji se temelji na *optimalnom učenju*, potrebno je osigurati barem minimum *emocionalne opuštenosti* (a ne emocionalne opustošenosti!) i ugodnu atmosferu na treningu („veseli trening“), posebno za vrijeme tehničkih treninga. Kod učenja fino koordiniranih kretanja, kao što su košarkaške tehnike, jako je važna duhovna opuštenost, važno je da *nema grča*. Treba stvoriti atmosferu *veselja i radosti*. Kad se stiče i »nabija« kondicija, sve je mnogo tvrđe, naporanije, agresivnije. Kad se trenira taktika, onda je sve više promišljeno, distancirano i uči se korak po korak. Neki treneri su shvatili da igračka tehnika i rad sa loptom zahtijeva neku vrstu muzikalnosti, opuštenosti i veselosti. Zato i žanju uspjehe.

Ako želite djecu trenirati zaista dobro, morate znati nešto o njihovom razvoju (tjelesni, kognitivni i duševni razvoj).

Razvojne stadijume djeteta treba poznavati da bi se na odgovarajući način *prilagodilo* trening. U protivnom, pojavljuje se tipična *preopterećenost*, koja dovodi do toga da to više nikome nije zadovoljstvo, a djeca prestaju da igraju košarku već u pubertetu. Tada druge aktivnosti, možda i avanture, drugi sportovi postaju važniji od igranja košarke.

Ako se detaljno razmotri razvoj tjelesne motorike, uočava se jedan preduslov psihomotornog razvoja – razvoj kretanja. Isprva mekano, hrskavičavo tkivo u procesu okoštavanja postaje sve čvršće. Zajedno sa neuromuskularnim sazrijevanjem, ovo je preduslov

da malo dijete nauči da sjedi, stoji, hoda. Kod svih ovih procesa u prvom redu se radi o procesima sazrijevanja koji su povezani sa ishranom koja mora biti prilagođena uzrastu. Na ove procese se gotovo ne može uticati i bilo bi nerazumno forsirati ih preuranjenim vježbanjem. Svako preforsiranje djeteta može dovesti do poremećaja u razvoju i blokiranja razvojnih procesa koji tek treba da uslijede.

Kad je u pitanju treniranje i sticanje kondicije u dječijem uzrastu, postoje razlike s obzirom na pojedine faktore: *snagu, brzinu, izdržljivost, pokretljivost i spretnost*.

1. *Snaga* – opravdana su mišljenja da bi bilo *razumno* započeti trening snage tek *nakon* početka razvoja u pubertetu, jer tada kod djeteta dolazi do *prirodnog sazrijevanja* koje je uslovljeno rastom mišićne mase. Prije ovog perioda, trening snage *više će štetiti* nego koristiti.
2. Kad je u pitanju *brzina*, osnovna će brzina, u velikoj mjeri, zavisiti od *individualnih predispozicija* (odnos „izdržljivih“ - crvenih i „brzih“ - bijelih mišićnih vlakana). Zbog toga se na sticanje brzine vrlo malo može uticati.
3. Trening *izdržljivosti* u dječijem uzrastu ranije se smatrao neefikasnim i nepraktičnim. Danas postoje dokazi o uspjesima djece u izdržljivosti (npr. učešće na maratonskim trkama). Ipak, primjetno je da se još uvijek razlikuju shvatanja o tome da li se kod djece smije trenirati izdržljivost (npr. mogu li se izuzetni uspjesi u izdržljivosti kod djece u tom dobu objasniti posebnim predispozicijama i tehničko–taktičkom obukom, povezanom sa visokim stepenom motivacije). Istraživanja su pokazala da je barem jedno sigurno: redovna kontrola pulsa kroz duži period *ne može se kod djece koristiti kao indikator uspješnog treninga* na području izdržljivosti jer se njegova frekvencija kod djece koja rastu usporava – usporavanja se u tom slučaju ne smije, kao što je to uobičajeno kod odraslih, interpretirati kao efekat treninga.
4. *Pokretljivost* je za košarku veoma važna jer predstavlja osnovni preduslov za učenje motoričkih vještina u sportu. Sasvim je jasno da će doći do njene redukcije s godinama ako se ne trenira.
5. *Spretnost* je povezana sa neuromuskularnom aktivnošću koja optimalno reguliše procese povezivanja i auotomatizaciju sportskomotoričkih vještina. Upravo je spretnost ona kondiciona vještina koja se može *najranije trenirati* budući da savršeno odgovara procesu djetetovog psihomotoričkog razvoja, za koji je karakteristično stalno sticanje novih motoričkih vještina.

Za trening sa djecom vrijedi sljedeće načelo: težište njihovog obučavanja, specifično za neki određeni sport, u ovom slučaju košarku, treba da se zasniva na *podsticanju osnovnih tehničkih vještina*. Ni u jednom drugom periodu života pristup motoričkom učenju nije ni približno lak kao što je to u dječijem dobu.

Trening sa djecom treba da bude tako koncipiran da bude što raznovrsniji, da obuhvati raznolike tehničke vještine i omogući djetetu da postane svjesno *opštih odnosa* (npr. može se vježbati preciznost šuta iz trka, skok šut kao i šut dodanih lopti u uigranim varijantama. U svemu tome igrač mora postati svjestan odnosa između položaja ruke i smjera udarca).

Svaka od navedenih radnji koja se u početku učenja izvodi sa dosta neuspjeha, pokušaja i pogrešaka, vježbanjem se postepeno izvodi sve savršenije, postaje automatizovana..

Automatizacija znači takav stepen kontrole tijela na kojem se više *ne moramo koncentrisati* na samo izvođenje kretnji. One, praktično, slijede same od sebe, jer su »automatske«.

Velika je prednost automatizacije što sportista može slobodno posvetiti pažnju ostalim zadacima koje ima. Tako se npr. na protivničkog igrača ili saigrača može koncentrisati tek onda kad kod driblinga više ne mora očima da prati loptu, može je dodati u pravom trenutu i u pravom smjeru. Za automatizaciju kretanja po terenu neobično je važno da se isti pokreti stalno ponavljaju.

Neuromuskulatorna aktivnost biće optimalna tek uz veoma učestalo ponavljanje određenih elemenata. Treneri treba da znaju da se fina motorika može poboljšati samo ako je *tijelo potpuno odmoreno i oporavljeno*.

To bi značilo da npr. baš nije jako mudro prije podne sprovoditi kondicioni trening, a poslije podne uvježbavati tehniku.

Automatizacija se može prekinuti ako ono što smo naučili dovedemo u svoju svijest.

Događa nam se tada isto što i onoj stonogi iz priče, koju kornjača pita kako uspijeva da koordinira svih svojih sto nogu. Stonoga zastane da razmisli o onome *o čemu nikad ranije nije morala razmišljati* i već idućeg trenutka nije mogla pokrenuti svoje mnogobrojne noge prema naprijed u pravom ritmu.

Percepcija je veoma značajna u svakom sportu. Nije slučajno rečeno: »kakva percepcija, takva recepcija (primanje)«. Perceptivna istina razlikuje se od konstruisane istine. U sportu je potrebno naučiti perceptivnu logiku i „alatke“ za *proširenje i mjenjanje percepcije*. Sportisti pri opažanju pomaže iskustvo koje se stiče od prvih dana. Iskustvo omogućava *predviđanje*, tj. omogućava mu da na temelju manjeg broja parametara i informacija donosi odluke.

Perceptivno očekivanje može katkad pomoći da zaista brže opazimo ono što očekujemo i da na taj način brzo i adekvatno reagujemo. Ali, pri tom, može doći do zabune, najčešće onda kad se umjesto onoga što očekujemo pojavi nešto drugo čemu se nismo nadali (faktor iznenađenja u sportu). Tada je vrijeme reakcije na taj neočekivani podražaj duže no što bi bilo da uopšte nismo ništa očekivali.

Osnovu sportskog treninga čini diferencijacija pokreta i njihova *koordinacija sa vizuelnom percepcijom*.

U razvoj percepcije spada i *doživljaj prostora i vremena*. Ovi doživljaji zavise od toga jesu li sadržajno ispunjeni ili nisu. Tako npr. vrijeme na utakmici može naprosto proletjeti, dok će nam se izlaganje trenera koje predugo traje, činiti kao čitava vječnost. Slično bi se moglo reći za posljednje minute (sekunde) utakmice, koje se, već prema tome kakav je rezultat, treneru, igračima i gledaocima čine beskrajnim.

U daljem razvoju percepcije veoma je bitna procjena daljine. Tokom razvoja procjena udaljenosti postaje sve realističnija.

Predškolska djeca koja barataju loptom različito procjenjuju i percipiraju udaljenost; mala djeca hvataju loptu tek kad im se dokotrlja pred noge ili eventualno naprave iskorak nogom. Predškolska djeca na kraćoj distanci znatno bolje uspijevaju da procijene brzinu lopte i njenu putanju.

Sa godinama iskustvo raste i mladi igrači su u stanju da *egzaktno vremenski* usklade put koji moraju preći s putanjom lopte.

Primjetno je da, iako se ova iskustva sve više automatizuju, ona mogu, ako se promijene *faktori okoline*, ipak dovesti do neuspjeha. Na primjer za igrača je važno da pravovremeno shvati i prepozna je li lopta koja leti prema njemu »rezana« ili nije. Ako je jako »rezana« i ako igrač nije mogao prihvatiti loptu, prije nego što je pala na tlo, igrač mora unaprijed proračunati koji bi relativno »neuobičajen« smjer lopta na kraju mogla dobiti, tj. mora u skladu sa tim primijeniti sopstveni smjer trčanja i promjenu smjera pripremiti prebacivanjem vlastitog težišta. (Sličan problem pojavljuje se onda kad parket postane klizav i kad se lopta počinje ponašati netipično, a igrači opreznije.)

Percepciju pojedinac organizuje sam i to putem *izbora* pojedinih osjetilnih podražaja iz cjeline postojećih. Na temelju prikupljenih podataka još u djetinjstvu, *nastaju strukture* na koje se nadovezuje svaka dalja percepcija. Samo one podražaje koje možemo integrisati u poznati uzorak, možemo zadržati i preraditi. Sa svim daljim, novim iskustvom mijenja se i proširuje uzorak, postaje sve individualniji i diferenciraniji – pod pretpostavkom da kod odrasle osobe

stalno dolazi do novih dobrovoljnih doživljaja, a naravno i takvih koji su protiv naše volje. Zbog toga po završetku košarkaške utakmice postoje mnoge verzije doživljenog. A već sama pripadnost gledaoca različitim klubovima može znatno *izmijeniti percepciju jedne te iste utakmice*.

Motivisanje mladih igrača pretpostavlja, prije svega, pozitivnu motivaciju koja budi snagu (za motiv se nekad koristi i riječ pobuda). Značaj motivacije u obučavanju mladih igrača je ogromna. Poznato je da pojedinac, iako nešto obavlja dobro, može to činiti još bolje. Razlika između uspješnog i manje uspješnog trenera je u uvažavanju motivacije i znanja o njoj. Motivisanje igrača mora biti pojedinačno ili u manjim grupama i sa motivacijom se mora početi na vrijeme. Međutim, nekim sportistima pojačana motivacija ne samo da *ne pomaže* – ona može biti štetna. Suviše veliko nastojanje može biti kontraproduktivno. Treneri, ponekad, s velikim entuzijazmom stimuliraju igrače koristeći i neprimjerne obrasce (jednog našeg sportistu na olimpijadi motivisali su na taj način što su mu pjevane epske guslarske pjesme). Treneri griješe kad primjenjuju jednu te istu strategiju motivisanja na sve članove ekipe. Ima igrača koje treba početi rano pripremati, zagrijavati za utakmicu koje se igra tek npr. za sedam dana.

S druge strane, neki igrači postaju *prenapeti* ako se predugo motivišu. Što su prije utakmice manje zaočupljeni svojim nastupom i zadacima, to neopterećeni ulaze u igru.

Treneri još mnogo toga mogu naučiti o motivaciji. Nedovoljno je pouzdati se samo u svoj osećaj. Ako bi bilo tačno da je povećana motivacija garancija uspjeha, zašto onda treneri često govore igračima da se saberu, smire i opuste. Uvijek je potrebno voditi računa o specifičnosti takmičarskog sporta i o motoričkim obrascima (neke motoričke vježbe su složene od drugih).

Prekomjerna motivacija može biti kontraproduktivna u onim sportovima, čije su odlike složenost, jasna i *kontrolisana koordinacija*. (Košarka je primjer za to.)

Osim motiva, postoje i potrebe koje, isto tako, mogu biti pokretači ljudskog ponašanja. Značenja pojmova motiv i potreba djelimično se preklapaju, i u svakodnevnom, kolokvijalnom govoru skoro da se i ne razlikuju. Doduše, kod zadovoljavanja potreba, radi se prije o *ukidanju stanja nedostatka* koji se razvio u organizmu (glad, žeđ), ili u psihi pojedinca (npr. potreba za socijalnim priznanjem).

Postoje primarne i sekundarne potrebe, primarna i sekundarna motivacija. Dok košarkaš koji je primarno motivisan ide u igru; postaje aktivan jer voli ko-

šarku, sekundarno motivisan igrač se neće angažovati npr. zbog emocionalne ili materijalne nagrade koju očekuje. (Neki treneri motivišu svoje igrače stavljajući im jasno do znanja kakvu premiju mogu očekivati za pobjedu, i to na taj način što na zid svlačionice pričvršćuju određene novčanice.)

Ako ne postoji *komunikacija*, ni motivacija nije moguća. To su dva područja koja su sasvim usko povezana. Radi se o tome šta reći, kada to učiniti, i naravno ko će to reći.

Štetu koja može nastati zbog neispravnog pristupa motivaciji ne treba potcjenjivati.

Mnogi treneri ne mogu komunicirati zato što ne znaju slušati (ne posjeduju kulturu slušanja). Samosvijest kod drugih može razviti samo neko ko je samosvjestan. Oduševljenje na mladog igrača može da prenese samo oduševljen čovjek (samo oduševljen može da oduševi). Agresiju (misli se na *agresiju u okviru pravila*) može prenijeti samo neko ko je agresivan. Ono što treba da usadi drugima, trener mora sam da proživi. A tu se krije opasnost, jer može misliti da sve zna bolje i da zato ne treba da sluša, već samo da govori. Ako igrači kažu dvije - tri rečenice, trener unaprijed zna šta treba reći. Govorenje igrača postaje mu dosadno i razgovor se često završava sa imperativnim sloganom – «skrati». On, doduše, može imati pravo, ali time ne pridobija igrača. Igrač se, pogotovo mlad, osjeća neprihvaćeno; prihvatanje i ukorijenjenost su veoma važni za mladog igrača, a to je upravo obaveza trenera. Međutim, trener to neće moći učiniti ako ne zna da sluša. A to je velika slabost trenera, baš kao i nastavnika u školi; nakon što godinama u školskom odjeljenju imaju pravo, kod kuće se prema sopstvenoj djeci ponašaju isto tako – uvijek moraju biti u pravu.

»Odnos između trenera i mladih igrača može da ima odlučujući uticaj na mišljenje koje igrač ima o sebi kao i na njegovo samopouzdanje. Stoga je ponašanje trenera prema igračima od velikog značaja. Na primjer: trener može da ima negativan uticaj ako vrijeđa svoje igrače (»da li si lud«); ako potcjenjuje svoje igrače (»da li praviš budalu od sebe kao i uvijek?«); ako ih ismijava pred ostalim saigračima (»mali, koš nije preko puta ulice«); ako ih prekoreva bez objašnjenja ili bez mogućnosti da se kasnije koriguju (»nikada to ne radiš kako valja! Samo praviš greške«); ili ako upotrebljava riječi kojima poredi igračeve sportske vrijednosti sa njegovim ljudskim kvalitetima (»Ti ništa ne radiš kako valja, ti si aljkav«).

Međutim, treneri imaju pozitivan uticaj ako se ne ponašaju na ovakav način i ako primjenjuju sljedeće strategije:

- jasno i precizno definišu ciljeve koje igrači moraju da postignu,
- pomažu igračima da postignu te ciljeve i ističu njihove dobre postupke,
- izdvajaju postupke koji imaju veze sa sportskim sposobnostima i na njih posebno ukazuju,
- koriguju igrače konstruktivno tako što im ukazuju na to šta rade pogrešno i istovremeno, omogućuju i da shvate grešku i pružaju mogućnost da se isprave.“(Jose Maria Bucati).

Mladi igrači koji su rano dospjeli u žižu javnosti i u središte interesa klubova i koji su prisiljeni da se suoče sa visokim očekivanjima u pogledu svojih daljih postignuća, mogu lako da se »potroše« u korist kratkoročnog uspjeha. To se dešava jer nemaju dovoljno vremena koje je uspješnom igraču potrebno za učenje i sazrijevanje. Optimalni stepen motivacije je preduslov za stanje u kom se može razviti ono što čini igrača, što mu treba.

ZAKLJUČAK

Svaki igrač s kojim trener dolazi u kontakt potiče iz specifične socijalne okoline unutar, koje postoje specifične komunikacijske strukture. Djeca uče kroz specifična obilježja komunikacijskih struktura koje prevladavaju u njihovim porodicama. Igrač koga su u mladosti prečesto kritikovali, ili o njemu pretjerano brinuli, svaku dobronamjernu kritiku može shvatiti kao apsolutnu osudu svoje cjelokupne ličnosti i reagovao u skladu sa tim negativno.

Od mladog igrača treba stvoriti uspješnu ličnost, ali ga istovremeno naučiti da poraz prihvata kao korisno iskustvo. Da bi igrač postao uspješan, mora posjedovati sljedeće osobine: *usmjerenje, razumijevanje, hrabrost, obzirnost, poštovanje, samopouzdanje, i samoprihvatanje*. Slika i mehanizam neuspjeha povezani su sa *frustracijama* (beznadežnost, ništavnost), *agresivnošću* (pogrešno usmjerenom), *nesigurnošću, usamljenošću* (nedostatak »jedinstva sa sobom«), *oklijevanjem, otporom i ispraznošću*.

Primljeno: 21. oktobra 2011. godine

Izmjene primljene: 22. decembra 2011. godine

Odobreno: 22. decembra, 2011. godine

Samosvijest mladog igrača se gradi i na kulturi poraza. Kultura poraza ili užje, sportskog poraza, jedno je od najtamnijih mjesta naše sportske svijesti. To je zapečak zavjera, praznih taština i gomile krivaca. Poraz se shvata kao elementarna nepogoda i ne očekuje se spremno. Metaforički rečeno „poraz – to je pobjeda koju nam je neko drugi neopravdano uskratilo“ (korupcija, sudija, uplitanje gomile, izigravanje pravila i sl.). Odbijanje da pojmu poraza osiguramo legitimitet, dovodi nas često u situaciju da lažemo sami sebe. Možda se cjelokupna kultura jednog naroda ogleda u kulturi poraza, a naša kultura drži sport daleko od sebe. Bez kulture poraza, ostaje se i bez kulture pobjede.

Treneri treba da nauče mladog igrača da poraz ne predstavlja njega kao osobu i da je prolaznog karaktera. Poraz se može pokazati kao sjajna prilika da se nauči nešto što se pod drugačijim okolnostima ne bi moglo naučiti. Gubiti znači biti čovjek, a svi smo ipak ljudi. Važno je uočiti da li smo zatajili iz razloga koji smo mogli kontrolisati, ili zbog onih nad kojima nemamo kontrolu.

»Svu snagu uložite u ono što želite ostvariti, ali nikad kad je očigledno da će biti uzalud« (Seli). Ograničena psihička energija mora se usmjeriti ne na osjećaj potištenosti, već u konstruktivne svrhe.

Poraz vas čini jadnim, odbačenim i bespomoćnim. S druge strane, možete ga shvatiti kao izazov iskušenju vlastite snage i sposobnosti snalaženja u otežanim okolnostima, podsticaj da bolje upoznate sebe, premeštate svoje prioritete i razmislite šta i kako dalje. Poraz pomaže da tačno odredite pravac napretka u sopstvenom segmentu svoga života. Kako god je neugodan, ipak pomaže da bolje shvatite gdje se nalazite i u kojem pravcu želite krenuti. Ukoliko iz poraza izvučete ijednu pouku, on nije potpuno bezvrijedan... na svaku poteškoću gledajte kao na izazov, ispit snage, priliku za razvoj. Imate li ovakav pogled na zbivanja, tad ste pobjednik u svakoj situaciji (Teri Orlik, sportski psiholog).

Život je neprekidno prilagođavanje. Što se bolje prilagodite, bićete zdraviji.

Korespondencija:
Akademik Prof. dr Dragan Koković

Filozofski fakultet
Dr Zorana Đinđića 2
21000 Novi Sad
Srbija

E-mail: kokovic@ff.uns.ac.rs
Telefon: 00381 63 80 89 333