

Utorak, 21 studenoga, 2023

Najnovije: ZAKLADA "KATRUŽA": I ove godine možete kupiti prigodne čestitke – pogledajte



VIJESTI

SPORT

SHOWBIZ

ZDRAVLJE &amp; LJEPOTA

ŽIVOT &amp; LJUDI

MAGAZIN

ZAGREB

GNK NAMO



Sport

## SPORTSKA PSIHOLOGINJA PETRIĆ: Kostelić i Vlašić djeci su uz sportske usadili i obiteljske vrijednosti

📅 20. rujna 2023. 📌 ante kostelić, hrvatski fenomen, joško vlašić, roditelji-treneri, sanja petrić ✎

Edit

### Iz njihovog kuta



Iz njihovog kuta

#### POLITIKA: Tihomir Dujmović – Navijači u zatvoru, na djelu grčke laži i prokleta hrvatska šutnja

📅 7. listopada 2023.

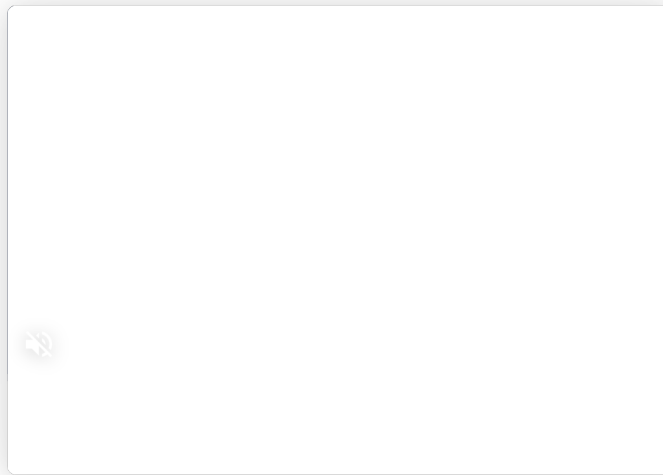
Ovih dana se navršava dva mjeseca kako su grčke vlasti uhitile ravno stotinu Hrvata i drže ih kao zvijeri u



#### DRUŠTVO: Milena Pleško – Raspadaju se brakovi i

veze, kako tome doskočiti?

📅 3. kolovoza 2023.



Na primjeru Ante Kostelića i Joška Vlašića može se vidjeti situacija u kojoj je roditelj bio trener i očito pružao puno veću podršku nego bi to učinio trener koji nije roditelj. Djeci su usađene vrijednosti koje su bile percipirane ne samo kao sportske, već i kao obiteljske. Dodatna bliskost zbog obiteljskih odnosa može biti pozitivan efekt koji je bio ključan kako njihova djeca ne bi osjetila pritisak i uspjela uživati u onome što rade.

Piše: Tomislav Pašiček

Kaže to Sanja Petrić, sportska psihologinja i mentalna trenerica, s kojom smo razgovarali o hrvatskom fenomenu u kojem roditelji-treneri postižu vrhunske rezultate stvarajući vrhunske sportaše koji su pronijeli glas o svojoj domovini Hrvatskoj diljem svijeta.



**U Hrvatskoj je sve više obitelji iz kojih izlaze vrsni sportaši, a da su im treneri roditelji. Što biste rekli o tom fenomenu?**

Mislim da je ovaj fenomen nešto što u Hrvatskoj traje već dugi niz godina. Javnosti su poznati samo najuspješniji primjeri, no postoje još mnogi koji nisu toliko uspješni i medijski eksponirani.

Smatram kako je prvenstveno do toga što djeca dok su malena vide uzore u svojim roditeljima. Ako se roditelj bavi sportom ili ga trenira, tada često i dijete želi pokušati trenirati taj sport. U tim ranim danima, na roditelju je da djetetu usadi ljubav prema tom sportu kako bi kasnije, kada trening postaje ozbiljniji, imali dovoljnu motivaciju da ustraju. Dakako da ovdje velikog utjecaja ima i genetika što vidimo i u našim primjerima, ali i stranima (sestre Williams, braća Schumacher...).

Isto tako možemo i vidjeti u svakom području života utjecaj genetika i odgoja: glazba, znanost, umjetnost...

**Joško Vlašić koji je stvorio Blanku atletičarku i Nikolu nogometaša, jednom je rekao: "Nikada Nikola ne bi dosegao ovu razinu da je radio po ustaljenim principima nogometne struke u Hrvatskoj". Što mislite o tome?**

  :UŠTVO:  
nela  
opulić –  
vatska  
staje  
iču se  
i i u



:UŠTVO:  
anko  
kšić –



Dalić i  
reprezentat

ivci trebali bi učiti od Mate  
Parlova

 20. lipnja 2023.

## Anketa

Gradonačelnik Zagreba Tomislav Tomašević je na pola mandata. Kako ocjenjujete njegov rad i ostvarenja u proteklom razdoblju?

- Učinio je sve što je mogao - odličan
- Pokazao je želju, ali nije sve mogao - dobar
- Mogao je učiniti mnogo više - dovoljan
- Nije učinio ništa posebno

Glasaj

Rezultati



Ovdje ne bih previše komentirala jer se ne smatram kompetentnom u pogledu nogometne struke kada pričamo o sustavu treninga.

Nikada nećemo znati što bi bilo da je odabran drugi put, možemo samo pretpostavljati. Roditelji uvijek vjeruju da znaju što je najbolje za njihovu djecu i da ih najbolje poznaju. Ponekad je tako, a ponekad iz najboljih namjere nastaju velike štete. Vjerujem da ta „djeca“ sportaši jedini mogu dati odgovor na pitanje je li taj sustav treninga za njih bio ispravan ili ne.

**I Ante Kostelić je često govorio kako je postao trener svojoj djeci zato što je vidio kako se radi u sustavu. Što vi mislite o tom sustavu?**

Smatram da svaka priča ima dvije strane medalje. On je procijenio da za njegovu djecu taj sustav nije dobar te postao najuspješniji trener u povijesti Hrvatske. Njegove metode u široj javnosti nisu bile odobravane jer su okarakterizirane kao prebrutalne za djecu te dobi. Dobra i loša strana ovog načina treniranja jest to što kada je roditelj trener onda nema sukoba što je prikladno, a što nije.

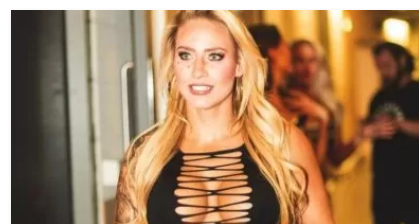
Nekoliko puta sam slušala Ivicu te ga i osobno upoznala i dobila sam dojam kako je za njega ovaj put bio ispravan i kako je Ante u njega u potpunosti usadio svoje vrijednosti i pogled na sport.

S druge strane, Ante je kasnije trenirao braću Kolege koji nisu ostvarili ni približan uspjeh kao Janica i Ivica te se tu možemo zapitati je li taj uspjeh bio više temeljen na njegovim trenerskim metodama ili na odnosu koji je stvorio sa svojom djecom.

**Mnogi stručnjaci tvrde kako rana specijalizacija nije dobra za razvoj sportaša pa i to kako specijalizacije valja odgoditi do neke 12. godine. Kostelići, Vlašići i drugi u praksi su pokazali da to baš i nije tako. Kako to objašnjavate?**

Problem s ranom specijalizacijom s mentalne strane jesu očekivanja i pritisak koji se stavlja na dijete. Kada dijete rano pokaže talent za određeni sport, ulaže se mnogo u njega ili nju te se očekuju određeni rezultati. Iako možda ta očekivanju

## Sexy svijet



Sexy svijet

### FOTO: NAJZGODNIJI BOKSAČKI MEČ – Atraktivne i seksi borkinje za svjetski naslov

📅 14. studenoga 2023.

Najseksi borba dogovorena je za 9. prosinca, a u ringu će se na zadovoljstvo gledatelja svjetska šampionka Ebani Bridges i



FOTO: IVANA KNOLL NE MIRUJE – Pogledajte

čime je bacila u trans fanove

📅 24. listopada 2023.

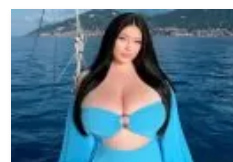


FOTO: "NAJ" SLAVONKA – Claudia je teško mogla

nisu otvoreno predstavljena djetetu, već od 8/9 godina možemo primijetiti da je taj pritisak prisutan.

Na primjeru Kostelića i Vlašića se može to probati objasniti s time što je u tim situacijama roditelj bio trener te očito pružao puno veću podršku nego bi to učinio trener koji nije roditelj i usadio im vrijednosti koje su bile percipirane ne samo kao sportske, već i kao obiteljske. Dodatna bliskost zbog obiteljskih odnosa može biti pozitivan efekt koji je bio ključan kako njihova djeca ne bi osjetila taj pritisak i uspjela uživati u onome što rade.

### **Trebaju li se roditelji po vama u vrijeme kada odlučuju da će se dijete baviti nekim sportom savjetovati sa stručnjacima?**

Smatram kako na početku samog sportskog puta treba izabrati neki od bazičnih sportova (atletika, plivanje, borilački sportovi...) kako bi dijete razvilo osnovnu motoriku te kasnije odlučiti kojim sportom se želi baviti. Djeci treba pružiti pravo izbora te ih upoznati s raznim sportovima. Dakako da tu mogu pomoći stručnjaci koji pomoću raznih metoda procjene mogu dati svoje preporuke što misle da je najbolje za dijete.

sakriti bujne grudi

📅 5. kolovoza 2023.

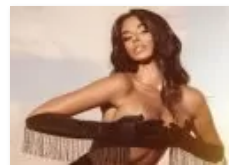


FOTO:  
SEKSI  
IZDANJE –  
Ivana Knoll  
bacila u

trans svojim zlatnim tangicama

📅 2. kolovoza 2023.





**Imaju li roditelji općenito veći utjecaj na dijete nego li treneri i kako tu uspostaviti ravnotežu?**

Ovo uvelike ovisi o dobi. Djeca od neke 6., 7. godine pomiču ulogu uzora s roditelja na trenera. Mnogo puta su mi se u karijeri roditelji žalili kako ih dijete ne želi slušati, ali ako im to kaže trener ili ja, odmah to naprave. Naravno da je roditelj taj koji će na kraju dana donijeti odluku o svome djetetu, no smatram kako na djetetovo mišljenje ipak veći utjecaj ima riječ trenera.

**Može li se i kako uopće kreirati nečiji sportski put i koja je tu uloga roditelja, trenera i drugih stručnjaka?**

Sportski put je individualan i različit za svakoga. Čak i svatko od nas ima bezbroj mogućih puteva i svaka „sitnica“ itekako utječe na krajnji ishod.

Svaka osoba koja je uključena u sportašev put ima svoju zadaću i jednako je važna. Najbolji rezultati se dobivaju kada svatko poštuje svoju i tuđe uloge i granice te kada postoji međusobna suradnja.

### **Kako obuzdati fanatizam roditelja koji gotovo silom žele da njihovo dijete bude veliki sportaš?**

Najvažnija stvar jest edukacija roditelja. Mi se trudimo u svojem radu s djecom sportašima uključiti i roditelje u sami proces. Roditeljima treba pokazati i ponekad dokazati za što njihovo dijete (ni)je sposobno. Ponekad to možemo postići i s jednostavnim tablicama u koje upisujemo djetetove dolaske na trening, razinu zalaganja, uspjehe u određenim zadacima itd.

Veliki korak jest i posjesti roditelja i „natjerati“ ga da poslušna svoje dijete i njegove želje i shvati da ovdje nisu bitni oni već dijete.

### **Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji znanost je dokazala kako uključivanje mladih od 5 do 17 godina donosi brojne zdravstvene koristi. Što je sa psihom, psihičkim zdravljem?**

Definitivno fizička aktivnost uvelike koristi i mentalnom zdravlju. Osobito u današnje vrijeme kada se sve manje mladih bavi nekim sportom te sve više žive sjedilačkim načinom života. Studije pokazuju kako 30 minuta umjerene aktivnosti minimalno tri puta tjedno pozitivno utječu na mentalno zdravlje.

Druga velika korist za mlade i bavljenje sportom je učenje discipline te socijalizacija.

### **Koliko i kako mentalni trening može pomoći sportašima?**

Mi volimo reći kako je mentalni trening onih nekoliko posto koji može razlikovati uspjeh od neuspjeha. Veoma često u sportu možemo čuti kako su mnogi imali veliki potencijal, ali nisu imali dobru „glavu“. Kroz mentalni trening sportaši uče upravo to, kako održati mentalnu čvrstoću onda kada je najbitnije.

Kroz razne tehnike i vježbe učimo naše sportaše kako se nositi s izazovima, kako kontrolirati svoje emocije i fokus te kako izvući ono najbolje iz sebe. Naravno, ima tu i loših dana i njih treba naučiti prihvatiti kao dio procesa i znati kako nešto iz toga naučiti i ići dalje.

### **Može li se i kako mentalnim treningom boriti protiv nepravdi u sportu, protiv sudaca...?**

S obzirom da sam i ja bila nogometna sutkinja prije nego sam postala sportski psiholog, mogu reći da je to svakako moguće. Ono što mentalni trening prvenstveno daje je kontrola emocija koja je iznimno bitna u sportu i u odnosu prema sucima. Druga bitna stvar je stavljanje fokusa na stvari koje jesu pod našom kontrolom, a to smo u pravilu samo mi sami. Nepravdu u sportu teško da ćemo ikada iskorijeniti, ali se možemo naučiti nositi s njome.

*\*Serijal HRVATSKI FENOMEN: Roditelji treneri – u obiteljskom “inkubatoru” stvarali su velikane sporta, objavljen je uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije iz programa poticanja novinarske izvrsnosti.*

Facebook Notice for EU! You need to login to view and post FB Comments!

← **VELIKO ISTRAŽIVANJE:** Hrvati vole supermarketete, kupuju jeftino, a pogledajte na čemu štede

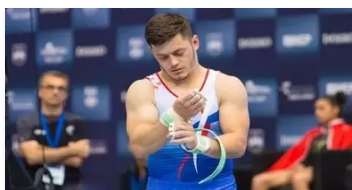
**DRŽAVNI INSPEKTORAT:** Povlače se dvije vrste salame zbog opasne bakterije →

## 👍 Moglo bi Vas zanimati



**JOŠ NIJE KASNO ZA UŽITAK:** Prijavite se za nezaboravnu cross utrku 'Brač Run' od Selca do Sumartina

📅 8. svibnja 2023.



**VELIKI TIN SRBIĆ:** Srebrna medalja na SP-u i osiguran nastup na Olimpijskim igrama

📅 8. listopada 2023.



**ODLUKA VISOKOG KAZNENOG SUDA:** Zbog lažnog iskaza Modriću i Lovrenu sudit će se u Zagrebu

📅 24. listopada 2023.

[Kontakt](#) [Impressum](#) [Pravila korištenja](#) [Izjava o privatnosti](#)

