

Ponedjeljak, 20 studenoga, 2023

Najnovije: POLICIJA TRAŽI PLJAČKAŠA: Opelješio benzinsku u Zagrebu – prepoznajete li ga?



VIJESTI

SPORT

SHOWBIZ

ZDRAVLJE & LJEPOTA

ŽIVOT & LJUDI

MAGAZIN

ZAGREB

GNK NAMO



Sport

RODITELJI TRENERI: Igor Čerenšek – Kostelići, Vlašići... sjajne su sportske priče, ali iznimke

3. listopada 2023. 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.

Bivši vrhunski sportaš, plivač Igor Čerenšek, s diplomom iz psihologije koju je stekao na Sveučilištu u Minnesoti u SAD-u kao jedan od tri najbolja studenta sportaša u generaciji, bio je i na Olimpijskim igrama u Ateni 2004. godine.

Piše: Tomislav Pašiček

S ponosom će reći kako to nije bio lagan put i da je prije toga bio džudaš, vaterpolist i trkač. Sanjao je, kako reče, da će jednoga dana, nakon studija u SAD-u, pokrenuti u Hrvatskoj nešto novo a što bi moglo pomoći mijenjati živote drugih, i to nabolje. Pokrenuo je Mentalni trening čija se misija ostvaruje, nakon više godina rada. Razgovaramo o fenomenu roditelji – treneri i naravno o tome koliko i kako pomažu mentalni treninzi.

U Hrvatskoj je dosta jak trend gdje se roditelji javljaju u dvojakoj ulozi – treneri i roditelji. Kako vi gledate na to?

Ništa nije univerzalno dobro niti univerzalno loše. Ono što sa sigurnošću mogu reći je da je tako nešto doista teško za djecu i roditelje s obzirom na svakodnevne promjene uloga. Na kraju dana roditelj ne može biti lišen roditeljske uloge u potpunosti, ali je upitno koliko je može/stigne ispuniti. S druge strane dijete ne bi trebalo biti uskraćeno jedne takve važne uloge u svom životu i raznim aspektima razvoja. Bi li to preporučio roditeljima i djeci, odgovor je – ne. Može li funkcionirati, odgovor je – ponekad.

Iz obiteljskog "inkubatora" izašli su vrhunski sportaši – skijaške zvijezde Ivica i Janica Kostelić, atletičarka Blanka i nogometaš Nikola Vlašić, tenisačice Iva Majoli i Mirjana Lučić, plivačka rekorderka Mirna Jukić, nositelji brojnih odličja u samostrelu, brat i sestra Valentina i Domagoj Pelegrin, kao i mnogi drugi.

Koliki je po vama tu bio značaj obitelji, roditelja?

Vjerujem da je značaj obitelji i roditelja/trenera, njihovog specifičnog odnosa, bio od izuzetne važnosti. S druge strane moramo uzeti u obzir da su to sjajne sportske priče koje su i dalje u velikoj manjini i iznimke. Koliko je sjajnih sportaša i sportašica koji nisu izašli iz takvih priča. Dakle, gledamo li znanstveno, pitanje je uspijevaju li sportaši i sportašice zbog ili unatoč dvostruke uloge roditelja. Lijepa priča ne bi smjela biti pravilo ili recept za uspjeh drugih.



DRUŠTVO:
Sanela
Dropulić –
Hrvatska
postaje

država samaca – rastaču se
zajednice u privatnom i u
poslovnom životu

📅 10. srpnja 2023.



DRUŠTVO:
Branko
Vukšić –
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



Kako gledate na talent, koliko je on važan, i je li presudan za razvoj sportaša?

Sigurno je važan, ali ga je teško objasniti ili izmjeriti. Ako o talentu pričamo kao o tjelesnim i mentalnim predispozicijama sportaša rekao bih da on predstavlja prednost u startnoj poziciji i u nekim trenucima ugodnije sportsko putovanje. S druge strane, nije presudan s obzirom da je bilo puno onih koji nisu imali sjajne predispozicije a ipak su ostvarivali sportske rezultate. Na kraju ako je talent predispozicija na koju ne možemo utjecati, onda je rad jedini taj s kojim se ima smisla pozabaviti.

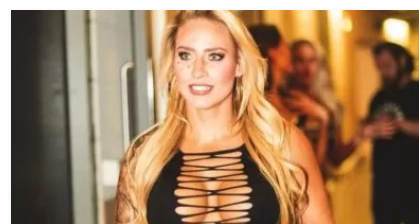
Ljudi uglavnom misle da su neki uspješni zato što su nadprirodno sposobni. Kakav je vaš sud o tome?

Mislim da si mnogi upravo tako opravdavaju manjak vlastitih ulaganja u razvoj osobne izvrsnosti i ostvarenje vlastitih potencijala. Također, neke se sposobnosti razvijaju a neke su prednosti uspješnih ljudi samo vještine koje su nakon usvojenog znanja razvijali velikim brojem ponavljanja.

Negdje sam vidio kako ste rekli da su mnogi obeshrabreni idejom da najbolji na svijetu svaki dan daju 100 posto i da je to iluzija, jer su najbolji samo konstantni na svojih 80 posto. Kako to objašnjavate?

Jako je jednostavno. Za najbolje na svijetu mislimo da su super ljudi koji uvijek rade sa 100% angažmana kao da nemaju emocije, vlastite izazovne životne situacije ili jednostavno loš dan. Iz iskustva rada s vrhunskim sportašima mogu reći da stvari nisu baš takve. To su ljudi kao i svi drugi koji svakodnevno odlaze na svoj posao, trude se, vikendom ako stignu izlaze i zabavljaju se, ne žive svi baš savršeno zdravo, ali ono što njih razlikuje od prosjeka je to što oni na loš dan i "kad im se ne da" još uvijek daju minimalno 80% truda.

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



Što je po vama sve važno u sinergiji i procesu stvaranja nekog uspješnog sportaša?

Nema recepta za uspjeh. Kvalitetan rad, kontinuitet i odnosi unutar tima su najbliže tom receptu i garanciji. Ali uspjeh u sportu je za mene kombinacija znanosti i malo umjetnosti. U protivnom bi kompjuteri odavno bili najbolji treneri.

Koliko po vama u napretku sportaša pomaže struka – sportski psiholozi, pedagozi..?

Pomaže onoliko koliko im se dozvoli. Teško je to numerirati nekim postotkom kao što bi bilo teško reći i za glavnog trenera u timu. Međutim, mogu reći da je odnos uzajamnog povjerenja i poštovanja između članova tima i sportaša izuzetno važan faktor. Na kraju dana, sportaši i sportašice su ti koji ostvaruju rezultate a ne mi.

Koja je uloga mentalnog trenera?

Uloga mentalnog trenera je pružanje stručne podrške s ciljem unaprjeđenja emotivne kontrole, motivacije, fokusa, samopouzdanja, komunikacije, odnosa itd. Međutim, uloga se mora prilagoditi potrebama svakog pojedinca i tima. Ne radimo sa svima na svemu, već u suradnji sa sportašem prepoznajemo potrebe i radimo na tome, zajedno.

Koliko i u čemu sve može pomoći mentalni trening kod sportaša?

Osim svega spomenutog, mentalni trening pomaže s problemima poput natjecateljske anksioznosti (treme) ali pomaže i adaptaciji na novu sredinu ili prelazak iz jedne dobne skupine u drugu. Možemo reći da mentalni trening daje dodatnu dozu stabilnosti sportašu a posebno u sportskom razvoju.

sakriti bujne grudi

📅 5. kolovoza 2023.



FOTO:
SEKSI
IZDANJE –
Ivana Knoll
bacila u

trans svojim zlatnim tangicama

📅 2. kolovoza 2023.



Kako mentalni trening ublažava neuspjehe, razočaranja, stresne situacije?

Mentalni trening ne ublažava direktno ali svakako pomaže u objektivnijem sagledavanju poraza, učenju iz njega i kvalitetnijem nastavku ulaganja. Mentalni trening je i dalje trening koji se obavlja svakodnevno tako da nije za one koji nisu spremni ulagati.

Izdali ste i priručnik "Kako graditi otpornost na stress". Koliko on može pomoći sportašima i drugim akterima u sportu?

Iako je taj priručnik primarno namijenjen općoj populaciji, on će biti idealan alat za sve sportaše (amatere i profesionalce) koji se svakodnevno bore sa stresom s obzirom da nudi izgradnju otpornosti iz mentalne, tjelesne i nutricionističke perspektive. Ipak, za sportaše smo izdali priručnik za sportaše a uskoro izlazi i novi priručnik usmjeren isključivo na mlade nogometaše i nogometašice.

Koriste li u Hrvatskoj sportaši dovoljno mentalne trenere i što bi valjalo učiniti da se situacija promijeni?

Vjerujem da nije dovoljno ali iz iskustva mogu reći da ih je sve više i više koji razumiju važnost ulaganja u ovaj vid sportske pripreme. Najbolja stvar koja se dogodila posljednjih 15 godina otkako sam pokrenuo Mentalni trening u Hrvatskoj je rad s vrhunskim sportašima koji i nemaju poteškoća već samo žele napredovati. Oni su nam najbolji ambasadori rada.

Potrebno je dalje poticati mlade ali i njihove roditelje da se odluče na taj korak i stvarno više u 21 stoljeću prekinuti stigmatu koja se veže za traženje podrške ako je ona vezana uz psihologiju. Kad nekog boli koljeno, ne srami se reći. Kad netko želi biti snažniji kontaktira kondicijskog trenera. Vrijeme je da svatko tko poželi biti mentalno otporniji ima priliku i informaciju da može kontaktirati mentalnog trenera ili trenericu.

Mentalni trener u trokutu s roditeljem i sportašom – što on tu može, koje dobrobiti donosi?

Mentalni treneri u tom trokutu imaju ulogu edukatora za sportaše i roditelje, odgovaraju na pitanja poput što reći nakon izgubljene utrke ili utakmice a sportašima pomažu unaprijediti komunikaciju s roditeljima uz već spomenute alate mentalnog treninga.

**Serijal je objavljen 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!



← [BORBENI AVIONI U MODI: Evo tko ih ima najviše na svijetu](#)

[VIDEO: ŠTA DA RADIM? – Pita se u novoj pjesmi Igor Delač](#) →

 Moglo bi Vas zanimati

VIDEO: PROŠLO JE 20 GODINA – Dinamo je na Maksimiru razbio beogradski Partizan

📅 30. srpnja 2017.



ĆORIĆ PREDAO MEČ: Bugarin je vodio u Beogradu, a Ćoriću je bilo vruće

📅 22. srpnja 2020.



DR. ŽELJKO BURCAR: Kostelići i Vlašići su veliki – tisuće roditelja nije uspjelo postići takve rezultate

📅 9. rujna 2023.

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

