

Ponedjeljak, 20 studenoga, 2023

Najnovije: SEKSUALNO ISKORIŠTAVANJE DJECE: U velikoj akciji identificirano više od 39 osumnjičenika



VIJESTI

SPORT

SHOWBIZ

ZDRAVLJE & LJEPOTA

ŽIVOT & LJUDI

MAGAZIN

ZAGREB

GNK NAMO



Sport

RODITELJI TRENERI: Patrik Koščak – Ja sam svojim kćerima Jani i Klari uvijek i na prvom mjestu tata

📅 16. listopada 2023. 🗨️ hrvatski feno, jana koščak, klara koščak, men, patrik koščak, roditelji-treneri [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.

Jednostavno ću reći da su obitelji Kostelić i Vlašić institucije sporta u Hrvatskoj. Ističem ovdje riječ obitelj, rekao nam je sjajni atletski trener Patrik Koščak, koji je i sam iz obitelji uzdigao svoje kćerke Janu i Klaru do atletskih visina. Ali Patrik Koščak neće zaboraviti reći i kako ova obiteljska sportska priča vrlo teško može imati pozitivan kraj, kada ne bi bilo podrške supruge i majke. Uz to napominje: "Ja sam Jani i Klari uvijek i na prvom mjestu tata. I tako ću se uvijek postaviti. A biti tata je najteži i najljepši 'posao' na svijetu".

Piše: Tomislav Pašiček

Kada je riječ o našim sportskim uspjesima govori se i kako je Hrvatska fenomen po tome što vrhunske sportaše produciraju roditelji treneri. Što mislite o tome s obzirom da ste i sami krenuli tim putem?

Moram biti iskren, ne bih se složio da je Hrvatska fenomen po tome da vrhunske sportaše produciraju roditelji treneri. Na nedavno završenom Svjetskom prvenstvu u atletici uvjerio sam se da postoji velik broj roditelja trenera. Vjerojatno trenutno najvećim imenima svjetske atletike (npr Duplantis, Ingebrigtsen) su roditelji treneri, a postoji još niz takvih primjera i u ostalim sportovima.

Uz uvjet da djecu odgajate u sportskom duhu od njihovog rođenja, u stvaranju jednog kvalitetnog sportskog rezultata, svakako morate zadovoljiti nekoliko vrlo važnih uvjeta. Svakako ću na prvo mjesto staviti da treba biti realan i objektivan u očekivanjima i mogućnostima djeteta te poštivati djetetove afinitete. Posebno bih ovdje istaknuo atletiku, jer je to jednostavno takav sport u kojem vi ne možete utrenirati dijete koje nije selekcionirano u kategoriju iznadprosječnih sposobnosti, da bi u budućnosti postizalo vrhunske rezultate. Dakle, kod ovog mislim da inicijalno vaš sportaš/dijete mora biti daleko ispred svoje generacije po sposobnostima, te tek tada uz zadovoljavanje niza trenažnih zakonitosti, poštivanja senzibilnih faza za razvoj određenih sposobnosti, stručan pristup treningu, vitaminizaciji, oporaku, možete očekivati jedan kvalitetan rezultat.

Bilo je mnogo onih koji su u tzv. obiteljskom "inkubatoru" stvorili sjajne sportaše, a kolo svakako predvode obitelji Kostelić i Vlašić. Kako ocjenjujete



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

njihove uspjehe?

Jednostavno ću reći da su te obitelji institucije sporta u Hrvatskoj. Ističem ovdje riječ obitelj, jer sam siguran da samo uz roditelja/trenera, gotovo je nemoguće dostići rezultate kakve su napravili Blanka, Janica ili Ivica, ovdje mora postojati još jedan roditelj koji nije trener, ali je jednako duboko involviran u razvoj tih mladih ljudi u svakom smislu. Strašni su to rezultati na koje moramo biti ponosni i nikako ne dozvoliti da odu u zaborav.



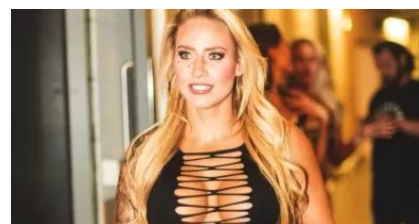
Jeste li na svom trenerskom putu imali neke kontakte s njima i možda "kupili" poneku ideju?

Jesam, u kontaktu sam s Joškom Vlašićem. U travnju, Joško nam je bio gost u Varaždinu i održao jedno vrlo korisno predavanje, gdje je kroz puno emocija ukratko prikazao upravo kako roditelj/trener funkcionira u obitelji u različitim segmentima razvoja sportaša i izazovima koji dolaze pred djecu/sportaše. Uz druženje i kontakt s Joškom Vlašićem dobivam neizmjereno puno informacija čovjeka s iskustvom, koje ponekad više znače od samog čistog znanja.

Kako objašnjavate da u Hrvatskoj, osobito kada je riječ o individualnim sportovima, češće veliki sportaši izlaze iz obitelji i roditelja trenera, nego li iz sustava?

Rekao bih da je danas malo drugačija situacija nego što je bila prije. Svakako mislim da ide na bolje. Siguran sam da su Blanka, Janica ili Ivica imali, sa svojih 16-17 godina, slabije uvjete i podršku sustava nego što danas imaju sportašice ili sportaši. Krovna sportska organizacija u Hrvatskoj (HOO) danas provodi nekoliko sjajnih programa za sportaše i trenere, tako da u tom segment vidim veliko poboljšanje. Tri detalja vidim kao probleme u našem sustavu sporta, a to su – školski sport (povećati broj sati nastave TZK te izraditi novi model školskog natjecateljskog sporta – jedan od razloga SELEKCIJA ZA VRHUNSKI SPORT), nedovoljno ulaganje u sportsku infrastrukturu te najvažnije, osiguranje kvalitetnog obrazovanja najkvalitetnijim sportašima.

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.

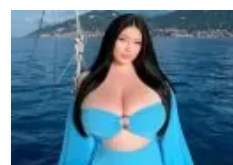


FOTO: "NAJ" SLAVONKA – Claudia je teško mogla sakriti

bujne grudi

📅 5. kolovoza 2023.

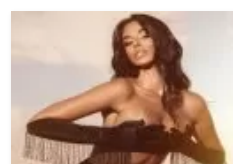


FOTO: SEKSI IZDANJE – Ivana Knoll bacila u

trans svojim zlatnim tanguicama

Što je vas ponukalo da trenirate vlastitu djecu, kćerke Klaru i Janu, i kada je to počelo?

2. kolovoza 2023.

Klara i Jana aktivne su od malih nogu. Od najranijeg djetinjstva pokazivale su velik interes za motoričkim učenjem. Obzirom da mi je to struka (Prof. TZK-usmjerenje atletika I nogomet), s užitkom sam na dječjim igralištima kroz igru prilagođavao i nadopunjavao sadržaje, prepoznao kada podići ili spustiti ljestvicu, ne stvarajući konkurenciju između njih dvije, usadujući im važnost vježbanja, važnost sportske gimnastike u određenom dijelu života.... Bavile su se gimnastikom, plivanjem, rukometom, taekwondo. Već na olimpijskom festivalu dječjih vrtića pokazale su koliko su dominantne i uvjerljivo pobjeđivale. U atletskoj školi u Atletskom klubu "Sloboda" Varaždin, od 2. razreda osnovne škole do 2017.godine, sjajno ih je vodio trener Nenad Pavliček. I tada se vidjelo da su Jana i Klara stvarno izuzetni potencijali te sam ih ja preuzeo i počeo uz njih trenirati jednu grupu, na sličan način selekcionirane djece, koji danas postižu sjajne rezultate.



Što je rekla supruga kada ste se na to odlučili?

Kao što sam u uvodu rekao, kada nemate podršku drugog roditelja, onda ova obiteljska sportska priča vrlo teško može imati pozitivan kraj. Mislim da je osnovni uvjet da djeca osjete da imaju maksimalnu podršku oba roditelja, bavili se znanošću, kulturom ili u našem slučaju sportom. A naše djeca to imaju od samoga početka. Supruga je, ja bih rekao, jedan pozitivan balans u slučajevima kada nas (Klaru, Janu i mene) preuzme atletika, nevjerojatna logistika, najvatreniji navijač i svakako majka, koja je od prvog dana prihvatila da je sport bitan dio života naše djece. Kada smo se veselili rezultatima Blanke, Janice ili Ivica nitko nije postavio pitanje niti je vidio što se dešava u tim obiteljima nakon lošijih rezultata, ozljeda, loših treninga, organizacije života, žrtvovanja slobodnog vremena... Tada kao trener/roditelj morate imati podršku, tada morate imati nekog s kim možete razgovarati i donositi bitne odluke.

Kako su izgledali prvi koraci na treninzima, na što ste stavili naglasak s obzirom na dob?

Godine 2017. selekcionirao sam grupu mladih atletičara s kojima sam krenuo raditi isključivo višebojskim pristupom. Svatko od mojih atletičara je u određenoj dobi, radio na tehnikama svih atletskih disciplina. Kroz čitav ovaj period od 6 godina, kroz treningu mojih sportaša protežu se i elementi gimnastike. Poštujući sve zakonitosti teorije treninga, senzibilnih faza, volumena i intenziteta opterećenja, novih metoda treninga te osobnog iskustva, prilagođavam sadržaje kronološkoj, ali i biološkoj dobi svojih sportaša. Mislim da nisam pogriješio.



Kada ste osjetili, dobili signale da bi od Jane i Klare mogle biti sjajne atletičarke?

Spomenuo sam da su od najranije dobi već pokazivale veliki talent za sport. Da su spremne za velike stvari, primjetio sam prije dvije godine na treninzima, kada se vidjelo da su u trenažnom dijelu po nekim pokazateljima već daleko ispred ostalih. Prva natjecanja su to i pokazala te je bilo jasno su konkurentne u komparaciji sa svjetskim atletičarkama njihove dobi.

Danas su stasale u poznate i vrhunske atletičarke, ruše se svi mogući rekordi. Kako postižete da ustraju, da daju više, da budu još uspješnije?

Dva su osnovna razloga. Klara i Jana su odgajane da uvijek teže boljem. U svemu su takve. Sjajne u sportu, u školi (natjecanja i engleskog jezika, kemije, geografije....) izuzetno odgojene, omiljene u društvu.... Ali stalno žele biti još bolje.... A drugo i isto tako važno su motivi zbog čega se bave sportom. Činjenica da se bave baš višebojem vam govori da žele biti supermoćne. Žele biti prave atlete u svakom smislu riječi – najjače, najbrže! Najdalje/najviše skočiti, bacati, najduže trčati! Puno puta sam rekao u intervjuima, Klara i Jana uz usmjereni jednogodišnji trening bilo kojeg sporta, mogu se istim baviti na najvišoj razini. One su tako odgajane i tako doživljavaju sport. Klara i Jana su sportašice kod kojih je izrazito izražen motivacijski moment. Svaki njihov uspjeh, ali i uspjeh njihovih sportskih suparnica samo ih još više motivira.



Kad trenirate gdje je ta tanka linija između roditelja i trenera? Što je tada teže biti roditelj ili trener?

Da, cijelo vrijeme pričamo o roditelju/treneru. Ja sam njima uvijek i na prvom mjestu tata. I tako ću se uvijek postaviti. A biti tata je najteži i najljepši "posao" na svijetu. U ovakvim uređenim uvjetima (kada imate djecu koja su u glavi vrhunski sportaši, svjesni i objektivni svojih sposobnosti te vrlo točni i ažurni oko usklađivanja ostalih obveza-škola, prijatelji, obveze kod kuće, nije problem biti trener. Naime, i u trenerskom dijelu postavljem se kao otac, dakle prenosim znanje na njih, konstruktivno raspravljamo, usađujem pozitivne vrijednosti, poštujem njihove želje, naglašavam važno i bitno, ali i upozoravam na greške te eventualne štete koje mogu nastati. Jednom riječju, i kroz treningu ih odgajam. Naravno da se koji put na treninzima i natjecanjima dogodi da sam subjektivan i u komunikaciji slobodniji sa Klarom i Janom nego se ostatkom grupe. Ali svi atletičari u mojoj grupi su na prvom mjestu pametni mladi ljudi koji su svjesni da sam Klari i Jani na prvom mjestu otac. Dakle, rekao bih da linija između roditelja i trenera ne postoji. Jednostavno ja sam roditelj koji ima određene kompetencije i znanja u trenerskom poslu koje prenosim na svoju djecu, a pritom i one i ja uživamo u tome.

Najavili ste i kako će Varaždinska županija imati sljedeće godine olimpijku. Može li to Jana?

Da, i ne samo Jana. I Klara može biti olimpijka. Naravno, uz uvjet da ih posluži zdravlje. Klara je nakon godinu i pol ozljeda, konačno bljesnula ovu sezonu i istrčala sjajnih 13,22 s na 100 m prepone. Sa 2-3 kvalitetne utrke na 13,00 s sljedeće sezone i Klara je na Olimpijskim igrama.

Ima i onih koji misle kako bi Jana bila bolja kada bi se odlučila za samo jednu disciplinu?

Naravno, logično je da ljudi i neki atletski stručnjaci razmišljaju na način kako bi se Jana trebala usmjeriti u jednu disciplinu. Vjerojatno bih i ja razmišljao isto kada bi

sa strane gledao njihove atletičare i uočavao, naglašavam, samo pojedine sposobnosti zbog kojih oni misle da bi se Jana trebala baviti ili samo skokom u vis, ili preponama, ili skokom u daj. Još važnije u ovom dijelu je nešto što sam već spomenuo u ovom intervjuu, a to su motivi zbog čega se moja djeca bave sportom. Klara i Jana nisu odgajane da im motivacija bude novac. Mišljenja sam da svi koji govore da bi se Jana trebala usmjeriti u jednu discipline, upravo novac i mogućnost zarade u jednoj od pojedinačnih disciplina vide kao razlog. I tu su u pravu, jer primjerice u skoku u dalj godišnje možete nastupiti na 10-12 mitinga i dobro zaraditi. U jednoj godini atletičar pak može nastupiti na 3 višebojska natjecanja. I na kraju, od kud meni pravo da Jani kažem da će, recimo, skakati samo skok u vis i oduzeti joj zadovoljstvo da se natječe u disciplini u kojoj uživa, najbolja je u svijetu i najveća joj je ljubav – višeboju.



Gdje vidite Klaru? Koliko može još napredovati?

Klara je strašan potencijal. Na korak je do vrhunske atletike. Ozljede su je usporile, ali siguran sam da je to bio samo jedan prolazan period i da su sada ozljede iza nje. Obzirom da je upisala prvu godinu studija, malo će se morati organizacijski posložiti, ali poznavajući Klaru to će biti najmanji problem. Počela je sa pripremanjima za sljedeću sezonu, motivirana je kao nikada, a potencijal nije upitan. Spomenuo sam da u disciplini 100 m prepone može puno postići, ali isto tako razmišljamo da se ponovo aktivira u višeboju, u kojem ne zaostaje puno za Janom.

U varaždinskoj Slobodi trenirate i druge atletičare. Mnogo se očekuje od Roka Farkaša i Janka Kišaka?

Roko i Janko su velika perspektiva hrvatske atletike. Spomenuo sam da su svi u grupi višebojski orijentirani i da su se u nekom periodu svoje karijere bavili ili se bave višebojem. Roko je jedan od najperspektivnijih višebojaca Europe a Janko radi čuda na preponama (visoke i niske). I jedan i drugi na svjetskim tablicama u različitim su disciplinama u top 5. Motivirani su za trening, bez ozljeda, vrlo predani treningu tako da se od njih očekuje puno. Plan je nastup na Olimpijskim igrama 2028. godine u L.A. Grupi s kojom radim u Varaždinu priključila su se, i još

će se priključiti, neka nova, talentirana imena s ovih naših područja, što za te mlade/selekcionirane atletičare može biti veliki motivacijski impuls, te li od njih u budućnosti možemo očekivati lijepe rezultate.

Kako ocjenjujete budućnost hrvatske atletike? Ima li mladih talenata i dovoljno kvalitetnih stručnjaka?

Hrvatska atletska budućnost nikada, ali nikada, nije bila svjetlija. Imali smo kroz povijest izoliranih, pojedinačnih vrlo kvalitetnih rezultata. Ali ovakvu koncentraciju kvalitete u mlađim uzrasnim kategorijama Hrvatska nikada nije imala. Naš (ovdje mislim na trenere) zadatak mora biti da ih odgajamo, motiviramo, čuvamo i sportski usmjeravamo te da iz ovog strašno velikog broja talentirane djece dobijemo što više vrhunskih sportašica i sportaša koji će našu zemlju dostojno predstavljati na najvećim svjetskim natjecanjima. Mladi atletičari jako lijepo se razvijaju u Osijeku, Zagrebu, Splitu Rijeci, ali veseli što i drugi gradovi poput Varaždina, Zadra, Gline, Kutine, Zaprešića, Križevaca, Siska i još nekih mjesta također kvalitetno rade. I tu se profiliraju sportaši koji bi jednog dana mogli zakoračiti u vrhunsku atletiku. Što se stručnog rada tiče, mišljenja sam da imamo dobre ljude koji mogu raditi kvalitetnu i vrhunsku atletiku. Znanje, po meni, nije upitno.



Brine me motivacija trenera. Pokušat ću vam u nekoliko riječi pojasniti. U atletici sam od 1989.godine kao atletičar/natjecatelj, školovao se u tom smjeru (usmjerenje atletika), radio kao trener od 1999., član stručne komisije HAS-a, član natjecateljske komisije HAS-a, izbornik kadetske reprezentacije... Atletsku školu koju sam vodio u AK "Sloboda" Varaždin prošli su Sara Kolak, Željko Vincek, Lucija Pokos, Dejan Cepanec ... i jednostavno 2011.godine ponestalo je motiva jer sam primjetio da to što radim radim samo iz razloga da odradim. Tada sam se odmaknuo od atletike. Jako puno trenera nažalost nije motivirano za rad, iz različitih razloga... Nakon svojeg primarnog posla kojeg radim do 15.00 sati vozim se na stadion i tamo sam sa svojom grupom do 18 sati. Jednom tjednom, zbog uvjeta, putujemo u Zagreb na trening, godišnji odmor koristim za pripreme i

putovanja, moje slobodno vrijeme ne postoji... a kada bih vam rekao za koji honorar radim u klubu, vjerojatno bi 99% čitatelja reklo da nisam normalan....no , to je moja odluka. Ali sam motiviran za ovo što radim. I dok je motivacije do tada ću biti u atletici. Ne očekujem i ne tražim od svih trenera da se ponašaju na takav način jer u ovom slučaju, u pitanju su moja djeca, ali da velik broj njih nije ni minimalno motiviran, to je čista i jednostavna istina.

Što bi po vama valjalo mijenjati kako bi atletska hrvatska budućnost bila još bolja?

Kroz izgradnju malih atletskih staza (koje su korisne za sve sportove u kondicijskom dijelu treninga, sportsku rekreaciju, školski sport, akademski sport...), koje bi trebale biti standard svakog malo većeg naselja, izobrazbom kvalitetnog stručnog kadra osigurati djeci bavljenje atletikom. Osnovni preduvjeti za razvoj atletike su vam uvjeti i motiviran trener. Dalje je sve lako. Na takvoj početnoj razini napraviti nekoliko kvalitetnih selekcija i tada ih usmjeriti najboljim trenerima, koji ponovo moraju biti motivirani.



Sustave natjecanja prilagoditi sportašima (različitih dobnih kategorija), a ne klubovima i ljudima koji rade u klubovima, jer danas se sve svodi na nekakva bodovanja, rangiranja, vrednovanja, natjecanja koja nemaju nikakvu atletsku vrijednost, jer jednostavno Hrvatska u ovom trenutku nije spremna za takve vrste

natjecanja. A zašto se tako radi? Zbog novca. Je li bitno da neko dijete sa 6 ili 8 godina osvoji 25 medalja na nekom regionalnom natjecanju, a sve kako bi u njegovoj/njezinoj sredini ljudi iz kluba prikazali kako je to uspješan klub i tražili još sredstava? Sa 12 godina, u velikoj većini slučajeva, takva djeca se ne bave više sportom. Zar zbog toga postoje takvi sustavi natjecanja? Je li to normalno da najkvalitetniji sportaši koji nastupaju na svjetskim seniorskim prvenstvima, ili čak i treneri, moraju nastupati za klubove na ekipnim natjecanjima kako bi popunili "rupe" u nekim disciplinama koje u životu nikada nisu ni probali? Mislim da takva natjecanja i takav sustav, kojem se daje velika pažnja i značaj, ne mogu unaprijediti hrvatsku atletiku.

Puno sam pričao o motivaciji trenera. Vrlo važan segment u boljitku hrvatske atletike. Velik broj trenera nije motiviran. Razlozi mogu biti različiti: nemotiviranost zbog sportaša s kojima radi (trener očekuje sportaše s kojima može ostvariti veliki rezultat, a u jednom trenutku se osvijesti da to nije to), potplaćenost, neadekvatni uvjeti rada, nemogućnost praćenja razvoja sportaša od strane kluba/lokalne zajednice.... Ali jedno je jasno, ako ne postoji motiv, vjera i dobra volja trenera koji radi sa sportašima, neće biti ni rezultata.

**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!

← POŽAR U BJELOVARU: Izbio u zapuštenom bivšem pogonu industrije mesa

KREĆE ISPLATA: Nacionalna naknada za starije osobe – HZMO objavio detalje →

👍 Moglo bi Vas zanimati



NAKON SMRTI MARADONE: Milijuni Argentinaca opraštaju se od



O TOME SE GOVORI: Kako su Vatrene izazvali euforiju i



MARKO LIVAJA: U igri smo za dva trofeja, a imamo i jaku podršku navijača

genija – oglasio se i
papa Franjo

📅 26. studenoga 2020.

pogurali
gospodarstvo

📅 14. srpnja 2018.

📅 19. veljače 2022.

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

