

Igor Čerenšek

# **MENTALNI TRENING**

## PRIRUČNIK ZA TRENERE

Conversatio centar za edukaciju i savjetovanje,  
Zagreb 2017.

## Zašto priručnik za trenere?

*Sloboda izražavanja vodi stvaranju, stvaranje znanju, a znanje raste. Moramo se moći izraziti ako želimo sudjelovati i biti dio rasta. Sve se svodi na to da dijeljenje ideja ima snagu promijeniti osobu ili svijet.*

Vjerujem da je pravo svakog pojedinca da uči, raste, stvara smislene i produktivne odnose i postiže izvrsnost u bilo kojem području. Zato smo mi, mentalni treneri, ovdje da damo ono što znamo i pružimo podršku. Sportski treneri, kao i svi drugi sportski djelatnici prvi su u borbi za izvrsnost sportaša. Vi, treneri, ste oni koji provode sate, dane i godine na sportskim terenima uz sportaše. U vas vjerujemo i želimo vas opremiti dodatnim alatima koji će nam svima pomoći da bolje pomažemo samim sportašima. Na kraju krajeva, s obzirom na sve žrtve i životni stil, posao trenera uistinu jest poziv koji svi živimo strastveno i entuzijastično.

## PREDGOVOR

Ovaj priručnik namijenjen je prije svega sportskim i kondicijskim trenerima, međutim, koristan je i svima onima koji svakodnevno rade sa sportašima i rekreativcima: fitness trenerima, osobnim trenerima i psiholozima. Dakako, ovaj će priručnik poslužiti i sportašima koji žele dodatno poraditi na svojoj mentalnoj pripremljenosti.

Sportska aktivnost sastoji se od nekoliko osnovnih faktora koji imaju izravan utjecaj na uspješnost izvođenja te aktivnosti: kondicijska, tehnička, taktička i mentalna pripremljenost. Nezadovoljavanje potreba bilo kojeg od osnovnih faktora rezultirat će padom uspješnosti i trenda rezultata. Mentalna pripremljenost još uvijek je najmanje iskorišten prostor za napredak u sportu te je ovaj priručnik napisan upravo iz tog razloga. Sadrži veliku količinu potrebnih alata i znanja koje svatko od vas s lakom može usvojiti i u značajnoj mjeri svakodnevno koristiti u svom daljnjem radu.

Priručnik je podijeljen u nekoliko cjelina kako bi vaše praćenje bilo preciznije i jednostavnije, međutim treba imati na umu da je svaka cjelina neodjeljiva od ostalih te da svaka na neki način podupire ili nadopunjuje drugu. Kao što je mentalna priprema sportaša neizostavna u općoj sportaševoj pripremi, jednako tako je svaki aspekt mentalne pripreme neizostavan dio u okvirima Mentalnog Treninga.

Prvo poglavlje, **Motivacija u sportu**, pokriva područje koje smatram najvažnijim aspektom mentalne pripremljenosti, a vrlo vjerojatno i najkompleksnijim. Ova je tema važna za sve sportaše, rekreativce i trenere.

Drugo poglavlje jest **Razvoj fokusa**. Ta je tema vrlo osjetljiva, s obzirom da se fokus najbolje definira unutar zahtjeva pojedinog sporta, stoga sam nastojao navesti tehnike primjenjive u različitim sportovima.

**Upravljanje emocijama u sportu** treće je poglavlje. U njemu ćete pronaći brojne tehnike, oblike, pa i skripte za izvođenje različitih vježbi koje imaju svrhu upravljanja emocijama. S obzirom da su emocije neizostavne u svakoj sportskoj aktivnosti (kojoj i rekreativci vrlo često pribjegavaju radi rješavanja nagomilanog stresa), poznavanje ovih vještina može biti od profesionalne, ali i osobne koristi.

Četvrto poglavlje, **Pristup i odnos u radu sa sportašima i rekreativcima**, bavi se uspostavom odnosa te njegovom rastu i održavanju, kao i nekim važnim komunikacijskim načelima. Ta je tematika uistinu bazična za svakog tko radi s ljudima, u sportu i van njega.

Peto poglavlje obuhvaća **Mentalni Trening djece u sportu** te daje jasne upute kako uobičajeni MT prilagoditi potrebama dječje populacije koja je često zanemari-vana, a predstavlja okosnicu sportskog razvoja na nacionalnom i svjetskom nivou.

*Nadam se da ćete ovaj priručnik koristiti savjesno i usmjereno, s ciljem unapređenja rada svojih klijenata, a samim time i na vaše i njihovo obostrano zadovoljstvo.*

Ovaj je priručnik sastavljen kako bi se širile misija i vizija *Mentalnog Treninga*<sup>™</sup>.

## **ŠTO JE MENTALNI TRENING<sup>™</sup>?**

Jedinstvena tehnologija treninga, pristupa i alata s ciljem razvoja mentalnih sposobnosti kod onih koji žele ostvariti svoj puni potencijal.

Naša je tehnologija zaštićena (*Trade Mark*) i jedinstvena s obzirom da smo ju godinama razvijali, a njezin razvoj i unapređenje i dalje je u tijeku. Naš se pristup razlikuje od ostalih, a alati koje koristimo provjereni su i prilagođeni više puta kako bi zadovoljili potrebe svakog sportaša. Naš je cilj pružiti stručnu podršku svim sportašima željnim napretka. Umjesto da se bavimo problemom, mi pronalazimo rješenja za napredak. Samim time MT nije tu samo za one s problemima, nego za sve one koji žele ostvariti svoj puni potencijal.

Svakom sportašu pristupamo iz pozicije interesa, posebnosti, jednakosti i otvorenosti. Doista želimo upoznati osobe s kojima radimo sa svim njihovima posebnostima, vrlinama i manama. Područja našeg rada su: motivacija, fokus, upravljanje emocijama te izgradnja sportskog stava, a sve to postižemo kroz razvoj i održavanje kvalitetnog odnosa i kroz određivanje odgovornosti sportaša uz pomoć mentalnih treninga.

Proces *Mentalnog Treninga* (MT) započinje definiranjem prostora za napredak (npr. upravljanje emocijama, stabilnost u motivaciji, razvoj fokusa i sl.). Iako taj prvi korak procesa nije nimalo lagan, on je izuzetno bitan kako bi se kasnije mogli kvalitetno definirati ciljevi rada. Nakon toga odvajamo vrijeme kako bismo promislili i kvalitetno postavili smjernice za rad. U razgovoru sa sportašem postavljamo ciljeve i planiramo proces MT-a. S postavljenim ciljevima pokreće se proces edukacije sportaša o osnovama MT-a. Sportaši dobivaju prve zadatke i domaće zadaće čije je izvršavanje ključ daljnjeg napretka i brzine usvajanja novih vještina. Rad sportaša redovito se prati (u našem slučaju uz pomoć naše MT web aplikacije). Nakon nekog vremena i prvog ciklusa u kojem smo ostvarili postavljene ciljeve, potrebno je ponovno razgovarati sa sportašem, napraviti preciznu evaluaciju ostvarenog napretka i ciljeva, pa tako i redefinirati prostor za napredak i postaviti nove ciljeve za budućnost. Na taj način MT proces nikad ne završava. Traje onoliko dugo koliko sportaš želi raditi na sebi i tražiti prostor za napredak.

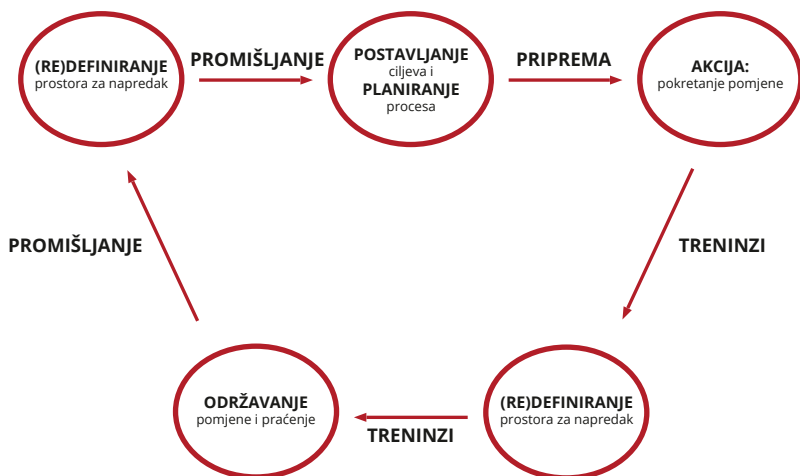
Kao što je već ranije istaknuto, svakome pristupamo individualno, ali povrh

toga vjerujemo u snagu tima. Suradnja trenera (sportskog, kondicijskog, mentalnog itd.), roditelja i sportaša u procesu nužan je preduvjet kako bi *projekt* koji nosi ime sportaša krenuo u željenom smjeru i završio na ciljanom odredištu. U procesu je svaka uloga važna, kao i komunikacija između ljudi koji ispunjavaju određene uloge u sportskom timu.

Zašto je to sve važno:

- Proces nikada ne završava jer uvijek postoji prostor za napredak.
- Ljudi se mijenjaju i adaptiraju pa tako isti podražaji neće uvijek izazivati isti efekt.
- Tko želi promjenu, ima ju priliku i postići - nikoga ne možemo prisiliti na promjenu ukoliko želja za njom ne dolazi od pojedinca samoga.
- Odgovornost kao i zasluge su na pojedincu i timu, iako je najveća odgovornost na samome sportašu.
- Konstantna ulaganja nužan su dio procesa - iako postoje sportaši s određenim predispozicijama, bez izuzetnog i kontinuiranog osobnog angažmana njihova je izvrsnost upitna.
- Mi *jučer* i mi *sutra* nismo isti ljudi - svi se mijenjamo i stvaramo nove navike, htjeli mi to ili ne, stoga je bolje samostalno odabrati nove navike i promjene te onda na njima sustavno raditi.

*Pomažući drugima da žive vlastitu izvrsnost, vjerujemo da svijet činimo boljim mjestom. Pružamo najbolju dostupnu podršku onima koji odaberu izvrsnost jer je ona pravo svakog čovjeka i stvar vlastitog izbora.*



**Prikaz 1.** Proces mentalnog treninga

# SADRŽAJ

Zahvala .....	5
---------------	---

I. Motivacija.....	13
--------------------	----

1. 1. Što je motivacija?	15
1. 2. Unutrašnji i vanjski motivi	17
1. 3. Postavljanje ciljeva	21
1. 4. Angažman	24
1. 5. Vrijednosti, uvjerenja, misija	25

2. Razvoj fokusa.....	33
-----------------------	----

2. 1. Što je fokus?	35
2. 2. Fokus točke (FT)	40
2. 3. Mentalna simulacija (MS)	42
2. 4. Pogreške	46
2. 5. Vježbe fokusa u sportu	48
2. 6. Percepcija	50
2. 7. Rituali u sportu	52
2. 8. Fokus i intenzitet	55

3. Upravljanje emocijama .....	61
--------------------------------	----

3. 1. Što je emotivna kontrola	63
3. 2. Natjecateljska anksioznost i perfekcionizam	66
3. 3. Vježbe disanja i <i>body scan</i>	69
3. 4. Vježbe dubokog opuštanja	74
3. 5. Mindfulness meditacija (MM):	77
3. 6. Pozitivni samogovor	78
3. 7. Sportski stav	80
3. 8. Sportski dnevnik	82
3. 9. Primjena biofeedbacka u sportu	86

4. Pristup, komunikacija i odnos u radu.....	91
--	----

4. 1. Komunikacija i važnost stvaranja i održavanja odnosa	93
4. 2. Prvi kontakt	94
4. 3. Uspostava odnosa	96
4. 4. Održavanje odnosa	99
4. 5. Profesionalnost, ali fleksibilnost	100

5. Djeca u sportu.....	105
------------------------	-----

5. 1. Zašto MT za djecu u sportu	107
5. 2. Upravljanje emocijama za djecu	109
5. 3. Fokus u radu s djecom	115

5. 4. Motivacija u radu s djecom	116
5. 5. Specifičnosti i važnost odnosa s djecom u sportu	122

<b>O Autoru .....</b>	<b>123</b>
-----------------------	------------