

# Psihološka priprema sportaša

Programi individualnog coachinga dizajnirani specifično za sportaše kako bi se osjećali samopouzdanije, povećali svoj performance na terenu te lakše uspostavili balans sa privatnim životom.

## Najčešće teme

### Psihološki alati

// fokus na situacije u sportu

Postavljanje ciljeva i prioriteta

Vizualizacija i metode relaksacije

Fokus na terenu (mental fortitude)

Nošenje sa stresom izvedbe (utakmica, meč, turnir)

Povratak iz ozljede

### Osobne teme

// primjenjive u sportu i privatno

Razumijevanje sebe (introspekcija)

Anger management

Energy management

Problemi balansa škola/posao/obitelj i sport

Razvoj samopouzdanja

## 2 programa

### 1) BASIC // 5 sati (minimum da se postigne vidljiv progres na ovako kompleksnim temama)

- **osnovna as—is analiza** trenutnog stanja i zajednički odabir prioriternih tema na temelju kojih se radi individualni plan rada
- **rad 1—na—1 rad na osnovnim tehnikama** odabranim na temelju analize: relaksacija/vizualizacija/vođenje dnevnika sportaša (potreban za mjerenje i vođenje napretka)
- **individualni plan za dalje** (što dalje)

### 2) PROFESSIONAL // 12 sati

- uključuje **sve kao i basic program**
- **rad 1—na—1 rad na naprednim tehnikama**
- **izrada IDP-a** (Individual Development Plan) kroz psihološko testiranje i intervju
  - a) detektiranje jakih i slabih strana, potencijalnih problema u odnosima i komunikaciji, nošenju s izazovnim situacijama.
  - b) IDP se kasnije može povezati sa zahtjevima ostalih stručnjaka koji rade sa sportašem, što djeluje sinergijski

## Rad sa psihologom je rijetko intenzivan kao s trenerom (kondicija, tehnika, taktika itd.)

---

### Sa psihologom najčešće radiš:

- a) da riješiš određeni problem (svakih 5 ili 7 ili 10 dana, ovisi o problemu i intenzitetu ostalih obveza; sastanci su češći ako to radiš dok se normalno natječeš\treniraš)
- b) nakon toga da nauči prepoznati pozitivne i negativne obrasce kako da do toga opet ne dođe (svakih 15 ili 20 dana)
- c) za održavanje stanja / "redovni servis" (otprilike jednom u 20 ili 30 dana ako je sve ok)

## Operativni detalji

- Sat traje 45 — 60 minuta (ovisi o klijentu); "ostatak" vremena se uvijek zapiše ako postoji i odradi kasnije.
- Radi se uživo ili on line. Uživo se može raditi i na terenu ako se odrađuju praktičnije stvari (vizualizacija, autogeni trening, relaksacije, itd.).
- Program je osmislio i vodi Tvrtko Dumančić (magistar psihologije), na temelju 10 godina iskustva coachinga sportaša vodećih klubova i visokog managementa u korporacijama.

## Cijena programa i frekvencija sastanaka:

**Basic program** (5 sati) — 400 eur.

**Professional program** (12 sati + psihološko testiranje) — 900 eur.

Cijena uključuje pripremu, rad sa sportašem i kasniji unos podataka kada je potreban.

- Frekvencija je 2—3 sastanka mjesečno, a ako je sportaš u krizi radi se češće (npr. svakih 5 ili 7 dana).
- Po želji klijenta i sukladno planu, dogovor može biti i svakih mjesec dana (kao "redovni servis"), pa u tom slučaju blok od 10 sati može "trajati" 10 mjeseci.
- **Nakon završetka programa može se nastaviti raditi kroz individualne sate** i cijenu po dogovoru (ovisno o količini sati i potrebama sportaša).

## Prvi susret od 30 minuta je besplatan i neobvezujući. :)

---

Služi kako bi se (1) definiralo koje su potrebe sportaša i koji je najbolji program za njega i (2) kako bi se vidjelo jesu li sportaš i psiholog dobar "fit". **Suradnja je moguća i izvan paketa** — u tom slučaju se dogovaraju individualni sati, a cijena je prema dogovoru ovisno o potrebama klijenta i količini sati.