



Srečni otroci ali odlični športniki

Matej Lunežnik, psiholog in mentalni trener

www.mentalni-trener.com



Problematika

- ❑ Kaj določa športnika uspešnega in srečnega?
- ❑ Kako je naravnan tekmovalni sistem.





Problematika

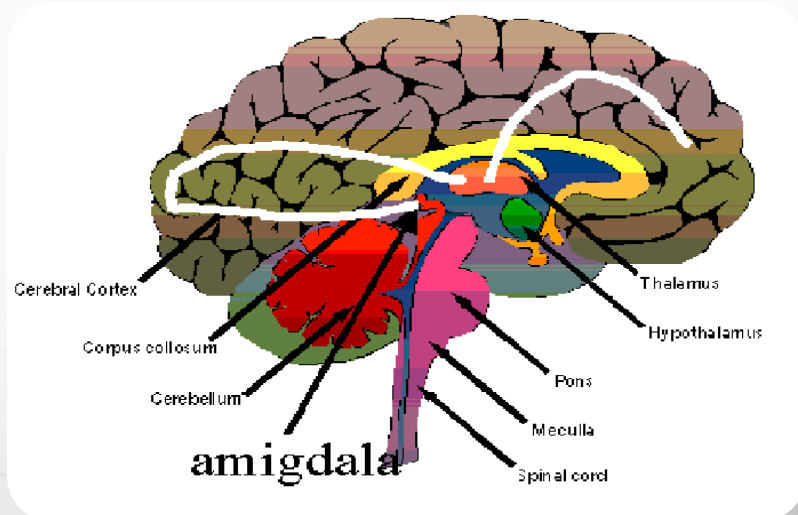
- Ali je rezultat res edino merilo uspeha?
- Kateri rezultat je dovolj dober?
- Kaj ponujajo športni klubi?





Rezultat povzročča stres

- ❑ Tekmovanje povzročča kognitivni in somatski stres.
- ❑ Kaj se dogaja s športnikom, ko je v stresu pred tekmovanjem.
- ❑ Trije deli možganov.
- ❑ Obstajata dve poti informacije. Hitra in počasna.



mentalni-trener.com



Primer hitre poti





Primer počasnejše poti

Rešite račun:

$$24 \times 17 = ?$$



Problematika

- Ali se otroci znajo soočati z vsemi temi momenti?
- Ali znajo poiskati prave načine za optimalno delovanje?
- So dovolj opremljeni?
- Kako ukrepati?

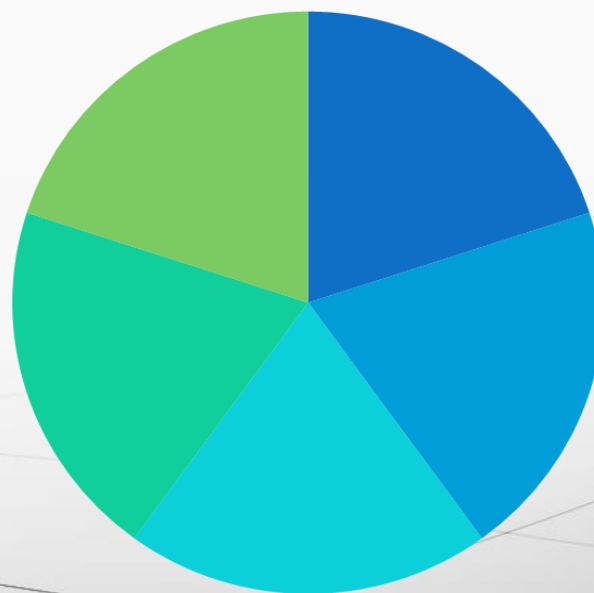




Kako ukrepati

- ❑ Šport bi morala biti fakulteta v življenju!
- ❑ Potreben je fokus na razvoj sposobnosti in potenciala.
- ❑ Pomen psihološke priprave.

Stolpec1

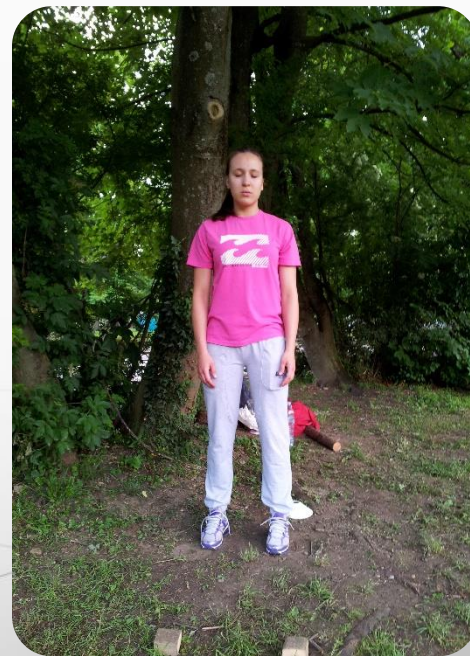


- 1. TEHNIKA
- 2. TAKTIKA
- 3. TELESNA PRIPRAVA
- 4. PSIHOLOŠKA PRIPRAVA
- 5. OPREMA



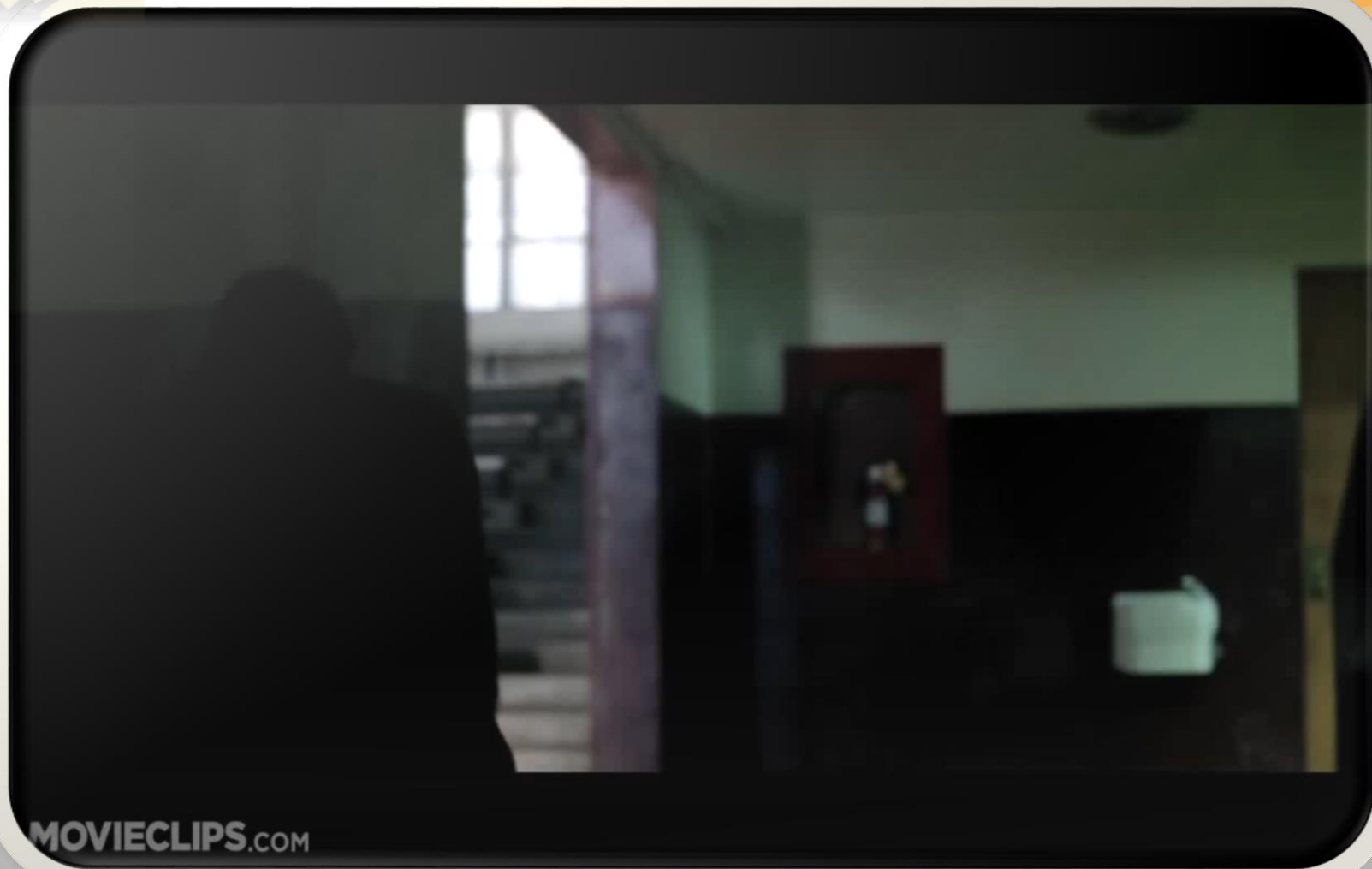
Kako ukrepati

- ❑ Potrebno je nastaviti vrednostni sistem, cilje in fokus.
- ❑ Spodbujati samospoštovanje na temelju maksimalnega odnosa.
- ❑ Problem strahov. Kaj je največji strah?





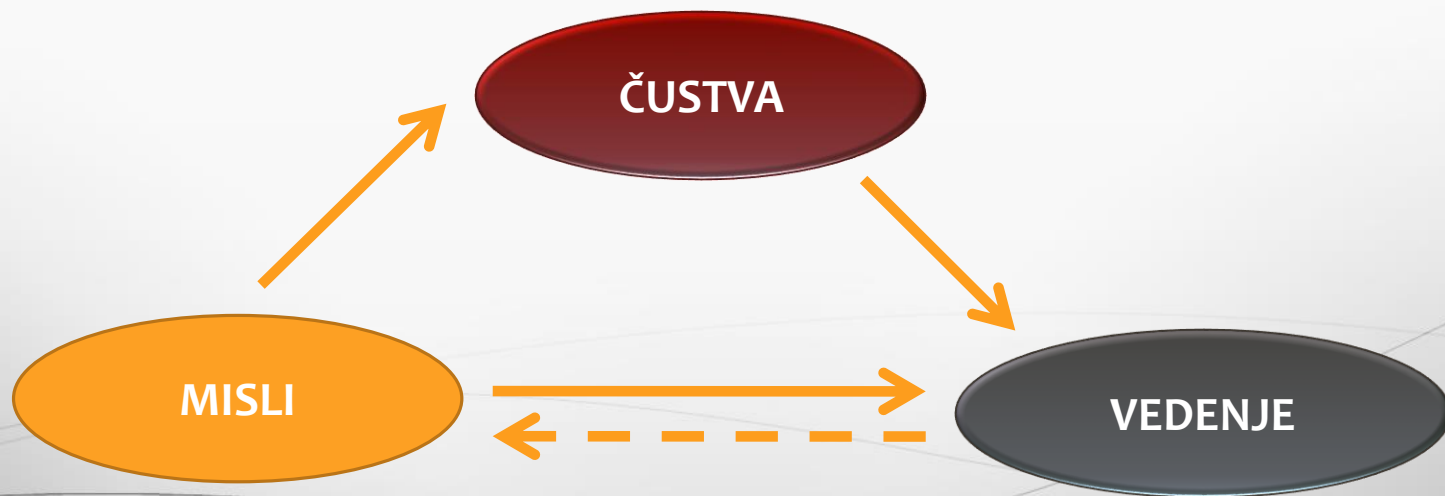
Največji strah





Najpomembnejše orodje

- Misli. Določajo čustva in vedenje ter so med seboj povezani.





Največja nagrada je...

- ❑ Kaj je otrokom največja nagrada?
- ❑ Kaj je tisto, kar nas hrani nasploh v življenju?





Najbolj pomembno je

- Dajte otrokom, športnikom, občutek, da so nekaj vredni.



Bistvo športa ni samo v tem,
kakšne rezultate dosežemo,
temveč tudi, kaj ob tem postanemo.



Matej Lunežnik

031 32 88 11

info@mentalni-trener.com

www.mentalni-trener.com