

Prijedlog obrazovnog programa

Mentalni Trening za trenere

1. **OPĆI DIO**

Mentalni Trening prepoznao je potrebu koja se rodila među širokom populacijom fitnes, sportskih i kondicijskih trenera o cjeloživotnom obrazovanju. S obzirom da se Mentalni Trening specijalizirao za psihološku/mentalnu pripremu sportaša svih uzrasta i razina profesionalnosti, obrazovanje i podrška trenerima u njihovom svakodnevnom radu sa sportašima bio je logičan daljnji korak. Edukacija Mentalni Trening za trenere organizira se i provodi neprekidno već tri godine na području Hrvatske i susjednih zemalja.

1.1. **Sažetak podataka o autoru programa**

Igor Čerenšek, mag. psych.

Igor je diplomirao psihologiju na Sveučilištu Minnesota u SAD-u 2007. godine te 2012. godine na Filozofskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. Do 2008. godine profesionalno se bavio plivanjem i predstavljao Hrvatsku na brojnim europskim i svjetskim prvenstvima, mediteranskim igrama i Olimpijskim Igrama u Ateni 2004. godine. Po završetku plivačke karijere započeo je svoj profesionalni rad sa sportašima kao plivački trener i mentalni trener. Igor je trenutno usmjeren na mentalni trening u sportskoj i općoj populaciji, te mentalni trening u poslovnom kontekstu. Jedan je od voditelja Mentalnog treninga. U slobodno vrijeme piše svoju kolumnu na www.igorcerensek.com.

Edukacija:

- Diplomski studij psihologije, Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, mag. psych. (2008.-2012.)
- Studij psihologije na Sveučilištu Minnesota, univ. bacc. psych. (2003.-2007.)
- Specijalistički diplomski stručni studij, smjer plivanje, Društveno Veleučilište u Zagrebu (2009.-2010.)
- Studijski centar za izobrazbu trenera – Kineziološki fakultet u Zagrebu (2001.-)
- Neuro Linguistic Programming (NLP), Partus, međunarodni certifikat NLP coach and manager
- NLP master, Partus; NLP master coach
- Trenutno na 2. stupnju edukacije iz bihevioralno-kognitivnih terapija (BKT), HUBIKOT, Zagreb (2014.-)
- Prvi stupanj edukacije Eriksonove Hipnoze za hipnoterapeuta
- Blok periodizacija, prof. Vladimir Issurin
- Optimizacija razine uspješnosti kod olimpijaca, Kineziološki fakultet u Zagrebu, prof. dr. sc. Juri Hanin (2013.)

- Psihologija sporta u organizaciji Hrvatske Psihološke komore i Hrvatske Olimpijske Akademije
- Pružanje podrške i pomoći studentima sa akademskim problemima u organizaciji
- Tempus, Certifikat for: Peer Support and Helping Students with Academic Problems
- Osnovni edukacijski program pružanja podrške svjedocima i žrtvama, UNDP, Općinski kazneni sud u Zagrebu
- Stres, suočavanje i tjelesno zdravlje, Postdiplomski specijalistički studij Savjetovanja, Filozofski fakultet u Rijeci*

Radno iskustvo:

- U sklopu Mentalnog treninga radio je sa stotinama sportaša na njihovoj mentalnoj pripremi, radi s brojnim sportskim trenerima, sportskim klubovima, radi s klijentima koji teže promjeni svog životnog stila i osobnom rastu i razvoju te drži brojna predavanja u Hrvatskoj i inozemstvu.
- Predavač u edukacijskom programu Hrvatske Udruge Menađera Croma
- Športska gimnazija u Zagrebu – vanjski predavač iz područja psihologije sporta
- HAPK Mladost – plivački trener – organizacija i provođenje trenažnog plana fizičke i specifične pripreme sportaša
- PK Cerine Koprivnica – mentalni trener i sportski savjetnik plivača juniora i seniora
- PK Cerine Koprivnica – vanjski suradnik, zadužen za organizaciju i sistematizaciju rada kluba, te planiranje i programiranje treninga za grupacije kadeta, mlađih juniora, juniora i seniora
- PK Osijek Žito – vanjski suradnik, zadužen za organizaciju i sistematizaciju rada kluba, te planiranje i programiranje treninga za grupacije kadeta, mlađih juniora, juniora i seniora
- Fitnes učilište – predavač iz kolegija Komunikologija u fitnesu
- Kolumnist za web portale Zdrava krava i Activa.hr za teme stress managementa i motivacije
- Stručni suradnik u programu „Mršavimo zajedno“ u organizaciji 24 sata i Zdrava Krava u kontekstu nošenja sa stresom kod velikih životnih promjena
- Stručni suradnik psiholog u prvom online servisu za mršavljenje „Klub mršavljenja“
- Ured za podršku svjedocima i žrtvama (UNDP), Općinski kazneni sud u Zagrebu – pružanje podrške svjedocima i žrtvama

Priznanja i postignuća:

- Najkorisniji igrač (MVP-Most Valuable Player) 2007. godine, University of Minnesota, Athletics
- Kapetan plivačke momčadi 2007. godine (SAD)
- Top 3 studenta-sportaša Sveučilišta Minnesota 2007. godine

- Najuspješniji student-sportaš SAD-a 2007. godine, ESPN organizacija
- Najuspješniji student-sportaš SAD-a 2006. godine, ESPN organizacija
- Nagrada za doprinos razvoju hrvatskog plivanja, Hrvatski Plivački Savez, 2006.
- Uvršten u 10 najuspješnijih studenata u konferenciji 2006. godine (SAD)
- Nacionalni športaš tjedna, prosinac 2006. (SAD)
- Dekanova lista najuspješnijih studenata od 2004. do 2007. godine, Sveučilište Minnesota
- Zahvala i priznanje Senata SAD-a za doprinos na Olimpijskim igrama u Ateni 2004. godine

Radovi:

- „Praktična primjena biofeedback-a u sportu“, Kineziološki Fakultet u Zagrebu, 2014.
- „Perfekcionizam, natjecateljska anksioznost , uspjeh u sportu i zadovoljstvo uspjehom kod adolescenata sportaša“, 2012.
- Suradnik u znanstvenom radu: „Natjecateljska anksioznost i ciljna orijentacija kod Hrvatskih sportaša“, 2011.
- Suradnik u znanstvenom radu i projektu: „Perceptual aspects of swimming“, 2006.

Luka Škrinjarić, mag. psych.

Luka je diplomu prvostupnika psihologije stekao 2009. godine na Filozofskom fakultetu u Zadru, a diplomu magistra psihologije 2011. godine na Filozofskom fakultetu u Zagrebu. U ranijim danima, aktivno je trenirao nogomet i odbojku. Pred kraj fakultetskog obrazovanja krenuo je raditi sa sportašima kao mentalni trener usmjeren na područje mentalne pripreme poluprofesionalnih i profesionalnih sportaša. U svom radu, posvećen je mentalnom treningu sportaša svih kategorija, aktivno radi sa sportašima koje se bave i grupnim i individualnim sportovima. Također, provodi mentalni trening za opću i poslovnu populaciju. Jedan je od voditelja Mentalnog treninga.

Edukacija:

- Diplomski studij psihologije, Filozofski fakultet u Zagrebu, mag. psych. (2011.)
- Preddiplomski studij psihologije, Filozofski fakultet u Zadru, univ. bacc. psych. (2009.)
- Trenutno na 2. stupnju edukacije iz bihevioralno-kognitivnih terapija (BKT), HUBIKOT, Zagreb (2014.-)
- Završen 1. stupanj edukacije iz *bihevioralno-kognitivnih terapija*(BKT), HUBIKOT, Zagreb (2014.)

- Neuro Linguistic Programming (NLP), Partus, međunarodni certifikat NLP trainer and business coach (2014.-2015.)
- Edukacija iz područja primjene Biofeedback metode, Hrvatska udruga za primjenjenu psihofiziologiju i Mens Sana d.o.o.
- Edukacija i radionica iz biofeedback-a, Hrvatska Asocijacija Sportskih Psihologa, Matej Tušak
- Optimizacija razine uspješnosti kod olimpijaca, Kineziološki fakultet u Zagrebu, prof. dr. sc. Juri Hanin (2013.)
- Psihodrama – grupna psihoterapija: susreti, telos, prienos, zrcaljenje, Klinika za psihijatriju Medicinskog fakulteta u Zagrebu i KBC-a Zagreb, dr. Dušan Potkonjak
- *Stres, suočavanje i tjelesno zdravlje, Postdiplomski specijalistički studij Savjetovanja, Filozofski fakultet u Rijeci*

Radno iskustvo:

- Od 2010. godine je u sklopu Mentalnog treninga radio sa stotinama sportaša na njihovoj mentalnoj pripremi, surađuje s brojnim sportskim trenerima te drži predavanja u Hrvatskoj i inozemstvu.
- Športska gimnazija u Zagrebu – povremeni predavač iz područja psihologije sporta
- PK Cerine Koprivnica – mentalni trener plivača juniora i seniora
- Fitnes učilište – predavač iz kolegija Komunikologija u fitnesu
- Kolumnist za web portale Activo.hr i Mens Health za teme upravljanja stresom i motivacije
- Klub Sinkroniziranog Klizanja Pahuljice – mentalni trener klizačica juniorki i seniorki
- Popravni zavod Turopolje – projekt „Želim drugačije“- prevencija i tretman poremećaja u ponašanju kod maloljetnih prijestupnika
- Domu za starije i nemoćne „Oaza“, psiholog (2011.-2013.)

Radovi i izlaganja:

- Dani Ramira i Zorana Bujasa – okrugli stol „Važnost intrinzične motivacije kod vrhunskih sportaša u vrijeme kada je sport postao showbusiness“ (2015.)
- Stručni skup Psihologija u praksi – pozvano predavanje na temu psihologije sporta (2015.)
- Mini Perspektiva – pozvano predavanje (2015.)
- Dani psihologije u Zadru – okrugli stol: „Mentalna priprema sportaša različitih dobnih kategorija i tranzicija iz poluprofesionalnog u profesionalni sport“ (2014.)
- Izlaganje rada na Međunarodnoj konferenciji Alpe – Adria u Ljubljani, „Stres na radu kod pirotehničara“ (2009.)

1.2. Naziv obrazovnog programa

Mentalni Trening za trenere

1.3. Nositelj programa

Nositelj programa je Conversatio Centar d.o.o., Poljana Jurja Andrassyja 11, HR-10000 Zagreb, provoditelji programa su Igor Čerenšek, mag. psych; Luka Škrinjarić, mag. psych.

1.4. Trajanje programa

Program se sastoji od četiri neovisna jednodnevna modula, od kojih svaki modul obuhvaća 8 školskih sati. Sveukupno, program se sastoji 32 školska sata.

1.5. Opravdanost donošenja programa

Područje mentalne pripreme sportaša jedno je od glavnih područja pripreme sportaša općenito. Usprkos tome, slična edukacija ili specijalizacija za trenere ne postoji niti pri jednoj formalnoj obrazovnoj instituciji. Treneri se često susreću sa problemima mentalne nepripremljenosti vlastitog tima ili pojedinačnih sportaša, s kojima se s postojećom naobrazbom ne znaju dovoljno dobro nositi. Sport današnjice zahtijeva konstantno proširivanje znanja i vidika trenera te se u skladu s time od trenera očekuje da se znaju nositi s izazovima koji su postavljeni ispred njihovih sportaša te da budu stalna podrška na putu sportskog razvoja. Spomenuti program nudi usavršavanje osnova mentalne pripreme sportaša te vođenja sportaša kroz teorijsku podlogu, praktične tehnike i radna iskustva provoditelja programa.

1.6. Uvjeti upisa programa

Predloženi program je prvenstveno namijenjen stručnim i sveučilišnim prvostupnicima i magistrima kineziologije kao i osobama koji rade sa sportašima u fitnessu, sportu i rekreaciji.

1.7. Opis obrazovnih ciljeva i ishoda učenja

Temeljni ciljevi predloženog obrazovnog programa su:

- upoznati polaznike s teorijskim i praktičnim pretpostavkama motivacije, kontrole emocija i koncentracije sportaša. Upoznati polaznike s kvalitetnim načinima vođenja sportaša pojedinaca ali i sportskih timova
- predstaviti tehnike i metode mentalnog treninga koje treneri mogu prenijeti svojim sportašima te ih uključiti u redoviti trenažni proces

Nakon odslušanog programa, od polaznika se očekuje da bude upoznat s korištenjem različitih motivacijskih strategija u radu sa svojim sportašima. Očekuje se da je polaznik u mogućnosti prenijeti naučene tehnike i metode opuštanja te vježbe fokusa svojim sportašima. Očekuje se izrada plana implementacije mentalnog treninga.

1.8. Kompetencije polaznika programa

Polaznici edukacije biti će u mogućnosti bolje razumjeti motivaciju, kontrolu emocija i fokus sportaša. Moći će primjenjivati određene tehnike i metode mentalnog treninga te će biti poučeni vođenju sportskih timova i individualnih sportaša.

1.9. Ciljna skupina polaznika programa

Ciljnu skupinu za ovaj obrazovni program čine svi stručni i sveučilišni prvostupnici i magistri kineziologije kao i osobe osposobljene za rad u sportu, fitnessu i rekreaciji. Program mogu slušati i studenti kineziologije i više trenerske škole, ali stečena znanja, vještine i kompetencije mogu primjenjivati tek po završetku sveučilišnog ili stručnog obrazovanja i stjecanju odgovarajuće diplome.

1.10. Uvjeti za završetak programa

Uvjet za završetak predloženog obrazovnog programa je prisustvovanje na njegovim cjelinama (modulima). Svaki polaznik dobiva potvrdu o sudjelovanju za svaki zasebni odslušani modul.

2. OPIS PROGRAMA

2.1. Okvirni sadržaj

Obrazovni program se sastoji od 4 neovisne cjeline – modula. Svaka cjelina (modul) se sastoji od 8 sati teorijsko-praktične nastave, organiziranih kroz 1 dan. Program se sastoji od slijedećih cjelina:

- Motivacija u sportu
- Fokus i pažnja u sportu
- Kontrola emocija u sportu
- Vođenje sportskih timova

Sadržaj pojedinih cjelina

- Motivacija u sportu:**
 - Motivacijski faktori
 - što sve utječe na motivaciju u sportu
 - kompleksnost motivacije i kako ju unaprijediti ili održavati iz različitih aspektata
 - Osnovni oblici motivacije
 - koji su osnovni popularni oblici motivacije, te kako ih koristiti
 - ograničenja kod osnovnih oblika motivacije
 - Napredni oblici motivacije
 - kako motivirati sportaša nakon ciljeva
 - povezanost motivacije s faktorima poput angažmana i uvjerenja
 - Kako unaprijediti ili održati motivaciju sportaša
 - sinteza i preporuke za implementaciju naučenog

- kako raditi na motivaciji sportaša, ali i vlastitoj
- **Fokus i pažnja u sportu:**
 - Kako zadržati i unaprijediti fokus
 - što utječe na fokus pozitivno a što negativno
 - koji su oblici rada na fokusu
 - Vizualizacija i fokus
 - osnovna pravila vizualizacije
 - primjena vizualizacije u sportu
 - Vježbe fokusa i percepcije
 - osnovne postavke vježbi fokusa
 - praktični primjeri i demonstracije
 - Ostali oblici rada na fokusu
 - napredni oblici rada na fokusu putem različitih aspekata sportske pripreme
 - sinteza i implementacija naučenog, te izrada plana
- **Kontrola emocija u sportu:**
 - Izvori anksioznosti u sportu
 - što sve stvara nervozu, a što ju smanjuje
 - koji je utjecaj anksioznosti
 - tehnike upravljanja stresom
 - Kognitivne strategije
 - korištenje mentalnih strategija i tehnika za poboljšanje funkcioniranja
 - povezanost misli, osjećaja i ponašanja, te smjer utjecaja
 - Bihevioralne strategije
 - promjena ponašanja kao oblik rada na anksioznosti
 - promjena ponašanja kao sredstvo a ne kao cilj
 - Vježbe relaksacije
 - osnovni oblici opuštanja, metode relaksacije i njihova primjene
 - upute za daljnji rad sa sportašem i implementacija naučenog
- Vođenje sportskih timova
 - Razvojne faze timova u sportu
 - 5 faza razvoja timova
 - oblici i načini tranzicije u pojedine faze
 - kako ubrzati tranziciju
 - Razvojne faze voditelja tima u sportu

- 5 faza razvoja vođe tima do elitnog vodstva
- Osobno vodstvo u sportu
- Razvojne faze pojedinaca u timu
 - razvojne faze pojedinca s obzirom na vještine, iskustvo, motivaciju i samopouzdanje članova tima
 - načini tranzicije i kako potaknuti razvoj pojedinca
- Vještine vođenja
 - instrumentalno vođenje i vođenje kroz odnose
 - prilagodba stila vođenja pojedincu
 - upravljanje ciljevima, vrijednostima, uvjerenjima i stavovima

2.2. Oblici izvođenja programa

Svaka od četiri cjeline se sastoji od teorijsko-praktičnih predavanja i vježba u odgovarajućem prostoru predavaonice ili dvorane za vježbanje.

2.3. Način sudjelovanja polaznika u izvedbi programa

Polaznici aktivno sudjeluju u izvedbi svih cjelina i pod-cjelina programa. Konkretno, od polaznika se očekuje da (a) aktivno sudjeluju u teorijsko-praktičnim dijelovima izvedbe programa, (b) praktično izvode predviđene sadržaje (vježbe) unutar svake cjeline programa.

2.4. Način provedbe završne provjere stečenih znanja i vještina

Za predloženi obrazovni program nije predviđena završna provjera stečenih znanja i vještina.