

По њеним речима пролазили су дани, квалификације, такмичари су схватили да није добро то што се догађа и када су кренуле позитивне ствари, пре свега са екипним спортовима, променило се много.

– Тренери тимова су, заправо, најбољи психолози, добро знају играче, знају шта их покреће. Уосталом, и Марина Маљковић је признала и извинила се што је у полувремену рекла својим играчицама ружне ствари, али то је био начин да их покрене, пробуди. То је потврда овога што говорим, праве речи, понекад и шокантне, изместе из непожељног стања спортисту, из кога он сам не може да се извуче – анализира мастер коуч неке епизоде са Олимпијаде.

Ипак, људски је грешити, плакати, љутити се...

– Подсетићу на спортисту који дуго година траје, који је увек стабилан и психички и ментално. То је Роџер Федерер, чија каријера је при крају. Годинама је био први и сада је при врху, никада га нисмо видели да лопти рекет, радује се превише или тугује претерано. Увек је имао ментални и емоционални баланс – помиње др Весна Даниловац, стално истичући да никако не треба да се њена запажања схвате као било какво паметовање након битке, када су сви генерали.

Ипак, чини се да је добар саговорник с обзиром на то да је на свој начин, иновативним техникама и методама помагала Виктору Троицком, Дамиру Џумхуру, аутомобилском асу Душану Борковићу и још неким спортистима.

– Виктору није било лако да након једногодишње суспензије направи „велики повратак“ и за само 11 месеци направи скок на АТП листи са 840. на 19. место. То је највећи успех у историји тениса. Пред повратак долазио је на коучинг и чим је стартовао, освојио је први турнир у Аустралији 2014. Због његових честих путовања није било изводљиво да радимо редовно и

колико је било потребно. Наша сарадња је трајала око годину дана. Његови су резултати сада мало другачији – напомиње др Даниловац.

Питамо нашу саговорницу имају ли спортисти времена и за рад са „терапеутима за главу и мисли“.

– Ментални коучинг је подједнако важан као и рад са тренером, кондиција, физикална... Искуствено знам да спортисти ментални рад на себи траже када имају неки проблем и прихватају периодично, кампањски, не препознају потребу да континуираним радом ојачају себе. Важно је усавршити перформансе, уклонити блокаде, активирати ресурсна стања која су потреб-

У пакету

– Сматрам након дугогодишњег искуства у раду са спортистима, свакако и оним врхунским, да подједнаку важност у припремама и постизању врхунских резултата има не само физичка спремност већ и ментална, емоционална спремност и стабилност. Победе се добијају у глави. Оно што је ментално понекад пресуђује без обзира на физичку спремност. Важно да у тиму сваког спортисте буде и ментални коуч – уверена је мастер коуч.

опусти, да се не оптерећује ни својим ни туђим очекивањима и мишљењем. Догађа се да играч има снагу, али да не уме или не може да је ослободи. Иначе, коучинг се може радити појединачно и тимски, јер нису ни сви чланови тима понекад компатибилни. Овим методама уклања се најпре оно што их омета да буду синхрони и дају најбољи резултат – објашњава у начелу нове технике и методе.

Постоји ли могућност да човек сам себи помогне када му је тешко или му не иде по плану?

– У току меча спортиста може сам да активира ресурсна стања која су му потребна. Он има посебан „окидач“ за оно што му је „усидрено“, мислим на опу-



Фото: Ненад Неговановић

Марина Маљковић је знала како да „пробуди“ кошаркашице

на у том тренутку. Зато Ђоковић, рецимо, може са трибина да чује: „Ноле, Ноле!“ и када публика навија за његовог противника. Његова ментална спремност је на највишем нивоу – наводи пример др Весна Даниловац.

Има ли помоћи и док траје меч?

– Има, постоји начин да се уклоне блокаде, стресогени фактори, чиме им се тренутно враћа енергија. Троицки се та-

ко вратио у меч на Дејвис купу у Краљеву. Уверена сам да би Моника Селеш остала у спорту и после напада на њу да су применили ове иновативне методе. Све што се догоди стресно, може да се разгради без последица, и у спорту и у животу. Уверила сам се и током боравка у Америци да то функционише и са ен-би-еј кошаркашима, од 70 могућих техника, комбинацијом се добија оно што одговара једној персони. У Мајамију са тенисерима исто тако. Све зависи од тренера и спортиста који би сами морали да препознају корист. Интересантно је да су ми се недавно јавили плесачи који се спремају за светско такмичење у плесу и сматрам да ће и њима менталне припреме користити – оцењује докторка.

– Свака особа па и спортиста зна колико вреди и шта може. Очекивања могу да га блокирају, да не покаже ни оно што зна. Зато би му ваљало помоћи да се

штеност, снагу, полет, енергију, агресивност... Праве се и такозвани ментални билборди које спортиста „постави на терен“ кад изађе да игра и повремено гледа у њега. Улога билборда је да активира енергију, сигурност, снагу... Много је тог „алата“ који подиже особу у тренутку. Ако бисмо све назвали ресетовање, то је било неопходно нашим олимпијцима у Рију после првих неуспеха, да се укључе на другу таласну дужину или фреквенцију. После неког времена то се и догодило и на крају је све испало добро. Ја им честитам на успеху. Енергетске методе имају задатак да избалансирају тело и подигну спремност. Ако емоционална, физичка, ментална и духовна (спиритуална) енергија нису на адекватном нивоу, што би се рекло да је цилиндар продувао, ауто, односно спортиста ће морати на „генералку“ – сликовито објашњава др Весна Даниловац.

Рајна Поповић

Шта је коуч

Да би скратила опис специјалности којима се посветила после напуштања лекарског позива, др Весна Даниловац је преузела енглески назив за оно што ради. Ипак, питамо је чиме се она заправо бави.

– Пословну каријеру сам започела радећи седам година као ординирајући лекар. Потом сам се усавршавала између осталог у коучингу и енергетским методама. Радим већ три деценије индивидуално, у осам земаља, што је у збиру око 42.000 особа које је мучио стрес, страх, блокада, паника, зависност, анорексија, гојазност... – објашњава наша саговорница.