

Treniraj telo, treniraj glavo: Generali s slovenskimi športniki o pomenu mentalne priprave

- Zavarovalnica Generali z vsebinskim projektom *Treniraj telo, treniraj glavo* odpira temo mentalne moči, fokusa in psihološke priprave športnikov.
- V seriji videovsebin se nekdanji alpski smučar in Generalijev ambasador Štefan Hadalin s slovenskimi športniki pogovarja o konkretnih trenutkih pritiska, dvoma in odločitvah – ter načinih, kako jih premagujejo.
- Generali kot pravi vseživljenjski partner številnim športnikom zagotavlja oporo in jim stoji ob strani na celotni poti – ob zmagah, najzahtevnejših trenutkih in ob velikih življenjskih prelomnicah.

Ljubljana – V zavarovalnici Generali se kot odgovorni podpornik slovenskega športa zavedajo, da za največje dosežke ni dovolj le dobra telesna pripravljenost – največje zmage se namreč začnejo v glavi. Zato so zasnovali projekt *Treniraj telo, treniraj glavo*, ki prek pogovorov z vrhunskimi slovenskimi športniki in trenerji osvetljuje pogosto spregledano plat tekmovalnih uspehov: mentalno moč, fokus, samozaupanje in sposobnost soočanja s pritiski. Pogovore vodi nekdanji alpski smučar in Generalijev ambasador Štefan Hadalin.

Slovenci smo narod športnikov. Navajeni smo trenirati telo, nizati kilometre, ponovitve, ure treninga. Veliko govorimo o talentu, disciplini in rezultatih, manj pa o tem, kaj se dogaja v glavi, ko pride pritisk ali dvom. Kako ostati zbran, ko je največ na kocki? Kako se pobrati po napaki? Kako vztrajati, ko motivacija ni več samoumevna?

V zavarovalnici Generali, ki že vrsto let podpira številne slovenske športnike, klube, rekreativne prireditve in druge športne projekte, želijo z vsebinskim projektom *Treniraj telo, treniraj glavo* osvetliti to drugo plat športnih uspehov in pokazati, kaj omogoča napredek – fokus, vztrajnost in sposobnost sprejemanja odločitev ter pomen okolja, ki športnike pri tem podpira.

Projekt *Treniraj telo, treniraj glavo* skozi serijo vsebin prinaša vpogled v razmišljanje in realne situacije vrhunskih športnikov. Pogovore vodi Generalijev športni ambasador **Štefan Hadalin**, ki dobro pozna dinamiko pritiska vrhunškega športa in razume, kaj pomeni sprejemati odločitve, ko je največ na kocki. »O mentalni pripravi športnikov še vedno govorimo premalo, čeprav je enako pomembna kot trening telesa. Sam sem se je učil postopoma s pomočjo športnega psihologa ter skozi izkušnje spoznal, da zahteva čas, vztrajnost in podporno okolje. S projektom #TrenirajGlavo želimo normalizirati razpravo o psihološkem vidiku športa, pokazati, da ni znak šibkosti, temveč ključ do napredka,« je o projektu povedal Hadalin, ki se je v uvodnem videu pogovarjal s člani moške in ženske odbojbarske reprezentance, v najnovejši epizodi pa sta pomenu mentalne odpornosti spregovorila nekdanji vrhunski košarkar **Goran Dragić** in košarkarski trener **Aleš Živanovič**.

Dragič je med drugim spregovoril o velikih pritiskih, ki jih je doživljal kot igralec v ligi NBA in o tem, kako se je spopadal z njimi: *»Jaz osebno sem zmeraj dobro odgovoril na kritiko. Če me je kdo kritiziral, sem zmeraj to vzel osebno in hotel se dokazati, da nimajo prav. To me je gnalo naprej na treningu, da sem več delal. Vedno pravim, da so mi tisti, ki so me kritizirali, najbolj pomagali v karieri.«*

Živanović pa je ob tem poudaril, da je bila mentalna priprava v športu dolgo časa zapostavljena, kar je po njegovem mnenju velika napaka: *»Bilo je važno, da si talentiran, da si močan, da trdo treniraš. Ampak potem se zgodi poškodba, kakšen dan slabše odigraš, nisi v formi. In takrat, če nisi tudi mentalno močan, če glava ni na pravem mestu, se hitro znajdeš v začaranem krogu.«*

V nadaljevanju bodo v seriji vsebin *Treniraj telo, treniraj glavo* sodelovali še **Žan Kranjec, Miha Hrobat, Andreja Slokar, Neja Dvornik** in nekateri mlajši slovenski alpski smučarji, prav tako bodo v prihodnje gostili še nekatere druge »športnike pod okriljem leva«, ki jih v Generaliju sponzorsko podpirajo. *»Kot zanesljiv partner športnikom zagotavljamo oporo in jim stojimo ob strani skozi celotno pot – ne le ob zmagah, temveč tudi v trenutkih, ko je najtežje – ter jim omogočamo občutek varnosti, na katerem lahko gradijo svoje uspehe,«* je o projektu povedala **Tea Rojec**, vodja oddelka za tržno komuniciranje.

V Generaliju bodo tudi v prihodnje podpirali projekte, ki spodbujajo razvoj mladih talentov, zdrav življenjski slog ter pomen mentalne pripravljenosti. Ker verjamejo, da je prav sposobnost soočanja z izzivi ena najpomembnejših življenjskih veščin, želijo skozi projekt približati razpravo o mentalni moči čim širšemu krogu ljudi.

Vsebine lahko spremljate na njihovem [YouTube](#) kanalu in [Instagramu](#) ter na njihovi [spletni strani](#).

GENERALI zavarovalnica, d. d., je v Sloveniji prisotna od leta 1997. Je vodilna mednarodna zavarovalnica v Sloveniji in del Skupine Generali, enega največjih svetovnih ponudnikov zavarovanj in upravljanja premoženja, s skupnim prihodkom od premij v višini 98,1 milijarde € in 900 milijardami € sredstev v upravljanju v letu 2025. Skupina, ustanovljena leta 1831, ima z več kot 88.000 zaposlenimi in 163.000 zastopniki, ki skrbijo za 75 milijonov strank po vsem svetu, vodilni položaj v Evropi in čedalje pomembnejšo pozicijo v Aziji in Latinski Ameriki. Z inovativnimi in prilagojenimi rešitvami, najboljšo uporabniško izkušnjo in digitaliziranimi globalnimi distribucijskimi zmogljivostmi je Generali v osrčju svoje strategije zavezan h grajenju vseživljenjskega partnerstva s strankami. Z namenom ustvarjanja pravičnejše in odpornejše družbe ter vrednosti za vse deležnike, je trajnostni razvoj vključen v vse strateške odločitve.