

“Važno je ono što postaješ, a ne ono što postižeš.”

g. Šime Vrsaljko



LJETNA ŠKOLA KINEZIOLOGA – izvještaj iz škole

sastavila gđa Matea Kocsis

Ljetna škola kineziologa

Profesionalni razvoj kinezologa

Tema: **Psihološka priprema sportaša**

Organizator: Hrvatski olimpijski odbor

Datum: 25. i 26.06.2025.

Mjesto: Zadar, Hotel Kolovare

Edukacija o psihološkoj pripremi sportaša održana je 25. i 26. lipnja 2025. godine u Zadru. Okupljeni stručnjaci i sportaši imali su priliku kroz niz izlaganja i razgovora produbiti znanja o važnosti mentalne pripreme u sportu, te razmijeniti iskustva iz stvarnog sportskog života.

Dan 1: Suradanja sportaša i sportskih psihologa

Službeni dio seminara otvorio je moderator izv. prof. dr. sc. **Luka Milanović**, koji je srdačno pozdravio sve prisutne i izrazio zadovoljstvo što je organiziran događaj na temu koja u današnjem sportu postaje ključna za uspjeh i dugovječnost karijere.

Izlaganje 1: Trema i anksioznost u sportu

Predavač: **Igor Čerešek**

Igor Čerešek je psiholog, bivši vrhunski plivač i osnivač koncepta "Mentalni trening". Diplomirao je psihologiju na Sveučilištu u Minnesoti, SAD, 2007. godine, a prije toga bio je član hrvatske plivačke reprezentacije gotovo deset godina, sudjelujući na brojnim europskim i svjetskim prvenstvima te Olimpijskim igrama u Ateni 2004. Igor se fokusira na razvijanje mentalne otpornosti i prilagodbu strategija individualnim potrebama sportaša.

Igor je započeo predavanje detaljnim objašnjenjem pojma treme i anksioznosti te njihovog utjecaja na sportska postignuća.

Definirao je nekoliko vrsta treme:

1. Pozitivna trema – smatra se normalnom i čak poželjnom, jer može pojačati motivaciju i usredotočenost sportaša prije nastupa.
2. Blokirajuća trema – stanje u kojem tjeskoba postaje toliko intenzivna da ometa izvedbu, uzrokujući poteškoće u koncentraciji, koordinaciji ili donošenju odluka.

Misaona trema – obilježena je negativnim mislima, samokritikom i sumnjama koje paraliziraju performanse.

Ponašajna trema – očituje se kroz vidljive znakove kao što su drhtanje, nervoza, izbjegavanje odgovornosti ili nastupa.

Fiziološka trema – tjelesne manifestacije tjeskobe, uključujući ubrzan rad srca, znojenje, stezanje mišića i disajne poteškoće.

Čerešek je dodatno istaknuo da anksioznost može biti crta ličnosti, što znači da neki sportaši imaju prirodnu sklonost prema anksioznosti, a neki manje, ali da se uz pravilnu psihološku pripremu može upravljati i koristiti u svoju korist.

U nastavku izlaganja predstavio je nekoliko ključnih faktora koji utječu na pojavu treme, poput razine samopouzdanja, prethodnih iskustava, očekivanja okoline i osobnih standarda.

Na kraju svog dijela, Čerešek je pozvao na pozornicu vrhunskog sportaša Mateja Neviščanina, čiji je doprinos dodatno ilustrirao temu.

Gost sportaš: **Matej Neviščanin**

Mlad i perspektivan hrvatski skakač u vodu, koji je ostvario značajne uspjehe na europskoj i svjetskoj razini. Matej je kroz svoju sportsku karijeru pokazao zrelost i spremnost na rad na

psihološkoj pripremi, otvoreno dijeleći svoja iskustva s tremom, upravljanje pritiskom i radom sa sportskim psihologom.

Matej Neviščanin, mladi perspektivni skakač u vodu, podijelio je svoje osobno iskustvo balansiranja između zahtjeva škole, dva treninga dnevno i društvenog života. Naglasio je da se, iako je mlad, sve može uspješno uskladiti uz dobru organizaciju i mentalnu disciplinu.

Istaknuo je da je prije godinu dana prvi put potražio pomoć sportskog psihologa kako bi se nosio s blokirajućom tremom, koja je predstavljala značajnu prepreku u njegovoj izvedbi.

Matej je pohvalio Igora Čerešeka kao velikog oslonca u povratku fokusa i prevladavanju psihološke blokade. Posebno je naglasio važnost mentalnog rada na koncentraciji na svaki pojedini skok zasebno, što mu je pomoglo da izgradi sigurnost i samopouzdanje.

Dodao je da je sretan što je na početku karijere prepoznao važnost psihološke pripreme i otvoreno pristupio traženju pomoći, te da se još uvijek kontinuirano radi na svojoj mentalnoj snazi.



Izlaganje 2: Fokus u sportu

Predavačica: **Sandra Đurijanček**

Sportska trenerica i psihologinja specijalizirana za mentalni trening sportaša. Sandra se bavi temama fokusa i koncentracije, s naglaskom na prepoznavanje unutarnjih i vanjskih fokusa i distrakcija te tehnikama za njihovo prevladavanje u natjecateljskom okruženju.

Unutarnji fokus podrazumijeva usmjerenost na vlastite misli, emocije i zadatke.

Vanjski fokus odnosi se na usredotočenost na okolinu, protivnike i druge vanjske faktore.

Sandra je također predstavila Snježanu Pejčić, vrhunsku sportašicu, koja je podijelila svoja iskustva s upravljanjem fokusom u sportu i svakodnevnom životu.

Gošća sportašica: **Snježana Pejčić**

Vrhunska hrvatska sportašica u streljaštvu, s bogatom međunarodnom karijerom i olimpijskom medaljom, poznata po disciplini i mentalnoj snazi. Snježana je iskreno govorila o svojoj tvrdoglavosti i poteškoćama u prihvaćanju tuđih savjeta, kao i o izazovu stvaranja povjerenja u tim koji joj pomaže. Naglasila je da nikada nije imala osjećaj da je najbolja i da je često bila obuzeta strahom da nije dovoljno dobra, što ju je na natjecanjima često iznenadilo kada bi osvojila zlato.

Istaknula je kako joj je fokus pomogao da prevlada te unutarnje strahove i da joj je ta mentalna snaga koristila i u drugim područjima života.



Izlaganje 3: Motivacija u sportu

Predavač: **Matej Tomazin**

Sportski psiholog, posvećen razvoju individualnih motivacijskih modela sportaša. Tomazin je govorio o motivaciji kao ključnom elementu za uspjeh u sportu. Posebno je naglasio:

Razliku između unutarnje motivacije, koja proizlazi iz osobnih želja i strasti, i vanjske motivacije, koja je povezana s nagradama, priznanjem ili pritiskom okoline.

Važnost usmjerenja fokusa na proces i razvoj, a ne isključivo na krajnji rezultat, kako bi se izbjegao preveliki pritisak i očaj zbog eventualnih neuspjeha.

Individualne obrasce motivacije koji se razlikuju među sportašima, primjerice:

“Ako dam sve od sebe, dobit ću priliku igrati.”

“Ako nisam dovoljno dobar, možda neću igrati.”

Matija je naglasio da razumijevanje osobnih motivacijskih obrazaca pomaže trenerima i sportašima da bolje upravljaju treningom i natjecanjima.

Na kraju izlaganja, pozvao je na pozornicu gosta sportaša Šimu Vrsaljka.

Gost sportaš: **Šime Vrsaljko**

Iskusni hrvatski nogometaš s bogatom karijerom u domaćim i inozemnim klubovima. Šime je poznat po svojoj upornosti i mentalnoj snazi, koje su mu pomogle da prebrodi izazove i padove, a kroz svoje priče prenosi važnost ljubavi prema nogometu i mentalne izdržljivosti.

Iskustva s ozljedama, periodima sumnji u sebe i povratcima na teren.

Najveći izazov i pad motivacije doživio je tijekom prijelaza u Atletico Madrid, kada je gotovo šest mjeseci proveo bez igranja, gdje mu je rečeno da sjedne na tribine i promatra utakmice. Taj je period nazvao mentalnom igrom, ističući koliko je važna mentalna snaga i otpornost u takvim situacijama.

Završio je svoje izlaganje s dvije važne poruke za mlade sportaše:

“Važno je ono što postaješ, a ne ono što postižeš.”



Dan 2: Suradnja trenera i sportskih psihologa

Kao i prethodnog dana, sve prisutne je pozdravio moderator seminara Luka Milanović, koji je otvorio program i najavio prvog predavača.

Izlaganje 1: Anksioznost i trema – razumijevanje i upravljanje

Predavač: **Igor Čerenšek**

Istaknuo je obrnuto proporcionalan odnos između samopouzdanja i anksioznosti – što je manja vjera u sebe, to je viša razina anksioznosti. Dodao je da trema najčešće proizlazi iz sustava i vanjskih očekivanja, a ne iz unutarnje nespremnosti sportaša.

Posebno je obradio perfekcionizam kao crtu ličnosti, naglašavajući razliku između:

Adaptivnog perfekcionizma – može biti koristan i poticajan.

Neadaptivnog perfekcionizma – štetan, temeljen na strahu od pogreške i samokritici.

Gost trener: **Šime Perić**

Igor Čerenšek je pozvao Šimu Perića, trenera skakača u vodu Matije Neviščanina. Perić je podijelio osobno iskustvo s tremom – i kao bivši sportaš i kao sadašnji trener.

Istaknuo je zanimljiv obrazac iz svoje karijere:

Kad je bio ozlijeđen ili bolestan, imao je bolje rezultate, jer nije osjećao pritisak.

Kad je bio zdrav i potpuno spreman, trema i očekivanja su mu narušavali izvedbu.

U radu sa sportašima dijeli savjete poput:

“Ništa ne mijenjaj – samo radi kao na treningu.”

Vraća sportaša u ritam i nikada ga ne okrivljuje za lošu izvedbu.

Stalno preispituje svoje postupke kao trener, nikada ne krivi sportaša za neuspjeh.

Koristi pristup "skok po skok" – usredotočenost na sadašnji trenutak.

Slaže gradaciju skokova na natjecanju tako da prvi bude najlakši – za stvaranje pozitivnog mentalnog zamaha.

Naglašava da ne postoje univerzalna rješenja – svaki sportaš traži individualni pristup.



Izlaganje 2: Fokus i koncentracija – nastavak

Predavač: **Sandra Đurijanček**

Sandra Đurijanček, sportska psihologinja, nastavila je temu iz prethodnog dana i dodatno razradila koncept fokusa i koncentracije.

Istaknula je da:

Fokus se ne gubi – već se prebacuje s jednog podražaja na drugi.

Važno je prepoznati u kojoj se zoni pobuđenosti živčanog sustava sportaš nalazi, jer to značajno utječe na njegov fokus i izvedbu.

Predstavila je četiri zone pobuđenosti:

1. Zelena zona – mirna, stabilna, idealna za pripremu.
2. Zlatna zona – stanje vrhunske izvedbe i maksimalne kontrole.
3. Narančasta zona – blago uznemireno stanje, može prerasti u stres.
4. Crvena zona – pretjerana pobuđenost i gubitak kontrole.

Iz zelene se može ući u zlatnu zonu (idealna izvedba).

Iz narančaste se lako sklizne u crvenu (pogoršanje performansi).

Naglasila je da ako sportaš nema metodu vraćanja fokusa – ili nema stručni tim koji ga vodi kroz te procese, može se izgubiti u vlastitim mislima, emocijama i vanjskim pritiscima.

Gost trener: **Renato Šunjerga**

Sandra je kao gosta pozvala Renata Šunjergu, kondicijskog trenera Barbare Matić i kineziologa, dobitnika nagrade "Kondicijski trener godine 2022." Njegovo iskustvo uključuje rad s brojnim vrhunskim sportašima, osobito u borilačkim sportovima.

U svom kratkom izlaganju dao je konkretne primjere kako mentalna priprema i razumijevanje razine pobuđenosti mogu unaprijediti sportsku izvedbu. Naglasio je važnost individualiziranog pristupa i kontinuiranog rada na mentalnim vještinama, paralelno s fizičkom pripremom.

Renato je istaknuo da se sportaši u stvarnim natjecateljskim uvjetima često suočavaju s brojnim ometanjima, pa u svoje treninge namjerno uvodi distraktore.

Primjerice, u maloj dvorani u kojoj trenira zna dovesti publiku, članove obitelji, pojačati buku zvučnicima, koristiti lonce, poklopce i uključene mobitele kako bi simulirao nepredvidive uvjete i izazvao ometanje pažnje kod sportaša. Kroz takve uvjete uči ih ostati prisutni i usmjereni na zadatak unatoč vanjskim podražajima. Dodao je kako ovaj način rada posebno odgovara sportašici Barbari, koja se upravo kroz ovakve treninge naučila nositi s pritiskom natjecanja.

Renato je podijelio i konkretan primjer Barbare, koja je kroz rad na fokusu razvila vlastitu strategiju nošenja s vanjskim pritiskom. U jednoj važnoj borbi, publika je snažno navijala za protivnicu, neprestano izgovarajući njeno ime. Umjesto da je to izbacila iz ritma, Barbara je

mentalno preokrenula situaciju i počela zamišljati da publika zapravo više njezino ime. Taj kreativni preokret percepcije vratio joj je fokus, dodatno je motivirao i pomogao joj da ostane sabrana do kraja meča.

Također je istaknuo da po kretanju sportaša odmah prepozna koliko su pod utjecajem treme i koliko im je poremećen fokus. Naglasio je važnost promatranja finih motoričkih signala kao pokazatelja mentalnog stanja, što mu pomaže prilagoditi trening i pružiti pravovremenu podršku sportašu.

Renato je naglasio da trener nema luksuz da ne bude u fokusu te da, i kada sam nije mentalno fokusiran, mora pronaći načine da radi na sebi, uključujući suradnju s psihologom. To je ključno kako bi mogao kvalitetno podržavati svoje sportaše i održavati visoku razinu profesionalnosti.

Posebno je naglasio koliko je održavanje vlastitog mentalnog zdravlja ključno za uspjeh svakog sportaša. Psihološka priprema i briga o mentalnom stanju moraju biti sastavni dio sportskog procesa, jednako kao i fizička priprema.

Na kraju je dao vrijedan savjet da trening mora biti kreativan i izvan ustaljenih okvira („van škvare“), kako bi sportaši ostali motivirani i spremni za neočekivane situacije na natjecanjima.



Izlaganje 3: Motivacija

Predavač: **Matej Tomazin**

Riječ je preuzeo Matej Tomazin, trener i stručnjak za sportski razvoj, koji se bavi motivacijom sportaša.

Objasnio je da je ključno usmjeriti sportaše na fokusiranje na razvoj i proces, a ne samo na konačne rezultate. Također je istaknuo da obrasci motivacije variraju od sportaša do sportaša te da ne postoji univerzalni pristup.

Gost trener: **Danijel Subašića**

Gost predavač na seminaru bio je trener Dominika Livakovića - Danijel Subašić, bivši hrvatski nogometni vratar poznat po svojim izvanrednim nastupima za hrvatsku reprezentaciju, osobito tijekom Svjetskog prvenstva 2018. godine.

Danijel je podijelio svoje osobno iskustvo i motivaciju u sportu, naglašavajući da za njega nema većeg motiva od igre za vlastitu državu i reprezentaciju. Ta posebna čast i odgovornost predstavljaju snažan unutarnji poticaj koji ga je vodio kroz cijelu karijeru, osobito u ključnim trenucima natjecanja.

Tijekom izlaganja, Danijel je dobio pitanje iz publike o tome kako motivirati vratara koji je često na klupi i nema priliku za igru. Odgovorio je da je važno da takvi sportaši ostanu mentalno spremni i angažirani, razumiju svoju ulogu u timu te koriste svaki trenutak za napredak i podršku suigračima. Naglasio je kako su strpljenje i rad na sebi ključni faktori u takvim situacijama, dok osjećaj pripadnosti i ponosa zbog reprezentacije dodatno jača motivaciju.

Danijel se također osvrnuo na riječi svog oca koje su ga tijekom karijere snažno motivirale. Njegov otac mu je često govorio: "Kad igraš za repku, tu i na klupi moraš biti gospodin i biti strpljiv."

Te riječi bile su mu snažan podsjetnik na važnost discipline, strpljenja i profesionalnosti, bez obzira na to igra li ili je na klupi.



ZAKLJUČAK:

Seminar sa temom Psihološka priprema sportaša ponudio je dublje razumijevanje anksioznosti, fokusa i izvedbenih emocija u sportu.

Završio je uz zahvalnost svim predavačima i sudionicima, s porukom da je psihološka priprema ključan faktor uspjeha i da se na njoj treba raditi jednako sustavno i ozbiljno kao i na tjelesnoj spremi.

Sudjelovala na Edukaciji
Matea Kocsis