

# Stres i antistresni programi u sportu

---

Gudlin, Petra

Graduate thesis / Diplomski rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Polytechnic of Međimurje in Čakovec / Međimursko veleučilište u Čakovcu**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:110:396165>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-05**



Repository / Repozitorij:

[Polytechnic of Međimurje in Čakovec Repository - Polytechnic of Međimurje Undergraduate and Graduate Theses Repository](#)





MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU  
STRUČNI DIPLOMSKI STUDIJ MENADŽMENT TURIZMA I  
SPORTA

Petra Gudlin, 03130141773

**STRES I ANTISTRESNI PROGRAMI U SPORTU**

DIPLOMSKI RAD

Čakovec, studeni 2023.



MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU  
STRUČNI DIPLOMSKI STUDIJ MENADŽMENT TURIZMA I  
SPORTA

Petra Gudlin, 03130141773

**STRES I ANTISTRESNI PROGRAMI U SPORTU**

**STRESS AND ANTI-STRESS PROGRAMS IN SPORTS**

DIPLOMSKI RAD

Mentor:

Andreja Bogdan, klinički psiholog, v. predavač

Čakovec, studeni 2023



## MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU

### PRIJAVA TEME I OBRANE ZAVRŠNOG/DIPLOMSKOG RADA

Stručni prijediplomski studij:

Računarstvo       Održivi razvoj       Menadžment turizma i sporta

Stručni diplomski studij Menadžment turizma i sporta:

Pristupnik: PETRA RUDLIĆ, JMBAG: 2306990325528  
(ime i prezime)

Kolegij: PSIHOLOCIJA SPORTA  
(na kojem se piše rad)

Mentor: ANDREJA BOGDAN  
(ime i prezime, zvanje)

Naslov rada: STRES I ANTISTRESNI PROGRAMI U SPORTU

Naslov rada na engleskom jeziku: STRESS AND ANTI-STRESS PROGRAMS IN SPORTS

Članovi povjerenstva: 1. TIBOR RÖDIGER, predsjednik  
(ime i prezime, zvanje)  
2. DR. SC. DOMISLAV HUBLIN, član  
(ime i prezime, zvanje)  
3. M. SC. ANDREJA BOGDAN, mentor  
(ime i prezime, zvanje)  
4. M. SC. IVA N HEGEDUŠ, zamjenski član  
(ime i prezime, zvanje)

Broj zadatka: 2022-LTSD-1-28

Kratki opis zadatka: KLOZ OVAJ RAD NASTOJI SE POKAZATI KAKO JE STRES PRISUTAN U SPORTU U DANVAJŠI, NJEGOVOS UTJECAJ NA SPORTAJE, TRENERE I SAHO SPORTSEK IZVEDBU, TE SE NJE NASTOJE OBJASNITI RAZLIČITE STRATEGIJE SUOTAVANJA I SVLADAVANJA STRESA.

Datum: 23. 11. 23.

Potpis mentora: 

# SAŽETAK

Stres je neizbježan aspekt sportskog života koji može značajno utjecati na sportsku izvedbu i dobrobit sportaša. Ovaj članak istražuje pojam stresa u kontekstu sporta, analizira specifične stresore koji utječu na sportaše, identificira simptome stresa i raspravlja o dijagnostičkim metodama. Nadalje, istražuje mehanizme i učinke stresa tijekom treninga i natjecanja, uključujući kako sportaši suočavaju s tim izazovima i rješavaju stresne situacije. Ključno je razumjeti da stres nije samo emocionalna reakcija; on utječe na tijelo, um i ponašanje sportaša. Fizički simptomi stresa uključuju napetost mišića i ubrzan puls, dok su mentalni simptomi povezani s tjeskobom i smanjenom koncentracijom. Povećani stres može dovesti do ozbiljnih zdravstvenih problema i smanjene sportske izvedbe.

Antistresni programi u sportu postaju sve važniji za pomoć sportašima u upravljanju stresom. Ti programi uključuju niz strategija i tehnika koje pomažu sportašima razumjeti, upravljati i prevladati stresne situacije. Psihološka priprema, tehnike opuštanja, pozitivan unutarnji dijalog i postavljanje ciljeva ključni su elementi ovih programa. Istraživanja su pokazala da sportaši koji su sudjelovali u antistresnim programima često postižu bolje sportske rezultate i izvode na višim razinama. Personalizacija programa, uzimajući u obzir jedinstvene stresore i reakcije sportaša, ključna je za uspjeh ovih programa.

Kroz timsku suradnju, edukaciju o mentalnom zdravlju i kontinuirano praćenje, antistresni programi u sportu mogu postati još učinkovitiji. Važno je promicati svijest o mentalnom zdravlju među sportašima i trenerima kako bi se smanjila stigma i potaknulo brigu o dobrobiti sportaša.

**Ključne riječi:** stres, sport, antistresni program, atletika

## SUMMARY

Stress is an inevitable aspect of sports life that can significantly affect the sports performance and well-being of athletes. This article explores the concept of stress in the context of sports, analyzes specific stressors that affect athletes, identifies symptoms of stress, and discusses diagnostic methods. Furthermore, it investigates the mechanisms and effects of stress during training and competition, including how athletes face these challenges and deal with stressful situations. The key is to understand that stress is not just an emotional reaction; it affects the body, mind and behavior of the athlete. Physical symptoms of stress include muscle tension and increased heart rate, while mental symptoms are associated with anxiety and reduced concentration. Increased stress can lead to serious health problems and reduced sports performance.

Anti-stress programs in sports are becoming increasingly important to help athletes manage stress. These programs include a variety of strategies and techniques to help athletes understand, manage and overcome stressful situations. Psychological preparation, relaxation techniques, positive inner dialogue and goal setting are key elements of these programs. Research has shown that athletes who have participated in anti-stress programs often achieve better sports results and perform at higher levels. Personalization of the program, taking into account the athlete's unique stressors and responses, is critical to the success of these programs.

Through teamwork, mental health education and continuous monitoring, anti-stress programs in sports can become even more effective. It is important to promote mental health awareness among athletes and coaches to reduce stigma and encourage concern for athlete well-being.

**Keywords:** stress, sport, anti-stress program, athletics

# SADRŽAJ

1.	UVOD .....	1
2.	SPECIFIČNOSTI STRESA I STRESNIH REAKCIJA .....	3
2.1.	Pojmovne odrednice stresa .....	3
2.2.	Teorije stresa .....	4
2.3.	Stresori i stresne reakcije .....	6
3.	SIMPTOMATSKO – DIJAGNOSTIČKA OBILJEŽJA STRESA .....	9
3.1.	Simptomi stresa .....	9
3.2.	Dijagnostika stresa .....	11
3.3.	Zdravstveni problemi kao posljedice utjecaja stresa .....	13
4.	MEHANIZMI I UČINCI STRESA U PROCESU TRENINGA I NATJECANJA .....	15
4.1.	Pojava i značaj stresa kod sportaša .....	15
4.2.	Specifični čimbenici stresa kod sportaša .....	20
4.3.	Pozitivni i negativni stresori kod sportaša .....	24
4.2.	Metode dijagnostike stresa sportaša .....	28
4.3.	Suočavanje sportaša sa stresom .....	30
4.4.	Rješavanje i redukcija stresnih situacija .....	33
5.	ANTISTRESNI PROGRAMI U SPORTU .....	36
5.1.	Ciljevi i hipoteze istraživanja .....	36
5.2.	Metodologija istraživanja .....	37
5.3.	Rezultati istraživanja .....	38
5.3.1.	Ocjena dosadašnjih istraživanja .....	39
5.3.2.	Michael Phelps – primjer uspješnog sportaš uz primjenu antistresnih programa .....	41
5.3.3.	Michael Jordan - uspjeh pod stresom pritiska i ozljeda .....	43
5.3.4.	Simon Biles – neuspjeh sportašice pod stresnim pritiscima .....	46
5.4.	Rasprava i preporuke za unapređenje antistresnih programa u sportu .....	48
6.	ZAKLJUČAK .....	50
	IZJAVA O AUTORSTVU .....	52
	LITERATURA .....	53
	POPIS ILUSTRACIJA .....	56

# 1. UVOD

U suvremenom svijetu, sport igra neizostavnu ulogu u društvu i kulturi. On ne samo da potiče tjelesno zdravlje i sportske postignuće, već također ima dublje implikacije na mentalno i emocionalno blagostanje sportaša. U skladu s tim, upravljanje stresom i razvoj antistresnih programa postaju sve važniji aspekti sportskog treniranja i natjecanja. Ova tema duboko ulazi u srž sportske izvedbe i sportaškog iskustva, istražujući utjecaj stresa na sportaše i strategije za njegovo prevladavanje.

Stres je fenomen koji nije stran nijednom pojedincu, bez obzira na to jesu li profesionalni sportaši ili rekreativci. Konstruktivan stres neophodan je za dobro mentalno i tjelesno zdravlje. Ovaj pozitivni stres pomaže da se djeluje s optimalnim učinkom kako bi se postigli određeni ciljevi. Kada se stresom loše upravlja ili kada postane neodoljiv, to rezultira negativnim učincima. Međutim, u sportskom okruženju, stres može imati posebno značajan utjecaj. Osim što utječe na rezultate, stres može značajno utjecati na emocionalno i fizičko blagostanje sportaša. Pritisak natjecanja, očekivanja trenera, medijska pažnja i izazovi izvan terena sve su komponente koje mogu doprinijeti stresu u sportu.

Iako je određeni stupanj stresa neizbježan u svakodnevnom sportskom životu, njegovo nekontrolirano akumuliranje može dovesti do ozbiljnih problema, uključujući izgaranje, ozljede, smanjenje sportskog učinka i pogoršanje mentalnog zdravlja sportaša. Kako bi se suočili s ovim izazovima, sportaši, treneri i sportski stručnjaci razvijaju i primjenjuju antistresne programe koji pomažu sportašima da bolje upravljaju stresom i postižu svoj maksimalni potencijal.

Ovaj završni rad ima za cilj prodrijeti dublje u ovu važnu temu sportske psihologije i treninga. Ključna točka ovog istraživanja bit će fokus na antistresnim programima u sportu.

U ovom radu opisati će se najvažnije odrednice stresa u sportu, njegove učinke i antistresne programe u sportu. Također će se objasniti kako antistresni programi utječu na sportaše u smislu upravljanja stresom i poboljšanja njihove sportske izvedbe.



Kroz ovu sveobuhvatnu analizu, nastojati će se pružiti dublje razumijevanje važnosti antistresnih programa u sportu i njihov potencijal za doprinos boljem mentalnom i emocionalnom blagostanju sportaša te boljim sportskim rezultatima. Istraživanje će također ponuditi relevantne rasprave i korisne preporuke za unapređenje ovih programa kako bi se poboljšalo sportsko iskustvo sportaša u profesionalnom i rekreativnom sportu.

Završni rad je podijeljen na šest zasebnih cjelina. U ovom dijelu uvoda, biti će opisane osnovne odrednice stresa u kontekstu sporta. U drugom poglavlju se detaljno razmatra koncept stresa u kontekstu sporta, definiraju se osnovne pojmove i terminologiju vezanu uz stres. Treće poglavlje se orijentira na simptome stresa i načine kako se stres može dijagnosticirati te se bavi metodama i instrumentima koji se koriste za mjerenje stresa. U četvrtom poglavlju se analizira kako stres utječe na sportaše, kako se manifestira i kako se može dijagnosticirati. Peto poglavlje se orijentira na razvoj i primjenu antistresnih programa u sportskom okruženju, gdje će rasprava i preporuke za unapređenje antistresnih programa u sportu analizirati rezultate, raspravljati o njihovom značaju i ponuditi praktične preporuke za poboljšanje programa za upravljanje stresom u sportu. U zaključku su sumirani glavni antistresni programi i njihov značaj u kontekstu sportskog stresa.

## **2. SPECIFIČNOSTI STRESA I STRESNIH REAKCIJA**

Stres predstavlja neizbježan faktor u životu svakog sportaša, a njegova jedinstvena priroda može imati značajan utjecaj na njihovu sportsku izvedbu i emocionalno blagostanje. U drugom poglavlju autorica će se detaljnije posvetiti dubokom razumijevanju kompleksne teme stresa i njegove specifične manifestacije u kontekstu sporta. U ovom poglavlju će se čitatelju pružiti ključne definicije i koncepti vezani uz stres, analizirati teorije koje ga objašnjavaju i razmotriti kako se stresori pojavljuju u sportskom okruženju te dovode do specifičnih stresnih reakcija kod sportaša. Ovo poglavlje će postaviti temelje za daljnju analizu stresa u sportskom kontekstu i istraživanje antistresnih programa koji pomažu sportašima u upravljanju ovim izazovima.

### **2.1. Pojmovne odrednice stresa**

Stres je sveprisutan fenomen u ljudskom životu i okruženju te predstavlja kompleksno i višedimenzionalno iskustvo koje može značajno utjecati na fizičko i emocionalno blagostanje pojedinca. Pojmovne odrednice stresa igraju ključnu ulogu u razumijevanju ovog fenomena, njegovih uzroka, učinaka i strategija suočavanja s njim.

Pojam stresa često se opisuje kao odgovor organizma na izazov, prijetnju ili promjenu u okolišu (Lazarus i Folkman, 2004). Ova definicija ističe da stres nije samo negativan, već može biti i rezultat pozitivnih situacija, poput uzbuđenja zbog postizanja cilja ili izazova u sportu. Stres je, dakle, prirodna reakcija koja se javlja kako bi organizam mobilizirao resurse za suočavanje s situacijom.

Više autora je pružilo precizne definicije stresa, svaka s svojim jedinstvenim naglascima na razumijevanju ovog kompleksnog fenomena. Prema Sauteru i Murphyju (1999), stres na radnome mjestu definira se kao reakcija ili odgovor na stresore koji obuhvaćaju različite podražaje povezane s uvjetima rada, načinom rada i radnim okolišem koji nisu usklađeni s radnikovim sposobnostima, mogućnostima i potrebama. Takve reakcije, koje proizlaze iz

stresnih događaja i mogu trajati dulje vrijeme, mogu uzrokovati psihološke, fizičke i bihevioralne promjene kod zaposlenika.

Prema psihijatru Peteru Panzarinu, kako navode Bauer i Erdogan (2012) stres se pojednostavljuje kao prirodna činjenica, sila koja dolazi iz vanjskog svijeta i utječe na pojedinca. Osim toga Bauer i Erdogan (2012) definiraju stres kao tjelesnu funkciju na promjene koje zahtijevaju fizičko, mentalno ili emocionalno prilagođavanje ili odgovor. Medicinenet.com (2023) opisuje stres kao profesionalni, osobni i okolišni pritisak suvremenog života koji svakodnevno djeluje na pojedince i s vremenom ih iscrpljuje.

Sažimajući navedene definicije, stres se može opisati kao reakcija organizma na stresore, odnosno podražaje iz okoline koji često imaju negativne učinke na ljudsko zdravlje i izazivaju psihološke, fizičke ili mentalne odgovore s negativnom konotacijom (Epstein, 2012). Danas, stres je prisutan u svim sferama ljudskih života, kako na radnom mjestu tako i u privatnom životu. To je posljedica ubrzanog tempa života, globalnih promjena s kojima se ljudi moraju suočavati te složenih međuljudskih odnosa s kolegama, prijateljima i drugim osobama s kojima dolaze u kontakt.

Iako je teško izbjeći stres kao takav negativni faktor, mnogi ljudi imaju sposobnost da se nose s njim na način da ne dopuste da stres izazove prekomjerne reakcije koje bi bile neprimjerene u uobičajenim okolnostima. Na taj način, sposobnost osobe da prepozna, upravlja i optimizira svoj odgovor na stres može pretvoriti emocionalne ili fizičke izazove u resurse za osobni rast i razvoj.

## **2.2. Teorije stresa**

Stres je svakodnevni pratitelj ljudskog života, međutim, postavlja se pitanje kako ga razumjeti i u teorijskoj i praktičnoj osnovi. Teorije stresa pružaju temeljno razumijevanje mehanizama i uzroka koji stoje iza ovog složenog fenomena.

Hans Selye, kanadski fiziolog, razvio je teoriju adaptacije koja je jedna od prvih značajnih teorija stresa. Prema Selyeu (1999) stres je nespecifična reakcija organizma na bilo kakav izazov, a tijelo prolazi kroz tri faze: alarm, otpornost i iscrpljenost. Ova teorija ističe da dugotrajni stres može dovesti do iscrpljenosti i bolesti. Ova teorija fokusira se na traumatski stres uzrokovan izloženošću ozbiljnim traumatskim događajima kao što su ratovi, prirodne katastrofe ili osobne tragedije. Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP) često je povezan s ovim oblikom stresa (Selve, 1999.), a osobe koje ga doživljavaju mogu patiti od ponavljajućih traumatskih retrospekcija, anksioznosti i depresije.

Teorija socijalnog stresa istražuje kako društveni faktori i međuljudski odnosi mogu izazvati stres (Everly i Latening, 2013). Ovdje se razmatraju sukobi na radnom mjestu, obiteljski sukobi i druge socijalne dinamike. Stres koji proizlazi iz ovih odnosa može imati dubok utjecaj na emocionalno blagostanje pojedinca.

Teorija generaliziranog stresa predlaže da stres nije uvijek negativan i da može biti rezultat bilo kakvog značajnog događaja, bilo pozitivnog ili negativnog (Hudek Knežević i Kardum, 2005.). Na primjer, stres se može javiti čak i tijekom radosti zbog važnog životnog događaja kao što je vjenčanje ili rođenje djeteta. Ova teorija sugerira da je važno razumjeti kako pojedinac doživljava i reagira na stresne situacije.

Radno mjesto može biti izvor znatnog stresa za mnoge ljude. Teorija stresa na radnom mjestu istražuje kako zahtjevi posla, radno okruženje i međuljudski odnosi na poslu utječu na emocionalno i fizičko blagostanje radnika (Aurer Jezerčić, 2016). Stres na radnom mjestu može rezultirati sindromom izgaranja (burnout) i drugim zdravstvenim problemima.

Teorija stresa i bihevioralnih reakcija fokusira se na načine na koje ljudi reagiraju na stresne situacije putem bihevioralnih odgovora (Everly i Latening, 2013). To uključuje strategije suočavanja s stresom kao što su vježbanje, meditacija, pušenje ili konzumacija alkohola. Razumijevanje ovih bihevioralnih reakcija pomaže u razvoju strategija za upravljanje stresom.

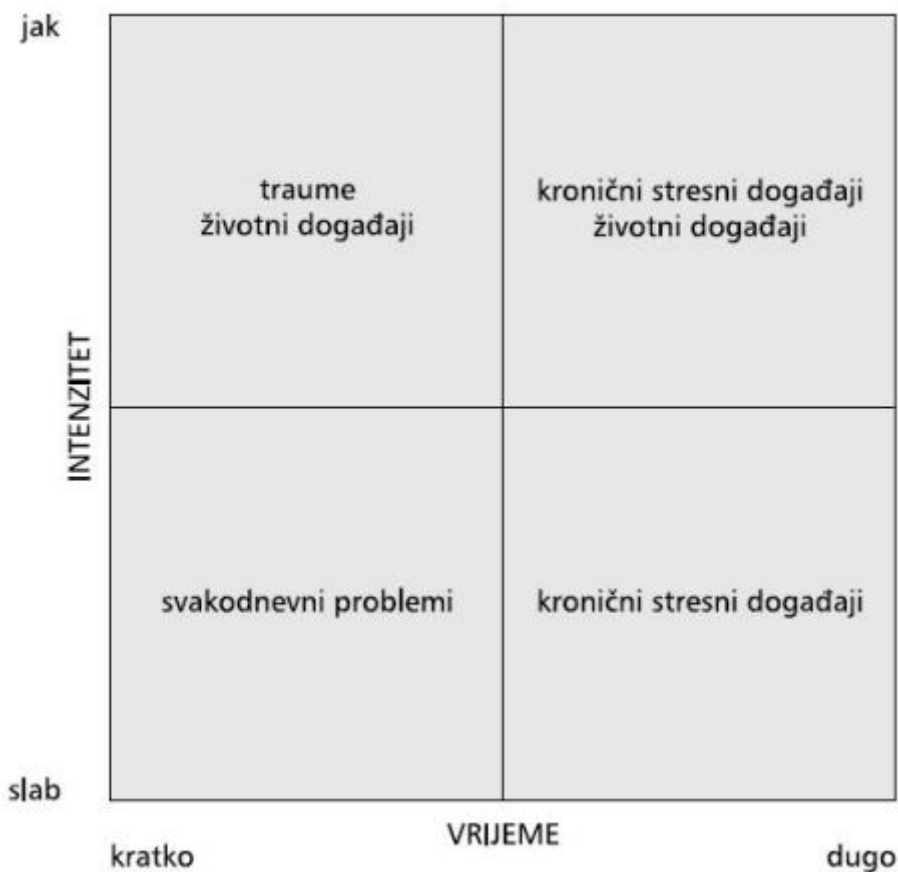
Teorije stresa pružaju raznolike perspektive na ovu kompleksnu temu. Razumijevanje različitih teorija pomaže nam bolje prepoznati uzroke stresa, njegove učinke i kako ga

učinkovito upravljati. Ova saznanja su od suštinskog značaja kako bismo unaprijedili svoje mentalno i fizičko zdravlje te kvalitetu života.

### 2.3. Stresori i stresne reakcije

Stres je neizbježan dio ljudskog života i okoline te se javlja kao odgovor na različite situacije i izazove. Ključ za razumijevanje stresa leži u prepoznavanju stresora - čimbenika koji pokreću stresnu reakciju - te u razumijevanju kako organizam reagira na te stresore.

Slika 1. Stresori prema intenzitetu i trajanju



Izvor: Hudek - Knežević J., Kardum I. (2005): Stres i tjelesno zdravlje, Jastrebarsko, Naknada Slap, str. 22

Stresori su različiti čimbenici ili podražaji koji izazivaju stresne reakcije u organizmu. Klasifikacija stresora prema vrstama je sljedeća (Epstein, 2012):

- Fizički stresori: Ovi stresori uključuju fizičke uvjete koji mogu izazvati stres, poput ozljeda, nepovoljnih klimatskih uvjeta, buke ili prekomjerne tjelesne aktivnosti. Primjerice, ozljeda tijekom sportske aktivnosti može biti ozbiljan fizički stresor.
- Emocionalni stresori: Emocionalni stresori proizlaze iz emocionalnih iskustava kao što su gubitak voljene osobe, konflikti u odnosima ili financijske poteškoće. Gubitak posla ili rastava od partnera primjeri su emocionalnih stresora.
- Socijalni stresori: Ovi stresori proizlaze iz društvenih interakcija i odnosa. Konflikti na radnom mjestu, nesuglasice s prijateljima ili obiteljski problemi mogu biti socijalni stresori.
- Radni stresori: Radno okruženje može biti značajan izvor stresa. Visok radni tempo, zahtjevni šefovi, pritisak za postizanjem ciljeva i nesigurnost posla sve su to radni stresori koji mogu utjecati na zaposlene.
- Okolišni stresori: Okolišni stresori uključuju uvjete u okolini koji izazivaju stres, poput onečišćenja zraka, gužve u prometu ili nepovoljnih životnih uvjeta.
- Stresne reakcije: Kako Organizam Reagira na Stresore

Kada organizam detektira stresor, započinje niz fizioloških i psiholoških reakcija kako bi se nosio s izazovom. Ove reakcije su često poznate kao "borba ili bijeg" odgovor na stresne reakcije. Prvo što se događa je oslobađanje adrenalina u tijelu. Tijelo oslobađa adrenalin kako bi povećalo budnost i fizičku spremnost. To može rezultirati povećanim srčanim ritmom, bržim disanjem i pojačanom koncentracijom. HPA (hipotalamus-hipofiza-nadbubrežna) osovina aktivira se kako bi oslobodila hormone poput kortizola, koji povećavaju razinu energije i pomažu u upravljanju stresom (Erdogan i Bauerer, 2012). Stres može izazvati emocionalne reakcije poput anksioznosti, ljutnje, straha ili tuge. Ove reakcije mogu varirati ovisno o individualnim razlikama.

Stres često rezultira bihevioralnim promjenama kao što su promjene u prehranbenim navikama, spavanju ili konzumaciji alkohola ili duhana. Dugotrajni stres može uzrokovati fizičke simptome. Stres može ometati normalan ciklus spavanja i uzrokovati nesanicu ili

poremećaje spavanja poput noćnih mora (Epstein, 2012). Osobe pod dugotrajnim stresom često se bude umorne i osjećaju se neispavano. Napetost i stres mogu izazvati napetostne glavobolje koje se manifestiraju kao bolovi u vratu, leđima i oko glave. Stres može dovesti do napetosti u mišićima, što može rezultirati bolovima u mišićima i bolovima u vratu, leđima i ramenima. Dugotrajni stres može utjecati na probavni sustav i rezultirati problemima kao što su nadutost, proljev, zatvor ili čak sindrom iritabilnog crijeva (IBS) (Lazarus i Folkman, 2004). Stres može uzrokovati povećanje krvnog tlaka, što može povećati rizik od srčanih bolesti i drugih kardiovaskularnih problema.

Stres može izazvati mišićnu napetost, glavobolje i povećati osjetljivost na bol. Stres može uzrokovati probleme sa spavanjem, uključujući nesanicu, noćne more i nemiran san. Kronični stres može ubrzati proces starenja tijela i uzrokovati rane znakove starenja poput bora i smanjene elastičnosti kože.

Važno je naglasiti da pojedinci različito reagiraju na stres i da ne svatko doživljava iste fizičke posljedice. Međutim, prepoznavanje stresnih reakcija i njihovo upravljanje ključni su za očuvanje zdravlja i prevenciju kroničnih bolesti. Postupci kao što su redovita tjelesna aktivnost, meditacija, duboko disanje i druge tehnike opuštanja mogu pomoći u smanjenju negativnih učinaka stresa na zdravlje.

### **3. SIMPTOMATSKO – DIJAGNOSTIČKA OBILJEŽJA STRESA**

Stres je kompleksan fenomen koji može imati različite simptome i posljedice, a razumijevanje tih obilježja ključno je za pravilno upravljanje stresom i očuvanje zdravlja. Ovo poglavlje će analizirati simptome stresa, metode dijagnostike te povezanost između stresa i zdravstvenih problema.

#### **3.1. Simptomi stresa**

Stres je sastavni dio života, a svatko se povremeno suočava sa stresnim situacijama. Međutim, kada stres postane dugotrajan ili preopterećujući, može imati ozbiljan utjecaj na zdravlje i dobrobit pojedinca. Razumijevanje simptoma stresa ključno je za prepoznavanje problema i pravilno upravljanje stresom. Stres je reakcija tijela na štetne situacije - bilo da su one stvarne ili percipirane. Kada se ljudi osjećaju ugroženo, u njihovu tijelu dolazi do kemijske reakcije koja im omogućuje da djelujete na način da spriječe ozljedu. Ova reakcija je poznata kao "bori se ili bježi" ili odgovor na stres (Epstein, 2012). Tijekom odgovora na stres, otkucaji srca se ubrzavaju, disanje se ubrzava, mišići se stežu, a krvni tlak raste.

Stres različitim ljudima znači različite stvari. Ono što uzrokuje stres kod jedne osobe može biti malo važno za drugu. Neki se ljudi bolje nose sa stresom od drugih. Ljudska su tijela dizajnirana da se nose s malim dozama stresa, no nisu opremljena nositi se s dugotrajnim, kroničnim stresom bez loših posljedica. Stres može utjecati na sve dijelove života, uključujući emocije, ponašanje, sposobnost razmišljanja i fizičko zdravlje. Nijedan dio tijela nije imun, no, budući da se ljudi različito nose sa stresom, simptomi stresa mogu varirati. Simptomi mogu biti nejasni i isti kao oni uzrokovani medicinskim stanjima.



Slika 2. Stresni događaji kao simptomi stresa

STRESNI DOGAĐAJI		ODGOVORI NA STRES		TRANSAKCIJA IZMEĐU OSOBE I OKOLINE	
Tipovi stresnih događaja	Vremenska dimenzija stresnog podražaja	Fiziološke reakcije	Emocionalne reakcije	Kognitivne procjene značenja stresne situacije	Intenzitet doživljenog stresa
Trauma (prirodne katastrofe, rat, individualne traume) Veliki životni događaji (promjene), Kronični stresni događaji, Svakodnevni problemi	Novost Predvidljivost Nesigurnost Trajanje Iznenadnost Dvosmislenost	Simpatička aktivacija Parasimpatička supresija Neuroendokrine promjene Imunosna supresija i aktivacija	Negativna emocionalna stanja Pozitivna emocionalna stanja	Šteta Prijetnja Gubitak Izazov Dobitak Mogućnost kontrole	Kontinuum od slabog preko umjerenog do jakog intenziteta doživljenog stresa

Izvor: Hudek - Knežević J., Kardum I. (2005.): Stres i tjelesno zdravlje, Jastrebarsko, Naknada Slap, str. 20

Fizički simptomi stresa uključuju sljedeće simptome (Erdogan i Bauerer, 2012):

- Niska energija
- Glavobolje
- Uznemireni želudac, uključujući proljev, zatvor i mučninu
- Bolovi i napeti mišići
- Bol u prsima i ubrzan rad srca
- Nesanica
- Česte prehlade i infekcije
- Gubitak seksualne želje i/ili sposobnosti
- Nervoza i drhtanje, zujanje u ušima i hladne ili znojne ruke i stopala
- Suha usta i teško gutanje
- Stisnuta vilica i škrgutanje zubima

Kognitivni simptomi stresa uključuju sljedeće simptome (Erdogan i Bauerer, 2012):

- Stalna briga
- Ubrzane misli
- Zaboravnost i neorganiziranost
- Nemogućnost fokusiranja
- Loša prosudba
- Biti pesimističan ili vidjeti samo negativnu stranu

Bihevioralni simptomi stresa uključuju sljedeće simptome (Erdogan i Bauerer, 2012):

- Promjene u apetitu
- Odgađanje i izbjegavanje odgovornosti
- Više upotrebe alkohola, droga ili cigareta
- Nervoznije ponašanje, kao što je grickanje noktiju, vrpoljenje i koračanje

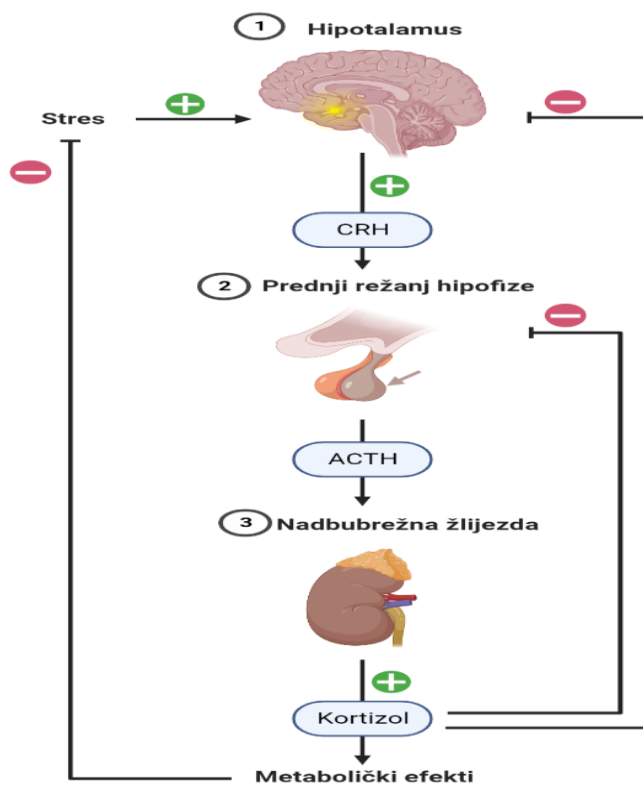
Važno je napomenuti da simptomi stresa mogu varirati ovisno o individualnim razlikama, intenzitetu stresora i trajanju stresne situacije. Prepoznavanje ovih simptoma prvi je korak u suočavanju sa stresom. Osobe koje primijete da se bore s dugotrajnim ili preopterećujućim stresom trebaju potražiti podršku i razmotriti strategije za upravljanje stresom kako bi očuvali svoje zdravlje i dobrobit.

### **3.2. Dijagnostika stresa**

Stres je subjektivan - nije mjerljiv testovima. Samo osoba koja ga doživljava može odrediti je li prisutan i koliko je ozbiljan. Liječnik može koristiti upitnike kako bi razumio stres i kako on utječe na život. Dijagnostika stresa igra ključnu ulogu u prepoznavanju i razumijevanju kako se stres manifestira u pojedinca i kako utječe na njihovo zdravlje i dobrobit. Stres je složen fenomen koji se može manifestirati na različite načine, pa je precizna dijagnostika važna za pravilno upravljanje stresom.

Prepoznavanje stresnih stanja i pravodobna dijagnoza izuzetno su važni jer dugotrajni ili prekomjerni stres može imati ozbiljan utjecaj na fizičko i mentalno zdravlje. Osobe koje ne prepoznaju svoje stresne simptome ili ih zanemaruju mogu se suočiti s dugoročnim komplikacijama kao što su srčane bolesti, depresija, anksioznost, i druge kronične bolesti (Lazarus i Folkman, 2004). Dijagnostika stresa također pomaže stručnjacima, kao što su terapeuti, psihijatri, i liječnici opće prakse, da bolje razumiju pacijentove potrebe i pruže odgovarajuću terapiju ili podršku. U poslovnom okruženju, prepoznavanje stresa može doprinijeti poboljšanju radnih uvjeta i smanjenju izloženosti stresorima.

Slika 3. Kemijske reakcije hormonalnih promjena na stres



Izvor: obrada autorice prema Rochette, L., Dogon, G. (2023): Stress: Eight Decades after Its Definition by Hans Selye: "Stress Is the Spice of Life". Brain Science, 13(2), str. 315

Prvi korak u dijagnostici stresa obično uključuje razgovor između pacijenta i zdravstvenog stručnjaka. Tijekom ovog kliničkog razgovora, stručnjak će postavljati pitanja o simptomima, trajanju i intenzitetu stresa te o situacijama koje su ga mogli izazvati. Anketama

i upitnicima često se procjenjuje razina stresa. Fizički pregled može pomoći u identifikaciji fizičkih simptoma stresa, poput problema s krvnim tlakom, tjelesnom napetošću ili drugim fizičkim znakovima.

U nekim slučajevima, laboratorijski testovi, kao što su testovi krvi ili hormona, mogu biti korisni za procjenu fizioloških promjena povezanih sa stresom.

Stručnjaci za mentalno zdravlje mogu koristiti standardizirane psihološke testove kako bi procijenili razine anksioznosti, depresije ili drugih mentalnih poremećaja povezanih sa stresom. Dugoročna dijagnoza stresa često uključuje praćenje pacijenta tijekom vremena kako bi se pratila dinamika simptoma i učinkovitost terapije ili intervencija.

Dijagnostika stresa može se primjenjivati u različitim okruženjima, uključujući kliničko okruženje, radno mjesto i osobnu svakodnevnicu. U kliničkim postavkama, dijagnoza stresa često se koristi kako bi se pružila terapija, kao što su kognitivno-bihevioralna terapija ili terapija razgovorom, kako bi se osobe naučile upravljati stresom (Epstein, 2012).

Poslodavci mogu koristiti dijagnozu stresa kako bi identificirali stresne uvjete na radnom mjestu i implementirali programe za smanjenje stresa i poboljšanje radne produktivnosti. Osobe same mogu prepoznati simptome stresa i zatražiti podršku od stručnjaka ili primijeniti strategije za suočavanje sa stresom u svakodnevnom životu.

Dijagnostika stresa igra ključnu ulogu u prepoznavanju, razumijevanju i upravljanju stresom. Rani identifikacija simptoma stresa i odgovarajuća terapija ili intervencija mogu pomoći pojedincima da očuvaju svoje zdravlje i dobrobit te bolje upravljaju izazovima stresnih situacija.

### **3.3. Zdravstveni problemi kao posljedice utjecaja stresa**

Stres je neizbježan aspekt svakodnevnog života, a njegov utjecaj na zdravlje pojedinca može biti značajan. Dugotrajni ili prekomjerni stres može dovesti do niza ozbiljnih zdravstvenih problema.

Fizički zdravstveni problemi koji nastaju kao posljedica stresa su sljedeći (Hudek Knežević i Kardum, 2005, Medicine.net, 2023):

- Kardiovaskularni problemi: Dugotrajni stres može povećati rizik od srčanih bolesti, visokog krvnog tlaka i bolesti srca. Stres može uzrokovati promjene u krvnim žilama i povećati razinu stresa hormona, što može opteretiti srce.
- Problemi s imunološkim sustavom: Stres može oslabiti imunološki sustav, čineći osobu podložnijom infekcijama i bolestima. Osobe pod kroničnim stresom mogu češće obolijevati.
- Poremećaji spavanja: Stres često rezultira problemima sa spavanjem, uključujući nesanicu i nemirni san. Dugotrajni poremećaji spavanja mogu negativno utjecati na opće zdravlje.
- Poremećaji probave: Stres može uzrokovati probleme s probavnim sustavom, uključujući sindrom iritabilnog crijeva (IBS), gastritis i čireve.
- Bolovi u mišićima i tijelu: Stres može uzrokovati napetost mišića, što rezultira bolovima u mišićima, vratu, leđima i ramenima. To se često manifestira kao napetostna glavobolja.

Mentalni zdravstveni problemi koji nastaju kao posljedica stresa su sljedeći (Erdogan i Bauerer, 2012):

- Anksioznost i depresija: Stres je često povezan s povećanim rizikom od razvoja anksioznih poremećaja i depresije. Osobe pod stresom mogu doživljavati intenzivnu tjeskobu, očaj i gubitak interesa za aktivnosti koje su nekad voljele.
- Povećan rizik od posttraumatskog stresnog poremećaja (PTSP): Osobe koje su doživjele traumatične događaje i bile pod kroničnim stresom mogu imati veći rizik od razvoja PTSP-a.
- Problemi s koncentracijom i pamćenjem: Stres može ometati kognitivne funkcije, uključujući sposobnost koncentracije i pamćenja.
- Rizik samopovređivanja i suicidalnih misli: Dugotrajni stres može povećati rizik od samopovređivanja i suicidalnih misli.

Prepoznavanje i razumijevanje veza između stresa i zdravstvenih problema ključno je za očuvanje zdravlja. Osobe koje primijete da su pod kroničnim ili prekomjernim stresom trebaju potražiti podršku od stručnjaka za mentalno zdravlje, kao što su terapeuti ili psihijatri. Uz to, važno je raditi na strategijama za suočavanje sa stresom, kao što su vježbe opuštanja, meditacija, tjelovježba i održavanje ravnoteže između posla i privatnog života. Posljedice stresa na zdravlje mogu biti ozbiljne, ali pravovremeno prepoznavanje i upravljanje stresom mogu značajno smanjiti rizik od razvoja zdravstvenih problema. U konačnici, briga o vlastitom mentalnom i fizičkom zdravlju trebala bi biti prioritet, a suočavanje sa stresom važan je korak prema tom cilju.

## **4. MEHANIZMI I UČINCI STRESA U PROCESU TRENINGA I NATJECANJA**

Sportaši se često suočavaju s brojnim stresorima, kako tijekom treninga tako i tijekom natjecanja, a kako se ti stresori manifestiraju i utječu na njihovu izvedbu ima duboke implikacije za sportske rezultate. Ovo poglavlje će dublje analizirati kako se stres odražava na tijelo i um sportaša, kako utječe na njihovu motivaciju, samopouzdanje i izdržljivost te kako strategije suočavanja mogu poboljšati sportsku izvedbu. Razumijevanje mehanizama i učinaka stresa u sportu ključno je za trenere, sportaše i sve koji se bave sportskom izvedbom, te će pružiti temelj za razmatranje kako optimizirati sportsku pripremu i natjecanje.

### **4.1. Pojava i značaj stresa kod sportaša**

Stres je inherentan aspekt sportskog svijeta, a njegova pojava i značaj kod sportaša su ključni faktori koji utječu na sportsku izvedbu. Sportaši se svakodnevno suočavaju s raznim izazovima i pritiscima, bilo tijekom treninga ili natjecanja, što može imati značajan utjecaj na njihovu fizičku i mentalnu dobrobit te na konačne sportske rezultate.

Duševno zdravlje je stanje optimalnog funkcioniranja i blagostanja u svim aspektima psihološkog, emocionalnog, ponašajnog i socijalnog života (Greenberg, 2011). Dok se često naglašava koristi tjelesne aktivnosti za tjelesno zdravlje, kao što su održavanje odgovarajuće tjelesne težine i smanjenje rizika od kardiovaskularnih bolesti, također je bitno istaknuti kako tjelesna aktivnost igra ključnu ulogu u očuvanju duševnog zdravlja.

Bavljenje sportom i redovna tjelesna aktivnost donose brojne psihološke prednosti. To uključuje pozitivan utjecaj na mentalne sposobnosti, poboljšanu koncentraciju, bolje upravljanje vremenom, povećano samopouzdanje i samopoštovanje, te bolju otpornost na stres. Sport također može pomoći u smanjenju neugodnih emocija poput ljutnje, tjeskobe i depresije.

Važno je napomenuti da sport ima značajnu društvenu ulogu i pridonosi odgojnim i obrazovnim vrijednostima. Bavljenje sportom potiče subjektivnu dobrobit, socijalizaciju, razvija timski duh i promovira moralne vrijednosti. Istraživanje provedeno od strane Gustafssona et al. (2011) godine otkriva da sudjelovanje u timskim sportovima pridonosi većem osjećaju subjektivne dobrobiti pojedinaca putem interakcije s drugima.

Podaci iz istraživanja Morrisa i Younga (2015) godine na uzorku hrvatskih adolescenata također potvrđuju da bavljenje sportom pruža određenu zaštitu od rizičnih oblika ponašanja, kao što su konzumacija alkohola i droga te kriminalno ponašanje. Naime, sportaši su manje skloni nasilju i konzumiranju legalnih i ilegalnih psihoaktivnih tvari u usporedbi s osobama koje se ne bave sportom.

Unatoč mnogim navedenim prednostima bavljenja sportom i općenito tjelesnom aktivnošću, postaje očito da se mladim sportašima ponekad pridaje prevelika važnost natjecanju i postizanju sportskog uspjeha. Iako je natjecateljski duh bitan aspekt sporta, trebali bismo naglasiti da naglasak ne bi trebao biti isključivo na postizanju vrhunskih rezultata, već i na razvijanju zdravih navika i poticanju kvalitetnog odnosa prema duševnom i tjelesnom zdravlju.

Prema mišljenju Greensberga (2011), djeca i mladi koji su zdravi, okretni i spretni imaju veću sposobnost suočavanja s izazovima koje život donosi i bolju izvedbu u svakodnevnim radnim i društvenim zadacima. Stvaranje ovakvih navika i promicanje tjelesne aktivnosti može imati dugoročne pozitivne učinke na njihovo opće blagostanje.

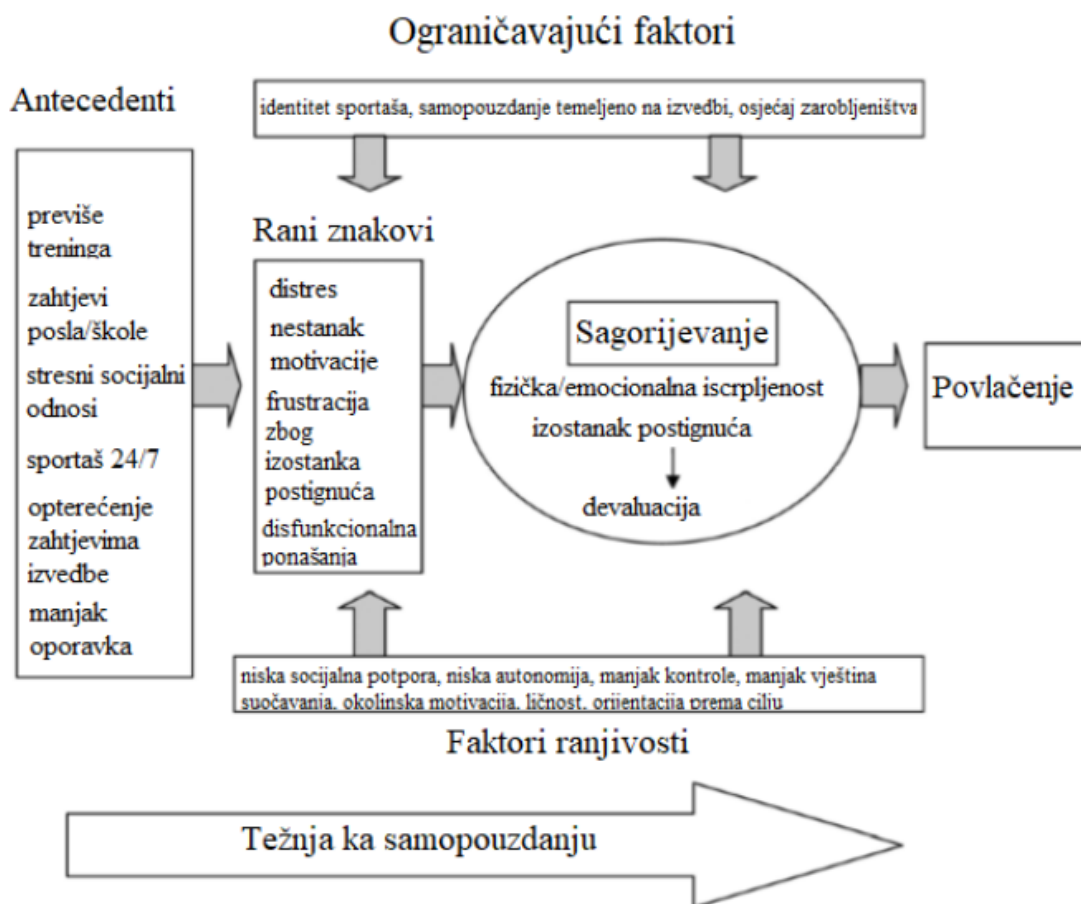
Odgovornost za usmjeravanje djece prema bavljenju sportom zbog ovih odgojnih vrijednosti leži na ramenima roditelja, učitelja/nastavnika, predškolskih i školskih ustanova, te posebno na učiteljima/nastavnicima tjelesne i zdravstvene kulture. Njihova uloga u podizanju svijesti o važnosti tjelesne aktivnosti, poticanju na sportske aktivnosti i promicanju duševnog i tjelesnog zdravlja ne može biti precijenjena. Oni imaju priliku oblikovati stavove i ponašanje djece prema sportu te tako doprinijeti njihovom cjelokupnom razvoju.

Kao društvo, trebali bismo više cijeniti sve aspekte sporta, uključujući zdravlje i dobrobit, uz istovremeno poštivanje natjecateljskog duha. Poticanje mladih da se bave sportom radi izgradnje zdravog tijela i uma trebalo bi biti prioritet, jer to donosi koristi koje će trajati cijeli život. Ukupno gledajući, bavljenje sportom i tjelesnom aktivnošću ne samo da donosi fizičke prednosti, već također pruža brojne blagodati za duševno zdravlje, socijalnu integraciju i razvoj moralnih vrijednosti, čineći ga nezaobilaznim dijelom cjelokupnog blagostanja pojedinca.

Natjecateljski stres jedan je od najčešćih oblika stresa kod sportaša. To je napetost i uzbuđenje povezano s natjecanjem, a može se manifestirati kao tremu ili anksioznost prije natjecanja (Greenberg, 2011). Sportaši osjećaju pritisak da ostvare dobre rezultate, što može izazvati stres. Intenzivni treninzi, osobito u profesionalnom sportu, često su popraćeni visokim stresom. Traži se maksimalna izvedba, a ozljede, umor i strah od neuspjeha mogu uzrokovati stres kod sportaša.



Slika 4. Model sportskog sagorijevanja uslijed stresa



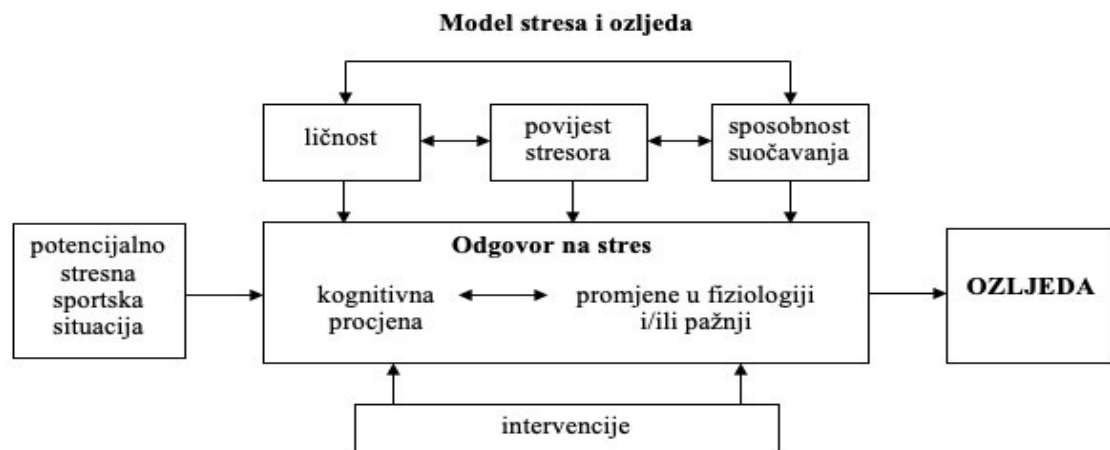
Izvor: obrada autorice prema Gustafsson, H., Kenttä, G., i Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), str. 13

Jedan od primjera utjecaja pojave stresa na sportaše je pojava ozljeda. Iz psihološke perspektive, stres ima ključnu ulogu u kontekstu sportskih ozljeda. Brojna istraživanja ukazuju na jasnu povezanost između stresa i povećanog rizika od sportskih ozljeda (Williams i Andersen, 1998., Morris i Young, 2015). Posebno važno je napomenuti da ozljede često imaju teži tijek i ozbiljnije posljedice kod sportaša koji su podložni većem stresu. Međutim, ova veza između stresa i ozljeda nije jednostavna i ovisi o mnogim faktorima. Andersen i Williams

(1998) su razvili model koji pokušava objasniti kako psihosocijalni faktori utječu na rizik od sportskih ozljeda. Ključno je razumjeti da potencijalno stresna situacija neće nužno rezultirati ozljedom. Osim samog stresa, važno je uzeti u obzir kako sportaš interpretira tu situaciju (kognitivna procjena), kao i promjene u fiziologiji i pažnji koje su povezane s tim stresnim događajima. Osim toga, osobine ličnosti, povijest stresnih događaja i sposobnosti suočavanja sa stresom također igraju ključnu ulogu u određivanju rizika od ozljeda.

Da bi se bolje razumio ovaj model, može se uzeti primjer sportaša koji se suočava s visokim nivoom prednatjecateljske anksioznosti (osobina ličnosti), nedavno je doživio smrtni slučaj u obitelji (povijest stresora) i igra u novom timu u novom gradu, udaljen od obitelji i prijatelja (nedostatak socijalne podrške). Tijekom važne utakmice (potencijalno stresni događaj), sportaš konstantno razmišlja o važnosti tog trenutka i osjeća pritisak (kognitivna procjena), što dovodi do sužavanja perifernog vida, ometajućih misli i visoke mišićne napetosti (promjene u fiziologiji i pažnji). S obzirom na sve navedene rizične faktore, sportaš napravi "glupu grešku", kasno reagira, sudara se s protivničkim igračem i dolazi do ozljede (Morris i Young, 2015).

Slika 5. Model stresa i ozljeda



Izvor: obrada autorice prema Williams, J. M., & Andersen, M. B. (1998). Psychosocial antecedents of sport injury: Review and critique of the stress and injury model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 5-26. Reproduced by permission of Taylor & Francis Group,

Stoga, u kontekstu ovog modela, prevencija sportskih ozljeda iz psihološke perspektive prvenstveno se bavi razvojem vještina za upravljanje stresom. To uključuje korištenje pozitivnog unutarnjeg samogovora, tehnike opuštanja i treninga biofeedbacka, mindfulness trening, mentalnu simulaciju, postavljanje ciljeva i izradu plana natjecanja. Iako postoji mnogo različitih metoda i pristupa, brojna istraživanja su pokazala da su psihološke metode prevencije sportskih ozljeda uspješne u smanjenju rizika i poboljšanju sportske izvedbe.

Stres može proizaći iz socijalnih faktora, kao što su odnosi s trenerima, suigračima ili medijima. Medijski pritisak i očekivanja javnosti također mogu uzrokovati stres. Povrede su česta pojava u sportu, a proces rehabilitacije može biti izrazito stresan za sportaše. Strah od gubitka forme ili povratka povrede može uzrokovati emocionalni stres.

#### **4.2. Specifični čimbenici stresa kod sportaša**

Stres je sastavni dio života svakog sportaša, bez obzira na razinu natjecanja ili vrstu sporta kojom se bavi. Sportaši se suočavaju s različitim izazovima i pritiscima koji mogu izazvati stres, a razumijevanje tih specifičnih čimbenika stresa ključno je za njihovu izvedbu i dobrobit.

Natjecateljski pritisak jedan je od najučestalijih specifičnih čimbenika stresa kod sportaša (Gustafsson et al., 2011). Želja za postizanjem vrhunskih rezultata i strah od neuspjeha mogu izazvati veliku tjeskobu. Sportaši često moraju nositi teret očekivanja, kako vlastitih, tako i očekivanja njihovih trenera, suigrača i navijača. Ovaj natjecateljski pritisak može biti motivirajući, ali također može izazvati veliki stres.

Naporni treninzi i učestala natjecanja često dovode sportaše do stanja prenaprezanja. Prekomjerna tjelesna i mentalna iscrpljenost može rezultirati ozljedama i padom izvedbe (Brewer, 2009). Sportaši se suočavaju s pritiscima kako bi se održali u formi i izdržali tijekom duge sezone. Ozljede su stresni čimbenik za svakog sportaša. Strah od ozljede i proces rehabilitacije mogu biti izrazito stresni. Ozljede ne samo da utječu na fizičku izvedbu nego i na mentalno zdravlje sportaša.

Povećana izloženost medijima i javnosti donosi sa sobom stres (Brewer, 2009). Kritika, pritisak i ocjene medija mogu utjecati na samopouzdanje sportaša i njihovu sposobnost da se koncentriraju na igru. Privatni život sportaša često je pod lupom javnosti, što dodatno povećava stres. Kako većina sportova uključuje timsku dinamiku, odnosi unutar ekipe igraju ključnu ulogu. Problemi unutar tima, sukobi, rivalstvo i nesporazumi mogu biti specifični čimbenici stresa. Sportaši moraju naučiti kako upravljati timskim odnosima kako bi održali usklađenost i koncentraciju.

Samopouzdanje je ključno za uspješnost sportaša (Gustafsson et al., 2011). Nedostatak samopouzdanja može stvoriti stres, dok visoko samopouzdanje može pomoći u suočavanju s izazovima. Sportaši moraju raditi na razvijanju i održavanju pozitivnog samopouzdanja. Održavanje ravnoteže između sportskih obaveza i svakodnevnog života također može biti izvor stresa. Sportaši se često suočavaju s teškoćama u obiteljskim, društvenim i školskim aspektima života, što može stvoriti dodatni stres.

Čimbenici stresa se u sportu znaju često javljati kod mlađih osoba u njihovim počecima bavljenja sportom, već od osnovne škole i ka daljnjem profesionalnom tijeku sporta. Srednja škola bi trebala biti vrijeme u kojem se adolescenti mogu zabavljati s malo briga. Međutim, adolescenti danas jednostavno osjećaju veliku količinu stresa koji je povezan s previše stvari za obaviti. Između izvannastavnih aktivnosti, naprednih predavanja, obaveza kod kuće i honorarnih poslova, tinejdžeri počinju izgarati. Ne žele biti nedovoljno pripremljeni za svoju budućnost na fakultetu ili u radnoj snazi, pa tinejdžeri vjeruju da moraju biti uključeni u sve. Domaća zadaća bila je velika komponenta u uzrocima stresa kod ovih učenika. Adolescenti se mogu mentalno iscrpiti stresom. Stres se ne može izliječiti, ali ga možete smanjiti. Studenti često teško smiruju živce što im dodatno stvara stres. Dodavanje domaće zadaće, uz nedostatak dobrog noćnog odmora, može povećati pritisak i naškoditi učenicima.

Slika 6. Trening djece – rukometaša kao pozitivan čimbenik stresa



Izvor: Školski portal (2022): Važnost sporta i tjelesne aktivnosti za duševno zdravlje, dostupno na <https://www.skolskiportal.hr/sadrzaj/jucer-danas-sutra/vaznost-sporta-i-tjelesne-aktivnosti-za-dusevno-zdravlje/>, pristupljeno 15.09.2023.

Djeca su često u pokretu od trenutka kad se probude. Dok izvannastavne aktivnosti definitivno mogu biti pozitivan način da djeca postanu talentirani glazbenici ili sportaši, one ih također mogu odvratiti od radosti koje donosi samo dijete. Neki od razloga zašto roditelji stavljaju svoju djecu u aktivnosti uključuju želju da razviju djetetove talente i pomognu im da postanu iskusniji za odraslu dob. Djeca uče timskom radu, samodisciplini i društvenim vještinama, kao i kako poštovati autoritet, zabaviti se, sklapati prijateljstva i postati vođe. Međutim, vaše dijete može naučiti te vještine igrajući se nakon škole, kao što je djeci i namijenjeno. Većina škola pokušala je uključiti zabavnu tjelovježbu u školske dane kako bi pomogla u smanjenju stresa. Iako neki učenici također imaju priliku za izvannastavne aktivnosti, one mogu uključivati školske klubove, akademske natjecateljske timove, izvedbene umjetnosti, jezik, sport i društvene funkcije. Stoga se učenici uključeni u ove aktivnosti sastaju prije škole, nakon škole i vikendom kako bi vježbali za ove događaje. Ovo može biti prilično stresno kada učenici imaju i domaće zadatke iz sedmog različitih razreda.

Čimbenici spavanja mogu dodati stres jer nedostatak sna može utjecati na raspoloženje, performanse i vrijeme reakcije. Tinejdžerima se predlaže 8-10 sati sna, ali najčešće spavaju 6-8 sati. Pritisak vršnjaka također može uzrokovati stres kod tinejdžera. Tinejdžeri često osjećaju potrebu svidjeti se svima, kopirati ono što rade njihovi prijatelji i biti najbolji u svemu što rade. To može dovesti do neuspjeha u radu i može imati negativan učinak na njih. Ne nose se samo sportaši sa stresom.

Jedan čin, govor i navijačice ustaju rano i ostaju budni do kasno za treninge i nastupe. Neki od ovih izvođača također se bave sportom i to otežava pronalaženje vremena za pisanje domaćih zadaća i učenje za testove. Sve ove ranojutarnje i kasnonoćne prakse mogu ograničiti vrijeme za učenje. To također može dovesti do smanjenja rezultata testova i ocjena.

Veliki uzrok stresa je nedostatak sna. Odgovarajuća količina sna je posebno važna za tinejdžere. Stres može uzrokovati nesanicu, odnosno stalne probleme s uspavlivanjem. Dobra količina sna može utjecati na rad mozga. Nedovoljno sna može naštetiti vašem mozgu slično kao i trovanje alkoholom. Ako spavate dovoljno, možete poboljšati rješavanje problema i pamćenje. Loša rutina spavanja najvjerojatnije je povezana s depresijom. Nedostatak sna može utjecati na vaše raspoloženje, koncentraciju i rasuđivanje.

Glavni uzrok nedostatka sna kod tinejdžera su telefoni. Tinejdžeri najviše vremena provode na svojim telefonima dok leže u krevetu. Neki tinejdžeri mogu provesti sate noću sjedeći na svom telefonu. Studije su otkrile da plavo svjetlo u našim mobitelima i drugoj elektrici ispušta melatonin, hormon koji upravlja našim ciklusom budnosti/spavanja. To može utjecati na vaš mozak tako da duže ostanete budni. Odlaganje telefona prije nego što uskočite u krevet može povećati šanse da brže zaspate. Više sna za tinejdžere može poboljšati njihov stil života.

Sudjelovanje u izvannastavnim aktivnostima dok ste pod stresom i neispavani može oslabiti fokus i utjecati na vaš puni potencijal. Nacionalna zaklada za spavanje u SAD – u pokazala je da Lance Armstrong "usudi ljude da spavaju šest do osam sati kako bi poboljšali raspoloženje, performanse i koncentraciju". U studiji koju je proveo SLEEP, proveli su "ulogu sna u performansama s rezultatima koji pokazuju pad u donošenju odluka u djeliću sekunde nakon lošeg sna" (Gustafsson et al., 2011). Ako se sportaš svaki dan trudi na treningu, to znači da će se trebati oporaviti dovoljno spavajući. Spavanje, istezanje, masaža, hidratacija i unos proteina

moгу pomoći vašem tijelu da se oporavi. Ako se ne oporavljate dovoljno, veća je vjerojatnost da ćete se ozlijediti. Oporavak je ključni dio atletskog procesa i može biti prilično štetan za budućnost sportaša. Gustafsson et al. (2011) su također otkrili da košarkaši koji imaju više sati sna poboljšavaju brzinu za 5% i točnost za 9%.

Stres može dodatno opteretiti tinejdžere, osobito kada su uključeni u izvanškolske aktivnosti. Nešto stresa potrebno je za vaše zdravlje, ali previše može biti štetno i dovesti do depresije. Sportaši i izvođači koji su premoreni i pod stresom imaju veće šanse za razvoj depresije. Mnogi ljudi doživljavaju stres, ali za sportaše se pokazalo da je on posebno štetan. Mnogi se sportaši teško nose sa stresom i tjeskobom koji su povezani s njihovim predavanjima, sportovima kojima se bave i pritiscima ljudi koji su im bliski. Tinejdžeri se trebaju osloboditi stresa koliko god mogu i pokušati smanjiti rizik od njega.

Upravljanje stresom ključno je za postizanje vrhunskih rezultata u sportu. Sportaši moraju naučiti kako se nositi s tim specifičnim čimbenicima stresa, koristeći tehnike opuštanja, mentalni trening i podršku stručnjaka. Osim toga, podrška trenera, obitelji i prijatelja igra ključnu ulogu u pomoći sportašima da se nose s ovim izazovima i ostvare svoj puni potencijal na sportskom terenu.

### **4.3. Pozitivni i negativni stresori kod sportaša**

Stres je možda prevelik da bi ga sportaši mogli podnijeti bilo fizički ili emocionalno, ali pozitivan stres ne crpi njihovu snagu. Pozitivni stresori daju sportašima snagu da nastave dalje trenirati i također im pomažu da postignu više od očekivanog. U sportu, igrači mogu postići natjecateljsku prednost ako imaju pozitivne stresore koji im daju energiju za jaču igru. Pozitivan stres prije nastupa važan je jer pomaže igraču da prevlada konkurenciju, tjeskobu pri izvođenju i osjećaj poraza. Pozitivni stresori uključuju pretjeranu ambicioznost za pobjedu i pozitivan stav prema sportu (Honeybourne i Hill, 2004). Visoka očekivanja u prednastupu pomažu igračima da steknu snagu susreta s konkurentima na terenu bez straha.

Natjecanje je jedan od pozitivnih stresora u sportskom nastupu. To motivira igrače na naporan rad što rezultira dobrom izvedbom. U fazi prije nastupa u sportu, kada igrači shvate da

se susreću s teškom momčadi, doživljavaju pozitivan stres. To ih motivira da marljivo rade, puno vježbaju i bodre jedni druge. Stres se kod igrača može javiti zbog njihove percepcije postojeće neravnoteže između zahtjeva koje pred njih postavlja okolina i sposobnosti igrača da te zahtjeve ispuni. Time primjerice košarkaš osjeća da je natjecanje izvor pozitivnog stresa prije početka utakmice. Na primjer, promašeni šut mu može biti izvor stresa, ali ga pokušava zaboraviti jer je igra jako brza. Fokusira se na to kako će pobijediti u sljedećem krugu.

Strah od neuspjeha također je izvor pozitivnog stresora koji će igračima dati snagu za naporan rad u pripremi za samu utakmicu (Brewer, 2009). Brewer (2009) navodi primjer sportašice Susan koja ima 28 godina i strijelac je doživljava strah koji joj djeluje kao pozitivan stresor. Kaže da mora ostati usredotočena na metu i boji se da joj pažnju ne odvrati buka ili bilo koji drugi pokret. Također kaže da je kad je tek počela osjećati tremu, ali s iskustvom se navikla na lokalnu konkurenciju i više se ne boji. Kako bi prebrodila tremu prije utakmice je prolazila kroz tehnike disanja, a zatim pucala. Strah ju je motivirao da smogne snagu za udarac.

Zabrinutost igrača zbog društvene procjene od strane drugih ljudi ili trenera pozitivan je stresor. Zabrinutost igrača o tome što će drugi ljudi reći o njima motivirat će te iste sportaše da marljivo rade. Igrači neće htjeti povrijediti trenera ili ga razočarati i zato će se truditi puno raditi. Također ne bi htjeli razočarati svoje članove tima. Ovdje kao primjer Brewer (2009) navodi sportašicu Lizu. Liza ima 18 godina i pliva. Prije nego što započne natjecanje, osjeća se napeto oko toga kako će se ponašati. Hoće li razočarati trenera ili prijatelje ili će oni biti ponosni na nju. To ju motivira pa kaže da u svakom natjecanju u kojoj sudjeluje obećava da će biti najbolja. Čak zamišlja da će oboriti rekord i da će je bodriti članovi tima.

Gubitak unutarnje kontrole nad okolinom izvor je pozitivnog stresora. U sportu, igrači možda nisu u poziciji kontrolirati neka pitanja (Honeybourne i Hill, 2004). Primjerice, nemaju pravo birati tim s kojim će se natjecati pa čak ni mjesto gdje će održavati svoje utakmice. To ih stoga tjera da se pravilno pripreme za igru u bilo kakvom okruženju. Brewer (2009) ovdje navodi primjer Johna koji profesionalno igra ragbi. John, ragbijaš, ima 20 godina i kaže da mu je najveći izazov kad treba sudjelovati u velikoj utakmici poput finala. Ima tremu jer će se natjecati s prvacima i nema izbora. To na njega djeluje kao pozitivan stresor i stoga se mora uvjeriti da je to igra kao i kod drugih i stoga bi trebao igrati kao i obično.



Negativni stresori u sportu utječu na igrače emocionalno, fiziološki i psihološki. To drastično utječe na učinak igrača. Fizički učinci proizlaze iz natjecateljskih timskih sportova i mogu rezultirati fizičkim odgovorom (Pargman, 2006). Ove fizičke reakcije uzrokovane stresom mogu rezultirati lošim rezultatima. Somatski odgovori igrača javljaju se prirodno kada osjete neku opasnost. Emocionalni učinci uzrokuju nemir i agoniju. To također dovodi do toga da igrači doživljavaju smanjeno zadovoljstvo i također smanjenu samoregulaciju ponašanja. Emocionalni učinci također mogu dovesti do odustajanja članova tima. Negativni stresori također dovode do psiholoških učinaka koji rezultiraju smanjenom motivacijom igrača, visokim razinama anksioznosti i visokim uzbuđenjem. To također rezultira strahom igrača od preuzimanja rizika, nižom razinom donošenja odluka i nesposobnošću igrača da usredotoče svoju pozornost na igru (Pargman, 2006).

Učinak je uzrok negativnog stresa za igrače. Igrači se boje pogriješiti u igri i to dovodi do stresa. Stresne pogreške mogu biti uvećane kritikama i reakcijama trenera što može dovesti do samonametnutog stresa od očekivanog učinka. Igranje u okruženju koje je nepoznato također je stres vezan uz izvedbu. Stres zbog izvedbe rezultat je društvene procjene igrača (Pergman, 2006). To dovodi do toga da igrači osjećaju povrijeđeni ego i da im može nedostajati samopouzdanja, mogu biti kritičniji prema sebi i davati negativne komentare.

Stres zbog izvedbe također može natjerati igrače da igraju ispod svojih sposobnosti, posebno u situacijama pritiska, također se osjećaju opušteno, uzrujano i bolesno prije natjecanja, a također imaju besanu noć prije natjecanja. Tom, košarkaš, trpi negativan stres zbog nastupa. Kaže da mu je najveći izazov promašiti šut jer zamišlja sebe kako puca po cijelom terenu. U pripremi za utakmicu odrađuje neke vježbe zagrijavanja i uvježbava neke udarce. Kada doživi ovaj stres, pokušava vrlo brzo zaboraviti na igru i fokusira se na druge stvari kako bi izbjegao da promašeni udarci utječu na ostatak utakmice.

Tablica 1. Pozitivni i negativni stresori kod sportaša

Pozitivni stresori	Negativni stresori
<ul style="list-style-type: none"> <li>Motivacija: Visoka motivacija za postizanjem ciljeva može biti snažan pozitivan stresor. To može potaknuti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pritisak natjecanja: Intenzitet natjecanja i pritisak da se postignu rezultati može dovesti do negativnog</li> </ul>

<p>sportaša da se trudi, postavlja nove rekorde i usavršava svoje vještine.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izazovi: Postavljanje pred sportaša izazovnih ciljeva može ih potaknuti da se razvijaju i napreduju. Takvi izazovi mogu im pomoći da ostanu fokusirani i motivirani.</li> <li>• Timski duh: Rad u timu i podrška suigrača može stvarati pozitivan stres. Osjećaj zajedništva i suradnje može pomoći sportašima da se izvuku iz sebe i postižu bolje rezultate.</li> <li>• Pozitivna ocjena javnosti: Kada sportaši dobivaju priznanje i podršku javnosti, to može biti poticajni faktor i stvarati pozitivan stres koji ih potiče na bolje rezultate.</li> </ul>	<p>stresa. Ako sportaš osjeća veliki pritisak na sebi, to može negativno utjecati na njihovu izvedbu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ozljede: Ozljede su čest negativni stresor kod sportaša. Strah od ozljede ili oporavak od ozljede može stvarati stres i narušiti izvedbu.</li> <li>• Preopterećenost: Pretjerani treninzi i natjecanja bez dovoljnog odmora mogu uzrokovati preopterećenost i kronični stres kod sportaša. To može dovesti do fizičkih i mentalnih problema.</li> <li>• Kritika i pritisak trenera i medija: Kritika i pritisak od strane trenera, medija ili javnosti mogu biti negativni stresori. Konstantna izloženost kritici može utjecati na samopouzdanje sportaša i izazvati stres.</li> </ul>
---	--

Izvor: izrada autorice prema Brewer, B. (2009). *Sport Psychology*. Chicago, Wiley-Blackwell, str. 107

Protivnici i suci također su negativni stresori u sportu. Uspjeh protivnika može dovesti do toga da igrači budu pod stresom. Promatranje protivničke igre je negativan stresor koji tjera igrača da razvije stav samoporažavanja. Kada igrači trebaju igrati utakmicu s jačom momčadi, brinu se hoće li biti u poziciji igrati protiv jače ekipe (Pergman, 2006). Loše odluke suđenja djeluju kao negativni faktori stresa prije početka utakmice i mogu dovesti do toga da se igrači osjećaju nemotivirano. Liza koja je plivačica pati od ovakvog stresa i kaže da joj je najveći

izazov gurati se kada je suparnica u tijesnom finišu. Prije susreta sa suparnicom osjeća se napeto i nervozno, ali nakon što uđe u natjecanje nervoza nestaje. Kako bi prevladala negativne osjećaje, posjećuje brojne sastanke koji se održavaju više puta godišnje. Također obećava da će dati sve od sebe kada se događaj dogodi i obori rekord.

Velika potražnja za vremenom je negativan stresor koji može utjecati na izvedbu igrača. Od igrača se može zahtijevati da puno vježbaju za nadolazeći događaj (Brewer, 2009). Igrači mogu biti pod stresom zbog činjenice da imaju neke druge aktivnosti kojima moraju prisustvovati, a istovremeno moraju vježbati za događaj koji uskoro dolazi. Zbog toga se igrači osjećaju iscrpljeno i umorno što može rezultirati lošom izvedbom. John, igrač ragbija, doživljava ovaj stres i kaže da mu je najveći izazov nastaviti kad je umoran. Prije početka utakmice osjeća se nervozno, pogotovo ako je velika utakmica. On se priprema prije utakmice radeći istežanja i timske vježbe, a također se podsjeća da ostane hladan i izvede svaki pokušaj u igri. Kako bi prevladao ovaj stres, John se također podsjeća da su velike igre kao i sve druge igre u kojima je sudjelovao.

Anksioznost je također negativan stresor koji može utjecati na igrače. Igrači mogu biti vrlo nervozni uoči određenog događaja, posebno ako se radi o velikoj utakmici (Honeybourne i Hill, 2004). Strah od suočavanja s protivnicima može rezultirati tjeskobom i čak uzrokovati lošu izvedbu igrača. Cilj svakog igrača je pobijediti u svakoj utakmici i zbog toga mogu doživjeti stres zbog straha da možda neće pobijediti. Susan, strijelac, tjeskobno doživljava stres prije nastupa. Kaže da joj je najveći izazov ostati usredotočena na metu i da ju ne ometaju buka ili bilo kakav pokret. Njezine aktivnosti zagrijavanja prije utakmice uključuju slušanje klasičnih ili sporih pop pjesama kako bi ublažila tjeskobu. Spora glazba pomaže joj da uspori disanje i pomaže joj u cjelokupnoj izvedbi.

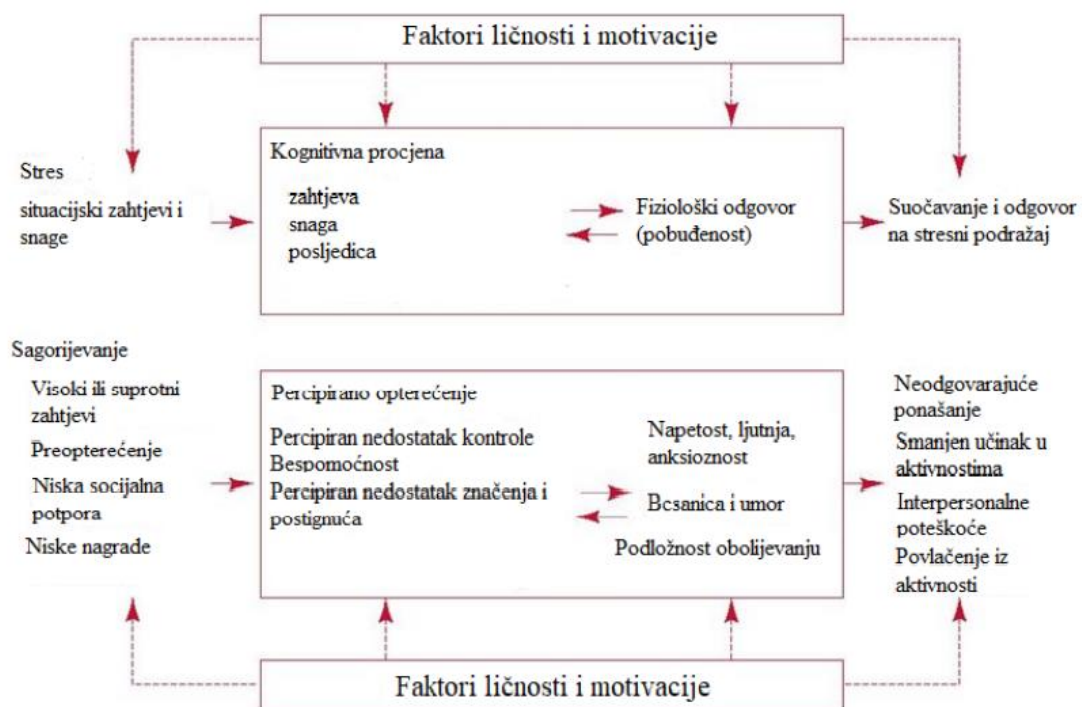
## **4.2. Metode dijagnostike stresa sportaša**

Dijagnoza stresa kod sportaša zahtijeva pažljivo procjenjivanje različitih aspekata emocionalnog i fizičkog blagostanja. Iako stres može biti normalna reakcija na izazovne sportske situacije, njegova prekomjerna prisutnost ili intenzitet može negativno utjecati na sportsku izvedbu i zdravlje sportaša.

Ključne metode i aspekti dijagnostike stresa kod sportaša (Stevens, 2020):

- Ankete i upitnici: Upitnici su često korišteni alati za procjenu stresa kod sportaša. Sportaši mogu ispuniti anonimne ankete koje se fokusiraju na njihove emocionalne reakcije, percepciju stresnih situacija, i njihovu sposobnost suočavanja sa stresom.
- Klinički razgovor: Stručnjaci za mentalno zdravlje mogu provoditi kliničke razgovore s sportašima kako bi dobili dublji uvid u njihovo emocionalno stanje. Ovi razgovori mogu pomoći identificirati specifične stresore i simptome stresa.
- Fiziološka mjerenja: Fiziološki pokazatelji stresa, poput razine kortizola (stresnog hormona) u krvi ili promjene u srčanoj frekvenciji, mogu se pratiti kako bi se dobila objektivna slika fiziološkog odgovora na stres.

Slika 7. Kognitivno – afektivni model nastanka stresa kod sportaša



Izvor: obrada autorice prema Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of sport psychology*, 8(1), str. 41

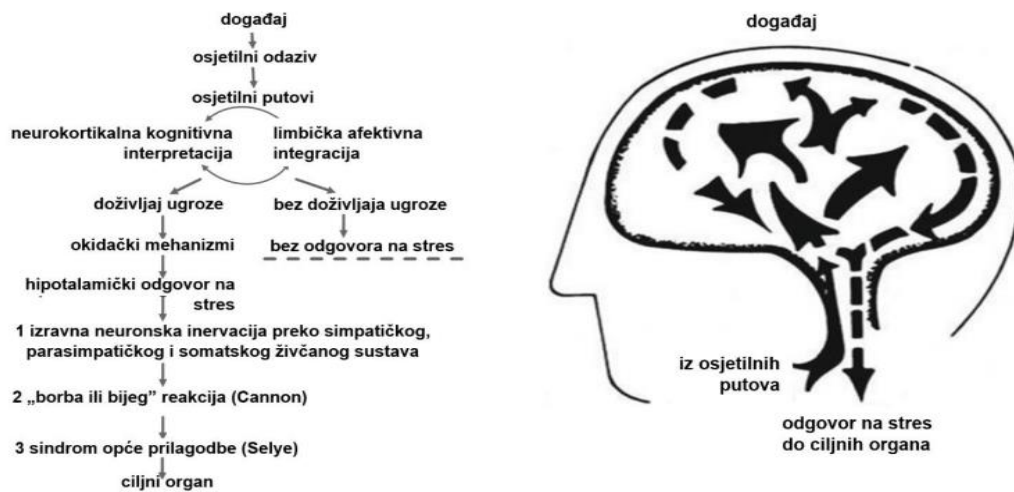
- Testovi osobnosti: Testovi osobnosti mogu pomoći u identifikaciji karakteristika ličnosti koje mogu činiti sportaše podložnima stresu, kao što je visoka razina perfekcionizma ili tendencija ka anksioznosti.
- Procjena funkcionalnosti: Sportski treneri i stručnjaci za sportsku izvedbu često procjenjuju kako stres utječe na sportsku izvedbu sportaša. To može uključivati praćenje promjena u izvedbi, kao i identifikaciju specifičnih situacija u kojima sportaši pokazuju znakove stresa.

Važno je napomenuti da dijagnoza stresa kod sportaša često zahtijeva timski pristup. Sportski psiholozi, liječnici, treneri i terapeuti mogu surađivati kako bi pružili sveobuhvatnu procjenu i podršku sportašima koji se suočavaju sa stresom. Nakon dijagnoze, primjereni tretmani i strategije upravljanja stresom mogu uključivati terapiju, trening relaksacije, tehnike za poboljšanje samopouzdanja i pristup upravljanju stresom prije, tijekom i nakon sportskih događanja.

### **4.3. Suočavanje sportaša sa stresom**

Stres može imati različite učinke na sportsku izvedbu, ovisno o njegovoj prirodi i načinu na koji sportaši upravljaju stresom. Blagi natjecateljski stres može povećati motivaciju sportaša da postignu bolje rezultate. Osjećaj uzbuđenja i izazova može poboljšati izvedbu. Intenzivan stres može ometati koncentraciju, što može rezultirati greškama tijekom natjecanja (Anshel i Sutarso, 2007). Sportaši mogu izgubiti fokus i izvedbu. Dugotrajni stres može imati negativan utjecaj na fizičko zdravlje sportaša, uključujući povećanu ranjivost za ozljede. Stres može uzrokovati emocionalne reakcije kao što su anksioznost, nervoza i tjeskoba (Gustafsson et al., 2011). To može utjecati na samopouzdanje i sposobnost sportaša da se nose sa stresom.

Slika 8. Stresni odgovor sportaša na izvor stresa



Izvor: izrada autorice prema Everly, G. Latining, J. (2013). A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response, Current Clinical Neurology, 15 (7), str. 7

Suočavanje sportaša sa stresom je ključni element sportskog uspjeha i općeg emocionalnog blagostanja. Stres je inherentan sportskom natjecanju, budući da sportaši redovito susreću izazove, pritiske i očekivanja. Kako bi se uspješno nosili sa stresom i ostvarili svoj puni potencijal, sportaši razvijaju različite strategije suočavanja. Ove strategije variraju ovisno o osobnim preferencijama, vrsti sporta i specifičnim situacijama, ali obično uključuju emocionalne, kognitivne i ponašajne pristupe.

Emocionalne strategije suočavanja sportaša sa stresom su sljedeće (Greenberg, 2011):

- Relaksacija: Sportaši često koriste tehnike opuštanja, kao što su duboko disanje ili meditacija, kako bi smanjili fizičku napetost i emocionalni stres.
- Vizualizacija: Vizualizacija uključuje mentalno prikazivanje uspješnih izvedbi i situacija. Sportaši se mogu vizualizirati kako uspješno savladavaju izazovne trenutke, što može pomoći u povećanju samopouzdanja i smanjenju anksioznosti.
- Podrška: Razgovor s trenerima, obitelji, prijateljima ili sportskim psiholozima može pružiti emocionalnu podršku i osjećaj pripadnosti. Ova podrška može pomoći sportašima da se nose s pritiskom.

Kognitivne strategije suočavanja sportaša sa stresom su sljedeće (Greengerg, 2011):

- Reinterpretacija: Sportaši mogu raditi na reinterpretaciji stresnih situacija, tj. promjeni načina na koji percipiraju izazove. Umjesto da ih vide kao prijetnju, mogu ih interpretirati kao priliku za rast i poboljšanje.
- Ciljevi i fokus: Postavljanje jasnih ciljeva i održavanje fokusa na onome što je moguće kontrolirati pomaže sportašima da se usmjere na izvedbu umjesto na vanjske distrakcije.
- Samoregulacija: Razvijanje emocionalne inteligencije i sposobnosti prepoznavanja vlastitih emocionalnih reakcija omogućava sportašima da bolje upravljaju svojim emocijama.

Ponašajne strategije suočavanja sportaša sa stresom su sljedeće (Greengerg, 2011):

- Trening: Redovit trening i priprema povećavaju osjećaj kompetencije i sigurnosti kod sportaša. Što su bolje pripremljeni, to su manje podložni stresu.
- Rituali: Mnogi sportaši razvijaju rituale prije natjecanja kako bi se usredotočili i smirili. To mogu biti posebni fizički pripremni rituali ili mentalne pripreme.
- Timski rad: Sportaši koji igraju timski sport često se oslanjaju na podršku svojih suigrača i zajedništvo kako bi se nosili sa stresom.

Važno je napomenuti da nema univerzalnog recepta za suočavanje sa stresom, budući da svaki sportaš ima svoje jedinstvene potrebe i preferencije. Stoga je važno raditi s trenerima i stručnjacima za sportsko psihološko savjetovanje kako bi se razvile prilagođene strategije suočavanja. Također je ključno kontinuirano raditi na razvoju ovih strategija tijekom sportske karijere, jer se stresni izazovi mogu mijenjati kako sportaš napreduje. S pravilnom podrškom i pristupima suočavanja sa stresom, sportaši mogu postići svoj maksimalni potencijal na sportskom terenu i izvan njega.

#### 4.4. Rješavanje i redukcija stresnih situacija

Rješavanje i redukcija stresnih situacija kod sportaša predstavljaju ključni aspekt sportske pripreme i izvedbe. Sportaši se često suočavaju s visokim razinama stresa zbog intenziteta natjecanja, očekivanja, pritiska i neizvjesnosti. Upravljanje tim stresom može značajno utjecati na sportske rezultate i opće blagostanje sportaša.

Strategije za rješavanje stresnih situacija i upravljanje stresom kod sportaša su sljedeće (Rochette i Dogon, 2023, Stevens, 2020):

- Svjesnost i prepoznavanje stresa: Prvi korak u upravljanju stresom je prepoznavanje kada se javlja. Sportaši trebaju biti svjesni svojih emocionalnih i fizičkih reakcija na stresne situacije kako bi ih mogli adekvatno adresirati.
- Komunikacija: Otvorena komunikacija između sportaša, trenera i podrške (roditelja, sportskih psihologa, suigrača) ključna je za razumijevanje i rješavanje problema. Sportaši trebaju osjećati da imaju podršku i da mogu izraziti svoje brige i strahove.
- Planiranje i priprema: Dobro planiranje prije natjecanja može značajno smanjiti stres. To uključuje definiranje ciljeva, razradu strategija i taktika te osiguranje da su svi tehnički aspekti pripreme u redu.
- Mentalna priprema: Trening uma jednako je važan kao i fizički trening. Sportaši trebaju razviti mentalnu čvrstoću, samopouzdanje i koncentraciju kako bi se bolje nosili sa stresom. Tehnike poput vizualizacije, afirmacija i meditacije mogu pomoći.
- Tehnike opuštanja: Učenje tehnika dubokog disanja, progresivnog opuštanja mišića ili meditacije može pomoći sportašima da smanje fizičku napetost i anksioznost.
- Postavljanje realnih očekivanja: Sportaši trebaju imati realna očekivanja prema sebi i svojoj izvedbi. Perfekcionizam i nerealna očekivanja mogu povećati stres.
- Timski rad: Ako sportaši igraju timski sport, važno je razvijati dobre međusobne odnose i timsku podršku. Osjećaj zajedništva može smanjiti individualni stres.
- Strukturiranje vremena: Efikasno upravljanje vremenom pomaže sportašima da se nose sa stresom zbog natjecanja, treninga i ostalih obaveza.



- Rezerviranje vremena za oporavak: Oporavak je ključan za smanjenje stresa. Sportaši trebaju osigurati dovoljno vremena za odmor, spavanje i regeneraciju.
- Samopraćenje: Praćenje vlastitih reakcija na stresne situacije može pomoći sportašima da bolje razumiju svoje obrasce ponašanja i reakcije. To može biti korisno za buduće upravljanje stresom.

Slika 9. Mindfulness meditacija sportašice



Izvor: Sensa Story (2023): Kratka meditacija za zdravlje: 10 minuta za iscjeljenje duše i tijela, dostupno na <https://sensa.story.hr/Duhovnost-i-emocije/Meditacija/a16352/Kratka-meditacija-za-zdravlje-i-opustanje.html>, pristupljeno 22.09.2023.

Važno je napomenuti da nema univerzalnog pristupa rješavanju stresa koji odgovara svakom sportašu. Svaki sportaš je jedinstven i može zahtijevati prilagođeni plan za upravljanje

stresom. Stoga je važno raditi s iskusnim sportskim psiholozima ili trenerima koji mogu pružiti individualiziranu podršku i trening u strategijama suočavanja sa stresom. Kroz ovu suradnju, sportaši mogu razviti resurse i vještine za uspješno rješavanje stresnih situacija i postizanje svojih sportskih ciljeva.

Upravljanje stresom ključno je za postizanje vrhunske sportske izvedbe. Sportaši mogu primijeniti različite strategije za suočavanje sa stresom, uključujući tehniku dubokog disanja, meditaciju, vizualizaciju i koncentracijske tehnike (Greenberg, 2011). Također je važno imati podršku trenera i sportskog osoblja kako bi se pomoglo sportašima da se nose sa stresom i pravilno se pripreme za natjecanje. Stres je neizbježan dio sportskog svijeta, a njegov značaj za sportsku izvedbu ne može se zanemariti. Razumijevanje kako stres utječe na sportaše i kako ga upravljati ključno je za postizanje uspjeha u sportu. Sportaši koji nauče efikasno upravljati stresom mogu ostvariti bolje rezultate i ostati mentalno i fizički zdravi u zahtjevnom sportskom okruženju.

## **5. ANTISTRESNI PROGRAMI U SPORTU**

U poglavlju „ANTISTRESNI PROGRAMI U SPORTU" istražiti će se ključne strategije i programe koji se primjenjuju kako bi se sportašima pružila podrška u upravljanju stresom te poboljšala njihova sportska izvedba i opće blagostanje. Stres je neizbježan pratilac sportskog natjecanja, ali kroz pažljivo razvijene antistresne programe, sportaši imaju priliku bolje razumjeti, kontrolirati i minimizirati negativne utjecaje stresa na svoju izvedbu i psihofizičko zdravlje. Ovo poglavlje će istražiti ciljeve, metodologiju, rezultate istraživanja te raspravu i preporuke za unapređenje antistresnih programa u sportu, kako bi se stres pretvorio iz izazova u resurs za postizanje sportskih uspjeha.

### **5.1. Ciljevi i hipoteze istraživanja**

U kontekstu provedbe istraživanja o antistresnim programima u sportu, provest će se istraživanje temeljem dostupnih sekundarnih izvora podataka o dosadašnjoj implementaciji antistresnih programa u sportu i njihovih učinaka. Temeljem ocjene dosadašnjih istraživanja, ali i prikaza evidentnih aplikativnih primjera iz kojih je razvidno da su određeni sportaši uspjeli implementacijom antistresnih programa uspjeli prevazići stresne situacije i nastavili postizati sportske uspjehe, kao i sportaša koji su uslijed stresnih situacija odustali od daljnjeg bavljenja sportom, ovo istraživanje će potkrijepiti učinkovitost antistresnih programa u sportu.

Cilj ovog istraživanja je analizirati dosadašnju implementaciju antistresnih programa u sportu, ispitati njihove učinke na sportaše te pružiti temelje za razumijevanje učinkovitosti ovih programa u upravljanju stresom kod sportaša. Kroz pregled dostupnih sekundarnih izvora podataka, istraživanje će procijeniti kako su antistresni programi utjecali na sportske rezultate, psihofizičko zdravlje i opću dobrobit sportaša. Analizom evidentnih aplikativnih primjera, istraživanje će pružiti uvid u slučajeve sportaša koji su uspješno koristili antistresne programe kako bi prevladali stresne situacije i nastavili postizati sportske uspjehe, ali i primjere sportaša koji su odustali od daljnjeg bavljenja sportom uslijed negativnih stresnih utjecaja. Konačno,

istraživanje će doprinijeti boljem razumijevanju učinkovitosti antistresnih programa u sportu i pružiti smjernice za njihovo unapređenje, čime će se stres transformirati iz izazova u resurs za postizanje sportskih uspjeha.

Hipoteza istraživanja je formulirana kao:

**H0: Sportaši koji su sudjelovali u antistresnim programima u sportu, u usporedbi s onima koji nisu koristili takve programe, pokazat će značajno poboljšane sportske rezultate, bolje psihofizičko zdravlje i veću vjerojatnost nastavka sportskog angažmana, unatoč stresnim situacijama.**

Ova hipoteza sugerira da će antistresni programi imati pozitivan utjecaj na sportaše u smislu poboljšanja njihove izvedbe, dobiti i kontinuiranog sudjelovanja u sportu unatoč stresu.

## **5.2. Metodologija istraživanja**

Metodologija istraživanja koja će se provesti u okviru implementacije antistresnih programa u sportu je obrada i analiza sekundarnih izvora podataka – dostupne znanstvene literature autora koji su obradili istraživanja o primjeni antistresnih programa u sportu, kao i prikaza sportaša koji su primjenom antistresnih programa prevazišli stresove i nastavili nizati sportske uspjehe te sportaša koji su pod velikim utjecajem stresa odustali od bavljenja sportom.

Metodologija istraživanja o antistresnim programima u sportu bit će usmjerena na analizu dostupnih sekundarnih izvora podataka, uključujući akademske studije, sportske izvještaje i dokumentaciju o primjeni antistresnih programa u sportskim okruženjima. Sljedeći koraci će biti uključeni u metodologiju istraživanja:

- Identifikacija relevantnih izvora podataka: Provest će se temeljita pretraga akademskih baza podataka, sportskih časopisa, internetskih izvora, knjiga i drugih relevantnih izvora kako bi pronašli studije, članke i dokumentaciju koji se odnose na primjenu antistresnih programa u sportu.

- **Selekcija izvora podataka:** Nakon identifikacije potencijalno relevantnih izvora, provesti će se selekcija izvora koji su najrelevantniji za analizu učinkovitosti antistresnih programa u sportu. Izvori će biti ocijenjeni prema njihovoj metodologiji, sadržaju i pouzdanosti.
- **Ekstrakcija podataka:** ekstrahirati će se relevantni podaci iz izvora, uključujući informacije o vrstama antistresnih programa koji su primijenjeni, sudionicima istraživanja ili sportskim timovima, učincima programa na sportske rezultate i dobrobit sportaša te bilo kojim drugim relevantnim informacijama.
- **Analiza i sinteza podataka:** Prikupljeni podaci bit će analizirani kako bi se procijenila učinkovitost antistresnih programa u sportu. Provesti će se sinteza rezultata iz različitih izvora kako bi se dobila cjelovita slika o utjecaju ovih programa.
- **Interpretacija rezultata:** Interpretirati će se rezultati analize i razmotriti implikacije za upravljanje stresom u sportu. Također će se istražiti moguće ograničenje dostupnih podataka i prijedloge za daljnja istraživanja.

Metodologija istraživanja temeljit će se na analizi sekundarnih izvora podataka kako bi se pružio uvid u učinkovitost antistresnih programa u sportu i potkrijepila njihova važnost u sportskom okruženju.

### **5.3. Rezultati istraživanja**

Antistresni programi u sportu predstavljaju ključnu komponentu za postizanje optimalne sportske izvedbe i dobrobiti sportaša. Stres je neizbježan dio sportskog života, a sposobnost sportaša da se učinkovito nose s njim može značajno utjecati na njihove sportske rezultate i opću dobrobit. Svrha antistresnih programa u sportu je pomoći sportašima da razviju vještine i strategije za suočavanje sa stresom koji proizlazi iz sportskog natjecanja, treninga i drugih zahtjevnih situacija (Stevens, 2020). Ovi programi imaju za cilj minimizirati negativne učinke stresa na sportsku izvedbu i promicati mentalno zdravlje sportaša.

Antistresni programi pomažu sportašima u kontroliranju prednatjecateljske i natjecateljske anksioznosti (Epstein, 2012). Pomažu im da se opuste i ostanu smireni u stresnim situacijama. Programi su usmjereni na jačanje samopouzdanja sportaša. Samopouzdanje igra ključnu ulogu u sportskoj izvedbi, a programi pomažu sportašima da razviju pozitivan unutarnji samogovor i vjeruju u vlastite sposobnosti. Antistresni programi uče sportaše kako bolje upravljati svojim emocijama, uključujući frustraciju, ljutnju i strah. Emocionalna kontrola je ključna za održavanje koncentracije i fokusiranosti tijekom igre.

Antistresni programi u sportu sastoje se od različitih elemenata, a ovdje su neki od ključnih (Greenberg, 2011):

- Tehnike opuštanja: Tehnike kao što su progresivna relaksacija mišića, duboko disanje i meditacija pomažu sportašima da se opuste i smanje tjelesnu napetost.
- Mindfulness trening: Mindfulness tehnike uče sportaše kako biti prisutni u trenutku, bez suvišnih briga o prošlim ili budućim događajima. Ovo pomaže u smanjenju anksioznosti i poboljšava koncentraciju.
- Vizualizacija: Sportaši vizualiziraju uspješnu izvedbu kako bi poboljšali svoju vjeru u vlastite sposobnosti. Ova tehnika također pomaže u smanjenju anksioznosti.
- Postavljanje ciljeva: Postavljanje realnih i ostvarivih ciljeva pomaže sportašima da ostanu motivirani i usmjereni, smanjujući stres uzrokovan nerealnim očekivanjima.

Antistresni programi se primjenjuju kroz treninge, radionice i individualno savjetovanje. Treneri, sportski psiholozi i drugi stručnjaci rade s sportašima kako bi im pružili potrebne vještine i strategije za upravljanje stresom. Programi su obično prilagođeni potrebama i karakteristikama svakog sportaša.

### **5.3.1. Ocjena dosadašnjih istraživanja**

U kontekstu ocjene dosadašnjih istraživanja, u nastavku će se prikazati istraživanja autora o primjeni antistresnih programa u sportu.

Trendafilov i Dimitrova (2013) su istražili primjenu aquaspinning antistresnog programa kod sportaša kao prevencije stresa i očuvanja njihova zdravlja. Isti su došli do zaključaka kako je aquaspinning učinkovit za prevenciju zdravlja u vodenom okolišu i preventivna je zdravstvena mjera, u smislu da poboljšava kvalitetu života kada se koristi u svakodnevnom životu. Također, dokazali su kako je aquaspinning interaktivna psihomotorna aktivnost koja omogućuje vježbanje kao sredstvo za uklanjanje ženskog celulita. Provedba kardio programa za aquaspinning daje svojim sportašima glazbenu i estetsku kulturu. Aqua aerobic se preporučuje za zdravlje i oporavak kroz tjelesnu aktivnost, te kao izvrsna aktivnost u oba razdoblja rehabilitacije i oporavka nakon postoperativnih tretmana.

Sallen i Hemming (2015) istražili su pedagoško-psihološki trening upravljanja stresom za promicanje zdravlja i prevenciju bolesti, koji se fokusira na svakodnevni stres među adolescentima vrhunskih sportaša. U elitnom sportu suočavanje sa stresom česta je i vječna tema u praksi i istraživanjima. Njegova važnost dovela je do razvoja i provedbe specifičnog treninga upravljanja stresom za natjecateljske sportaše. Autori su analizirali privlačnost takvog treninga upravljanja stresom među adolescentima elitnih sportaša ispitujući sljedeća pitanja: postoji li značajan interes za trening upravljanja stresom među adolescentima sportašima? Koji su glavni prediktori za razinu interesa? Rezultati istraživanja pokazali su kako je većina sportaša pokazala srednji ili veliki interes za pohađanje treninga upravljanja stresom. Ovaj nalaz sugerira da postoji ozbiljna potreba za podrškom za suočavanje sa stresom. Sportaši su skloniji biti zainteresiraniji ako percipiraju visoku količinu dnevnog stresa, pokazuju jake reakcije na stres i iskazuju pozitivnu samoučinkovitost. Mladi sportaši i sportašice više su zainteresirani nego stariji i sportaši.

Lee i Hong (2010) istražili su utjecaj aromaterapije kao antistresnog programa na sportaše. Došli su do zaključaka kako je upravljanje stresom važno kod sportaša za najbolju atletsku izvedbu. Dobro je poznato da je upravljanje stresom s psihološkog stajališta važno za najbolje rezultate sportaša, stoga treba tražiti različite načine. Ovo je istraživanje razmatralo aromaterapiju za osjetljivost mirisa i stresa koji je posljednjih godina imao visok profil u alternativnoj medicini.

Mun et Al (2023) istražili su učinke vježbanja psiholoških vještina na moždani kvocijent i percipiranu izvedbu srednjoškolskih sportaša brzometnih pištolja te pružiti osnovne podatke za

prevladavanje psiholoških poteškoća s kojima se susreću u vježbanju i natjecateljskim situacijama. Koristeći metodu uzorkovanja bez vjerojatnosti, četiri brzometna sportaša odabrana su kao subjekti za istraživanje. Kako bi se potvrdili učinci programa treninga psiholoških vještina (10 tjedana), analizirani su podaci prikupljeni elektroencefalografijom i anketom. Istraživanjem su došli do rezultata da su kroz obuku psihološke tehnologije sudionici povećali svoju vjeru i samopouzdanje u vještine pucanja; stoga se povećala i razina percipirane izvedbe. Osim toga, ako se učinkovitost treninga psiholoških vještina provedenog u ovoj studiji razvije sa širim rasponom sportova ili sportaša, ova će studija biti vrijedna za sportaše koji uvijek moraju pokazati izvanrednu izvedbu.

### **5.3.2. Michael Phelps – primjer uspješnog sportaš uz primjenu antistresnih programa**

Jedan od inspirirajućih primjera sportaša koji je primjenom antistresnog programa nastavio trenirati i postizati izvanredne sportske uspjehe je Michael Phelps, najtrofejniji olimpijski plivač u povijesti. Tijekom svoje karijere, Phelps se suočio s različitim stresorima, uključujući enorman medijski pritisak (Michael Phelps Foundation, 2023), očekivanja javnosti i unutarnji pritisak da održava svoj status najboljeg svjetskog plivača.

Nakon Olimpijskih igara 2012. godine u Londonu, gdje je Phelps osvojio šest medalja, uključujući četiri zlata, odlučio je povući se iz profesionalnog plivanja. Međutim, 2014. godine, Phelps se vratio u treninge i natjecanja. Jedan od ključnih razloga za njegov povratak bio je njegov izazov s anksioznošću i depresijom (Michael Phelps Foundation, 2023). Phelps je javno govorio o svojim mentalnim izazovima i kako su ga ti problemi gotovo doveli do odustajanja od sporta.

Phelps je potražio stručnu pomoć i podršku, uključujući sportskog psihologa. Kroz intenzivni program mentalnog treninga i rada na upravljanju stresom, Phelps je naučio strategije kako se nositi s pritiskom i očekivanjima. Također je prakticirao tehnike opuštanja i vizualizaciju kako bi poboljšao svoju sportsku izvedbu i emocionalnu dobrobit.



Slika 10. Uspjeh Michaela Phelpsa nakon borbe protiv depresije



Izvor: Gilbert, Z. (2018): Michael Phelps | Contemplated Suicide Through Depression, dostupno na <https://namiccns.org/2018/01/19/michael-phelps-suicide-depression/>, pristupljeno 22.09.2023.

Njegov povratak u plivanje bio je izniman. Phelps je sudjelovao na Olimpijskim igrama 2016. godine u Rio de Janeiru i osvojio pet zlatnih medalja i jednu srebrnu (Michael Phelps Foundation, 2023). Ovaj povratak pokazuje kako je primjena antistresnih programa i mentalnog treninga može značajno poboljšati sportsku izvedbu i omogućiti sportašima da prevladaju izazove.

Michael Phelps postao je inspiracija mnogima ne samo svojim sportskim uspjesima, već i svojom otvorenošću o mentalnom zdravlju i važnosti brige o njemu. Njegova priča ističe da se uz odgovarajuću podršku, rad na emocionalnom zdravlju i primjenu antistresnih programa, sportaši mogu vratiti, postizati izvanredne rezultate i ostvariti svoje sportske snove.

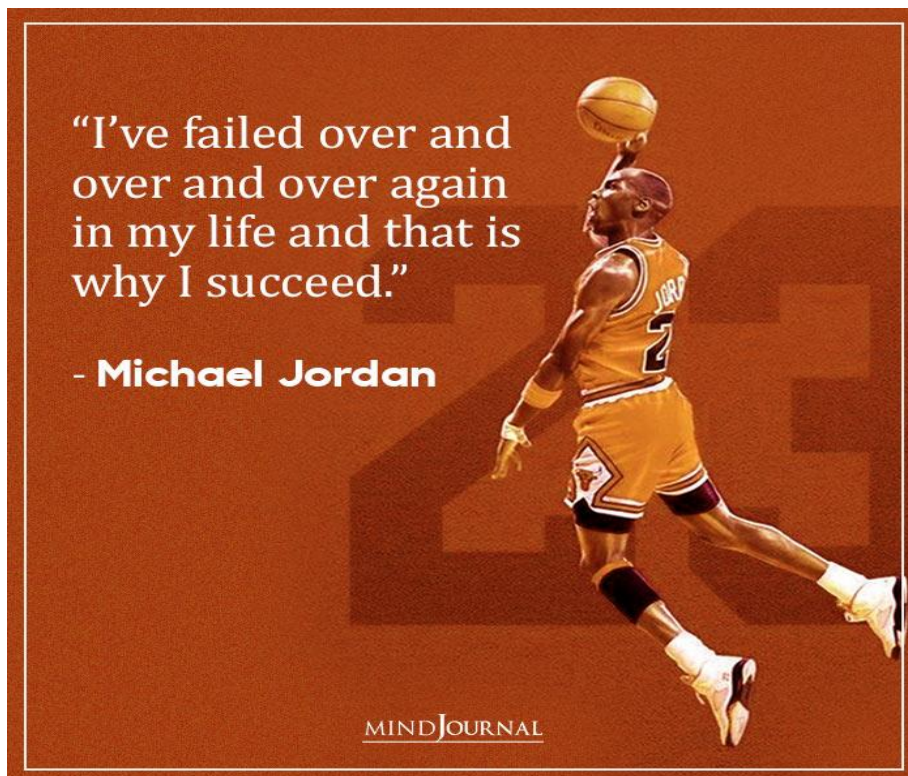
### 5.3.3. Michael Jordan - uspjeh pod stresom pritisaka i ozljeda

Sport često donosi pritisak i stres za mnoge sportaše, no priče o onima koji unatoč tim izazovima postižu izvanredne uspjehe inspiriraju i motiviraju druge. Jedan od primjera sportaša koji je uspio unatoč ogromnom stresu je Michael Jordan, legendarni košarkaš NBA lige.

Tijekom svoje karijere, Michael Jordan se suočavao s nevjerojatnim očekivanjima i pritiscima. Bio je predstavljen kao najbolji košarkaš svih vremena i očekivalo se da će redovito donositi pobjede svom timu, Chicago Bulls (Govati, 2023). Osim toga, morao se nositi s fizičkim ozljedama, medijskim pritiscima i osobnim izazovima.

Jedan od najpoznatijih trenutaka u Jordanovoj karijeri dogodio se u doigravanju 1997. godine. Igrao je s teškom prehladom u petoj utakmici finala Istočne konferencije protiv Utah Jazza. Unatoč tjelesnim tegobama i visokoj temperaturi, Jordan je postigao 38 koševa i predvodio svoj tim do pobjede. Taj događaj je postao poznat kao "The Flu Game" i postao je simbol Jordanove mentalne i fizičke izdržljivosti (Govati, 2023).

Slika 11. Izjava Michaela Jordana o uspjehu nakon ozljeda



Izvor: Brown, A. (2023): I've Failed Over And Over And Over Again, dostupno na <https://themindsjournal.com/quotes/failed-over-and-over-and-life-lessons-quotes/>, pristupljeno 23.10.2023.

Tijekom svoje dugogodišnje karijere i suočavanja sa stresnim situacijama, Michael Jordan je iza sebe u svojim memoarima ostavio nekolicinu ključnih izjava podrške budućim sportašima temeljenih na svojim iskustvima sa stresom. Njegove najznačajnije izjave podrške su sljedeće (Goveti, 2023):

1. Citat MICHAELA JORDANA: „Ponekad, stvari možda neće ići kako želiš, ali truda treba biti tu svake večeri.“

MICHAEL JORDAN shvaća da se život ne odvija uvijek onako kako se nadamo. Unatoč našim očekivanjima povoljnih ishoda, često se suočavamo s razočarenjima i neuspjesima. Citat naglašava važnost ustrajnog truda, čak i kada smo suočeni s nedaćama, budući da dosljednom odlučnošću možemo prevladati izazove i na kraju postići uspjeh.

2. Citat MICHAELA JORDANA: „Sve se može dogoditi ako ste voljni uložiti posao i ostati otvoreni za mogućnosti. Snovi se ostvaruju trudom, odlučnošću, strašću i ostajanjem povezanim s tim osjećajem tko ste.“

Ovaj citat naglašava potencijal za uspjeh u kombinaciji s napornim radom, odlučnošću i otvorenim načinom razmišljanja. MICHAEL JORDAN sugerira da ostvarenje snova zahtijeva uporan trud, nepokolebljivu odlučnost i snažnu povezanost s vlastitim identitetom. Potiče pojedince da kultiviraju svoj potencijal ostajući otvoreni za prilike i održavajući snažan osjećaj sebe.

3. Citat MICHAELA JORDANA: „Čvrsto vjerujem u postavljanje ciljeva. Korak po korak. Ne vidim nijedan drugi način da bilo što postignem.“

MICHAEL JORDAN zagovara moć postavljanja jasnih ciljeva i njihovog metodičnog ostvarivanja. Citat naglašava važnost raščlanjivanja većih ciljeva na korake kojima se može upravljati. Naglašava da postavljanjem ciljeva i sustavnim pristupom pojedinci mogu ostvariti i najambicioznije težnje.

4. Citat MICHAELA JORDANA: „Jednom kada sam donio odluku, nikad više nisam razmišljao o tome.“

Ovaj citat MICHAELA JORDANA ističe njegov odlučan način razmišljanja. Jednom kad se posveti odluci, izbjegava preispitivanje. Poruka potiče na odlučnost i sposobnost da se samouvjereno krene naprijed nakon donošenja odluka.

5. Citat MICHAELA JORDANA: „Moj stav je da ako me gurnete prema nečemu što mislite da je slabost, tada ću tu uočenu slabost pretvoriti u snagu.“

Citat MICHAELA JORDANA naglašava njegovu odlučnost da izazove pretvori u prilike za rast. Kada se suoči s onim što drugi smatraju slabostima, on okreće priču, koristeći ih kao platforme za razvoj snaga. Ova perspektiva potiče prihvaćanje nedaća kao katalizatora za osobni razvoj.

Citat MICHAELA JORDANA: „Nikada nisam izgubio utakmicu. Samo mi je ponestalo vremena.“

Ovaj citat odražava odbijanje MICHAELA JORDANA da sebe smatra poraženim. Čak i u trenucima kada mu je pobjeda izmicala nije je doživljavao kao gubitak, već kao pitanje vremena. Poruka potiče otpornost i pozitivnu perspektivu u suočavanju s neuspjesima.

6. Citat MICHAELA JORDANA: „Nisam došao ovdje da budem prosječan.“

Ovaj citat opisuje posvećenost MICHAELA JORDANA izvrsnosti. Naglašava njegovu odlučnost da se istakne i nadmaši prosječnost, potičući pojedince da teže veličini u svojim nastojanjima.

7. Citat MICHAELA JORDANA: „Uvijek pretvorite negativnu situaciju u pozitivnu situaciju.“

Ovaj citat naglašava snagu perspektive. Riječi MICHAELA JORDANA podsjećaju nas da pronađemo dobre strane u izazovnim situacijama i iskoristimo ih u svoju korist.

8. Citat MICHAELA JORDANA: „Biti nervozan nije loše. To samo znači da se nešto važno događa.“

Citat MICHAELA JORDANA preoblikuje nervozu kao znak važnosti. Umjesto negativnog promatranja živaca, poruka potiče njihovo prihvaćanje kao pokazatelja značajnih prilika.

9. Citat MICHAELA JORDANA: „Morate očekivati velike stvari od sebe prije nego što ih možete učiniti.“

Citat MICHAELA JORDANA naglašava važnost vjere u sebe. Poručuje da je postavljanje visokih očekivanja preduvjet za postizanje veličine i ostvarenje vlastitog potencijala.

Michael Jordan je dokaz da se izvanredni sportaši izdvajaju upravo u trenucima velikog stresa. Njegova sposobnost da se izbori s pritiscima i pokaže izvanrednu izvedbu u ključnim trenucima njegove karijere inspirirala je mnoge druge sportaše. Njegova priča također ističe važnost mentalne snage i sposobnosti suočavanja sa stresom u svijetu sporta.

Ova priča o Michaelu Jordanu služi kao podsjetnik da, iako stres može biti izazovan, može biti i poticaj za postizanje vrhunskih rezultata. Sportaši koji se bore s pritiscima i stresom i dalje pronalaze načine da prevladaju izazove i ostvare izvanredne uspjehe, što nas podsjeća na snagu ljudskog duha i odlučnosti.

#### **5.3.4. Simone Biles – neuspjeh sportašice pod stresnim pritiscima**

Jedan od primjera sportaša koji je odustao od sporta zbog stresa je Simone Biles, svjetski poznata američka gimnastičarka. Simone Biles bila je vrhunska gimnastičarka koja je osvajala brojne medalje i titule na međunarodnim natjecanjima, uključujući Olimpijske igre. Na Olimpijskim igrama u Rio de Janeiru 2016. godine, Simone Biles osvojila je četiri zlatne medalje i jednu srebrnu, postavši jedna od najuspješnijih gimnastičarki u povijesti (Doehler, 2022). Međutim, nakon tog uspjeha, počela je suočavati se s intenzivnim pritiskom i stresom. Stres i očekivanja javnosti postali su preveliki teret za nju.

Slika 12. Simone Biles na oproštajnoj konferenciji od gimnastike



Izvor: Cancian, D. (2020): Simone Biles Nearly Quit Gymnastics Before Tokyo Olympics Postponement - I Can't Do This, dostupno na <https://www.newsweek.com/simone-biles-quit-olympics-tokyo-2020-postponement-facebook-watch-1601124>, pristupljeno 22.09.2023.

Na Olimpijskim igrama u Tokiju 2020. godine, Biles je odlučila povući se iz nekoliko natjecanja, uključujući timsko natjecanje i pojedinačno višebojno natjecanje. Izjavila je da se osjećala izgubljeno, da je imala problema s koncentracijom i da je donijela odluku radi svoje mentalne i emocionalne dobrobiti (Doehler, 2022).

Ova odluka Simone Biles izazvala je veliki medijski interes i otvorila raspravu o važnosti mentalnog zdravlja sportaša. Biles je postala simbolom toga da čak i najuspješniji sportaši mogu patiti od stresa i mentalnih izazova te da je važno prepoznati kada je potrebna podrška i odmor.

Nakon povlačenja s Olimpijskih igara, Simone Biles je radila na svom mentalnom zdravlju i vratila se natjecanjima. Njezina priča naglašava važnost brige o mentalnom zdravlju sportaša i potrebu za podrškom i resursima koji im pomažu nositi se sa stresom i pritiskom koji dolazi s vrhunskim sportom.

## 5.4. Rasprava i preporuke za unapređenje antistresnih programa u sportu

U stresnim situacijama ne reagiramo svi jednako, ni u svakodnevnom životu pa ni u sportu. Svi o stresu govore na svoj način, a mnogi i ne pokušavaju postaviti jasnu definiciju. Za poslovne ljude stres je frustracija ili emocionalna napetost, za kontrolora letenja problem koncentracije, za sportaša mišićna napetost, za biokemičare i endokrinologe stres je biokemijski fenomen. Za mnoge je pojam stresa nešto negativno, opasno što vodi u bolest, što treba izbjegavati po svaku cijenu.

Antistresni programi moraju biti prilagođeni pojedinačnim potrebama i osobnostima sportaša. Ovo uključuje identifikaciju specifičnih stresora koji utječu na svakog sportaša i razvoj programa koji odgovaraju njihovim jedinstvenim karakteristikama. Sportaši trebaju biti obučeni za razumijevanje i upravljanje svojim mentalnim stanjem tijekom natjecanja. To uključuje tehnike opuštanja, kontrolu tjeskobe i pozitivan unutarnji dijalog. Psihološka priprema treba biti integrirana u svakodnevni trening kako bi sportaši bili spremni nositi se sa stresom tijekom ključnih trenutaka.

Treneri, sportski psiholozi i ostali članovi tima igraju ključnu ulogu u podršci sportašima u upravljanju stresom. Timski pristup uključuje suradnju između svih tih stručnjaka kako bi se sportašima pružila sveobuhvatna podrška. Sportaši i njihovi treneri trebaju biti educirani o važnosti mentalnog zdravlja i prepoznavanju simptoma stresa. Edukacija može smanjiti stigmatu oko traženja pomoći i potaknuti sportaše da se brinu o svom mentalnom zdravlju.

Praćenje i evaluacija učinka antistresnih programa ključni su za njihovo poboljšanje. Redovita evaluacija može identificirati koje tehnike i strategije najbolje funkcioniraju za pojedine sportaše te omogućiti prilagodbe programa kako bi se postigla bolja učinkovitost. Uvođenje mentorskih programa gdje iskusni sportaši ili bivši sportaši pružaju podršku mlađim članovima tima može biti korisno. Mentorstvo može pomoći sportašima u suočavanju sa stresom i pritiskom kroz dijeljenje vlastitih iskustava i savjeta.

Kontinuirano istraživanje o učinkovitosti antistresnih programa i inovacije u pristupima psihološkoj podršci sportašima ključni su za napredak. Praćenje najnovijih spoznaja iz područja sportske psihologije može rezultirati boljim programima.

Antistresni programi u sportu igraju važnu ulogu u pomoći sportašima da se nose sa stresom i postignu bolje sportske izvedbe. Kroz individualni pristup, edukaciju, timski rad i kontinuirano praćenje, ovi programi mogu biti još učinkovitiji. Važno je naglasiti da briga o mentalnom zdravlju sportaša treba biti integralni dio sportskog okruženja kako bi se osiguralo dugoročno sportsko uspjeh i dobrobit sportaša.



## 6. ZAKLJUČAK

Stres je neizbježan pratitelj svakog sportaša, bilo da se radi o amaterima ili vrhunskim profesionalcima. Utjecaj stresa na sportsku izvedbu i dobrobit sportaša ne može se zanemariti, jer se stres može manifestirati na mnoge načine i imati ozbiljne posljedice ako se ne suočava i ne upravlja adekvatno. U kontekstu sportske psihologije, razumijevanje prirode stresa i razvoj antistresnih programa postali su ključni za postizanje izvrsnosti u sportu i očuvanje mentalnog zdravlja sportaša.

Stres u sportu nije samo emocionalna reakcija na izazovne situacije; ona se proteže na fizičke, mentalne i bihevioralne aspekte sportaša. Fizički simptomi stresa mogu uključivati napetost mišića, ubrzan puls i plitko disanje, dok su mentalni simptomi često povezani s tjeskobom, strahom i niskom koncentracijom. Povećani stres može dovesti do ozbiljnih zdravstvenih problema i smanjene sportske izvedbe.

Antistresni programi u sportu postali su ključna komponenta u pomoći sportašima da se nose sa stresom. Ti programi obuhvaćaju niz strategija i tehnika koje sportašima pomažu razumjeti, upravljati i prevladavati stresne situacije. Psihološka priprema, tehnike opuštanja, pozitivan unutarnji dijalog, mentalna simulacija i postavljanje ciljeva samo su neki od elemenata antistresnih programa.

Istraživanja su pokazala da sportaši koji su prošli kroz antistresne programe imaju bolje rezultate i izvode na višim razinama. Kroz razvoj vještina za upravljanje stresom, sportaši su u mogućnosti bolje se koncentrirati, donositi odluke pod pritiskom i izbjegavati ozljede uzrokovane stresom. Međutim, važno je napomenuti da stres nije univerzalan i da programi trebaju biti prilagođeni individualnim potrebama sportaša. Svaki sportaš ima svoje jedinstvene stresore i načine na koje reagira na stres, stoga je ključno razumjeti te razlike kako bi se razvili personalizirani programi.

Kroz timski pristup, edukaciju o mentalnom zdravlju, mentorske programe i kontinuirano praćenje, antistresni programi u sportu mogu postati još učinkovitiji. Edukacija sportaša i

njihovih trenera o važnosti mentalnog zdravlja i prepoznavanju simptoma stresa može smanjiti stigmu i potaknuti sportaše da se brinu o svojoj dobrobiti.

U konačnici, briga o mentalnom zdravlju sportaša treba biti integralni dio sportskog okruženja. Unapređenje antistresnih programa u sportu nije samo ključno za postizanje boljih sportskih rezultata, već i za dugoročno zdravlje i dobrobit sportaša. Sportaši koji nauče učinkovito upravljati stresom ne samo da će postići više, već će i ostati fizički i mentalno zdravi, čime će sportska izvrsnost biti održiva i trajna.

MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU

Bana Josipa Jelačića 22/a, Čakovec

### IZJAVA O AUTORSTVU

Završni/diplomski rad isključivo je autorsko djelo studenta te student odgovara za istinitost, izvornost i ispravnost teksta rada. U radu se ne smiju koristiti dijelovi tuđih radova (knjiga, članaka, doktorskih disertacija, magistarskih radova, internetskih i drugih izvora) bez pravilnog citiranja. Dijelovi tuđih radova koji nisu pravilno citirani, smatraju se plagijatom i nezakonitim prisvajanjem tuđeg znanstvenog ili stručnoga rada. Sukladno navedenom studenti su dužni potpisati izjavu o autorstvu rada.

Ja, PETRA GUDLIN (ime i prezime studenta) pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor/ica završnog/diplomskog rada pod naslovom

STRES I ANTI STRESNI PROGRAMI U SPORTU

te da u navedenom radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova.

Student/ica:

PETRA GUDLIN

*Petra Gudlin*

(vlastoručni potpis)

# LITERATURA

## Knjige:

1. Bauer, T., Erdogan, B. (2012). *An Introduction to Organizational Behaviour*. Lardbucket Press, London.
2. Brewer, B. (2009). *Sport Psychology*. Chicago, Wiley-Blackwell.
3. Epstein, R. (2012). *The Big Book of Stress Relief Games: Quick, Fun Activities for Feeling Better*, McGraw Hill, New York.
4. Greenberg, J. (2011). *Managing Athletic Performance Stress: Getting the Mind Out of the Way*, Kindle Scribe, New York.
5. Honeybourne, J., Hill, M. (2004). *Advanced Pe & Sport*. London, Nelson Thornes.
6. Hudek Knežević, J., Kardum, I. (2005). *Stres i tjelesno zdravlje*, Naknada Slap, Jastrebarsko.
7. Lazarus, R., Folkman, S. (2004). *Stres, procjena i suočavanje*. Naklada Slap, Jastrebarsko.
8. Pargman, D. (2006). *Managing performance stress: models and methods*. Chicago, CRC Press.
9. Selye H. (1999). *The Stress of Life: Hans Selye, M.D.* New York, McGraw-Hill Book Company, Inc.
10. Stevens, R. (2020). *Stress in College Athletics*, Routledge, London.

## Znanstveni i stručni članci:

1. Anshel M.T., Sutarso T. (2007) Relationships between sources of acute stress and coping style in competitive sport as a function of gender. *Psychology of Sport and Exercise* 8, 1-24
2. Aurer Jezerčić, I. (2016): Stres na radu, Sigurnost i zaštita na radu, Vol. 65, NO. 1 – 2, str. 115 – 118
3. Everly, G. Latining, J. (2013). A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response, *Current Clinical Neurology*, 15 (7), str. 3 – 15
4. Gustafsson, H., Kenttä, G., i Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), str. 3-24
5. Johnson U. (2007) Psychosocial antecedents of sport injury, prevention, and intervention: An overview of theoretical approaches and empirical findings. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 5, 352-369
6. Lee, W., Hong, S. (2010): A Review of Aromatherapy on Stress Management in Sportsman, *Kor J Aesthet Cosmetol*, 8(4), str. 13 – 25
7. Morris, T., Young, N. (2015): Research-based Injury Prevention Interventions in Sport and Dance, [https://fitpublishing.com/sites/default/files/psychbases3\\_exerpt.pdf](https://fitpublishing.com/sites/default/files/psychbases3_exerpt.pdf), pristupljeno 22.09.2023.
8. Mun, J., Jeong-Ho, K., Choi, C. (2023): Effects of Psychological Skills Training on Brain Quotient and Perceived Performance of High School Rapid-Fire Pistol Athletes, *Appl. Sci.* 2023, 13(5), str. 78 - 89
9. Rochette, L., Dogon, G. (2023): Stress: Eight Decades after Its Definition by Hans Selye: “Stress Is the Spice of Life”. *Brain Science*, 13(2), str. 310 – 325
10. Sallen, J., Hemming, K. (2015): Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention im Jugendleistungssport, *Sportwissenschaft*, 45 (4), str. 95 – 101
11. Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of sport psychology*, 8(1), 36-50.

12. Spiljak B., Vilibic M., Glavina A., Crnkovic M., Seserko A., Lugovic-Mihic L. (2022). A Review of Psychological Stress among Students and Its Assessment Using Salivary Biomarkers. Behavioral Sciences, 12(5), str. 400 – 423
13. Trendafilov, D., Dimitrova, K. (2013): AQUASPINING AS ANTI-STRESS HEALTH PREVENTION, CRNOGORSKA SPORTSKA AKADEMIJA, „Sport Mont“, 37 (9), str. 454 – 460
14. Williams, J. M., Andersen, M. B. (1998). Psychosocial antecedents of sport injury: Review and critique of the stress and injury model. Journal of Applied Sport Psychology, 10, str. 5-26.

### **Internet izvori:**

1. Cancian, D. (2020): Simone Biles Nearly Quit Gymnastics Before Tokyo Olympics Postponement - I Can't Do This, dostupno na <https://www.newsweek.com/simone-biles-quit-olympics-tokyo-2020-postponement-facebook-watch-1601124>, pristupljeno 22.09.2023.
2. Doehler, S. (2022): Role Model or Quitter? Social Media's Response to Simone Biles at Tokyo 2020., International Journal of Sport Communication, dostupno na <https://oro.open.ac.uk/86327/8/Biles%20final%20-%20accepted%20manuscript.pdf>, pristupljeno 22.09.2023.
3. Gilbert, Z. (2018): Michael Phelps | Contemplated Suicide Through Depression, dostupno na <https://namiccns.org/2018/01/19/michael-phelps-suicide-depression/>, pristupljeno 22.09.2023.
4. Govati, S. (2023): 25 MICHAEL JORDAN'S INSPIRATIONAL QUOTES ABOUT POSITIVE MINDSET AND PERSPECTIVE, dostupno na <https://www.linkedin.com/pulse/25-michael-jordans-inspirational-quotes-positive-mindset-steve-govati>, pristupljeno 22.09.2023.
5. Medicinenet.com (2023): Stress, dostupno na <https://www.medicinenet.com/stress/article.htm>, pristupljeno 22.09.2023.

6. Michael Phelps Foundation (2023): Letter from Michael, dostupno na <https://michaelphelpsfoundation.org/>, pristupljeno 22.09.2023.
7. Sensa Story (2023): KRATKA MEDITACIJA ZA ZDRAVLJE: 10 minuta za iscjeljenje duše i tijela, dostupno na <https://sensa.story.hr/Duhovnost-i-emocije/Meditacija/a16352/Kratka-meditacija-za-zdravlje-i-opustanje.html>, pristupljeno 22.09.2023

## POPIS ILUSTRACIJA

Slika 1. Stresori prema intenzitetu i trajanju.....	6
Slika 2. Stresni događaji kao simptomi stresa.....	10
Slika 3. Kemijske reakcije hormonalnih promjena na stres.....	12
Slika 4. Model sportskog sagorijevanja uslijed stresa.....	18
Slika 5. Model stresa i ozljeda.....	19
Slika 6. Kognitivno – afektivni model nastanka stresa kod sportaša.....	20
Slika 7. Trening djece – rukometaša kao pozitivan čimbenik stresa.....	22
Slika 8. Stresni odgovor sportaša na izvor stresa.....	31
Slika 9. Mindfulness meditacija sportašice.....	35
Slika 10. Uspjeh Michaela Phelpsa nakon borbe protiv depresije.....	43
Slika 11. Izjava Michaela Jordana o uspjehu nakon ozljeda.....	44
Slika 12. Simone Biles na oproštajnoj konferenciji od gimnastike.....	47