



**HRVATSKA ASOCIJACIJA SPORTSKIH PSIHOLOGA**

**HRVATSKA ASOCIJACIJA SPORTSKIH PSIHOLOGA  
KATALOG USLUGA**

HR-10000 Zagreb, Vrlička 24, [www.hasp-psihologijasporta.hr](http://www.hasp-psihologijasporta.hr), e-mail: [hasp.info@gmail.com](mailto:hasp.info@gmail.com)

OIB 02714577030 • MB 2682931 • Žiro račun: Privredna banka Zagreb 2340009-1110459632

**Boris Balent** (predsjednik) 091/5698826 • **Sandra Šučurović** (dopredsjednica) 091/9187085 • **Hrvoje Šašek** (tajnik) 091/5378019



# HRVATSKA ASOCIJACIJA SPORTSKIH PSIHOLOGA

**Hrvatska asocijacija sportskih psihologa** okuplja tim stručnjaka iz područja psihologije sporta. Naglasak je na praktičnoj primjeni znanstvenih i provjerenih spoznaja. Pokazatelj naše kvalitete dosadašnja je suradnja s mnogim sportašima i sportskim organizacijama (HOA, CIRS, HOO, ZŠS, OKS i dr.). Spoj praktičnog, znanstvenog i sportskog iskustva dodatna je kvaliteta asocijacije. U svom radu surađujemo s poznatim hrvatskim i međunarodnim sportskim stručnjacima. HASP je članica FEPSAC-a, Europske federacije za sportsku psihologiju (European Federation of Sport Psychology).

## Koje usluge nudimo?

- *Psihološka priprema sportaša ili mentalni trening* (oblik rada sa sportašem s ciljem usvajanja tehnika kojima će sportaš unaprijediti vlastitu izvedbu te je učiniti stabilnijom)
- *Individualni rad s trenerom* (poučavanje i primjena psiholoških znanja i vještina u praktičnom radu s pojedincima i timom)
- *Edukacijske radionice i predavanja* o raznim temama iz psihologije sporta s naglaskom na praktičnu primjenu psiholoških znanja i vještina

## Područja koja obuhvaćamo

- Pažnja i koncentracija
- Motivacija i samomotivacija
- Natjecateljska anksioznost
- Samopouzdanje i samopoštovanje
- Kohezija (timski duh i zajedništvo)
- Optimizacija izvedbe i procesa učenja
- Psihološka podrška sportašu i savjetovanje
- Vještine komunikacije, rješavanje sukoba, asertivnosti i sl.

## Način rada

- Psihološka procjena i analiza stanja (korištenje psiholoških testova, intervju, opažanja)
- Periodični sastanci
- Prisutnost na treninzima i natjecanjima (prema dogovoru)
- Primjena konkretnih tehnika i uređaja koji dovode do unaprjeđenja izvedbe sportaša i trenera

HR-10000 Zagreb, Vrljička 24, [www.hasp-psihologijasporta.hr](http://www.hasp-psihologijasporta.hr), e-mail: [hasp.info@gmail.com](mailto:hasp.info@gmail.com)

OIB 02714577030 • MB 2682931 • Žiro račun: Privredna banka Zagreb 2340009-1110459632

**Boris Balent** (predsjednik) 091/5698826 • **Sandra Šučurović** (dopredsjednica) 091/9187085 • **Hrvoje Šašek** (tajnik) 091/5378019

EDUKACIJSKE RADIONICE  
**PSIHOLOŠKA ZNANJA I ALATI U SPORTSKOJ PRAKSI**

## UVOD

Edukacijske radionice i predavanja uključuju razne teme iz psihologije sporta s naglaskom na praktičnu primjenu psiholoških znanja i vještina.

Psihološka znanja i alati iznimno su važni u radu trenera sa sportašem. Pred trenere se postavljaju zahtjevi stalne prilagodbe sportašima i novonastalim promjenama kako bi se postigli maksimalni rezultati u sportskoj domeni. No treneri sportašima često znače i mnogo više od samih osoba koje ih uče tehničko taktičkim znanjima. Oni često predstavljaju podršku sportašu, model na temelju kojeg uče kako se ponašati; nositi se sa uspjehom i neuspjehom, a nerijetko bivaju i važan oslonac i podrška u životu sportaša. Cilj ovih radionica je pomoći trenerima kako bi obnovili stara znanja, stekli nove spoznaje iz područja psihologije sporta, te ono što je najvažnije, kako bi uvježbali konkretne tehnike koje mogu primjenjivati u samom radu sa sportašima. Radionice su osmišljene primarno kao interaktivni prijenos praktičnih znanja i alata koje treneri mogu primijeniti u svojoj svakodnevnoj praksi.

Također organiziramo i radionice za roditelje s ciljem poučavanja kako biti što bolja podrška svojem djetetu, te kako uspostaviti što kvalitetniju suradnju sa trenerima i drugim sportskim djelatnicima u svrhu promicanja dobrobiti djeteta.

U nastavku se nalaze neke od tema radionica, iako se u našem radu nastojimo prilagoditi potrebama pojedinih timova, tako da se u dogovoru sa partnerom teme mogu proširiti i nadopuniti.

## TEME RADIONICA

1. Što je psihologija sporta, zašto je bitna u radu sa sportašima, te koji je posao sportskog psihologa?
2. Vještine uspješne komunikacije u sportu
3. Upravljanje stresom i razine pobuđenosti kod sportaša
4. Postavljanje ciljeva u sportu
5. Djeca u sportu (radionica za trenere te radionica za roditelje)
6. Grupna kohezija (poticanje timskog duha i stvaranje uspješnog tima)
7. Psihološka (mentalna) periodizacija u sportu
8. Motivacija i samomotivacija u sportu
9. Psihološki aspekti ozljeda sportaša i strah od ozljede
10. Kako pospješiti proces učenja u sportu?
11. Rješavanje sukoba i asertivno ponašanje
12. Vještine vođenja sportskog tima/ekipe
13. Pažnja i koncentracija u sportu

# 1. ŠTO JE PSIHOLOGIJA SPORTA, ZAŠTO JE BITNA U RADU SA SPORTAŠIMA, TE KOJI JE POSAO SPORTSKOG PSIHologa?

## Što je to psihologija, a što je psihologija sporta?

- Definiranje područja (razlika između sportskog psihologa i psihijatra)
- Razvoj grane
- Neke od ključnih spoznaja iz psihologije sporta
- Predrasude o psihologiji i kako utječu na rad sa sportašima?
- Ciljevi primijenjene psihologije u sportu

## Važnost psihologije sporta u radu sa sportašima

- Kako možemo pozitivno utjecati na učinak sportaša primjenjujući načela i spoznaje iz područja sportske psihologije?
- Postoje li potencijalne opasnosti i koje su to?

## Posao sportskog psihologa

- Što sportski psiholog radi, a što nikako nije njegovo područje djelatnosti?
- Suradnja sportskog psihologa i trenera

## Osnovne psihološke tehnike i intervencije

- Koje su osnovne psihološke tehnike i intervencije?
- Može li i na koji način trener može sudjelovati u psihološkoj pripremi sportaša?

## 2. VJEŠTINE USPJEŠNE KOMUNIKACIJE U SPORTU

### Faktori koji utječu na komunikaciju

- Percepcija i prijašnja iskustva
- Emocije, stereotipi i predrasude
- Poboljšavanje vlastite perceptivne izoštrenosti
- Utjecaj emocija na komunikaciju i motivaciju u sportu

### Neverbalna i paraverbalna komunikacija

- Važnost i utjecaj neverbalne komunikacije u sportskom kontekstu (trening, natjecanje)
- Najvažniji neverbalni i praverbalni znakovi
- Kako neverbalno komunicirati
- Razlikovanje percepcije od interpretacije

### Verbalna komunikacija

- Važnost govora i njegov utjecaj u komunikaciji u sportskom kontekstu
- Govorne konstrukcije
- Naučimo govoriti jezikom ljudi s kojima komuniciramo

### Kako sportašu davati povratnu informaciju (pravila feedbacka)?

- Korektivni mehanizmi i govorne konstrukcije (kako poboljšati proces učenja tehničkih, taktičkih i mentalnih znanja i vještina)

### Aktivno slušanje

- Alat za bolje razumijevanje trenera i sportaša
- Odgovaranje na pitanja sportaša

### 3. UPRAVLJANJE STRESOM, TREMOM I RAZINAMA POKUĐENOSTI KOD SPORTAŠA

#### Što je stres, a što trema i panika?

- Činjenice o stresu i kako definirati stres
- Uzroci stresa i mehanizam stresne reakcije
- Posljedice stresa i drugih negativnih stanja na organizam

#### Upravljanje stresom i strategije postizanja optimalne razine pobuđenosti u sportu

- Što možemo učiniti?
- Prevencija stresa – djelovanje na uzrok
- Povećanje naših sposobnosti da se nosimo sa stresom te da kontroliramo pobuđenost organizma

#### Prevencija stresa

- Upravljanje ciljevima
- Upravljanje vremenom

#### Povećanje sposobnosti da se nosimo sa stresom

- Povezanost uma, emocija i tijela – zašto tehnike djeluju?
- Antistres tjelesni stav
- Progresivna mišićna relaksacija
- Tehnike disanja i tehnika predočavanja (vizualizacije)

#### Upravljanje razinama pobuđenosti

- Koja je optimalna razina pobuđenosti i kako je ispitati?
- Vrhunsko izvođenje (peak performance, flow)
- IZOF model (Juri Hanin)
- Tehnike za dizanje razine pobuđenosti (aktivacijske tehnike)
- Tehnike za spuštanje razine pobuđenosti (relaksacijske tehnike)
- Prednatjecateljska, natjecateljska i postnatjecateljska rutina

## 4. POSTAVLJANJE CILJEVA U SPORTU

### Ciljevi i motivi

- Što su ciljevi i njihove karakteristike?
- Važnost i snaga ciljeva u sportu
- Povezanost ciljeva i motivacije

### Postavljanje ciljeva

- Lockova teorija postavljanja ciljeva
- Kako postaviti ciljeve u praksi kako bi oni bili maksimalno efikasni (SMART i druge strategije postavljanja ciljeva)
- 10 koraka u postavljanju ciljeva (Lanny Bassham)
- Revidirani kompetitivni model postavljanja ciljeva (Burton i Naylor)
- Usmjerenost sportaša i trenera na izvedbu ili rezultat: prednosti i nedostaci

### Praktične tehnike postavljanja i praćenja ciljeva

- Sportski dnevnik
- Analiza treninga i natjecanja
- Izrada vizije i misije

## 5. DJECA U SPORTU

### Razvojne karakteristike djeteta

- Kognitivni i moralni razvoj djeteta
- Pubertet i adolescencija

### Utjecaj sporta na psiho-fizički i socijalni razvoj djeteta

#### O čemu treba voditi brigu u radu sa djecom?

- Koji je osnovni posao djeteta?
- Utjecaj odraslih na djecu (roditelji, treneri)
- Odnos roditelj-trener (obrazac s pravilima ponašanja roditelja)
- Odgovornost odraslih
- Dječja prava, ali i odgovornosti djeteta

### Izgradnja vrhunskog sportaša te zadovoljne i društveno odgovorne osobe

- Poticanje i izgradnja poželjnog kognitivnog seta kod djeteta (*odgajanje pobjednika*)
- Dugoročno planiranje karijere sportaša
- Briga o dobrobiti djeteta
- Postavljanje granica u odgoju djeteta



## 6. GRUPNA KOHEZIJA (POTICANJE TIMSKOG DUHA I STVARANJE USPJEŠNOG TIMA)

### Što je tim?

- Socijalni utjecaji u sportu
- Što je tim i koje su karakteristike sportskog tima?
- Kohezija usmjerena na zadatak i kohezija usmjerena na odnos; prednosti i nedostaci
- Faktori koji utječu na koheziju
- Uloge u timu i kako ih prepoznati kod sportaša?

### Rad u timu

- Kako postići veću grupnu i organizacijsku sinergiju?
- Kako prepoznati timske snage i slabosti?
- Kako poboljšati interakciju među članovima tima (podrška, povjerenje, osjećaj zajedništva, razvijanje zdravih odnosa među članovima tima)?
- Kako kroz individualni i grupni pristup dobiti maksimum od sportaša?

### Učinkoviti timski rad

- Definiranje pravila i vrijednosti tima/ekipe
- Istražite timski profil svakog člana tima, kako birati pojedince u tim?
- Osobine pobjedničkih timova
- Teambuilding u sportu (konkretne tehnike za podizanje timskog duha)

## 7. PSIHOLOŠKA (MENTALNA) PERIODIZACIJA U SPORTU

### Uvodno o psihološkoj periodizaciji

- Što je to psihološka odnosno mentalna periodizacija u sportu?
- Odnos periodizacije sportskog treninga i psihološke periodizacije

### Izrada i provedba psihološke periodizacije

- Pravila izrade i provedba psihološke periodizacije
- Mentalna komponenta umora
- Izgaranje u sportu i kako ga izbjeći?
- Poticanje samopouzdanja kod sportaša kroz planiranja periodizacije
- Kako izraditi plan psihološke periodizacije (konkretne upute i izrada plana uz pomoć predavača)

## 8. MOTIVACIJA I SAMOMOTIVACIJA U SPORTU

### Motivacija

- Motivi i motivacija; Što nas pokreće?
- Povezanost motivacije sa sportskim uspjehom
- Čimbenici koji utječu na motivaciju
- Najpoznatije teorije motivacije i njihova primjena u sportskoj praksi
- Motiv za postignućem i motiv za izbjegavanjem neuspjeha; Kako utječu na ponašanje sportaša?
- Kako atribuirati u sportu; čemu pripisati ishod ponašanja i izvedbe?
- Koje su karakteristike motiviranog i demotiviranog sportaša?
- Ego usmjereni sportaš nasuprot sportaša usmjerenog na zadatak
- Koji su najveći demotivatori u sportu?
- Motivacijske tehnike u praksi (koje sve tehnike postoje i kako ih možemo koristiti?)

### Samomotivacija

- Uvodno o samomotivaciji
- Kako kod sebe pobuditi stanje motiviranosti kad smo demotivirani?
- Pozitivnost i proaktivnost kao prvi korak prema samomotiviranju
- Kontakt sa sobom, kako poboljšati motivaciju stvaranjem vlastite vizije?
- Usklađivanje osobne vizije i vizije ekipe/tima

## 9. PSIHOLOŠKI ASPEKTI OZLJEDA SPORTAŠA I STRAH OD OZLJEDE

### Uvodno o sportskim ozljedama

- Psihološki aspekti sportskih ozljeda
- Prediktori sportskih ozljeda
- Psihološke reakcije na ozljedu i proces prilagodbe
- Psihologija rehabilitacije sportskih ozljeda

### Suradnja i komunikacija s ozljeđenim sportašem

- Kako bolje razumjeti ozljeđenog sportaša?
- Kako pristupiti ozljeđenom sportašu?
- Znakovi loše prilagodbe na ozljedu (depresija, strah). Kako ih prepoznati, te kako na njih reagirati?
- Pružanje podrške i moguće intervencije
- Važnost redefiniranja ciljeva i prihvaćanje novih ciljeva

### Strah od ozljede

- Utjecaj straha od ozljede na izvedbu sportaša
- Karakteristične kognitivne procjene kod sportaša
- Konkretno strategije suočavanja sa strahom

## 10. KAKO POSPJEŠITI PROCES UČENJA U SPORTU?

### Zakovitosti učenja

- Načini usvajanja novih znanja u sportskom kontekstu
- Odnos između talenta, iskustva i znanja; Na što staviti naglasak?
- Anticipacija u sportu
- Što je važno kako bi proces usvajanja znanja i vještina bio maksimalno iskorišten (kvantiteta i kvaliteta treninga)?
- Kako pristupiti procesu učenja i što očekivati od sportaša?

### Kako konkretno pospješiti proces učenja?

- Kako pristupamo procesu učenja i kako to utječe na samog sportaša?
- Tehnika *Stari način/novi način* (Juri Hanin)
- Višeslojna povratna informacija
- Tehnika predočavanja (vizualizacija)
- Planiranje treninga kako bismo maksimalno povećali količinu i kvalitetu usvojenog znanja

### Optimizacija izvedbe

- Što je to optimalna izvedba te kako postići optimalnu izvedbu?
- Izrada lanca izvedbe

## 11. RJEŠAVANJE SUKOB I ASERTIVNO PONAŠANJE

### Uvodno o prirodi sukoba

- Uloga ljudske različitosti u nastajanju sukoba
- Percepcija i sukob
- Faze sukoba i kako ih prepoznati?

### Blokatori uspješnog rješavanja sukoba

#### Uloga emocija u izbijanju i kvalitetnom razrješenju sukoba

- Kako spriječiti nekontrolirani ispad?

#### Rješavanje sukoba: Model nenasilne komunikacije Marshalla B. Rosenberga

- Uklanjanje predrasuda
- Prepoznavanje emocija i identificiranje nezadovoljenih potreba
- Iznošenje zamolbi, te razlika između zahtjeva i zamolbe
- Postupak medijacije (postupak rješavanja sukoba)

#### Tehnike upravljanja vlastitim emocionalnim stanjima kako bi bili uspješniji

#### Identificiranje konteksta u kojem je trener/sportaš najpodložniji konfliktnom ponašanju

#### Asertivna komunikacija i emotivna inteligencija u sportu

- Što je submisivna komunikacija i kako je prepoznati?
- Što je agresivna komunikacija i kako je prepoznati?
- Što je asertivna komunikacija, kako je prepoznati i kako graditi?
- Što je emotivna inteligencija i koje su kompetencije emocionalno inteligentne osobe?
- Sklad sa sobom i okolinom i kako ga graditi?

#### Kako reći "ne"

- Što, kome i kad Vam je teško odbiti
- 5 pravila za odbijanje nečijeg zahtjeva
- Što kada je netko jako uporan
- Kako komunicirati s manipulatorom?

## 12. VJEŠTINE VOĐENJA SPORTSKOG TIMA/EKIPE

### Analiza komunikacijskih stilova trenera u kontekstu vođenja (rješavanje testa)

- Treneri ispunjavaju test i dobivaju rezultate svojeg trenerskog stila (rezultati su poznati samo njima, zadržavaju ih za sebe te druge osobe nemaju pravo u njihov uvid ukoliko to sami treneri ne žele)
- Analiza pojedinih stilova; prednosti i nedostaci u sportskom kontekstu (treneri osvještavaju svoj stil te kako on može utjecati na odnos sa pojedinim sportašima)

### Stilovi vođenja te prednosti i nedostaci pojedinih stilova u radu sa sportašima

- Zašto je trenerski stil važan?
- Demokratsko i autokratsko vođenje; o čemu ovise prednosti i nedostaci

### Karakteristike vrhunskog vođe

- Koji komunikacijski stil je najpoželjniji?
- Kako iskomunicirati loše emocije?
- Kažnjavanje i nagrađivanje sportaša
- Osobine uspješnog trenera. Postoji li idealan trener?
- Usklađenost trenera i sportaša: kako se uskladiti i bolje razumjeti?

## 13. PAŽNJA I KONCENTRACIJA U SPORTU

### Uvodno o pažnji/koncentraciji

- Što je pažnja/koncentracija i koje vrste pažnje postoje?
- Fokus pažnje
- Selektivnost pri percipiranju
- Poteškoće pažnje
- Test pažnje (treneri testiraju svoju pažnju)
- Tipovi pažnje s obzirom na širinu i smjer (Nideffer)
- Kako razina pobuđenosti utječe na pažnju?
- Što se često nalazi u podlozi problema pažnje/koncentracije? Česte zablude u praksi

### Kako poboljšati pažnju?

- Praktične vježbe za poboljšanje opće i specifične pažnje (širina i smjer) u specifičnom sportu
- Kako uklopiti vježbe pažnje/koncentracije u trening?
- Anksioznost i pažnja (Tehnika simulacije natjecateljskih uvjeta)

## NADOPUNA: INDIVIDUALNI RAD S TRENERIMA NA TERENU

Program se sastoji od periodičkog individualnog rada sportskog psihologa i trenera na njegovom radnom mjestu (**COACHING**). Tijekom coachinga sportski psiholog opaža i komentira s trenerom primjenu naučenih psiholoških tehnika i znanja u praksi.

Program je osmišljen tako da treneri dobiju što više praktičnog psihološkog znanja vezanog uz specifičan sport kroz interaktivni pristup i vježbanje konkretnih tehnika i procesa na licu mjesta, a da se pritom ne ometa rad trenera sa sportašima. Programom se nastoji održati kontinuitet kroz periodičke radionice i susreta sa mogućnošću komunikacije trenera sa psihologom putem telefona, skypea ili maila između susreta (što naravno ovisi o potrebama samih trenera).



### **Boris Balent, mag. psihologije**

Magistar psihologije s položenim stručnim ispitom iz psihologije sporta. Radi kao sportski psiholog u području psihološke pripreme profesionalnih i vrhunskih sportaša i timova, te educiranju pojedinaca i sportskih organizacija. Duži niz godina vanjski je suradnik na Kineziološkom fakultetu u Zagrebu. Od 2010. godine predavač je na Hrvatskim studijima na kolegijima *Psihologija sporta* i *Psihološke tehnike u praksi*, a od 2012. i na kolegiju *Komunikacijske vještine* na FER-u. Zajedno s Anom Kobilšek i Hrvojem Šašekom autor je priručnika za trenere *Psihološka znanja i alati u sportskoj praksi*. Stručni je suradnik Hrvatske olimpijske akademije. Kao sportski psiholog vanjski je suradnik Univerze na Primorskom u Koprju. Predsjednik je i suosnivač Hrvatske asocijacije sportskih psihologa (HASP) kojoj je cilj unaprjeđenje psihologije sporta u Hrvatskoj. Zajedno sa svojom mentoricom prof. dr. sc. Ksenijom Bosnar autor je priručnika *Uvod u psihologiju sporta* namijenjenog sportskim trenerima. Na Poslijediplomskom je doktorskom studiju kineziologije na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. Član je Zdravstvenog tima London 2012. pri Hrvatskom olimpijskom odboru.



### **Tamara Glad, mag. psihologije**

Magistar psihologije s položenim stručnim ispitom iz područja psihologije sporta, doktorant na poslijediplomskom doktorskom studiju kineziologije na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu, vanjski suradnik na Kineziološkom fakultetu u Zagrebu na predmetu *Kineziološka psihologija*, suosnivač Hrvatske asocijacije sportskih psihologa, sportski trener sa završenim tečajem za trenera klizanja pri Hrvatskoj olimpijskoj akademiji, završen tečaj za fitness i nutricionizam u SAD-u, dugogodišnja reprezentativka i prvakinja Hrvatske u umjetničkom klizanju s kategorizacijom vrhunskog sportaša HOO-a, predstavnica Hrvatske na Svjetskim juniorskim prvenstvima, Svjetskom i Europskom prvenstvu, dugogodišnji trener reprezentativaca s kojima je sudjelovala na EP, SP, SJP i Olimpijadi mladih. Članica je Zdravstvenog tima London 2012. pri Hrvatskom olimpijskom odboru. Koautorica je priručnika za trenere *Psihološka znanja i alati u sportskoj praksi* autora Borisa Balenta, Ane Kobilšek i Hrvoja Šašeka. Bila je članica Zdravstvenog tima London 2012. pri Hrvatskom olimpijskom odboru.



### **Hrvoje Šašek, trener**

Trener je streljaštva s B licencom Međunarodne streljačke sportske federacije (ISSF). Od 2007. do 2012. radio je kao trener mlađih dobnih kategorija pri Hrvatskom streljačkom savezu. Predsjednik je i trener u Streljačkom klubu „Zrinjevac“. Stručni je suradnik Hrvatske olimpijske akademije i Sportskog saveza Grada Zagreba. Član je i tajnik Hrvatske asocijacije sportskih psihologa (HASP). Poseban interes pokazuje za praktičnu primjenu alata sportske psihologije u usvajanju vještina i optimizaciji cjelokupne izvedbe vrhunskih sportaša. Zajedno s Anom Kobilšek i Borisom Balentom autor je priručnika za trenere *Psihološka znanja i alati u sportskoj praksi*. Organizator je i sudionik niza predavanja, radionica, seminara i stručnih skupova. Sudjelovao je u više projekata u organizaciji Međunarodnog olimpijskog odbora (IOC) i ISSF-a. U svojem radu usko surađuje s više vrhunskih domaćih i stranih stručnjaka s kojima stvara optimalno okruženje za napredak sportaša. Suosnivač je Sportskog učilišta – ustanove za obrazovanje odraslih u kojem od 2014. godine obnaša dužnost ravnatelja.



### **prof. dr. sc. Ksenija Bosnar**

Redoviti je profesor Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Diplomirala je, magistrirala i doktorirala na Filozofskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu s temama s područja psihometrije, inteligencije i ličnosti. Psihologijom sporta počela se baviti nakon zaposlenja na tadašnjem Fakultetu za fizičku kulturu 1980. godine radeći na dijagnostici ličnosti, inteligencije i motoričkih sposobnosti sportaša u okviru projekta *Perspektivni sportaši SR Hrvatske*. U *The world sport psychology sourcebook* (1984) J. H. Salmele, K. Bosnar je navedena kao jedan od osam sportskih psihologa s područja tadašnje Jugoslavije. Uz znanstveni rad u području psihologije sporta, te predavanja na sveučilišnom i veleučilišnom studiju, K. Bosnar je sudjelovala u velikom broju seminara i tečajeva za trenere i druge sudionike u sportu. Redovito popularizira psihologiju sporta u javnim predavanjima u različitim sredinama, od sportskog vrtića do prvoligaša.



### **Iva Brozičević-Dragičević, mag. psihologije**

Zaposlena u Poliklinici Terme u Selcu koja se bavi rehabilitacijom i prevencijom sportskih povreda kod profesionalnih i vrhunskih sportaša. Diplomirala je psihologiju na Jacksonville State Univerzitetu i magistrirala na California State Polytechnic Univerzitetu u SAD-u. Član stručnog razreda za psihologiju sporta pri Hrvatskoj psihološkoj komori od 2006. godine. Dugi niz godina radi kao sportski psiholog u području prevencije i rehabilitacije sportskih povreda. Poseban interes u radu pokazuje prema psihološkim aspektima ozljede sportaša, strahu od povrede te povratka k punoj sportskoj aktivnosti. U svom radu surađuje sa mnogim vrhunskim sportašima i savezima. Kao vanjski stručni suradnik sudionik je triju Olimpijada (Atlanta, 1996; Salt Lake City 2002 i Torino 2008). Suraduje s mnogim domaćim i stranim stručnjacima u području sportske psihologije i sportske medicine. Aktivno je sudjelovala na velikom broju domaćih i međunarodnih tečajeva i seminara u području sportske psihologije.



### **prof. dr. sc. Juri Hanin**

Bio je viši istraživač i profesor (1991 – 2005) u Istraživačkom institutu za olimpijske sportove (KIHU – Research Institute for Olympic Sports), Jyväskylä, Finska. U 2005. godini je umirovljen kao profesor emeritus. Od 1967. godine bio je sveučilišni predavač i istraživač u području sportske i socijalne psihologije. Autor je četiri knjige, brojnih poglavlja u knjigama i članaka u časopisima vezanih za optimizaciju izvedbe pojedinih tehnika. Radio je s domaćim, vrhunskim i olimpijskim sportašima, ekipama i trenerima u Rusiji (1967 – 1988) i Finskoj (1991 – 2011). Njegov IZOF model (Individual Zones of Optimal Functioning) potaknuo je veliko zanimanje u svijetu za ulogu emocija u sportu. Bio je pozvani predavač na brojnim međunarodnim kongresima i konferencijama u Europi, SAD, Kanadi i Australiji. Sudjelovao je u uređivanju više časopisa. Također je bio urednik poglavlja sportske psihologije u *Encyclopaedia of Applied Psychology*. Dobitnik je više međunarodnih nagrada i priznanja. Bio je predsjednik Division 12 (Sport Psychology) pri International Association of Applied Psychology (IAAP). Koautor je priručnika za trenere *Psihološka znanja i alati u sportskoj praksi* autora Borisa Balenta, Ane Kobilšek i Hrvoja Šaška.





### mr. sc. Muza Hanina

Bila je istraživač u Istraživačkom institutu za olimpijske sportove (KIHU – Research Institute for Olympic Sports), Jyväskylä, Finska. Radila je na istraživačkim projektima finskog Ministarstva obrazovanja. Od 1975. do 1991. trenirala je različite plivačke ekipe i radila s fitness grupama. Kao profesionalni trener specijalizirala se u sportskoj znanosti, treniranju i biomehanici. Od 2000. do 2010. sudjelovala je u tri projekta vezana za pojedinačnu optimizaciju izvedbe vrhunskih finških sportaša iz različitih sportova. Njezin rad usmjeren je na razvoj praktičnih alata za vrhunske sportaše i trenere za korekciju i poboljšanje pojedinačne optimalne tehnike u više sportova, uključujući atletiku, skokove u vodu, plivanje i odbojku. Objavila je više članaka i sudjelovala na brojnim znanstvenim konferencijama u Finskoj i svijetu.



### Sandra Šučurović, mag. psihologije

Sandra Šučurović, mag. psych., diplomirala je psihologiju na Hrvatskim studijima Sveučilišta u Zagrebu. Trenutno je angažirana kao sportska psihologinja u Nogometnoj školi GNK Dinama. Završava doktorski studij na Hrvatskom katoličkom sveučilištu, gdje ujedino i radi kao predavač. Stručni je suradnik na Sportskom učilištu, te aktivno piše za Tenis reviju, pokrivajući teme psihičke spremnosti igrača. Bila je stručna suradnica u mlađoj nogometnoj reprezentaciji (U-17). Bila je vanjska suradnica na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu te stručna suradnica Sportskog saveza Grada Zagreba. Radila je s brojnim sportskim organizacijama i sportašima iz različitih sportova kao što su nogomet, boks, taekwondo i hrvanje. Vodila je organizaciju niza sportskih i znanstveno-istraživačkih projekata, te kontinuirano sudjeluje u provedbi seminara i edukacija za sportaše i sportske djelatnike s naglaskom na rad s mladim sportašima i njihovim roditeljima. Koautorica je priručnika za trenere *Psihološka znanja i alati u sportskoj praksi* autora Borisa Balenta, Ane Kobilšek i Hrvoja Šašeka. Osim sportskom zajednicom, aktivno se bavi braniteljskom zajednicom, pa je tako u sklopu te populacije provela niz projekata te izdala u su-autorstvu knjigu *Psihosocijalna prilagodba hrvatskih branitelja; individualna i društvena perspektiva*. Kao suradnica savjetnika za branitelje pomagala je Uredu predsjednice Republike Hrvatske.



### prof. dr. sc. Matej Tušak

Sportski psiholog zaposlen kao redoviti profesor na Fakulteti za šport i Filozofski fakulteti u Ljubljani gdje predaje psihologiju i psihologiju sporta. Predavač je i na postdiplomskom studiju Medicinskog fakulteta u Ljubljani, te na sveučilištima u Zagrebu, Splitu, Skopju, Mostaru, Trstu i Celovcu. Predstojnik je instituta za sport i aktivno se bavi psihološkom pripremom vrhunskih sportaša. Kao psiholog sudjelovao je na mnogim EP, SP i OI. Član je stručnog vijeća za sport u Vladi Republike Slovenije, predsjednik stročnog vijeća za sport pri SUSA (Slovenian University Sports Association), član odbora za vrhunski sport pri OKS, član međunarodnog odbora sportskih psihologa (ISPC), predsjednik stručnog vijeća za judo i triatlon, član stručnih vijeća u različnim disciplinama (kuglanje, skijaški skokovi, jedrenje, kajak), te voditelj psihodijagnostičkog laboratorija na Inštitutu za šport. Autor je mnogih knjiga i preko 300 znanstvenih članaka. Njegove najznačajnije knjige su *Psihologija športa*, *Strategije motiviranja v športu*, *Psihologija ekipnih športov*, *Trener*, *JAZ – Športnik*, *Človeški viri v SV* i dr. Kao sportski psiholog surađivao je, i još uvijek surađuje sa mnogim poznatim vrhunskim slovenskim sportašima i reprezentacijama.



## Ana Kobilšek

Diplomirala je 2012. godine na Fakultetu političkih znanosti u Zagrebu s usmjerenjem Politička komunikacija. Dugogodišnja je vrhunska sportašica i hrvatska reprezentativka u streljaštvu. U streljačkom sportu natječe se 18 godina. U disciplinama zračne i malokalibarske puške predstavljala je Hrvatsku na Svjetskim i Europskim prvenstvima, Svjetskim kupovima i međunarodnim natjecanjima u juniorskoj i seniorskoj konkurenciji. Tijekom sportske karijere razvila je interes za područje sportske psihologije, pri čemu je u trenažnom procesu surađivala s vodećim svjetskim stručnjacima u tom području. Koautorica je članka *Emotion-centered and action-centered coping in elite sport: Task execution design (TED) approach*, objavljenog u *International Journal of Sport Science*. Zajedno s Borisom Balentom i Hrvojem Šašekom autorica je priručnika za trenere *Psihološka znanja i alati u sportskoj praksi*. Dugogodišnja je članica Hrvatske asocijacije sportskih psihologa u kojoj aktivno sudjeluje u osmišljavanju, organizaciji i provedbi raznih projekata vezanih za psihologiju sporta. Stručna je suradnica Sportskog saveza Grada Zagreba. Od 2015. godine radi kao pomoćnica ravnatelja u Sportskom učilištu – ustanovi za obrazovanje odraslih. I dalje aktivno trenira i nastupa za Streljački klub „Zrinjevac“.

## Kontakt i informacije

### HASP – Hrvatska asocijacija sportskih psihologa

HR-10000 Zagreb, Vrlička 24

[www.hasp-psihologijasporta.hr](http://www.hasp-psihologijasporta.hr)

[hasp.info@gmail.com](mailto:hasp.info@gmail.com)

Boris Balent +385 91 5698826

Sandra Šučurović +385 91 9187085

Hrvoje Šašek +385 91 5378019

HR-10000 Zagreb, Vrlička 24, [www.hasp-psihologijasporta.hr](http://www.hasp-psihologijasporta.hr), e-mail: [hasp.info@gmail.com](mailto:hasp.info@gmail.com)

OIB 02714577030 • MB 2682931 • Žiro račun: Privredna banka Zagreb 2340009-1110459632

**Boris Balent** (predsjednik) 091/5698826 • **Sandra Šučurović** (dopredsjednica) 091/9187085 • **Hrvoje Šašek** (tajnik) 091/5378019