

Kako se mentalno pripremiti za natjecanje u strelčarstvu

Ištvan Lučić, trener u SK Dubrava

Mentalna priprema u strelčarstvu ključna je jer je to sport koji se često opisuje kao „umjetnost ponavljanja” i borba sa samim sobom. Mala promjena u fokusu, disanju ili napetosti može utjecati na izvedbu hica pod natjecateljskim pritiskom. Dosljedna rutina i usmjerenost na proces, a ne samo na rezultat, zato su važan dio pripreme.

Kako bi izgradio mentalnu stabilnost prije i tijekom natjecanja, upoznaj sljedeće tehnike i uvježbavaj ih na treningu. Tekst prati pripremu od razumijevanja treme i postavljanja ciljeva do nastupa, povratka nakon pogreške i daljnjeg rada na samopouzdanju.



Mentalna priprema gradi se na treningu, uz povjerenje u sebe i podršku klupske ekipe.

1. Na treningu mi ide dobro, a na natjecanju se ukočim

To što ti se događa vrlo je često. Pad izvedbe u situaciji snažnog pritiska u sportskoj se psihologiji opisuje i kao „gušenje pod pritiskom”. Natjecanje možeš doživjeti kao prijetnju uloženom trudu, očekivanjima ili slici koju imaš o sebi, pa se uz uzbuđenje pojave i stresne reakcije tijela.

Pritom se mogu pojaviti tri međusobno povezana problema koja pridonose osjećaju ukočenosti:

Prelazak s „autopilota” na svjesnu kontrolu

Na treningu često pucaš opuštenije jer je velik dio pokreta dobro uvježban. Na natjecanju, zbog želje za savršenstvom, možeš početi svjesno provjeravati svaki mikropokret: „Jesam li dobro postavio prste?” ili „Je li mi lakat dovoljno visoko?” Takva pretjerana analiza tijekom izvedbe može narušiti tečnost poznatog pokreta i pojačati napetost.

Fiziološki utjecaj adrenalina

Pod pritiskom se aktivira stresna reakcija. Možeš primijetiti:

- **Povećanu mišićnu napetost:** mišići vrata, ramena i prstiju postaju napetiji, što mijenja osjećaj držanja luka i otpuštanja tetive.
- **Ubrzano disanje i rad srca:** disanje može postati pliće ili nepravilno, a ubrzan puls dodatno privlačiti pažnju. To može otežati održavanje poznatog ritma.
- **Sužavanje pažnje:** pogled i misli mogu se previše vezati uz centar mete, semafor ili mogućnost pogreške, dok se ostatak uvježbane rutine zanemaruje.

Fokus na ishod umjesto na izvedbu

Na treningu razmišljaš o pucanju. Na natjecanju misli lako pobjegnu u budućnost: „Što ako promašim?”, „Što će trener reći?” ili „Moram pogoditi desetku da bih pobijedio.” Ta podijeljena pažnja može pojačati tjeskobu i tjelesnu napetost.

Kako razbiti to ukočenje na sljedećem natjecanju?

- **Potraži osjećaj poznatog hica:** kad si na liniji, nemoj prolaziti kroz cijeli popis tehničkih detalja. Vрати se jednoj poznatoj uputi, primjerice osjećaju oslonca luka u ruci ili tečnog završetka hica. Takav naglasak odaberi s trenerom i isprobaj na treningu.
- **Pravilo „Protresi i izdahni”:** prije podizanja luka opusti nepotrebnu napetost u ramenima, lagano protresi ruke i polako izdahni. Izdisaj može biti malo dulji od udisaja ako ti to odgovara; nemoj ga produljivati na silu. To je jednostavan način da zastaneš i vratiš pažnju na pripremu.
- **Promijeni definiciju natjecanja:** Umjesto da na natjecanje gledaš kao na „ispit života ili smrti”, tretiraj ga kao trening s malo više publike. Tvoj jedini zadatak tamo je ponoviti ono što već znaš raditi, a ne dokazivati se.

2. Kako postaviti ciljeve i pratiti napredak

Postavljanje ciljeva i praćenje napretka u streličarstvu pretvara nasumični trening u vođeni proces. Kada imaš jasno definirane ciljeve, samopouzdanje možeš graditi na opipljivim dokazima napretka, umjesto da ono ovisi samo o trenutačnom raspoloženju.

Evo sustavnog načina kako postaviti ciljeve i pratiti svoj napredak na pametan način:

Postavi piramidu ciljeva: od dugoročnih do svakodnevnih

U sportskoj psihologiji ciljevi se dijele na tri razine. Najveća pogreška je fokusiranje samo na prvu razinu.

- **Ciljevi ishoda:** ono što želiš postići u odnosu na natjecanje, primjerice „Želim osvojiti medalju na Prvenstvu Hrvatske”. Ti ciljevi daju dugoročnu motivaciju, ali ne ovise samo o tebi jer ne znaš kako će drugi pucati.
- **Ciljevi izvedbe:** osobni standard neovisan o plasmanu drugih, primjerice „Želim otpucati 570 krugova u dvorani”, „Želim povećati udio pogodaka u žuto na 85 %” ili „Želim smanjiti broj velikih odstupanja”. Vrijednosti prilagodi svojoj trenutačnoj formi.
- **Procesni ciljevi:** ono što radiš na treningu da bi napredovao, primjerice „Svaki hitac izvest ću u svojem uvježbanom ritmu” ili „Tijekom pripreme pratit ću poznati položaj ramena”. Na te postupke

možeš djelovati neposrednije nego na konačni plasman, pa neka oni budu glavni zadatak pojedinog treninga.

Koristi SMART formulu

Pri oblikovanju cilja može pomoći SMART formula. Cilj neka bude:

- **Specifičan:** jasno definiran, primjerice poboljšati grupu strijela na 18 metara.
- **Mjerljiv:** izražen u krugovima, veličini grupe ili drugom pokazatelju koji možeš pratiti.
- **Dostižan:** dovoljno izazovan da motivira, ali realan za tvoju trenutačnu spremnost.
- **Relevantan:** povezan s tvojim stilom gađanja, opremom i onime što želiš poboljšati.
- **Vremenski određen:** primjerice „Do kraja siječnja želim...”. Slova SMART dolaze iz engleskog naziva tih obilježja.

Kako učinkovito pratiti napredak?

Streličarstvo je idealan sport za praćenje jer su rezultati mjerljivi. Nemoj pratiti samo ukupan broj krugova; prati i elemente koji do tih krugova dovode:

Kvantitativno praćenje: brojke

- **Vodi streličarski dnevnik, u bilježnici ili aplikaciji:** nakon svakog treninga zapiši broj ispaljenih strijela i prosjek krugova po seriji.
- **Prati strijele koje odstupaju od uobičajene grupe:** bilježi koliko ih je i u kojim se okolnostima pojavljuju. Smanjenje velikih odstupanja može biti koristan pokazatelj stabilnije izvedbe, čak i kada ukupni rezultat varira.
- **Povremeno se testiraj pod pritiskom:** u dogovoru s trenerom, primjerice jednom tjedno, odradi simulaciju meča od 30 strijela s odgovarajućim vremenskim ograničenjem. Te rezultate bilježi odvojeno od opuštenog treninga.

Kvalitativno praćenje: osjećaj i mentalno stanje

Nakon treninga ili natjecanja ocijeni sljedeće elemente na ljestvici od 1 do 5:

- **Fizička svježina:** jesi li osjećao umor u ramenima ili leđima?
- **Mentalni fokus:** jesu li misli bježale na rezultat ili si bio u trenutku?
- **Tečnost otpuštanja:** je li hitac tekao glatko ili je bilo zastajanja i mučenja pri prolasku kroz kliker, ako ga koristiš?

Kada nakon dva mjeseca pregledaš dnevnik, usporedi svoje ocjene fokusa, svježine i tečnosti s rezultatima. Ako su ocjene fokusa porasle s 2 na 4, to je koristan trag za razgovor s trenerom, ali samo po sebi ne dokazuje uzrok promjene rezultata. Gledaj obrasce kroz više nastupa.



Jasni ciljevi i bilješke s treninga daju konkretne dokaze napretka.

3. Kako razvijati samopouzdanje i povjerenje u vlastite sposobnosti

Istinsko samopouzdanje u sportu nije gluma niti slijepi optimizam („Ja sam najbolji”). Pravo samopouzdanje duboko je povjerenje u vlastite sposobnosti koje se temelji na dokazima. Gradi se sustavno, kroz svakodnevni rad, i služi kao štiti u trenucima kada si pod pritiskom.

Ovaj proces ne možeš završiti preko noći, ali ga možeš započeti već na sljedećem treningu ili natjecanju i razvijati kroz iduće mjesec. Evo nekoliko načina za izgradnju povjerenja u sebe:

Vodi „dnevnik dokaza”, svoju banku samopouzdanja

Pod stresom se lako zadržiš na onome što nije bilo dobro i previdiš uspješne dijelove nastupa. Zato ih svjesno zabilježi, kako bi imao uravnoteženiju sliku svojeg rada.

Nakon svakog treninga zapiši tri stvari koje su prošle dobro (npr. „Danas sam imao odličan stav”, „Uspio sam se smiriti nakon loše serije”, „Pogodio sam tri čiste desetke u nizu”).

Prije sljedećeg natjecanja prolistaj taj dnevnik. On je konkretan podsjetnik na ono što već znaš, na situacije koje si uspješno riješio i na rad koji si uložio.

Razvijaj povjerenje kroz namjerni trening

Samopouzdanje raste kada upoznaš različite situacije i načine reagiranja. Na treninzima nemoj pucati samo u idealnim uvjetima.

- **Stvaraj scenarije pritiska:** igray mečeve protiv klupskih kolega. Za dodatnu motivaciju možete unaprijed dogovoriti mali, dobrovoljan izazov, primjerice da poraženi časti sokom ili napravi nekoliko sklekova ako to odgovara njegovoj tjelesnoj spremnosti. Svrha je prijateljski natjecateljski pritisak, a ne kažnjavanje za pogrešku.
- **Vježbaj povratak nakon pogreške:** uz trenera simuliraj slabiji pogodak pa se vrati svojoj rutini za iduće dvije strijele. Tako stječeš iskustvo da se nakon pogreške možeš oporaviti. Cijeli postupak opisan je u odjeljku „Izazov loše strijele”.

Promijeni unutarnji dijalog

Način na koji razgovaraš sa sobom može utjecati na tvoje reakcije i izvedbu. Obrati pozornost na vlastite misli.

Umjesto kritiziranja („Opet si ukočen, zašto ti se ovo uvijek događa?”), prijeđi na instruktivni i podržavajući govor („U redu, ramena su gore. Spusti ih, izdahni i povuci tečno”).

Budi sam sebi trener kakvog bi želio imati: netko tko te bodri i daje jasne upute, a ne netko tko te kažnjava za svaku grešku.

Razdvoji svoj identitet od rezultata

Ovo je najvažniji korak za dugoročno samopouzdanje. Ti nisi tvoj rezultat.

Ako ostvariš loš rezultat, to ne znači da si loš streličar; možda si imao loš hitac ili loš dan.

Kada samopoštovanje ne vežeš samo uz broj krugova na semaforu, lakše prihvaćaš pogreške i nastavljaš bez dodatnog dokazivanja. Takav odnos prema sebi može olakšati nastup pod pritiskom.

Kako to primijeniti već na sljedećem natjecanju

Kada se na natjecanju pojavi sumnja, sjeti se rada koji je iza tebe. Proveo si vrijeme na treninzima i ponovio mnogo hitaca; imaš iskustvo na koje se možeš osloniti. Ne moraš se truditi biti savršen. Tvoj je zadatak pokazati ono što si uvježbao, a nakon nastupa nastaviti učiti.

4. Mentalna priprema uoči natjecanja

Mentalna priprema za natjecanje, bez obzira na sport, uključuje prepoznavanje vlastitih misli i emocija kada je pritisak najveći. Ne moraš ih potpuno ukloniti. Važno je naučiti kako se s razmišljanja o rezultatu vratiti u trenutak izvedbe.

Mentalnu pripremu možeš organizirati u tri faze: uoči natjecanja, neposredno prije nastupa i tijekom samog natjecanja.

Uoči natjecanja: priprema za različite situacije

- **Vizualiziraj prepreke, a ne samo pobjedu:** nemoj zamišljati samo savršen scenarij. Zamisli i lošiji početak, naglu promjenu vremena ili tremu te sebe kako na to reagiraš mirno i vraćaš se svojoj rutini.
- **Prihvati tremu kao dio pripreme:** trema nije znak slabosti. Kada osjetiš leptiriće u trbuhu ili ubrzan rad srca, možeš sebi reći: „Ovo je uzbuđenje prije nastupa; znam što mi je sljedeći zadatak.” Pokušaj je doživjeti kao nešto s čime možeš nastupiti, a ne kao dokaz da će izvedba biti loša.
- **Usmjeri se na ono na što možeš djelovati:** nemaš kontrolu nad vremenom ili time koliko su suparnici dobri. Pažnju možeš vratiti svojoj opremi, zagrijavanju, pripremi, disanju i trudu.

Dan natjecanja: ulazak u „zonu”

Tehnika prizemljenja 5-4-3-2-1: ako te pritisak obuzme prije nastupa, pogledom uoči pet stvari oko sebe, primijeti četiri dodira ili tekture, poslušaj tri zvuka, osvijesti dva mirisa i jedan okus. Ne moraš tražiti nešto čega nema; važan je povratak pažnje na ono što možeš opaziti ovdje i sada. Vježbu radi u mirnom prostoru, prije izlaska na aktivnu liniju.

Smanji društvenu stimulaciju: ograniči pregledavanje društvenih mreža i razgovore o rezultatima ako primijetiš da te dodatno opterećuju. Drži se svojeg tima, trenera ili nekoliko minuta mira. Ne treba se potpuno izolirati; pronađi mjeru koja tebi odgovara.

Tijekom natjecanja: fokus na proces

- **Koristi kratke poticajne riječi:** smisli jednu ili dvije riječi koje te podsjećaju na uvježbanu izvedbu ili željeno stanje, primjerice „Tečno”, „Mirno”, „Snažno” ili „Fokus”. Kada primijetiš pretjeranu analizu, ponovi svoju riječ i vrati se zadatku.
- **Ne veži svaki hitac uz semafor:** rezultat proizlazi iz izvedbe, ali ovisi i o uvjetima i drugim čimbenicima. Umjesto stalnog preračunavanja potrebnih krugova, posveti se onome što radiš u ovom trenutku. Dobra rutina povećava mogućnost dobre izvedbe, ali ne jamči desetku.

5. Meditacija, svjesna pažnja, disanje i opuštanje

Ovaj mentalni paket kombinira meditaciju, svjesnost i vježbe disanja s ciljem da ti pomogne prepoznati i otpustiti nesvjesnu napetost u tijelu te umiriti um prije nego što staneš na liniju pucanja.

U streličarstvu tijelo možeš zamisliti kao instrument: nepotrebna napetost otežava tečnu izvedbu. Sljedeće praktične vježbe možeš upoznati kod kuće, a zatim odabrane dijelove koristiti prije nastupa ili tijekom stanke, bez nategnutog luka.

Prepoznavanje tjelesne napetosti: progresivno opuštanje mišića (PMR)

Ova vježba te uči kako aktivno prepoznati razliku između napetog i potpuno opuštenog mišića. Izvrsna je za rad kod kuće prije spavanja ili prije treninga.

Kako izvoditi vježbu: legni ili sjedni udobno. Krenut ćeš od stopala prema gore.

- 1 **Napinjanje:** udahni mirno i blago napni mišiće stopala na približno pet sekundi. Primijeti osjećaj napetosti, bez stiskanja najvećom snagom i bez izazivanja boli.
- 2 **Opuštanje:** polako izdahni i opusti stopala. Obrati pozornost na razliku između napetosti i opuštenosti te ostani u opuštenom položaju približno deset sekundi.
- 3 **Nastavak:** ponovi postupak za listove, bedra, trbuh, leđa, ramena, šake i čeljust. Bolno ili ozlijeđeno područje preskoči i nemoj forsirati pokret.

Za streličare: posebnu pažnju posveti ramenima, čeljusti i šaci koja drži luk. U tim područjima često možeš primijetiti natjecateljsku ukočenost.

Vježba disanja: kutijasto disanje

Kutijasto disanje jednostavan je obrazac u kojem pažnju usmjeravaš na četiri faze daha. Nekima pomaže usporiti ritam i smiriti se dok čekaju nastup. Upoznaj ga u mirovanju, prije nego ga pokušaš koristiti u natjecateljskoj pripremi.

Zamisli kvadrat u kojem svaka stranica traje do četiri sekunde, ako ti je taj ritam ugodan:

- 1 Udahni polako kroz nos brojeći do 4.
- 2 Nakon udaha zadrži dah brojeći do četiri.
- 3 Izdahni polako i tečno kroz usta brojeći do 4.
- 4 Nakon izdaha napravi stanku brojeći do četiri.

Ponovi nekoliko krugova, primjerice četiri. Ako su ti stanke u disanju neugodne, skрати ih ili izostavi i vrati se mirnom disanju bez zadržavanja daha. Ne forsiraj dubinu daha; prekini vježbu ako izazove nelagodu ili vrtoglavicu.

Svjesna pažnja za usredotočenost: sidrenje u tri daha

Svjesna pažnja znači usmjeriti se na ono što se događa ovdje i sada, bez dodatnog osuđivanja. Vježba u tri daha može poslužiti kao kratak predah neposredno prije izlaska na liniju.

- 1 **Prvi udah i izdah:** obrati pozornost na osjećaj zraka koji ulazi i izlazi. Ne treba disati što dublje; dovoljno je primijetiti svoj dah.
- 2 **Drugi udah i izdah:** pri izdahu otpusti nepotrebnu napetost u ramenima i dopusti rukama da mirno odmaraju uz tijelo.
- 3 **Treći udah i izdah:** pogledaj opremu ili metu i osvijesti prostor oko sebe. Reci u mislima: „Ja sam ovdje, u ovom trenutku, i moj je sljedeći zadatak ovaj hitac.”

Kratka vođena meditacija prije nastupa (5 minuta)

Ovu mentalnu pripremu možeš proći dok mirno sjediš u prostoru za odmor prije početka natjecanja. Ako koristiš slušalice, pobrini se da i dalje pratiš službene obavijesti i dogovor s trenerom.

- 1 Zatvori oči i usmjeri pažnju na dodir svojih stopala s podom. Osjeti stabilnost i čvrstoću tla.
- 2 Zamisli da sa svakim izdahom malo popuštaš stisak očekivanja i straha od promašaja. Ne moraš se prisiljavati da sve sumnje nestanu; primijeti ih i vrati se zamišljenoj izvedbi.
- 3 Zamisli sebe kako stojiš na liniji. Osjeti stabilan oslonac i tijelo koje se ne ukočuje nepotrebno, dok se ruke i ramena kreću tečno.
- 4 Ako koristiš kliker, zamisli njegov zvuk kao poznati dio svoje rutine, bez panične reakcije. Prisjeti se tečnog otpuštanja, završetka hica i leta strijele prema meti.
- 5 Mirno udahni i izdahni pa otvori oči. Prije nastavka primijeti kako se osjećaš i vrati pažnju na sljedeći konkretan zadatak.

Ove vježbe uvježbavaj redovito, makar odvojiš samo pet minuta dnevno. Odaberi one koje ti odgovaraju i promatraj kako utječu na tvoju pripremu; ne očekuj da će svaka odmah djelovati jednako.



Kratki predah, mirno disanje i opuštena ramena pomažu vratiti pažnju u sadašnji trenutak.

6. Dan natjecanja: od dolaska do posljednje serije

Kada je natjecanje blizu, nije vrijeme za velike tehničke promjene i dugotrajne analize. Neposredni je cilj smiriti nepotrebnu napetost, pojednostaviti misli i osloniti se na ono što je uvježbano na treningu.

Streličarska natjecanja imaju svoje posebnosti: u dvorani se buka jače čuje, a prostor i linija gađanja mogu djelovati skučeno i stvarati dodatan osjećaj pritiska.

Zato unaprijed pripremi jednostavan mentalni i fizički plan za jutro, zagrijavanje, izlazak na liniju i stanke između serija.

Jutro natjecanja: priprema bez žurbe

- **Dodi ranije:** nemoj juriti. Ako raspored dopušta, ostavi približno 45-60 minuta prije službenog zagrijavanja kako bi u miru sastavio luk, popio vodu i naviknuo se na prostor i osvjetljenje. Vrijeme dolaska prilagodi propozicijama i dogovoru s trenerom.
- **Glazba i slušalice prije nastupa:** natjecanja znaju biti glasna zbog odjekivanja glasova, razgovora i opreme. Ako ti glazba pomaže, slušalice možeš koristiti u prostoru za odmor, dok pritom možeš pratiti obavijesti. Na aktivnoj liniji moraš čuti znakove i upute sudaca te poštovati pravila natjecanja.



Poznata rutina i priprema bez žurbe ostavljaju više prostora za usredotočen nastup.

Tijekom zagrijavanja: traži osjećaj, ne desetke

- Prve strijele pucaj tako da tražiš samo gladak osjećaj otpuštanja i pravilno sidrenje.
- **Ne paničari ako zagrijavanje bude loše:** strijele na zagrijavanju služe tome da pronađeš poznati osjećaj i postupno smanjiš početnu napetost. Loše zagrijavanje ne znači loše natjecanje.

Na liniji gađanja: kako smanjiti nepotrebnu ukočenost

Ako se na natjecanju ukočiš, na treningu isprobaj sljedeće naglaske i s trenerom odaberi ono što ti odgovara:

- **Opuštena čeljust i ramena:** prije nego podigneš luk, primijeti stišćeš li zube i podižeš li ramena više nego što je potrebno. Otpusti nepotrebnu napetost. Opuštena čeljust može biti koristan podsjetnik, ali ne zamjenjuje pravilno i stabilno držanje.
- **Disanje uskladi s rutinom:** nemoj prerano i na silu zadržavati dah. Miran izdah tijekom pripreme nekima pomaže održati ritam, ali točan obrazac disanja tijekom hica uvježbaj s trenerom. Ne mijenjaj ga naglo usred natjecanja.
- **Prihvati da se nišan pomiče:** centar mete može potaknuti želju da pin zadržiš potpuno nepomičnim. Nemoj zbog toga grčevito stezati luk. Prihvati uobičajeno pomicanje nišana i vrati se tečnoj, uvježbanoj izvedbi i završetku hica. Ako koristiš kliker, nemoj na njegov zvuk reagirati paničnim otpuštanjem.

Između serija: kratki predah i povratak pažnje

Kada završiš seriju i vratiš se iza aktivne linije, možeš sjesti, zatvoriti oči na pola minute i napraviti tri mirna daha. Ako ti odgovara brojanje, udah može trajati približno četiri sekunde, a izdah malo dulje. Omjer prilagodi sebi i ne forsiraj izdisaj do osam sekundi ako ti to nije ugodno.

U tom trenutku svoju igru možeš nazvati „Moja sljedeća strijela”. Suparnici i rezultat postoje, ali ne moraju biti predmet razmišljanja pri svakom hicu. Ako pogodiš loše, prethodna je strijela završena; vrati se pripremi za novu.

Vjeruj poznatom osjećaju s treninga. Na natjecanju ne trebaš iznova učiti svaki pokret, nego sebi dati priliku da ponoviš ono što si uvježbao.

7. Kako smanjiti pretjerano razmišljanje tijekom izvedbe

Pretjerano razmišljanje tijekom izvedbe događa se kada tvoj analitički um pokuša preuzeti svjesnu kontrolu nad svakim dijelom pokreta koji si već mnogo puta ponovio i uvježbao. U streličarstvu se to najčešće očituje kao „zamrzavanje” na klikeru, predugo nišanje ili panično otpuštanje.

Kako bi smanjio razmišljanje na natjecanju, usmjeri pažnju na jednostavan, poznat zadatak. Sljedeće tehnike mogu pomoći pri prebacivanju fokusa s niza pitanja na ono što upravo radiš.

Prebaci fokus s „Kako?” na „Što osjećam?”: osjetilni fokus

Umjesto stalnog ponavljanja tehničkih pitanja, poput „Jesam li dobro postavio lakat?” ili „Je li mi pritisak u šaci pravilan?”, odaberi jedan poznati osjet. To može pojednostaviti zadatak i smanjiti potrebu za provjeravanjem svakog detalja.

- **Fokusiraj se na dodir:** osjeti materijal gripa (ručke luka) i teksturu kože na tabu (štitniku za prste).
- **Fokusiraj se na tlo:** osvijesti težinu tijela u tenisicama i osjećaj oslonca stopala na podlozi. To može pomoći da se iz razmišljanja o rezultatu vratiš u sadašnji trenutak.

Koristi kratke poticajne riječi

Na liniji ne moraš imati potpuno praznu glavu. Umjesto rečenica punih sumnje odaberi jednu, najviše dvije kratke riječi koje opisuju poznati osjećaj dobrog hica.

Primjeri: „Tečno”, „Kroz” (za prolazak kroz kliker), „Ponosno” (za stav), „Otpusti”.

Ponovi odabranu riječ u sebi tijekom svoje rutine. Ona služi kao podsjetnik na zadatak kojem se vraćaš kad se pojavi misao „Što ako promašim?”.

Ritam hica i vrijeme nišanja

Kada neuobičajeno dugo držiš luk u punom nategu i nišaniš, raste prostor za preispitivanje: „Je li pin na mjestu? Sad? Sad?” To može dodatno pojačati napetost.

S trenerom dogovori uobičajeni ritam i vremenski orijentir. Primjerice, za određenu vježbu možete pratiti tri do četiri sekunde nakon sidrenja i poravnanja nišana, ali to nije univerzalan zakon za svakog streličara, stil luka i fazu učenja.

Ako primijetiš da neuobičajeno dugo zadržavaš puni nateg, primjerice pet ili šest sekundi uz rastuću napetost, nemoj na silu dovršavati hitac. Kontrolirano spusti luk, napravi predah i kreni ispočetka ako raspoloživo vrijeme dopušta. Spuštanje luka nije znak slabosti.

Brojanje u ritmu hica

Brojanje može pomoći održavanju ritma. Dok podižeš i natežeš luk, možeš u sebi pratiti stabilan niz, primjerice „jedan, dva, tri”, usklađen s već uvježbanim pokretom. Otpuštanje ne smije postati prisilna reakcija na broj; cilj je ritam, a ne žurba.

Prihvati da pin „pluta”

Pretjerano razmišljanje često dolazi iz želje da pin bude potpuno nepomičan u centru. Nišan se pri ciljanju prirodno pomiče. Prihvati njegovo uobičajeno pomicanje i nastavi uvježbani pokret, bez grčevitog „zaključavanja” u centru ili forsiranja prolaska kroz kliker.

Manje analiziraj svaki detalj, a više prepoznaj osjećaj poznatog hica. To ne znači zanemariti tehniku, nego razlikovati vrijeme za tehničko učenje od trenutka natjecateljske izvedbe.



Na liniji se vrati poznatom ritmu i strijeli koju upravo izvodiš.

8. Kako smanjiti pretjeranu kontrolu izvedbe

Smanjivanje pretjerane kontrole izvedbe važan je korak prema tečnijem pucanju. Kada svjesno pokušavaš provjeravati svaki dio već naučenog pokreta, možeš narušiti njegov ritam. Povjerenje u uvježbani pokret omogućuje ti da pažnju usmjeriš na poznati zadatak, umjesto na neprestano preispitivanje svakog detalja.

Cilj je pronaći jednostavan naglasak koji neće ometati uvježbanu izvedbu. Evo kako to razvijati kroz konkretne vježbe na treningu i primjenu poznatih postupaka na natjecanju.

Gađanje zatvorenih očiju pod vodstvom trenera

Gađanje na vrlo kratkoj udaljenosti, bez lica mete, može se koristiti za upoznavanje osjećaja hica bez opterećenja rezultatom. Inačica zatvorenih očiju zahtijeva neposredno vodstvo trenera i sigurno uređeno streljište; nije samostalna vježba za natjecateljsku liniju.

- ¹ S trenerom odredi kratku udaljenost od prazne mete, primjerice tri do pet metara, i odgovarajuću veličinu mete i zaštitne podloge. Trener mora procijeniti možeš li sigurno izvesti vježbu i održavati smjer gađanja.
- ² Tek nakon provjere položaja i smjera, prema trenerovoj uputi izvedi dogovorenu inačicu pripreme. Zatvaranje očiju nije zadatak koji treba samostalno uvoditi prije ulaska u puni nateg.
- ³ Ako trener vodi inačicu zatvorenih očiju, pozornost usmjeri na poznati osjećaj pokreta i završetka hica. Isti naglasak možeš najprije vježbati otvorenih očiju na praznoj meti.

Svrha vježbe: smanjiti opterećenje nišanjenjem i svjesno upoznati tečan slijed pokreta. Važno je znati zašto vježbu radiš; samo ponavljanje bez razumijevanja ne jamči napredak.

Vježba vanjskog i osjetilnog fokusa

Stalno provjeravanje lakta, prstiju i lopatice tijekom hica može nekim streličarima otežati izvedbu. Isprobaj jednostavan naglasak na opremi, cilju ili poznatom osjetu. To nije pravilo da je svaki unutarnji fokus loš; izbor ovisi o zadatku i tvojoj razini učenja.

- **Umjesto:** „Moram savršeno opustiti prste na tabu“, usmjeri se na poznati osjećaj: „Želim osjetiti tečno klizanje tetive s taba.“ To je primjer osjetilnog naglaska na osjećaju završetka hica.

Umjesto: „Moram držati ruku luka čvrsto”, usmjeri pažnju na zadatak: „Gledam prema odabranoj točki kroz nišan.” Na treningu s trenerom provjeri koji ti naglasak pomaže bez stvaranja dodatne napetosti.

Tehnika „smanjenja rezolucije” nišanja

Pretjerana kontrola može početi onog trenutka kada pin uđe u žuto. Pokušaj da ga „zaključaš” u samom centru mete može stvoriti veliku napetost.

Promijeni sliku u glavi: ako te traženje savršene točke u centru napinje, na treningu možeš zamisliti šire područje usmjeravanja, primjerice žuto polje, i pritom pratiti uvježbani pokret. To je vježba smanjenja opterećenja nišanjem, a ne odustajanje od preciznosti.

Prihvati da se nišan prirodno pomiče. Tvoj je posao održavati smjer i nastaviti uvježbani pokret bez grčovitog zaustavljanja nišana. Povjerenje u poznatu izvedbu gradi se treningom; preciznost i dalje ovisi o kvaliteti hica, a ne samo o tome koliko se trudiš „zaključati” pin u centru.

Mjerenje vremena kao alat za pronalaženje ritma

Vrijeme hica može biti koristan pokazatelj zastajanja i pretjerane kontrole, ali nametanje žurbe može stvoriti novu poteškoću. Vježbu zato dogovori s trenerom i polazi od svojega uobičajenog ritma.

- 1 Na treningu neka trener ili klupski kolega izmjeri nekoliko uobičajenih hitaca, bez zahtjeva da ih odmah ubrzaš.
- 2 Zajedno odredite koju fazu pratite i koji je primjeren vremenski raspon. Primjer od pet sekundi od podizanja luka do otpuštanja nije opće pravilo koje treba nametnuti svima.

Ako mjerenje pokaže zastajanje, vježbaj tečnost i pravodobno spuštanje luka kada hitac ne ide prema planu. Cilj je dosljedan ritam, bez paničnog otpuštanja samo zato što istječe zadani broj sekundi.

Metafora vožnje bicikla

Kada se uhvatiš da na liniji pretjerano kontroliraš svaki detalj, sjeti se vožnje bicikla. Kad bi stalno provjeravao kut upravljača i silu svakog pritiska na pedale, teže bi zadržao prirodan ritam. Ta metafora podsjeća da se dio već naučene vještine može odvijati bez stalnog preispitivanja svakog pokreta. Vjeruj onome što si uvježbao, uz spremnost da na treningu s trenerom radiš potrebne korekcije.

9. Nakon pogreške izgubim sabranost: kako vratiti pažnju

Gubitak sabranosti nakon pogreške može nalikovati „efektu lavine”: tvoj um ostaje zarobljen u prošlosti („Kako sam mogao to promašiti?”), što stvara tjeskobu oko budućnosti („Sad ću upropastiti cijeli meč”). Posljedica može biti ponovni grč i nova pogreška.

Za prekidanje tog kruga pripremi jasan postupak povratka: vraćanje pažnje, promjenu unutarnjeg dijaloga i odabir sljedećeg koraka izvedbe.

Nakon što se dogodi loša strijela, odmah prođi kroz ovaj sustav:

Vraćanje pažnje: fizički i osjetilni „reset”

Kad primijetiš da te misli vuku prema prethodnoj pogrešci, vrati pažnju jednostavnom, poznatom radnjom. Nema potrebe da to radiš nasilno ili da se ljutiš na sebe zato što je misao prisutna.

- 1 **Fizičko odlaganje pogreške:** nakon sigurnog spuštanja luka napravi kratku namjernu radnju koja ti označava završetak hica ili serije. To može biti popravljjanje kape, namještanje taba ili lagano otvaranje i opuštanje šake. Neka ti ta radnja bude osobni znak: „Ovaj je hitac završio.”
- 2 **Osjetilno sidro:** nakon spuštanja luka skreni pogled s mete. Pogledaj u pod, u određenu točku na svojem luku ili u svoja stopala. Mirno udahni i osjeti oslonac tijela na tlu. Dok izdišeš, svjesno opusti ramena.

Unutarnji dijalog: od kritičara do trenera

Najveća pogreška je grđenje samog sebe („Koncentriraj se, idiote“, „Što ti je danas?“). Tvoj unutarnji glas mora postati glas smirenog i objektivnog trenera.

- 1 **Vrati se činjenici:** umjesto dramatične misli „Sve sam upropastio“, reci: „To je bila jedna strijela. Sada se vraćam svojoj pripremi.“ Ne moraš poricati razočaranje da bi mogao nastaviti.
- 2 Prebaci fokus s onoga što ne želiš na ono što moraš učiniti. Umjesto „Nemoj se ukočiti“, reci sebi jasnu uputu: „Sljedeća strijela: nisko rame, dug i tečan izdisaj prije natezanja.“

Sljedeći korak izvedbe: mikrofokus

Kada ponovno zakoračiš na liniju, odloži preračunavanje potrebnih krugova za trenutak nakon izvedbe. Sada pažnju suzi na prvu poznatu radnju svoje pripreme.

Postavi mali zadatak za početak hica. Primjerice: „Sada namještam stopala i osjećam oslonac“ ili „Sada mirno postavljam prste na tetivu.“ Biraj poznat korak, bez zahtjeva da mora biti savršen.

Taj jednostavan početak može ti pomoći vratiti osjećaj usmjerenosti i postupno ući u poznati ritam. Ako napetost ostane, zastani umjesto da na silu dovršiš hitac.

Vježba za trening: „Izazov loše strijele“

Na sljedećem treningu, u dogovoru s trenerom, uvježbaj sljedeći postupak povratka nakon pogreške:

- 1 Prvu strijelu u seriji kontrolirano usmjeri u plavo ili crveno polje, prema dogovoru s trenerom. Zadrži normalnu tehniku i siguran smjer gađanja: simuliraj slabiji rezultat, a ne nekontrolirano otpuštanje. Vježbu možeš započeti i nakon pogreške koja se prirodno dogodi.
- 2 **Odmah nakon toga pokreni opisani postupak:** spusti luk, napravi osjetilno sidro, promijeni unutarnji dijalog u konstruktivan i odaberi jedno mikrosidro za idući hitac.
- 3 Cilj je sljedeće dvije strijele izvesti svojom uobičajenom, kvalitetnom rutinom. Čak i ako rezultat ne bude odmah bolji, uvježbavaš način reagiranja na pogrešku. Povratak nije uvijek gotov za trideset sekundi, ali može postajati sve poznatiji.



Jedna loša strijela ne određuje cijeli nastup: nakon nje slijedi nova priprema.

10. Misao poslije lošeg hica: „Ne znam što sam napravio”

Misao „Ne znam što sam napravio” jedna je od najtežih na natjecanju jer u tebi može probuditi osjećaj potpunog gubitka kontrole. U tom se trenutku možeš uspaničiti jer ne pronalaziš logično objašnjenje za loš pogodak i počinješ razmišljati: „Ako ne znam što sam pogriješio, kako mogu biti siguran da se to neće ponoviti na sljedećoj strijeli?”

Ta neizvjesnost može pojačati strah i ukočenost. Sljedeći postupci pomažu da, i bez trenutačnog objašnjenja, ponovno pronađeš sljedeći zadatak.

Prihvati da nije svaki pogodak odmah objašnjiv

Loš pogodak može biti povezan s nizom malih čimbenika: odstupanjem pokreta, promjenom napetosti, otpuštanjem, vjetrom ili stanjem opreme. Ponekad iz jedne strijele nema dovoljno podataka za pouzdan zaključak.

Natjecateljska linija nije najbolje mjesto za dugotrajni detektivski posao nakon svake strijele. Detaljnu analizu ostavi za razgovor s trenerom. Ako ipak primijetiš kvar, oštećenu strijelu, bol ili očit sigurnosni problem, zaustavi se i provjeri ga odmah.

Postupak: od „Ne znam” do „Znam što je iduće”

Kada se u glavi pojavi misao „Ne znam što sam napravio”, prođi kroz sljedeći unutarnji dijalog i radnje:

- 1 **Prvi korak:** prekini daljnje preispitivanje kratkim znakom. Reci sebi u mislima: „Stop. Ovaj je hitac završio.” Nakon spuštanja luka skreni pogled s mete prema svojim stopalima ili tlu.
- 2 **Drugi korak:** zamijeni neizvjesnost činjenicom. Podsjeti se na ono što znaš. Reci sebi: „Ne moram sada znati što je bilo, ali znam kako izgleda moj dobar hitac.”
- 3 **Treći korak:** prisjeti se poznatog osjećaja. Nakon sigurnog spuštanja luka, u mirnom prostoru, možeš na nekoliko sekundi zatvoriti oči i zamisliti svoj najtečniji hitac s treninga. Svrha je podsjetiti se na uvijekbani pokret, a ne izvesti ga zatvorenih očiju na natjecateljskoj liniji.

Pojačaj pažnju na jedan poznati osjećaj

Na sljedećoj strijeli odaberi jedan poznati naglasak koji ti pomaže osjećati usmjerenost. Ne treba postati ekstremno svjestan svakog detalja niti prisiljavati tijelo na drukčiju tehniku.

Kada staneš na liniju za iduću strijelu, odaberi jednu od ovih uputa:

- „Pri ovoj strijeli pratim poznati oslonac gripa u šaci.”
- „Pri ovoj strijeli vraćam se poznatom položaju ramena, bez dodatnog stezanja.”

Kada se usmjeriš na taj jedan zadatak, pažnja se lakše odmakne od neobjašnjive pogreške prema radnji koju sada izvodiš. Čak i ako strijela ne pogodi desetku, možeš jasnije primijetiti što si napravio i o čemu želiš razgovarati s trenerom.

Kako ovo vježbati na treningu?

Na sljedećem treningu, kada nakon loše strijele ostaneš zbunjeno gledati u metu, prvo primijeti treba li nešto odmah provjeriti. Ako ne, spusti luk, kratko skreni pogled i reci sebi: „Sada se vraćam rutini.” Sljedeću strijelu izvedi bez žurbe, uz poznati osjećaj završetka hica. Tako učiš da ti za nastavak nije uvijek potrebno potpuno objašnjenje prethodne strijele.

Razmisli o ovome: kada ti se na treningu dogodi ta zbunjenost, koliko ti obično strijela treba da se vratiš u svoj ritam? Događa li ti se to češće na samom početku meča ili se ta misao javi tek u drugoj polovici natjecanja kada se pojavi umor?

Sažetak: priprema, izvedba i povratak nakon pogreške

Prije natjecanja: izgradnja temelja i automatizacija

- **Vizualizacija uspjeha:** pronađi mirno mjesto, zatvori oči i detaljno zamisli cijeli proces. Prođi kroz stav, osjećaj tetive pod prstima, zvuk otpuštanja i let strijele prema meti. Takvo mentalno predočavanje može pomoći da učvrstiš poznatu rutinu i povjerenje u izvedbu.
- **Simulacija pritiska na treningu:** tijekom priprema povremeno vježbaj u uvjetima koji nalikuju natjecanju, uz mjerenje vremena i bilježenje rezultata. Ako trener u pripremu uključi kratku tjelesnu aktivnost prije gađanja, intenzitet i odmor treba prilagoditi tvojoj spremnosti. Cilj je upoznati reakciju na uzbuđenje, a ne gađati iscrpljeno ili narušiti sigurnost.
- **Postavljanje procesnih ciljeva:** umjesto da misliš samo „Moram pogoditi određeni broj krugova“, odaberi zadatak na koji možeš neposredno djelovati, primjerice: „Svako sidrenje i otpuštanje izvest ću prema svojoj uvježbanj rutini.“

Na liniji gađanja: upravljanje fokusom i tremom

- **Tehnika svjesnog disanja:** kada osjetiš tremu, vrati se mirnom, ritmičnom disanju koje si već uvježbao. Udahni i polako izdahni bez forsiranja dubine. Kratke stanke u disanju koristi samo ako ti odgovaraju; cilj je ugodnije disanje i povratak pažnje u sadašnji trenutak.
- **Dosljedna streličarska rutina:** razvij poznat slijed mentalnih i fizičkih radnji prije svakog hica, primjerice namještanje stava, miran dah, pogled u metu i podizanje luka. Ponavljanje poznatih radnji može pružiti osjećaj sigurnosti i smanjiti nepotrebno odlučivanje.
- **Jedna po jedna strijela:** kada stojiš na liniji, prethodna strijela je završena, a sljedeća još nije na redu. Tvoj neposredni zadatak jest strijela koja je trenutačno na luku.

Nakon lošeg pogotka: brzi povratak

- **Otpuštanje pogrešaka:** nakon lošeg pogotka nemoj se odmah upustiti u dugu analizu. Sigurno spusti luk, mirno izdahni, prisjeti se osjećaja dobrog hica i vrati se svojoj pripremi. Detaljno objašnjenje može pričekati, osim ako primijetiš problem koji zahtijeva odmah zaustavljanje.
- **Smanji vanjska ometanja:** izbjegavaj stalno gledanje u rezultate, uspoređivanje s drugim natjecateljima ili traženje reakcije publike nakon svake strijele. S trenerom i roditeljima unaprijed dogovori kada ti podrška i kratka povratna informacija najviše pomažu. Na liniji se vrati vlastitom zadatku.

Ilustracije su izrađene uz pomoć umjetne inteligencije prema fotografijama članova SK Dubrava.

*Članak je napisao i sastavio: **Ištvan Lučić** - trener u SK Dubrava.*