



Foto: Privatni album

HEROINE HRVATSKOG SPORTA: Mirela Kardašević – svjetska sam rekorderka, ali moja motivacija tu ne prestaje

[5. kolovoza 2024.](#), [heroine hrvatskog sporta](#), [hrvatske sportašice](#), [mirela kardašević](#)

“Mislim da sve više sportašica pokazuje izuzetnu snagu i upornost, rušeći barijere i mijenjajući percepcije. Iako izazovi postoje, vjerujem da se stvari kreću u pravom smjeru, i nadam se da ćemo vidjeti sve više jednakosti i prilika za žene u sportu”, kaže sjajna sportašica Mirela Kardašević, koja se već okitila mnogim medaljama i priznanjima u ronjenju, a nedavno je oborila i svjetski rekord.

Razgovarao: Tomislav Pašiček

Mirela, život vas nije mazio, a postigli ste najbolja ostvaranja. Što vas je privuklo ronjenju?

Ronjenju su me privukli mir i tišina, a ujedno i voda u kojoj sam se oduvijek najbolje osjećala. Vjerujem da mi je ronjenje došlo u pravom trenutku života i pružilo mi je ono što mi je nedostajalo i vratilo balans u život, a ujedno i vjeru u samu sebe nakon svega što sam prošla. Nije mi trebalo dugo da se zaljubim u taj sport i obzirom da sam veoma kompetativna, skroz sam se predala sportu i nisam požalila zbog te odluke.

Imali ste tešku artrozu kuka, a spasilo vas je plivanje. Što se dogodilo?

S 5 godina sam oboljela od bolesti kuka, imala sam 3 operacije na desnom kuku. Prognoze mi nisu bile dobre tako da me majka vodila na mnoge terapije a uz to i plivanje jer sam jedino u vodi mogla biti poput ostale djece, obzirom da nisam mogla trčati, skakati niti normalno hodati. Nosila sam aparatić za kukove, nalik onome u filmu Forest Gump haha, što mi je danas čak i simpatično jer mi je to jedan od najboljih filmova. Danas imam dosta veliki ožiljak na desnoj nozi, no to mi je samo podsjetnik da limiti ne postoje i da uz trud, vjeru i disciplinu ništa nije nemoguće. A plivanje preporučujem svima jer vjerujem da mi je upravo ono omogućilo da mi se razviju mišići i osnaže nogu kako bih danas mogla normalo hodati, trčati i skakati.

Mnogi ljudi osjećaju strah pod vodom. Kako ste ga vi “ubili”?

Vjerujem da je prirodno da ljudi osjećaju strah od dubina ili od držanja daha, no jedini način da se oslobodim tog straha jest da se suočimo s tim. Na taj način sam se i ja riješila straha od dubina kad sam se prvi put suočila s ronjenjem u dubinu, i taj osjećaj me osvojio, a u dubinama nema ničega osim plavetnila, vas i tišine.



Ronjenjem se zapravo ne bavite dugo. Kako je počelo s natjecanjima?

Bavim se ronjenjem 6,5 godina. Oduvijek sam bila kompetativnog duha i nije mi dugo trebalo da se okušam i na natjecanjima. Volim trenirati, natjecati se, učiti nove stvari, testirati svoje tijelo i

snagu uma. Vjerujem da me život ojačao i da sve kroz što sam prošla me vodilo do toga da uđem i u ronjenje, jer je u ovom sportu najbitnija mentalna snaga, ali i fizička snaga i izdržljivost.

Kao svjetska rekorderka, što je sjajan uspjeh, jeste li ostvarili sve što ste željeli, ili postoji neostvorena želja?

Postati svjetskom prvakinjom i svjetskog rekorderkom je san svakog sportaša, i taj san sam ostvarila, no moja motivacija tu ne prestaje. Ljudi vide samo uspjeh, no ne vide sve ono kroz što sportaš mora proći kako bi se došlo do tog rezultata, do najsjašnjih odličja, jer na trening idemo i kada smo prehladeni, kada ne spavamo dobro, kada smo umorni ili pod stresom, tu su ogromna odricanja, usponi i padovi, sumnje u sebe ali i vjera u sebe. Vjerujem da to samo sportaši znaju kroz što se sve prolaze. I ako ne volite taj put kroz koji morate proći kako biste došli do tog najsjašnjih odličja, tada ćete se vrlo brzo zadovoljiti postignutim ili odustati. Ja volim taj put kroz koji prolazim jer sam tu naučila najveće lekcije. Nakon svakog uspjeha ili neuspjeha, proslavim ili kratko tugujem, ali onda je sutra novi dan i krećem ispočetka. Za mene je to uspjeh, voljeti ono što radiš i težiti tome da svaki dan budem bolja. A ako trebam spomenuti neostvorenu želju i medalju koju bih još voljela osvojiti na tom putu, onda je to zlatna medalja sa svjetskih igara iduće godine.

Od svih medalja i priznanja, a ima ih velik broj, što vam je najdraže?

Najdraže mi je priznanje i nagrada Hrvatskog olimpijskog odbora 2022. godine gdje sam osvojila nagradu kao najbolja sportašica u neolimpijskim sportovima. Priznanje našeg truda nam puno znači jer se borimo pod manjim svjetlima, puno se odričemo, jako je teška konkurencija, i postizemo najsjašnija odličja. I hvala Hrvatskom olimpijskom odboru što je prepoznao nasa postignuca.

A svaka medalja i rekord mi znače na svoj način, jer znam jedino ja kroz što sam prošla kako bih došla to tog uspjeha.



Vi ste i majka, i to samohrana, imate dvojicu sinova. Je li teško biti majka i vrhunska sportašica?

Teško je i izazovno. Nemam nikada dan odmora gdje mogu samo spavati i odmarati. Dnevni raspored mi je jako naporan no naviknula sam se na to i vjerujem da mi upravo oni daju snagu i motivaciju da se nosim s najizazovnijim trenucima i nadam se da će od mene naučiti što znači disciplina i upornost i da će prenijeti to na svoj život.

Jesu li dječaci ponosni na svoju majku, bave li se i oni sportom?

Jako su ponosni i sretni, i to me veseli. Uvijek me prate s mojim roditeljima koji ih čuvaju dok me nema. Oni se bave košarkom i uživaju u tom sportu što i mene veseli.

Ovaj uspjeh i svjetski rekord u Beogradu kvalificirao vas je zajedno s kolegama i za Svjetske igre sljedeće godine u Kini. Zahtijevaju li takva natjecanja i posebne pripreme?

Svjetske igre su najbitnije prvenstvo iduće godine, ali imamo i svjetsko prvenstvo koje će biti u svibnju tako da će forma biti tempirana i za svibanj, ali i za kolovoz. Dosta je duga sezona, tako da su i pripreme drugačije. Ove godine moram propustiti dubinu, što mi omogućava i da se pripremim za oba prvenstva i dovedem svoju fizičku i mentalu spremu najbolje do sada.

Kako se uopće pripremate? Koliko trenirate? Koliko ste pod vodom?

Treniram 6 puta tjedno, bazen, teretana, mentalni trening, specifično istezanje i vježbe disanja. Na početku sezone su bazične pripreme, a zatim ulazimo u specifičnu i zadnje pripreme za natjecanja. Treniram uvijek ujutro, a popodne radim istezanje ili vježbe disanja. Tu je trener Ivan Drviš koji vodi naš program i usmjerava nas ali i motivira kada nam je najteže.



Kakvi su vam uvjeti za trening? Što bi moralo biti bolje?

Treniramo na bazenu Utrine, gdje je bazen dubok tri metra što nam predstavlja uvijek problem kada odlazimo na ostala natjecanja jer je svugdje bazen 2,2 metra a u ronjenju to mijenja balans i osjećaj tkz. kontrakcija tako da nam je osjećaj puno teži i nije nešto na što smo naviknuli, također nemamo 50 metarski bazen u Zagrebu u kojem možemo trenirati, stoga moramo odlaziti u Sisak kako bi trenirali i na 50 metarskom bazenu jer su sva natjecanja na velikom bazenu.

Nemamo teretanu gdje možemo kao tim trenirati, masera ili timskog doktora. Sve sami financiramo, i od suplemenata tako da su nam uvjeti teški, ali ne odustajemo i nadamo se da će nam se barem neke stvari poboljšati kako bismo mogli još bolje rezultate ostvarivati sa što manjim stresom i financiranjem iz vlastitog džepa.

Postoji li i kolika je opasnost u ronjenju?

U ronjenju postoji opasnost jedino ako ronite sami. Zato se treba upisati u klub ili na tečaj ronjenja na dah. Moj klub DPS Zagreb, svake godine održava tečajeve za početnike i svatko se može okušati u tom sportu.

Svojevremeno ste s još devet vrhulskih sportaša i trenera dobili i “zahvalnicu” – suspenziju Hrvatskog ronilačkog saveza, što je izazvalo brojne kontraverze, a na kraju je suspenzija poništena. Kako je to utjecalo na vas?

Bila sam pod velikim stresom, nervozna i jednostavno nisam razumjela te postupke. Svi ti stresovi su utjecali i na moj obiteljski život. Dobila sam suspenziju netom prije svjetskog kupa u Poljskoj gdje sam išla na svjetski rekord, no zbog stresa nisam to ostvarila ali sam uspjela osvojiti zlatnu medalju. Utjecalo je na pripreme svih nas, koji smo svi ujedno i osvajači medalja na svjetskim prvenstvima, tako da vjerujem da bi rezultati bili još bolji kada ne bi bilo tog vrlo teškog stresa.

Kako gledate na izdvajanja u vrhunskom sportu kada je riječ o ronjenju?

Teško je živjeti samo od ronjenja, da nemam sponzore bilo bi mi jako teško. Uz to i radim online posao kako bih imala mjesečnu sigurnu zaradu. Dobivamo nagradu od države samo ako osvojimo zlatnu medalju, dok za sve ostale ne dobivamo nažalost ništa. I to je naravno dosta teško obzirom da je biti drugi ili treći na svijetu jako veliki uspjeh. Nadamo se da će se i to uskoro promijeniti kako bi nam bilo malo lakše. Ronjenje je postalo jako popularan sport, konkurencija je vrlo teška, samo

na ovom svjetskom prvenstvu je bilo 50 država. Stati na postolje u takvoj konkurenciji je jako veliki uspjeh.



Jesu li sportaši u tzv, manje popularnim sportovima na neki način u drugom planu, iako postižu vrhunske rezultate?

Nažalost da, jer je ronjenje marginalni sport. Sigurno bi nam bilo lakše da nije tako, no uspjeli smo dosta popularizirati naš sport, i javnost se zainteresirala obzirom da naši uspjesi nisu mogli ostati neprimijećeni. Evo sada smo i na svjetskim igrama iduće godine, a vjerujemo i na olimpijadi 2028. To što nismo olimpijski sport, ne umanjuje naš trud, konkurenciju, odricanje ili veličinu uspjeha. Svjetski prvak je svjetski prvak u bilo kojem sportu i trebali bi slaviti svaki uspjeh jer predstavljamo Hrvatsku na najvećoj pozornici.

Mnogo se govori o neravnopravnosti sportašica i sportaša? Muškarci su i za manje rezultate “kraljevi”, o njima se piše kao junacima. Žene nemaju ni u medijima takvu pratnju. Kako to objašnjavate?

Kao sportašica, svjesna sam neravnopravnosti koja postoji između muških i ženskih sportova, kako u medijima tako i u financiranju. Vidimo da se o muškim sportašima često piše s više entuzijazma, a njihovi uspjesi se veličaju na način na koji se ženski uspjesi rijetko ističu.

Unatoč tome, važno je da nastavimo raditi na promjeni percepcije o ženskom sportu. Sportašice ne bi smjele biti cijenjene samo zbog toga što su iznimne unutar ‘muškog’ svijeta, već zbog svojih postignuća i talenta. Potrebno je više ulaganja u ženski sport/sportašice, ali i promjena u načinu na koji se o ženama u sportu piše i govori.

Za mene je važno da moj rad na terenu bude prepoznat i cijenjen na isti način kao i rad mojih muških kolega. Zajedno možemo doprinijeti promjeni, tako što ćemo podizati svijest o ovom problemu i podržavati sve sportaše i sportašice, bez obzira na spol. Sport bi trebao biti mjesto gdje

svi imaju jednake šanse za uspjeh i priznanje.



Zašto je po vama ženama teže u sportu?

Jedan od razloga zašto je ženama teže u sportu je taj što se često suočavaju s dodatnim pritiscima i očekivanjima koja nadilaze samu sportsku izvedbu. Na primjer, žene su često pod povećalom kada je u pitanju njihov izgled, a ne samo sportski učinak. Osim toga, žene u sportu često moraju balansirati između profesionalnih obaveza i osobnog života, poput obitelji, što može biti izazov koji njihovi muški kolege rjeđe doživljavaju na isti način.

Ipak, mislim da sve više sportašica pokazuje izuzetnu snagu i upornost, rušeći barijere i mijenjajući percepcije. Iako izazovi postoje, vjerujem da se stvari kreću u pravom smjeru, i nadam se da ćemo vidjeti sve više jednakosti i prilika za žene u sportu

Kako vidite kraj svoje natjecateljske karijere? Vidite li se kao trenerica?

Ne razmišljam o kraju svoje karijere jer vjerujem da ću jos dugo biti u ovom sportu, no imam planove za određene projekte, a i voljela bih biti trenerica jednog dana.

I na kraju, što radite, što volite, što vas veseli, kada niste pod vodom?

Volim kuhati, čitati, šetati, gledati filmove i serije, volim košarku gledati sa sinovima i navijati za njih kada imaju utakmice. Volim mirniji život i male stvari me usrećuju, kao kada si napravim kavu nakon treninga ili kada me pozdravi pas Rocky kada dođem doma.

**Serijal HEROINE HRVATSKOG SPORTA, objavljen je uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije iz programa poticanja novinarske izvrsnosti.*