

Psychologie sportu a koučování

- Mgr. et Mgr. Petra Pačesová, PhD.

- petra.pacesova@fsps.muni.cz

- Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita v Brně



Stres v sociálnom a v športovom kontexte

Športovanie na rekreačnej úrovni by malo napĺňať zdravotný a sociálny zámer,

je prítomný aj prvok mentálneho aj psychického zdravia

Športová aktivita prináša uvoľnenie a kompenzovanie prevládajúceho sedavého spôsobu života, kompenzuje tiež psychické napätie a zmierňuje symptómy negatívneho prežívania človeka

Športová aktivita vykonávaná v spoločnosti iných ľudí napĺňa práve sociálny aspekt, ktorý je v dobe rýchleho online spojenia a novej práce z pohodlia domova, často zanedbávaný



Stres v sociálnom a v športovom kontexte

- Napriek tomu, že **stres** je vnímaný pomerne subjektívne vo všetkých jeho rovinách a symptómoch, stále môžeme vidieť jeho prepojenie aj na sociálny kontext
- rodičia, tréner, členovia realizačného tímu, authority významné pre športovca, funkcionári či inštitúcie, ktoré môže zvyšovať úroveň prežívaného stresu a pociťovaného tlaku na vlastný výkon
- Nezastupiteľnú úlohu najmä v prípade detských športovcov zohráva úzke sociálne prostredie – rodina a samozrejme vzťahy medzi jej jednotlivými členmi, úroveň otvorenosti komunikácie, postoj k chybám a pod



Stres a zát'az

- Stres
- = *reakcia organizmu na nadmernú zát'az*
- = *súbor regulačných mechanizmov nastupujúcich pri ohrození vnútornej homeostázy organizmu*
- = *stres sa prejavuje ako špecifický syndróm, napriek tomu, že je nešpecificky vyvolaný*



Záťaž z kvantitatívneho hľadiska

- bežná psychická záťaž (nedosahuje hraničný prah pre vznik stresovej reakcie)
- optimálna psychická záťaž (vzniká ak požiadavky situácie mierne presahujú možnosti človeka)
- hraničná psychická záťaž (človek musí vynakladať nadmerné úsilie na vyrovnanie sa s požiadavkami situácie)
- extrémna psychická záťaž (požiadavky situácie vysoko prevyšujú možnosti jednotlivca, nastáva preťaženie organizmu)



Naučiť sa spracovať náročné situácie znamená pre športovca obvykle pri tomto procese prejsť postupne tromi fázami (Neely et al. 2017)

- **V prvej fáze**, sami rodičia považujú za potrebné naučiť svoje športujúce dieťa zvládnuť a spracovať krízovú situáciu a negatívnu skúsenosť spojenú napr. s neúspechom v súťaži, odmietnutím, športovým zlyhaním, dôsledkami zranenia a pod. Pomerne často sa stáva, že detskí športovci sa domnievajú, že takáto kritická situácia je náročná aj pre ich rodičov.



- **V druhej fáze** nastáva vzájomná spolupráca, na ktorej sa podieľajú nielen rodičia, ale aj aktívne do nej vstupuje aj športovec. Táto fáza je typická snahou o zvládnutie nepríjemných dôsledkov vzniknutej situácie, zároveň je to obdobie racionalizácie a snahy o prerámcovanie negatívneho chápania dôsledkov situácie



- **Tretia fáza** predstavuje individuálnu aktivitu športovca zameranú na zvládnutie stresových a náročných situácií, na vytvorenie nových copingových stratégií, nastavení nových dlhodobých i krátkodobých cieľov a pod. Aj v tejto fáze sa však športovec môže obrátiť na členov rodiny a využiť sociálnu oporu, ktorú mu poskytujú



Stresové situácie v športe sú väčšinou krajné situácie vyvolané extrémnymi požiadavkami na fungovanie organizmu

Organizmus športovca sa ich pritom snaží zvládnuť tak, aby čo najskôr opätovne nastolil vnútornú homeostázu (rovnováhu) organizmu

Zároveň platí, že stres prítomný v takýchto situáciách môžeme označiť ako stav prejavujúci sa špecifickým syndrómom, ktorý zahŕňa všetky nešpecificky vyvolané zmeny vo vnútri daného biologického systému, jednoducho povedané – stres sa prejavuje ako špecifický syndróm, i keď je vyvolaný nešpecificky



Eustres

vs.

Distres



Práca so stresom

Čo je vlastne stres?

reakcia organizmu na nadmernú záťaž

súbor regulačných mechanizmov nastupujúcich pri ohrození vnútornej homeostázy organizmu

prejavuje sa ako špecifický syndróm, napriek tomu, že je nešpecificky vyvolaný



Zát'az z kvantitatívneho hľadiska

bežná psychická záťaž (nedosahuje hraničný prah pre vznik stresovej reakcie)

optimálna psychická záťaž (vzniká ak požiadavky situácie mierne presahujú možnosti človeka)

hraničná psychická záťaž (človek musí vynakladať nadmerné úsilie na vyrovnanie sa s požiadavkami situácie)

extrémna psychická záťaž (požiadavky situácie vysoko prevyšujú možnosti jednotlivca, nastáva preťaženie organizmu)



GAS (general adaptation syndrome)

1. *poplachová reakcia (A. R.- alarm reaction)*

2. *štádium rezistencie (S. R. - the stage of resistance)*

3. *štádium vyčerpania (S. E. – the stage of exhaustion)*



GAS (general adaptation syndrome)

1. *poplachová
reakcia*

zvýšenie aktivačnej úrovne,
mobilizujú sa kognitívne
funkcie, myslenie sa stáva
efektívnejšie
a produktívnejšie, zrýchlia sa
rozhodovacie procesy

2.
*štádium
rezistencie*

znižuje sa prvotná poplachová
reakcia organizmu, výkonnosť
je najvyššia, z energetického
hľadiska trvá až do vyčerpania
metabolických rezerv

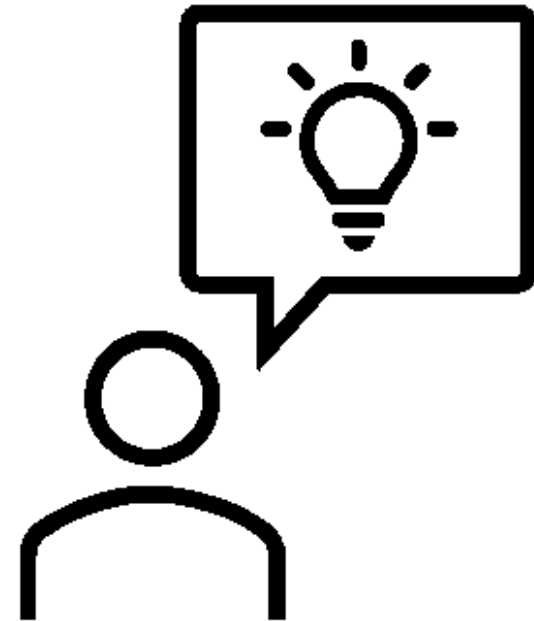
3.
*štádium
vyčerpania*

organizmus stráca schopnosť
udržať v chode funkcie,
ktorými stresu odoláva
a vzdoruje
obranné mechanizmy
nestíhajú rušiť vplyv stresoru,
začínajú zlyhávať



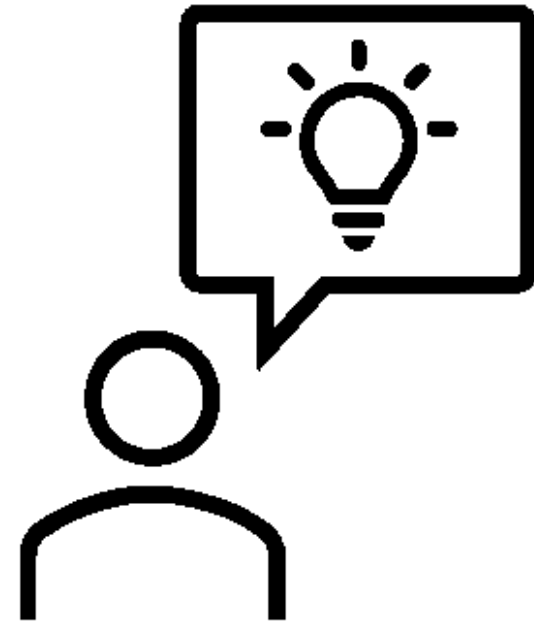
Úloha pre študentov do diskusie

Aké prejavy stresu najčastejšie
registrujete u športovcov
(prípadne u seba)?



Úloha pre študentov do diskusie

Do akých skupín by ste tieto príznaky a prejavy stresu rozdelili?



Fyziologické reakcie na stres

búšenie srdca

suchosť v hrdle a v ústach

triaška, nervové tiky, bruxizmus

pocit chladu

častá potreba močenia, žalúdočná
nevoľnosť

poruchy trávenia, zvracanie

rôzne typy bolestí- migrény, bolesť
krku a chrbta (takáto bolesť je
spôsobená zvýšeným napätím svalov,
ktoré je možné objektívne merať
elektromyogramom

nadmerné potenie

sklon k unavenosti



Psychologické reakcie na stres

impulzívne správanie

emocionálna nestabilita

neschopnosť sústrediť sa, unikanie
myšlienok

úzkosť

emocionálne napätie a ostražitosť

neurotické správanie, psychózy, úzkosť,
frustrácia (z ktorej vyplýva buď agresia
alebo apatia

celková podráždenosť, precitlivosť
alebo sklúčenosť- môže byť spojená
buď s agresiou alebo pasívnou
nečinnosťou

hnev

oslabenie kognitívnych funkcií



Behaviorálne reakcie na stres

hypermotilita, zvýšená tendencia sa
bezdôvodne pohybovať

Fajčenie, užívanie alkoholu, drog,
liekov na predpis

Nervózny smiech

strata chuti do jedla alebo naopak
prejedanie sa

plač

častejšie fajčenie, závislosť na alkohole,
drogách, častejšie užívanie
predpísaných liekov, napr. sedatív
(únikové reakcie v podobe odvrátenia
pozornosti, ku ktorým sa človek
uchýľuje preto, aby mu pomohli
zabudnúť na príčinu stresu a dočasne
ho nahradili eustresom, radosťou
alebo aspoň ukludnením

zmena životného rytmu (zhoršená
kvalita práce, neplnenie úloh a
povinností, absencie,

problémy so spánkom (nočné mory,
nespavosť, prebúdzanie sa s únavou)



Transakčná teória stresu

Autor Richard S. Lazarus

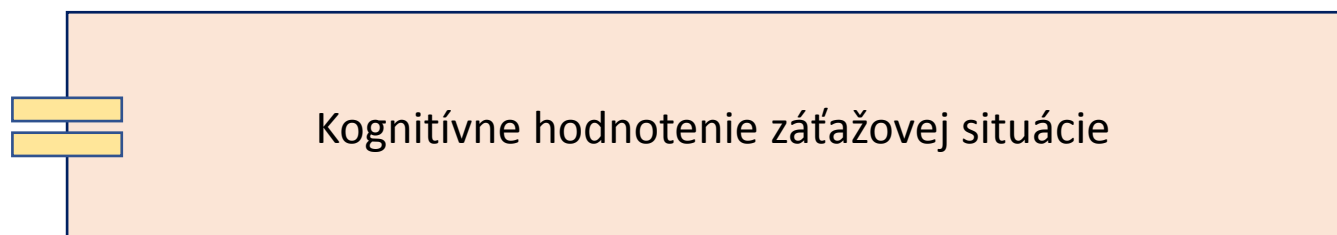
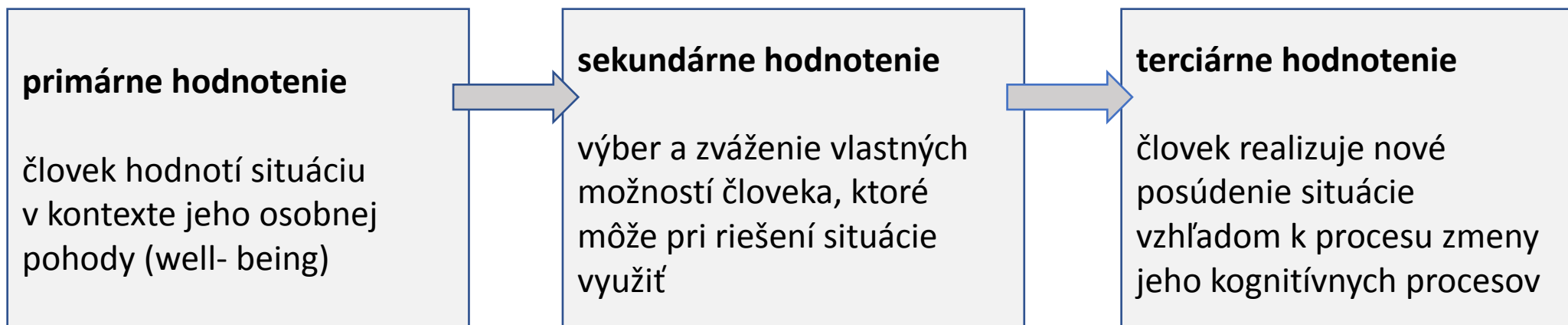
Stres je reakciou človeka na záťažovú (stresovú) situáciu, ktorá súvisí so subjektívnou interpretáciou jej významu

Aby sme o takejto reakcii mohli hovoriť, musí byť daná situácia jedincom vnímaná ako ohrozujúca a človek ju už nevníma ako výzvu, lebo si uvedomuje, že nie je schopný záťaž zvládnuť

Primárne – sekundárne – terciálne hodnotenie situácie



Transakčná teória stresu



Ako je to so stresom v športe?

Stres nemusí byť iba „zlý“

pre fungovanie ľudského organizmu je nevyhnutná krátkodobá aktivácia stresovej reakcie z dôvodu zvládania záťažových a stresových situácií

Športovec sa za bežných okolností, v situáciách, ktoré sú mu známe, ktorým rozumie, je na ne dostatočne adaptovaný a v ktorých sa orientuje, prejavuje stabilným a pre neho typickým spôsobom

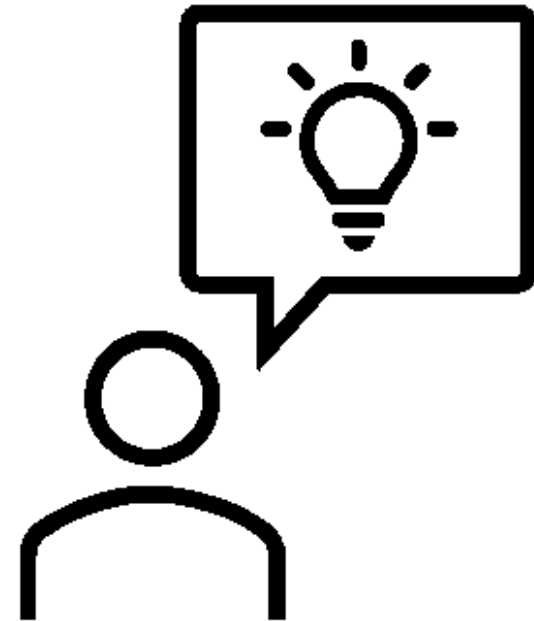
pri každej zmene spojenej so zvýšenými nárokmi dochádza u športovca k prehodnoteniu a k premene emočného ladenia a uplatňujú sa iné osobnostné vlastnosti a kompetencie

eustres vs. distres



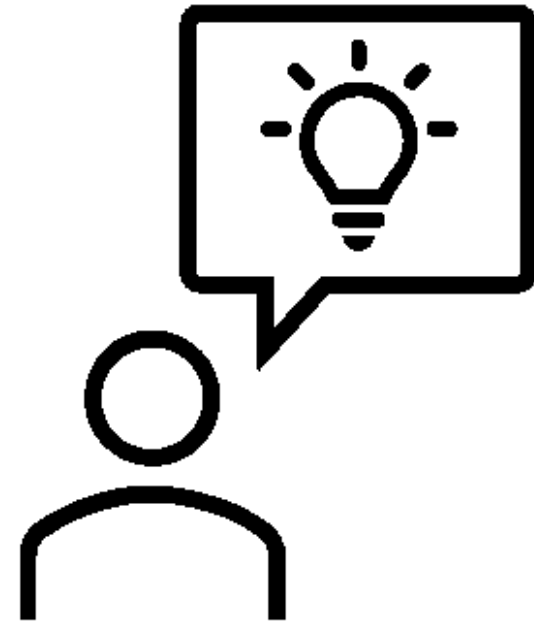
Úloha pre študentov do diskusie

Pouvažujte nad tým, čo je to stresor a aký stresor vnímate najčastejšie Vy?



Úloha pre študentov do diskusie

Aké stresory všeobecne u
športovcov môžeme registrovať
?



Stresor

Podnet, ktorý aktivuje stresovú reakciu

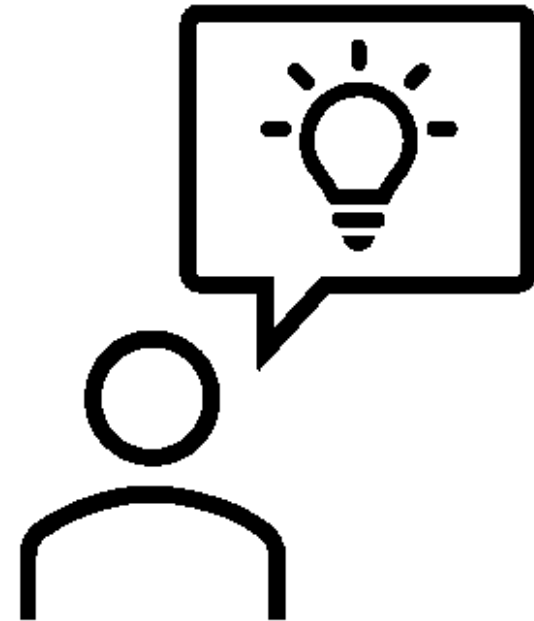
Rôzne spúšťače u rôznych športovcov

Niektorí športovci sa dostávajú do stresu jednoducho a rýchlo, vždy a všade,
iní sú odolnejší



Úloha pre študentov do diskusie

Do akých skupín by ste tieto stresory rozdelili?



Typy stresorov

akútne

chronické

vnútorné

vonkajšie

Pretrahovaný stres

fyzikálne

chemické

biologické

psychosociálne



Situácie v športe ako stresory?

situácia neprimeraných úloh

(vzťahuje sa na kvantitatívnu úroveň požiadaviek okolia)

situácia problémová

(vzťahuje sa na požiadavky a podmienky plnenia úloh ako napr. nezvyčajné, mimoriadne, predtým nepoznané úlohy)

situácia frustračná

(vzniká ak nedochádza k uspokojeniu potrieb človeka, pričom frustračná tolerancia je u každého človeka jedinečná)

situácia konfliktná

(nastáva pri stretnutí dvoch alebo viacerých protichodných alebo vylučujúcich sa motívov, snáh, tendencií, pričom je možné realizovať iba jeden)

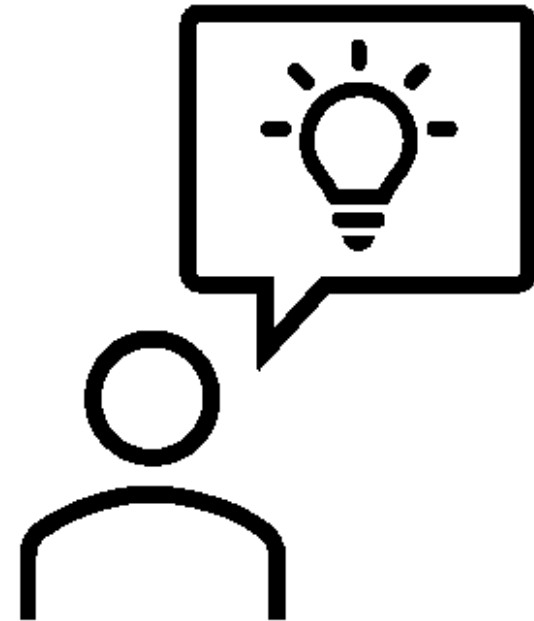
situácia depriváčna

(nastáva ak človek nemá možnosť uspokojiť základné potreby)



Úloha pre študentov do diskusie

Čo potrebujeme k tomu, aby
sme stres zvládli?



Čo potrebujeme k zvládnutiu stresora?

Charakteristika stresovej situácie

Subjektívne hodnotenie tejto situácie

Copingová stratégia



Copingové stratégie

„to cope“ (niečo prekonať, zvládnuť,
preklenúť)

vedomé použitie určitej stratégie, ktorá
vychádza z hodnotenia situácie aj vlastných
zdrojov

proces riadenia vnútorných a vonkajších
faktorov, ktoré človek v strese hodnotí ako
ohrozujúce

kognitívne a behaviorálne postupy, ktoré
človek využíva na redukciu následkov stresu



Copingové stratégie

Inštrumentálny coping



Coping zameraný na problém

vyznačuje snahou zmeniť vonkajšie prostredie a podmienky stresovej situácie

Coping zameraný na emócie



zameraný na zlepšenie emočného ladenia

snaha regulovať vlastné emočné reakcie vzťahujúce sa k stresovej situácii a snahou meniť ich v smere priateľnejšieho vnímania

