

# Sociální psychologie ve sportu

- Mgr. et Mgr. Petra Pačesová, PhD.

- [petra.pacesova@fsps.muni.cz](mailto: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 záťaž

- Stres
- = *reakcia organizmu na nadmernú záťaž*
- = *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 opäť 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)*

