

# Sociální psychologie ve sportu

## seminár

- Mgr. et Mgr. Petra Pačesová, PhD.
- [petra.pacesova@fsps.muni.cz](mailto:petra.pacesova@fsps.muni.cz)
- Fakulta sportovních studií, Masarykova Univerzita v Brně



# 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

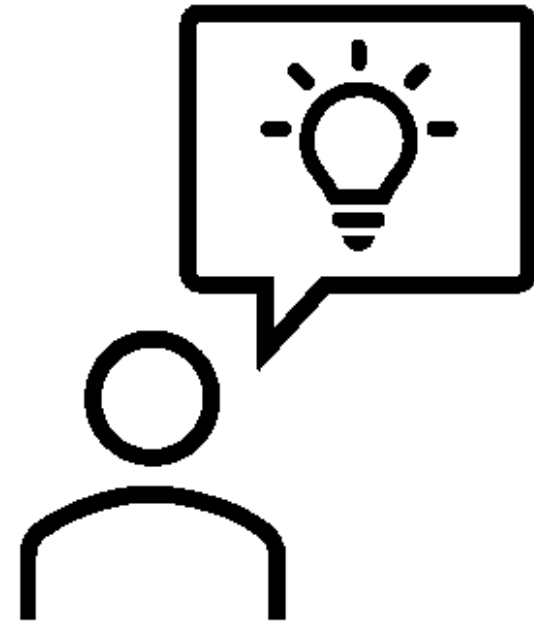
3.  
*štádium  
vyčerpania*

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



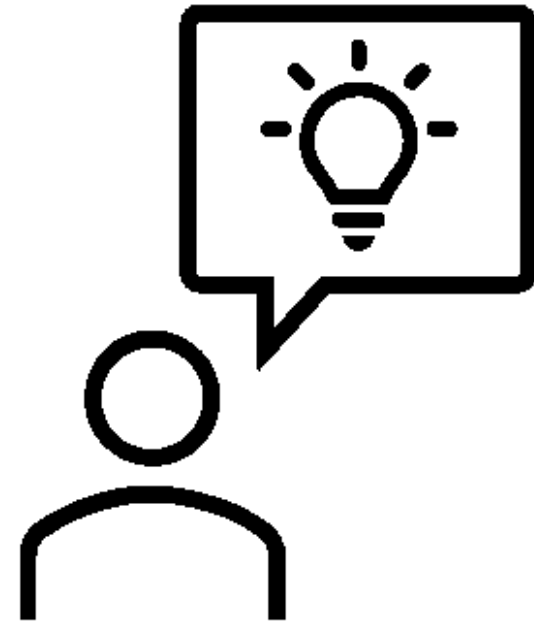
# Úloha pre študentov do diskusie

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  
uchyľuje 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

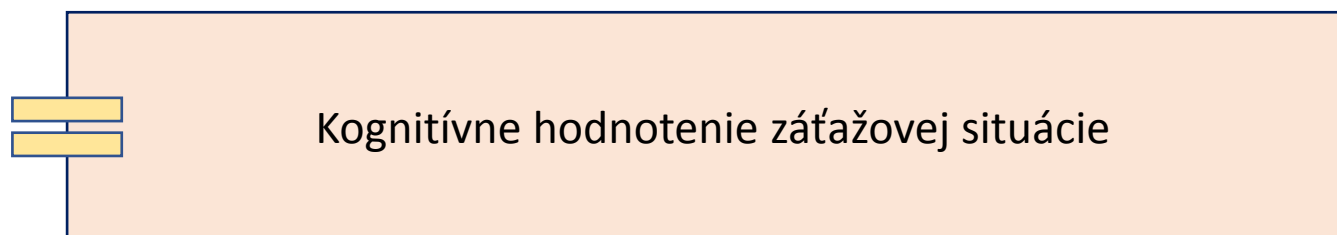
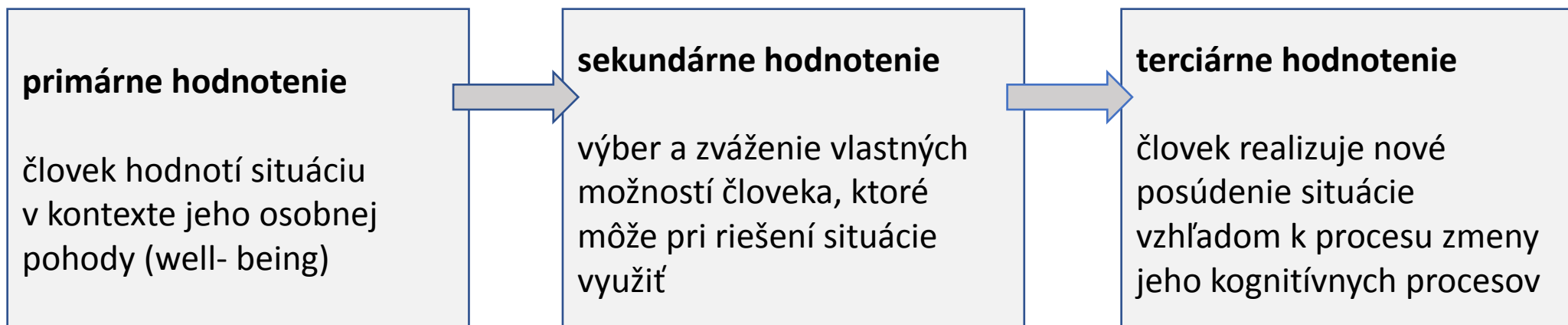
Aby sme o takejto reakcii mohli hovoriť, musí byť daná situácia jedincom vnímaná ako ohrozujúca a človek ju už nevníma ako výzvu, lebo si uvedomuje, že nie je schopný záťaž zvládnuť

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

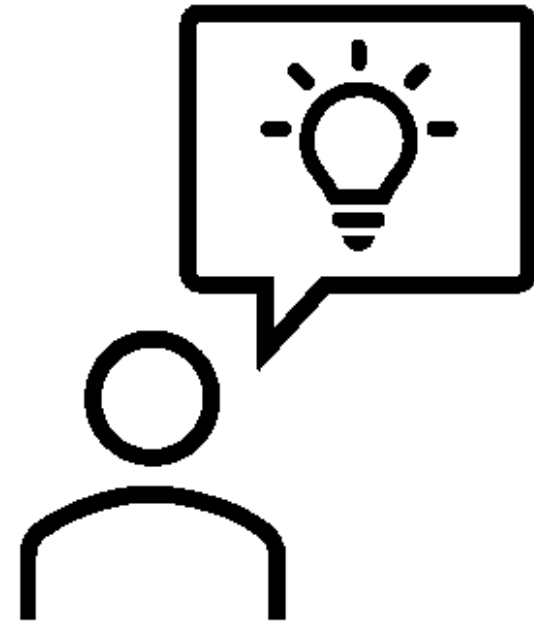
pri každej zmene spojenej so zvýšenými nárokmi dochádza u športovca k prehodnoteniu a k premene emočného ladenia a uplatňujú sa iné osobnostné vlastnosti a kompetencie

eustres vs. distres



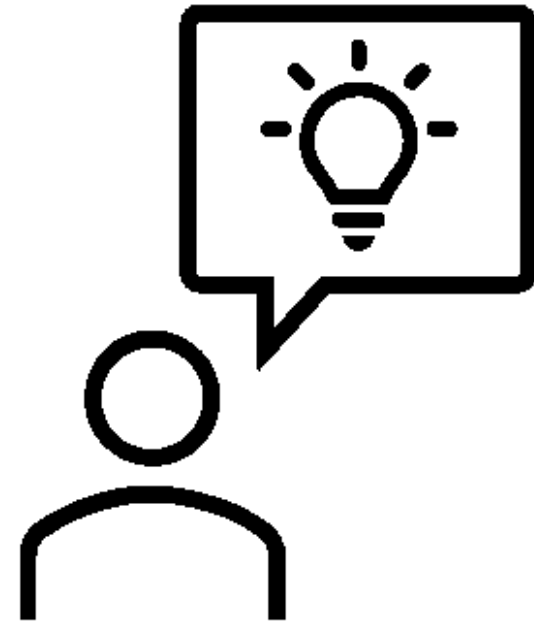
# Úloha pre študentov do diskusie

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

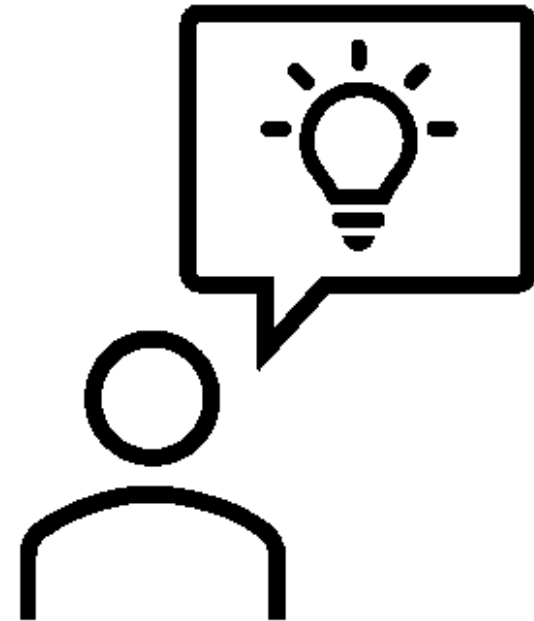
Rôzne spúšťače u rôznych športovcov

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**

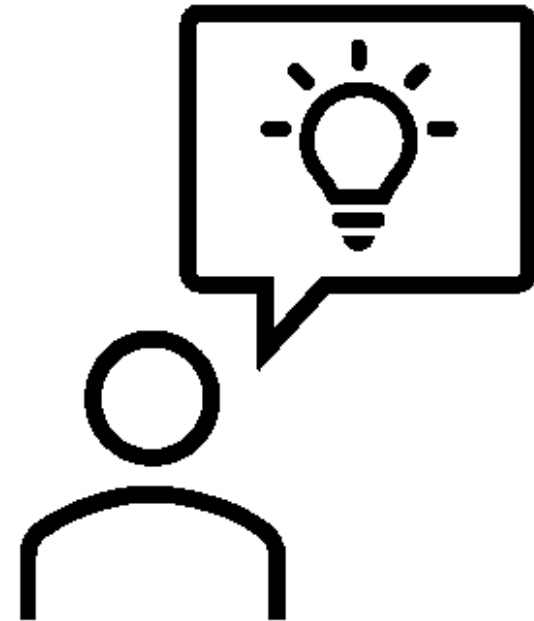
(nastáva ak človek nemá možnosť uspokojiť základné potreby)





# 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 redukcii 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

