

# Subjektívna pohoda v športe z pohľadu členov grantového tímu

Klaudia Z., Ondrej K., Nika K., Ladislav K., Zuzana K. a Richard M.



# Subjektívna pohoda v športe z pohľadu športovcov

*Ondrej Kalina*

- Športovci, podľa definície, majú podať výkon, ale sú to predovšetkým ľudské bytosti, ktorých fyzické, duševné a sociálne zdravie sa odráža v ich pohode a zdraví.
- Holistické zdravie športovcov je neoddeliteľnou súčasťou toho, kým sú ako športovci a ako aj ľudia.
- Šport ako taký môže subjektívnu pohodu zvyšovať ale taktiež znižovať  
*(Giles et al. 2020).*

# Subjektívna pohoda v športe z pohľadu športovcov

*Ondrej Kalina*

- **Vplyv športu na mentálne prospievanie:**

- Rozvoj psychologických aspektov, ktoré prispievajú k zvýšeniu sebaúcty, motivácie a odolnosti, ktoré prispievajú nielen ich výkonu, ale aj iným aspektom ich života (*Weinberg , 2019*).

- **Vplyv športu na sociálne prospievanie:**

- Zo sociálneho hľadiska poskytuje organizovaná športová aktivita kontext, prostredníctvom ktorého športovci komunikujú, rozvíjajú vzťahy a spoluprácu a podporujú pocit spolupatričnosti (*Beauchamp a Eys, 2014*).



# Subjektívna pohoda v športe z pohľadu športovcov

*Ondrej Kalina*

- **Vplyv športu na mentálne prospievanie:**
  - Psychickú pohodu môže nepriaznivo ovplyvniť nedostatočná výkonnosť, zranenia, tlak a očakávania, syndróm vyhorenia a rozvoj maladaptívnych psychických symptómov a porúch (*Rice SM, 2016*).
- **Vplyv športu na sociálne prospievanie:**
  - Sociálny pohodu ohrozuje nepodporujúce prostredie, prílišná kontrola, diskriminácia, obťažovanie, šikanovanie, prenasledovanie, zneužívanie, skupinové konflikty a izolácia (*Crow, 2009*).



# Subjektívna pohoda v športe z pohľadu športovcov

*Ondrej Kalina*

- **Fokusové skupiny:**

- Kto: aktívni športovci a športovkyne výkonnostnej a vrcholovej kategórie
- Kde: Košice, Banská Bystrica
- Cieľ: cieľom bolo na kvalitatívnej úrovni identifikovať špecifiká SWB prežívané športovcami v ich prostredí

- **Výsledky:**

- 27 respondentov – 4 skupiny (2 x KE, 2 x BB)
- 17 mužov, 10 žien, priemerný vek 22,8
- futbal, vzpieranie, atletika, triatlon, streľba, tenis

# Subjektívna pohoda v športe z pohľadu športovcov

Ondrej Kalina

- Čo Vám šport prináša?

Dominovali kladné odpovede. Obeta vs. Prínos.

*„Je to súčasť môjho života. Veľa som toho pri športe zmenil, myslím napr. starostlivosť o seba...napr. mám prísny časový režim a celkovo si oveľa efektívnejšie viem plánovať deň“*

*„Myslím, že cez šport som dostal veľa šancí a vďaka nemu si plním aj sny.“*

- Čo Vám šport berie?

*„Čas, to asi najviac. Keď si predstavím, tie hodiny tréningov a driny.... Potom je to aj rodina a vzťahy. Už som starší a vidím, že to nie je také ako keď som mal 20. Chcem dať rodine (deťom, manželke) domov miesto kam patria“*

# Subjektívna pohoda v športe z pohľadu športovcov

Ondrej Kalina

- V kontexte športu, ste spokojný/á so svojim životom? Je to zmysluplné?  
*„Mať dobrý spoločenský život a užívať si ľudí okolo seba, cítiť, že patríš do kontextu a že môj život vo všeobecnosti má zmysel. Šport je dôležitou súčasťou môjho života a ak to funguje dobre, je to súčasťou mojej pohody.“*

- Ne/výhody športovca pri vytváraní sociálnych vzťahov.

## Špecifickosť vs. Stereotyp

*„Väčšina mojich priateľov je zo športu, takže samozrejme, vďaka športu mám veľa pozitívnych vzťahov. Užívam si cestovanie a súťaženie s nimi. Myslím si, že vzťahy ktoré vzniknú v športe sú kvalitatívne lepšie ako tie mimo športu. Jednoducho ak niečo spolu vybojujete, tak je to neskutočný zážitok – na celý život.“*

*„Len ísť von a niečo urobiť a dostať sa z tohto každodenného kolotoča. Robiť zábavné veci, ktoré sú pre mňa dôležité. Mať sieť kontaktov, s ktorými sa môžete stykať a len tak mať zábavu.“*

*„Môj už bývalý priateľ nechápal prečo nemôžem odísť z tréningu o 30 skôr. Akoby žiarlil na ten šport“*

# Subjektívna pohoda v športe z pohľadu športovcov

*Ondrej Kalina*

- Myslíte, že ste lepší človek? Lepšia verzia Vášho JA – vďaka športu?  
*„To je ťažká otázka. Asi áno. Myslím, že to tak človeka zocelí. Určite lepšie zvládam tlak a stres, myslím, že som odolnejšia“*  
  
*„Som lepšia verzia samej seba vďaka športu. Som silnejšia a lepšie sa poznám. Myslím, že viem lepšie rozpoznať hranice a som celkovo zodpovednejšia voči sebe aj ostatným. Som so sebou ako človekom spokojná. To je základ pre všetko“*
- Ako vidíte svoju budúcnosť?  
*„Mám profi zmluvu a preto je to iné. Som ešte mladá, teraz chcem všetko venovať športu ale zároveň myslím na zadné dvierka – vzdelanie je dôležité“*  
  
*„Dosiahol som to, čo som dosiahol, cítim takú satisfakciu, viem si predstaviť už robiť v živote aj niečo iné“*



# Subjektívna pohoda v športe z pohľadu športovcov

*Ondrej Kalina*

- Hokej – špecifické prostredie
- Musíte to mať rád
- Práca na sebe; Mať cieľ
- Psychická odolnosť – reziliencia
- Zdravý sebaobraz – kritika
- Ostať človekom – nie sudcom
- Podpora rodiny



# Subjektívna pohoda pohľadom turistky

*Nika Konrádyová*

- Turistika ako šport?
- Turistika ako voľnočasová aktivita
- Pre viacerých je možnosť realizovať sa vo voľnom čase základom uspokojujúceho života (*Kuykendall, Boemerman, Zhu, 2018*)
- SWB a voľnočasové aktivity sú vo vzťahu (*Kuykendall et al., 2015*)

# Subjektívna pohoda pohľadom turistky

*Nika Konrádyová*

## **Dôvody, pre ktoré stúpa záujem o turistiku:**

1. Vysoká miera urbanizácie
2. Nedostatočný kontakt s prírodou
3. Hektický životný štýl
4. Málo pohybu
5. Relatívna nenáročnosť

*(Kesser, 2002; Pilisuk, Joy, 2001; Totton, 2003 a pod.)*

# Subjektívna pohoda pohľadom turistky

*Nika Konrádyová*

## **Aspekty turistiky:**

1. Relax (voľný čas, odbúravanie fyzického a psychického stresu)
2. Prekonávanie seba samého (výdrž, vytrvalosť, tréning zručností)
3. Spoznávanie kultúry
4. Vytváranie a rozvíjanie interpersonálnych vzťahov (*Zhang, 2020*)

# Subjektívna pohoda pohľadom turistky

*Nika Konrádyová*

## **Benefity turistiky:**

- Zvyšuje úroveň SWB, pozitívnej nálady a šťastia (*Berger, 2004; Beringer, Martin, 2003*)
- Pozitívny vplyv na zdravie a kondíciu (*Balmford, Bond, 2005*)
- Podporuje pocit autentickosti, autonómie a spokojnosť so životom (*Korpela et al., 2014; Cervinka, Roderer, Hefler, 2012*)
- Redukuje stres, depresiu, úzkosť, tenziu, hnev a ruminácie (*Bodin, Hartig, 2003; Crust, Henderson, Middleton, 2013; Bratman et al., 2015*)
- Nárast pozitívnych emócií (spokojnosť, radosť), podpora reziliencie a efektívnych copingových stratégií (*Clough et al., 2016; Levin, Taylor, 2011*)
- Podpora socializácie (*Breunig et al., 2010*)

# Subjektívna pohoda z pohľadu učiteľa telesnej a športovej výchovy

*Ladislav Kručanica*

## **Faktory ovplyvňujúce subjektívnu pohodu v období adolescencie v školskom prostredí:**

- Osobnostné vlastnosti
- Vzťah s učiteľmi
- Vzťah s rovesníkmi (schopnosť začleniť sa do kolektívu)
- Telesná atraktivita/vzhľad

# Subjektívna pohoda z pohľadu učiteľa telesnej a športovej výchovy

*Ladislav Kručanica*

## **Telesná výchova a subjektívna poloha**

- Schopnosť začleniť jednotlivcov do kolektívu napr. pri športových hrách.
- Schopnosť ovplyvniť vzhľad z dlhodobého hľadiska.
- Škola je pre väčšinu chronický stresor.
- Na hodinách telesnej a športovej výchovy je čas na uvoľnenie akčného napätia aj z iných vyučovacích hodín (*Peráčková, 2014*)

# Subjektívna pohoda z pohľadu učiteľa telesnej a športovej výchovy

*Ladislav Kručanica*

## **Zážitková telesná výchova pre rozvoj subjektívnej pohody**

Hodina telesnej a športovej výchovy je najlepším príkladom pre zážitkové vyučovanie *(Peráčková, 2014)*

- Netradičné športy
- Outdoorové aktivity



# Subjektívna pohoda z pohľadu učiteľky telesnej a športovej výchovy a rodiča

*Zuzana Küchelová*

- **Individuálna subjektívna pohoda** - prediktor faktorov pokračovania v PA, neskôr v živote, predispozícia v dospelosti (*Telama et al., 2005*).
- Kvalitné **programy školskej TV** (*CDC, 2010; USDHHS, 2008, 2010*) = udržanie zdravých produktívnych spoločností.
- **Školský systém**/podporné prostredie (podpora sebaúcty, emocionálnej pohody, motivácie, ukazovatele duševného zdravia (*Standage, Gillison, 2007*) motivácia k cvičeniu a následne k PA, dlhodobý efekt.
- **Zdravé prostredie** pre PA: pôžitok, zábava (*Allender et al., 2006*), pohoda (*Diener, 1984*), emócie (*Das et al., 2020*).

# Subjektívna pohoda z pohľadu učiteľky telesnej a športovej výchovy a rodiča

Zuzana Küchelová

## ***Učiteľ telesnej výchovy***

- *podpora autonómie,*
- *podpora kompetencií,*
- *podpora vzťahov,*
- *podpora potrieb,*
- *sociálna opora.*

*(Standage et al., 2012)*



## ***Faktory súvisiace so SWB:***

- *presvedčenie, ciele, potreby,*
- *produkovanie pozitívnych výsledkov,*
- *názory, osobná orientácia,*
- *očakávania, emócie,*
- *vzor, hodnotenie,*
- *koncentráciu, vytrvalosť, úsilie.*

*(Zhang et al., 2012)*

# Subjektívna pohoda z pohľadu učiteľky telesnej a športovej výchovy a rodiča

Zuzana Küchelová

- *Dôležitá a zaujímavá?*
- *Čo sprostredkujeme?*
- *Čo zdôrazňujeme?*
- *Čo očakávame?*
- *Ako tvoríme podporné prostredie pri učení novej úlohy?*
- *Majú príležitosti na precvičenie v primeranej úrovni obtiažnosti?*
- *Vieme orientovať na zvládnutie úlohy a osobné zlepšenie?*
- *Uspokojenie potrieb spôsobuje šťastie?*

Telesná a športová výchova



# Subjektívna pohoda z pohľadu učiteľky telesnej a športovej výchovy a rodiča

*Zuzana Küchelová*

Väčšia subjektívna pohoda (*Musik, 2016, Das et al., 2020*)

Rodičovstvo

Dieťa

Spoločné aktivity

Vzdelanie

Spokojnosť

Záujem

Zdravie



Menej šťastia

Viac stresu

Väčšia únava

Záujmy

Láska

Spomienky

Choroby

# Subjektívna pohoda pohľadom trénera

*Richard Melichar*

- Štúdie súhrnne zdôrazňujú množstvo stresorov, ktoré môžu tréneri počas svojej kariéry zažiť (*Norris et al., 2017*).
- **Faktory, ktoré ovplyvňujú psychologickú pohodu trénera:**  
(*Tait et al., 2020*)
  - Výkonové (napr. výkon trénera a/alebo športovcov)
  - Organizačné (napr. športovci, rodičia, iní tréneri)
  - Osobné (napr. skúsenosti s trénovaním)
- **Príklady z praxe:**
  - Neistota pri trénovaní a/alebo nereálne očakávanie výkonu (*výkonové faktory*)
  - Zvýšený počet povinností, plat, neistota zamestnania (*organizačné faktory*)
  - Slabá rovnováha medzi pracovným a súkromným životom (*osobné faktory*)

# Subjektívna pohoda pohľadom trénera

*Richard Melichar*

- Športoví tréneri pracujú v **zložitom, nekontrolovateľnom a neustále sa meniacom** prostredí, ktoré vytvára množstvo tlakov a požiadaviek.
- Úlohou trénerov je **optimalizovať výkon a účasť** svojich športovcov a zároveň **poskytovať pozitívne skúsenosti**, ktoré vedú k **rozvoju športovcov**.
- Faktory, s ktorými sa tréneri stretávajú **sa líšia podľa výkonnostnej úrovne zverencov** s ktorými pracujú.

# Subjektívna pohoda pohľadom trénera

*Richard Melichar*

- **Tréneri nižšej úrovne** (napr. komunitní, rekreační) čelia výzvam, ktoré sa zvyčajne týkajú **uspokojovania psychosociálnych potrieb športovcov a udržiavania ich účasti v športe** (*Kelly et al., 2018*).
- U trénerov vyššej úrovne sa zvyšuje **pracovný tlak v snahe dosiahnuť konkurenčnú výhodu**, ale aj potreba uspokojiť viaceré úlohy, ktoré sú **zaťažené očakávaniami verejnosti a médií** (*Fletcher & Scott, 2010*).

# Subjektívna pohoda pohľadom trénera

*Richard Melichar*

- **Intervencia** by mala:
  - zvýšiť povedomie o skutočných a potenciálnych stresoroch
  - zlepšiť trénerovo pochopenie týchto stresorov
  - pomôcť pri využívaní najvhodnejších stratégií zvládania (copingové stratégie)
- Začlenenie copingových stratégií **do vzdelávania trénerov** môže podporiť záujem trénerov o problematike subjektívnej pohody.



# Subjektívna pohoda z pohľadu športovej psychologickej prípravy

*Kludia Zusková*

**Pilotné štúdie na ÚTVŠ UPJŠ v Košiciach poukazujú na tendenciu k rozdielu v subjektívnej pohode medzi:**

aktívni športovci  
výkonnostní športovci  
vrcholové športovkyne



bývalí športovci  
výkonnostné športovkyne  
vrcholoví športovci



# Subjektívna pohoda z pohľadu športovej psychologickej prípravy

*Klaudia Zusková*

- Pátrať po tom, čo robí danú osobu šťastnou a nie „forsírovať“ všeobecne platné odporúčania.
- Napomáhať sebareflexii športujúcich osôb – aj prostredníctvom jednoduchej diagnostiky škál subjektívnej pohody, ktoré vytvoria priestor pre zdieľanie a komunikáciu.



# Subjektívna pohoda z pohľadu športovej psychologickej prípravy

*Klaudia Zusková*

- Ak šport nie je kompenzujúcou činnosťou, hľadať zdroje rozvoja a zážitkov aj v iných oblastiach (hra na hudobný nástroj, cudzie jazyky, zberateľstvo, umelecká tvorba...).



# Subjektívna pohoda z pohľadu športovej psychologickej prípravy

*Klaudia Zusková*

- Aktívne vnímať **situácie radosti**, príjemných chvíľ a **vytvárať si z nich mozaiku** príjemných emočných zážitkov, ku ktorým sa môže v predstavách a spomienkach vracieť alebo ich ďalej tvoriť.



# Ďakujeme

Brtaislava, 23.6.2022