attelier

časopis študentov Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Trnave

Hýbeme (sa) svetom

šport na vozíku I G-sport liga I študentský ombudsman

02 I november 2023 I 21. ročník

Netradičné športy, ktoré (naozaj) existujú

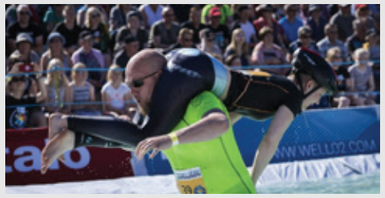
Pre niekoho šialenstvo, pre iného pohybová aktivita ako každá iná. Šport nemusí byť iba futbal, hokej alebo basketbal. Vo svete existuje hneď niekoľko zaujímavých športov, s ktorými sa bežne nestretnete, ale stojí za to ich vyskúšať.

Metlobal

Pre fanúšikov Harryho Pottera ideálny šport. Potrebujete k nemu iba metlu, loptu a kruhy, ktoré vytvárajú bránkovisko. Pravidlá hry sú rovnaké ako v 7-dielnej ságe o mladom čarodejníkovi. Rozdiel je len ten, že sa musíte zaobísť bez mágie, ktoré svet kúziel ponúka.

Freestyle futbal

Inak povedané aj futbalové žonglovanie. Princíp je jednoduchý, s futbalovou loptou sa snažíte predviesť čo najlepšie triky. O hodnotení vášho výkonu rozhodne odborná porota. Tento šport je z roka na rok populárnejší.



Nosenie manželky

Šport z Fínska, ktorý má aj svoje vlastné majstrovstvá. Cieľom je čo najrýchlejšie preniesť svoju manželku na pleciach po prekážkovej dráhe. Víťazný manžel získa toľko fliaš piva, koľko váži jeho manželka.

Hokej pod vodou

Iný, než ten, na ktorý sme zvyknutý na Slovensku. Tento druh hokeja síce hráte s pukom a hokejkami, avšak ste pod vodou. K dispozícii máte šnorchel a potápačské okuliare. Počet hráčov je rovnaký ako pri ľadovom hokeji.

Naháňanie syra

Milovníci syra a adrenalínu si prídu na svoje. Predstavte si, že zo strmého kopca spustia dole okrúhly syr, ktorý musíte chyti skôr ako vaši súperi. Bláznovstvo? Na Cooprovom kopci neďaleko anglického Gloucesteru to je realita. Súťažiaci sa vedia pri tejto disciplíne skvelo zabaviť, no aj nepríjemne zraniť.

Autor: Sebastián Soroka, Grafik: Jakub Záchenský, Zdroje: zaujimavysvet.sk, activecities.com, Foto: TASR, pixabay.com

redakcia

šéfredaktorka
Bernadetta Čaranová

redaktori
Adam Kysler
Barbora Hudáková
Baška Kolejáková
Branislav Fábry
Julka Ďurčeková
Lenka Šamajová
Maja Greifová
Monika Cihlářová
Natália Mlynarčíková
Sebastián Soroka
Sofia Yurasova
Zuzana Šebová
Zuzka Beneková

editori
Beáta Čúzyová
Filip Mazák
Karolína Račková
Katarína Borovská

šéfgrafik
Patrik Friedmann

grafici
Adam Gulák
Antónia Kenderešová
Beáta Špaková
Branislav Čevela
Bronislava Havranová
Daniela Bašteková
Dita Szabóová
Jakub Záchenský
Klaudia Racenbergerová
Kristián Kováč
Samuel Lukáč
Samuel Szyrzicki
Simona Benková
Zuzana Gáborová

fotografky
Alina Palosh
Líza Sosonna
Paťka Šlachtová

Čítajte nás na:

attelier.sk

Buď hrdinom,

a hybaj urobiť zo svojho života lepšiu verziu. Pohyb nie je len o zdvihnutých kilách, prebehnutých kilometroch či nazbieraných bodoch. Pohyb je oveľa viac a pre mnoho ľudí znamená únik od povinností každodenného sveta. Vyčistiť hlavu, odbúrať stres, psychicky si oddýchnuť, nakopnúť sa alebo mať jednoducho lepší pocit - to je len zopár dôvodov, prečo sa oplatí aspoň raz za čas odlepiť náš lenivý zadok od obrazoviek. To chceš, nie?

Buď hrdinom, aj keď ťa môže pohyb strašiť. Máš voči nemu averziu, nebaví ťa alebo v tom nevidíš zmysel? Je to pochopiteľné, nie každý človek sa narodil so športovými génmi či atletickými schopnosťami. Nie každý má rovnaký talent či predispozície. Práve preto sa v tomto čísle zaoberáme pohybom aj z iných hľadísk

Športovať sa totiž dá aj na invalidnom vozíku, počas menštruácie či napriek psychickým problémom. Dokonca aj samotná chôdza je športová aktivita.V čísle nájdete ľudí, ktorí sa nevzdali pohybu aj napriek svojmu osudu. Ľudí, ktorí spravili zo svojej nevýhody výhodu. Ľudí, ktorí vďaka športu obrátili svoj život o 360 stupňov. A nájdete tu aj ľudí, ktorí jednoducho robia to, čo ich baví, napĺňa a sú pri tom šťastní. O tom by predsa pohyb mal byť. Mal by spôsobovať radosť, úsmev a dobrý pocit.

Každý hrdina nemusí mať plášť a superschopnosti. Hrdina je ten, kto sa vzoprie svojmu osudu, svojmu strachu, svojej lenivosti. Tak teda zober tenisky, loptu alebo bicykel (a samozrejme atteliér) a buď hrdina! Daj pohybu šancu.

Filip Mazák
EDITOR | redakcia@attelier.sk

Titulná strana:
Autor: Daniela Bašteková

Časopis atteliér je študentský časopis, ktorý počas akademického roka vychádza každý mesiac na Univerzite sv. Cyrila a Metoda v Trnave. Adresa redakcie: Fakulta masmediálnej komunikácie UCM, Skladová 691/3, 917 01 Trnava. Adresa univerzity: UCM, Nám. J. Herdu 577/2, 917 01 Trnava. Elektronické vydanie ISSN 1339-1410, tlačené vydanie ISSN 1336-9342. Uzávierka čísla bola 26. 10. 2023.

05 téma

Michal Hančík o športe na vozíku

09 téma

pohyb a psychické zdravie

12 komentáre

Ronaldov prestup do Saudskej Arábie

18 anketa

koho volili študenti UCM?

23 pedagóg

bývalý študentský ombudsman Erik Urc

Hlavná budova UCM, predajňa kníh UCM, všetky budovy FMK a kaviareň Leháro.

Recykláciou nášho časopisu prispievate k ochrane životného prostredia

Sledujte nás na:

@attelierSK

@attelier_magazine

Pošlite nám vaše tipy, pripomienky či návrhy spolupráce:
redakcia@attelier.sk
sefredaktor@attelier.sk

Zakladateľ centra Rewalk Hančík: Každý krok je obrovský úspech

Tam kde lekári nevedia pomôcť, Michal Hančík už pripravuje tréningové plány. V prvom a jedinom rehabilitačnom centre na Slovensku so zameraním na zranenia miechy – Rewalk mení životy ľuďom na invalidnom vozíku.

Tvoja kariérna cesta začala v roku 2015, kedy si začal trénovať s kamarátom Bekimom, známym moderátorom a komikom. Stážoval si chvíľu v USA a napokon si otvoril vlastné rehabilitačné centrum špecializované na poranenia chrbtice – Rewalk. Čo aktuálne tvorí základ tvojej práce?
Počas štúdia na Fakulte telesnej výchovy a športu na Univerzite Komenského v Bratislave som začal uvažovať o tom, čo by som chcel robiť. Na Slovensku boli v oblasti s mojím zameraním veľmi obmedzené možnosti. Musel som vycestovať do USA, aby som našiel jasný smer. V Amerike som začal mať reálny prehľad o tom, ako pokračovať. Teraz sa v prvom rade snažím pomáhať ľuďom s hendikepom nájsť cestu späť k bežnému životu. Hlavným cieľom je pomôcť im stať sa čo najviac sebestačnými. Spolu so mnou to robí aj Bekim. Ja sa zameriavam skôr na samotné fyzické aktivity a cvičenie, Bekim pokrýva na 110 % mentálnu stránku klientov. Snažíme sa ich vrátiť naspäť do normálneho života a minimalizovať dopady ich postihnutia.

V čom bol v USA prístup k pomoci pre hendikepovaných iný ako na Slovensku?
Skúsenosti v Amerike boli úplne odlišné od toho, čo som poznal doma. Bolo to pre mňa doslova šokujúce, najmä z hľadiska mentálneho prístupu. Bekim to výstižne opísal – keby sa mu úraz stal v Amerike, nebol by ničím zaujímavý. Ohromili ma aj bezbariérové možnosti, aké mali vozičkári v Amerike. Prvýkrát v živote som videl vozíčkara samého na káve. Samozrejme, rozdiel som cítil aj v samotnej rehabilitácii. Nebolo to len o nemocničných izbách s bielymi stenami, ale o reálnom fitnes centre s komunitou ľudí, ktorá sa navzájom podporovala.

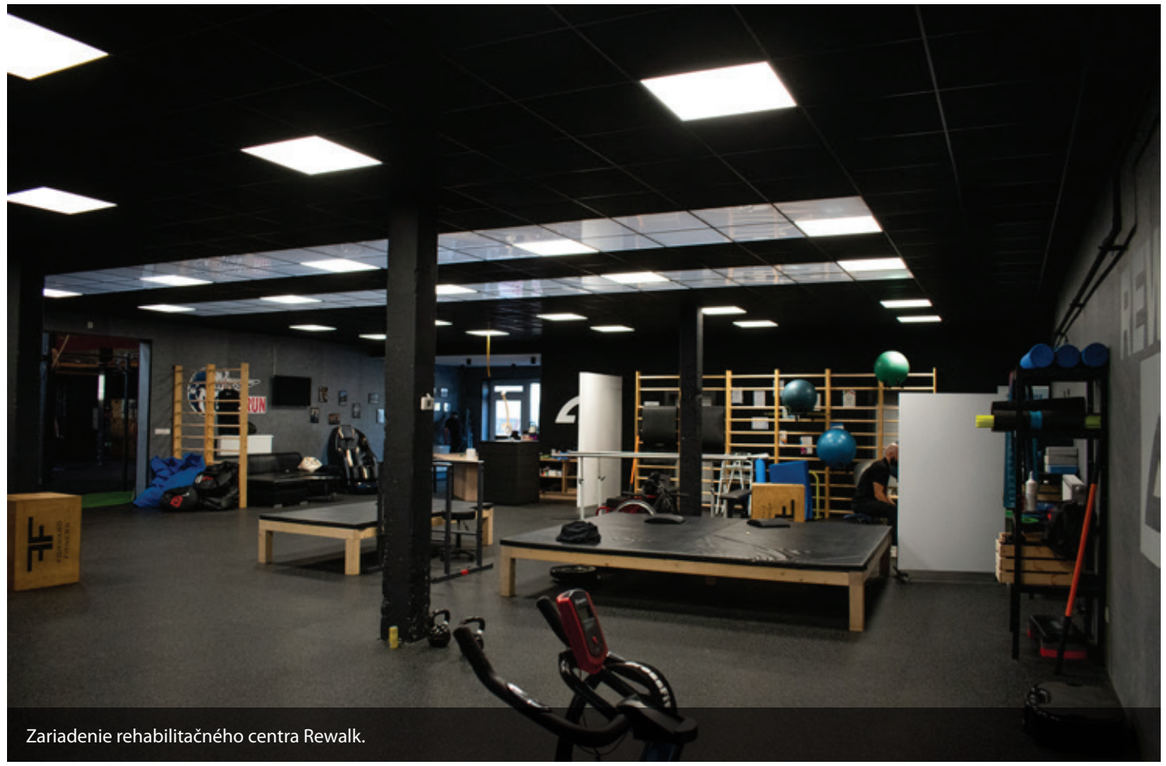
„Náš prístup či nálada sú jedinečné a ťažko ich presunúť do iného prostredia."

Pamätám si svoj pobyt v San Diegu, kde som videl rehabilitovať motocrossových jazdcov a bikerov. Boli to skutoční nadšenci. Depresiu z hendikepu tam podľa mňa ani nepoznajú. A presne toto sme chceli priniesť aj domov. Pre oboch je to výzva, ale chceme šíriť pozitívny prístup a pohľad aj na ťažké životné situácie. Nie je to koniec sveta, život ide ďalej.

Podarilo sa vám to? Vytvorili ste s Bekimom presne takú komunitu aj vo vašom rehabilitačnom centre?
Áno, síce to nebol náš primárny zámer, začalo to prirodzene. Keď sme cvičili s Bekimom, ľudia nás začali sledovať, a tak sme postupne zistili vážnosť toho, čo robíme. Preto sa snažíme tvoriť pre nich niečo zmysluplné. Sme otvorení každému, kto chce prísť do našej komunity, aj keď neplánuje cvičiť. Chceme, aby sa stretli s ľuďmi, ktorí majú podobné skúsenosti. Nemajú rovnaké problémy, pretože každý je jedinečný, ale majú spoločné vlastnosti, ktoré im umožňujú pochopiť sa navzájom. Každý má u nás otvorené dvere.

Ako sa do Rewalku dostanú noví klienti?
Naša komunikácia prebieha prostredníctvom telefónu a sociálnych sietí. Kvôli veľkému záujmu, nemáme vlastnú webovú stránku. Veľa ľudí na vozíku k nám cestuje aj z Česka, z čoho sa veľmi tešíme. Kontakty si klienti veľmi rýchlo zdieľajú medzi sebou. Stačí zavolať, dohodnúť si termín a ide sa na to. Nasleduje prvá dvojhodinová anamnéza, počas ktorej klienta otestujeme. Spojíme hlavy dokopy a nastavíme si program s prvými cieľmi.

Čo je náplňou tvojej práce?
Vykonávam manuálnu terapiu s vozíčkarmi, rôzne cvičenia. Riešim aj spolupráce a podobné veci. Ale nie som v tom sám. V Rewalku máme super tím, napríklad aj recepčného, ktorý je tiež na vozíku. Aj takýmto spôsobom sa snažíme implementovať ľudí späť do normálneho života. Dávame im pracovné možnosti, z čoho sa zväčša veľmi tešia. Celkovo u nás vládne dobrá atmosféra a zábava. Keď k nám zavíta niekto na návštevu, dych mu vyrazí aj náš čierny humor.


Zariadenie rehabilitačného centra Rewalk.

Nemáte problém s kapacitou či nedostatkom terapeutov?
Vždy sa snažíme zabezpečiť, aby klient na terapiu nečakal príliš dlho. Snažíme sa poskytnúť služby tak, aby človek cítil, že sme sa na neho vykašľali. Myslíme na každého, aby si s nami mohol odcvičiť, akonáhle to bude možné. Niekedy máme málo terapeutov na to, aby sme vedeli všetko pokryť. Je to problém, ktorý chcem vyriešiť v dohľadnej dobe a vyškoliť nových terapeutov.

Nepremýšľali ste nad rozšírením pobočiek po Slovensku?
Áno, zvažovali sme to a v minulosti sme to aj skúsili. Hlavným problémom bolo, že ľudia prichádzali ku konkrétnym terapeutom, ktorých poznali. Náš prístup či nálada sú jedinečné a ťažko ich presunúť do iného prostredia. Rovnako máme dlhoročné puto medzi terapeutmi. Poznáme sa 15 rokov, vyštudovali sme spolu vysokú školu a je to z nás cítiť. Nie je to len o nápade, ale aj o tom, ako ho prenesiete. Je to niečo, čo sa nedá jednoducho replikovať do iného centra s novými ľuďmi. Ak by sme boli s Bekimom a ostatnými kolegami v Prahe, naši klienti by prišli za nami do Prahy. V Rewalku sme veľká rodina.

Aj napriek kope zábavy vo vašom centre či na Instagrame, prídu aj na vás ťažké chvíle?
Určite, problémy existujú, inak by sme neboli ľudia. Ale nedávam ich najavo. Čo sa týka môjho mentálneho rozvoja, veľmi mi práca s ľuďmi na vozíku pomohla. Uvedomujem si, že nemám v živote také ťažkosti, akými si prechádzajú oni. Posúva ma vpred, keď pracujem s ľuďmi, ktorí majú skutočné problémy. Snažím sa im pomôcť po fyzickej aj psychickej stránke, čo pomáha aj mne. Predstavte si situáciu. Chlapec, ktorý mal normálny život, zrazu stratil schopnosť chodiť, šoférovať a iné veci, nad ktorými sa bežne nezamýšľame.Je to vážny psychologický zlom. Preto je pre mňa kľúčové pomôcť im zvládnuť to a zorientovať sa v novom živote. Mojím cieľom je, aby ľudia pochopili, že nemajú vo svojom živote nezvládnuteľné problémy. Je úžasné sledovať, ako sa ľudia dokážu mentálne posunúť a dosahovať úspechy, ktoré ich posilňujú.

Existuje nejaký konkrétny moment z tvojej kariéry, na ktorý si špeciálne hrdý?
Som hrdý na každého jedného človeka na vozíku, ktorý k nám príde. Bekim je už viac-menej sebestačný. Zvyknem žartovať, že on už nie je ani na vozíku. Jemu stačí vybrať vozík z auta a funguje sám. Väčšinou k nám príde človek, ktorý nevie ani len sedieť. Predtým

Tu sa robia prvé kroky po paralýze.

by som si vôbec nepripúšťal malé radosti ako schopnosť vozičkára obyčajného sedenia či vstávania z postele. Teraz sa extrémne teším spolu s nimi. Častokrát v partnerskom vzťahu majú najmä muži problém s tým, že ich partnerka prekladá z miesta na miesto.

„Obyčajný cvik je pre ľudí s hendikepom ako maratón."

Považujú to za blbé či trápne. Po polroku dostane chalan zrazu silu, naučí sa niečo sám, zlepšuje sa a vie sa presadiť. To je takisto veľký progres. Veľmi ma to teší, lebo sme mu pomohli posunúť sa aj v inom ako zdravotnom smere.

Takže za úspechy považuješ každý jeden maličký krok.
Áno, konkrétne by som to nechcel menovať, pretože sú to progresy všetkých mojich klientov. Patrí medzi ne, samozrejme, aj pomoc môjmu kamarátovi Bekimovi. Za najväčší úspech však považujem, že sme spoločne aj s kolegami dokázali vytvoriť miesto ako Rewalk.

Podľa dostupných informácií začínate tréningy vo vašom crossfite už o 5:30 ráno. Je to tak aj v rehabilitačnom centre?
Tam začíname od ôsmej. Denne máme na jedného terapeuta štyroch klientov, vždy po dvoch hodinách. Keďže sme spolu s kolegami traja, vychádza to na dvanásť klientov. Ja som tam každý deň, preto je pre mňa náročné vyhradiť si čas na obyčajné činnosti ako výmena pneumatík na aute či návšteva banky. Niektorí ľudia na vozíku sú šialenci, ktorí začínajú o šiestej. Dokonca sme raz s Bekimom trénovali o pol piatej ráno. Najprv to bolo myslené v rámci žartu, keďže sme v ten deň mali odlietať do zahraničia. Keď som sa ráno zobudil na budík, tak som si povedal, že tam musím ísť, lebo čo ak tam naozaj Bekim príde.

A ako to nakoniec dopadlo?
Večer predtým sme sa rozišli, že sa vidíme zajtra ráno o pol piatej. Celý čas som dúfal, že to nemyslí vážne. On takisto prišiel na miesto s tým, že cvičiť nebudeme a bol to vtip. Keď sme si ale privstali, povedal som, že tak to aj odcvičíme.

Odhliadnuc od Rewalku a vašich tréningov, čo robiť v prípade, že sa človek ocitne na vozíku? Existuje pre neho nejaký návod, napríklad od lekára, ako pokračovať ďalej s pohybom?
Cvičenie by malo byť každodennou súčasťou života každého z nás bez ohľadu na zdravotný stav. Nejde o to, že som na vozíku, ale o všeobecnú potrebu pohybu a stimulovania zdravia. Tréningy v našom centre prispôsobujeme individuálne na základe diagnózy a aktuálneho stavu klientov. Niektorí cvičia trikrát do týždňa po celý rok, iní menej. Všeobecne odporúčam cvičiť ideálne minimálne dva až trikrát týždenne celý rok. V prípade človeka s hendikepom je dôležité učiť aj rodinných príslušníkov. Ako správne cvičiť a manipulovať s rôznymi cvičebnými pomôckami. Je to možné aj bez drahých nástrojov. Stačia zdravé ruky a rozum. Podporujeme myšlienku, že cvičenie by malo byť prístupné pre všetkých bez ohľadu na finančné možnosti. Nielen u nás v centre, ale aj doma. V tomto duchu sa snažíme poskytovať naším klientom potrebnú podporu a edukáciu. Ak cvičia pravidelne doma podľa našich pokynov, vidíme výrazný pokrok v ich kondícii.

Mali ste niekedy konzultácie s lekármi, ktorí ako prví informujú ľudí o ich zdravotnom stave po zranení?
S Bekimom sme diskutovali s jedným primárom v Bratislave. Rozprávali sme sa o možnosti prednášok či už v nemocnici pre personál, ale aj pre ľudí s hendikepom.

„Náš prístup či nálada sú jedinečné a ťažko ich presunúť do iného prostredia."

Ide o prístup samotného lekára, mnohí hneď povedia, že sa človek nepostaví už na nohy a bodka. Niektorí však odporúčajú centrá, ako je to naše a sú citlivejší. Nie je to však chyba, je to ich práca. Ani ja by som nedokázal robiť ich povolanie.

Máte aj špeciálne terapie, kde sa stretávate viacerí?
Nemáme špeciálne terapie, skôr sa stretneme viacerí na chodbe či na recepcii, keď sa ľudia striedajú. Veľakrát zastavia Bekima, pretože on im vie najlepšie povedať, čo a ako prežíval. Ja a moji kolegovia im nevieme povedať presné rady do života, keďže sme to nikdy nezažili na vlastnej koži. Napríklad, ide na teba potreba, akákoľvek, prirodzená a nevieš, čo a ako. To sú veci, ktoré pochopí Bekim a poradí im, čo majú vyskúšať.

To sú naozaj veci, nad ktorými sa zdravý človek ani nezamyslí. Napríklad, zdraví ľudia zvyčajne cvičia, aby mali svaly, alebo aby sa dobre cítili. Ale pre hendikepovaných ľudí znamená pohyb umožniť im to najbežnejšie. Je to tak?
Áno, oni nepotrebujú cvičiť biceps, triceps. Zdravým ľuďom sa nezdá, že naši klienti

Pre hendikepovaných ľudí sú bežné cviky oveľa náročnejšie.

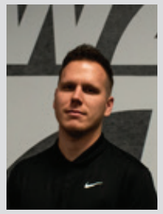
cvičia náročne, no tými cvikmi stimulujú nervovú sústavu, čo je pre nich omnoho náročnejšie. Veľakrát je pre nich obyčajný cvik niečo ako maratón. Postupne si ale telo zvykne, ide to ľahšie a ľahšie, je to droga.

Spomínal si, že keď sa ti vyskytne nejaký problém v živote, tak to nepovažuješ za niečo vážne v porovnaní s hendikepovanými. Ovplyvnila ťa práca s nimi ešte v niečom?
Brutálne, mám chorobu z povolania. Prídem na dovolenku a sledujem, či to tam je bezbariérové. Nemáte plošinu? Volám „žandáre" (smiech). Zasklieval som doma terasu a robotníkom som vysvetľoval, že musia znížiť prah, pretože mám kamošov na vozíku. Prídem niekam a rozmýšľam ako vozíčkar. Ako sa dostanem na toaletu a podobné veci. Napríklad, keď Bekim potrebuje ísť na malú, tak sa automaticky chytí za podbruško. No a ja som sa minule pristihol pri tom tiež. Šialené.

Ako je na tom podľa teba Slovensko s bezbariérovým prístupom?
Budete možno prekvapení, ale celá Európa je na tom zle. Slovensko tiež, Česko o nič lepšie. Rakúsko je fajn, tam sme raz boli v karavanovom kempe a mali tam všetko. Bol to vozičkársky raj. V rámci Európy sa nemôžete spoliehať na bezbariérový prístup. Iná liga je Amerika a Austrália. Tam vozičkári nesmú byť obmedzení.

Michal, vďaka tebe sa mnoho hendikepovaných ľudí posunulo v živote ďalej. Je niečo, čo teba vždy posunie?
Pri práci s hendikepovanými som sa naučil nebrať veci vážne, naozaj je to zbytočné.

Autorky: Barbora Hudáková, Mária Greifová
Foto: atteliér/Patrícia Šlachtová



MGR. MICHAL HANČÍK
Michal je uznávaným terapeutom, trénerom a expertom v oblasti rehabilitácie na Slovensku. Po absolvovaní štúdia kondičného trénerstva na Fakulte telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave sa stal terapeutom v oblasti aktívnej rehabilitácie po úraze miechy. Jeho prístup a odbornosť ho priviedli k založeniu prvého a jediného rehabilitačného centra špecializovaného na poranenia chrbtice – Rewalk. Svojimi dlhoročnými skúsenosťami sa snaží postaviť na nohy ľudí s paralýzou či stratou svalových funkcií. Okrem toho je spolumajiteľom CrossFit Pezinok, kde spolu so svojím obchodným partnerom, známym moderátorom a komikom Bekimom, poskytuje komplexné rehabilitačné služby.

Spoločne s centrom Rewalk funguje aj crossfit.

Trend Hot Girl Walk šíri potrebu starať sa o svoje mentálne zdravie

Fyzická aktivita a psychické zdravie sú vzájomne prepojené. Duševný stav jednotlivca môžu pozitívne zlepšiť akékoľvek formy pohybu, napríklad aj obyčajná chôdza. Treba ale denne dosiahnuť 10 000 krokov?

Študentka Leni Uhrinová v septembri nastúpila do prvého ročníka štúdia psychológie na Filozofickej fakulte UCM. Ocitla sa v novom prostredí a celý proces adaptácie sa začal odrážať na jej mentálnom zdraví. Práve fyzický pohyb sa stal jedným z faktorov, ktorý jej pomáhal tieto veľké životné zmeny ľahšie zvládnuť.

Počas týždňa nemá toľko času na prechádzky po okolí, pretože sa snaží viac venovať štúdiu, ktoré ju pohltilo už po prvých prednáškach. To si ale kompenzuje športovaním počas víkendov. Dlhé hodiny trávi kráčaním v lese a rada sa vyberie aj na turistiku. Domov sa vracia raz za tri týždne, kedy sa stretáva so svojou volejbalovou partiou. Volejbalu sa rekreačne venuje už sedem rokov.

Je takisto členkou klubu otužilcov. *„Keď sa cítim emočne vyčerpaná, dávam si chladné sprchy,"* dodala. Vysvetlila, že po studenej sprche sa jej vyplavia endorfíny a cíti sa omnoho lepšie ako pred ňou. Vychádza z nej ako úplne „nový" človek a odporúča túto aktivitu aj ostatným.

Hot Girl Walk propaguje prechádzky

Prvýkrát začal trend s názvom „Hot Girl Walk" kolovať sociálnymi médiami v roku 2021. Do slovenčiny by sme to mohli voľne preložiť ako „príťažlivé dievčatá sa prechádzajú". Chôdzu považujeme za obyčajnú aktivitu, ktorú praktizujeme denno-denne. Influencerka Mia Lind ale na tomto trende postavila celú svoju kariéru a na platforme TikTok ho predstavila širšiemu publiku.

Jeho hlavnou myšlienkou a podstatou je prechádzka vonku po čerstvom vzduchu, kedy sa sústredíme na veci, za ktoré sme vďační, premýšľame o svojich cieľoch a akým spôsobom ich dosiahneme. Medzi kľúčové prvky patrí všímať si svoje okolie a drobné detaily a nenechať sa rozptyľovať myslením na problémy a životné drámy. Trasa, ktorú TikTokerka odporúča svojim sledovateľom, by mala mať dĺžku 4 míle, čo je v prepočte približne 6,4 kilometra.

„Pomoc psychológa nemusíte vyhľadať len v prípadoch, kedy trpíte ťažkosťami, ale aj keď chcete pracovať na sebarozvoji."

„Myšlienkou „Hot Girl Walk" je spájať a posilňovať ženy prostredníctvom fyzického a duševného zdravia, ktoré je dostupné pre všetkých," hovorí Mia Lind. Komunita, ktorú sa jej podarilo vytvoriť ešte v roku 2021, nemizne, ale naopak stále rozširuje svoje rady o nových podporovateľov a podporovateľky.

Prechádzky ako liek

Psychologička Lucia Bučková z Centra poradenstva a prevencie v Humennom vysvetľuje prepojenie medzi pohybom a mentálnym zdravím v praxi: *„Keď za nami niekto príde, hľadáme zdroje, ako mu najlepšie pomôcť. Pre niekoho to môže byť práve pohyb, prechádzka v lese alebo šport."* Dodáva, že rovnako ako lekár nepredpíše plošne jeden liek svojim pacientom s rôznymi chorobami, tak ani psychológ neodporučí všetkým klientom jedno riešenie, ktoré nemusí sedieť a pomôcť každému.

Pohyb ovplyvňuje našu psychiku a ani si to neuvedomujeme už od útleho detstva. *„Už ako deti sa pri športe učíme byť cieľavedomí, ako reagovať na neúspech či ako spolupracovať,"* dopĺňa psychologička. Podľa nej je dôležitá aj rivalita, ktorá nám pomáha vymyslieť stratégie ako poraziť súpera, a pokora ukazujúca, že stále sa nájde niekto, kto bude lepší ako my.

Rovnako spomína aj pozitívny prínos chôdze: *„Pri prechádzke odchádzame z domu, meníme prostredie. Prestaneme tak myslieť na ťažkosti alebo zmeníme náhľad na veci, ktoré nás trápia. Sústredíme sa len na činnosť, ktorú vykonávame, prostredie, ktoré nás obklopuje, či vôňu lístia. Viac ako telu to môže pomôcť psychike."*

Ako s chôdzou začať?

Na začiatku si potrebujeme určiť realistické ciele, ktorých dodržiavanie so sebou neprináša ťažkosti. Nie je potrebné denne prejsť 6 kilometrov či dosiahnuť 10-tisíc krokov. Aj krátka

vzdialenosť do práce, školy či potravín vytvára podstatné zmeny. Malé rozhodnutia, ktoré počas dňa urobíme, nás posúvajú bližšie k stanovenému cieľu. Môžeme začať tým, že namiesto výťahu sa rozhodneme použiť schody.

Nikam sa počas svojej prechádzky nepotrebujeme ponáhľať. Ideálne je začať postupne, napríklad kratšími 10-minutovými prechádzkami počas týždňa. Následne zvýšime frekvenciu našich prechádzok a ich trvanie. Nezabúdajme na rozcvičku na začiatku cvičenia a po ňom, ktorá by mala byť súčasťou našej rutiny. Uvoľníme tak stuhnuté svaly, a tým sa zvýši fyzická výkonnosť.

„Myšlienkou „Hot Girl Walk" je spájať a posilňovať ženy prostredníctvom fyzického a duševného zdravia."

Mali by sme si vybrať vychádzkovú trasu, ktorá nás poteší, a všímať si svoje okolie. *„Odporúčam vyhľadávať pokojné prostredie a nie prechádzky popri diaľnici,"* radí psychologička Bučková. Odkazuje pritom na tohtoročný výskum JACC: Advances Today, podľa ktorého hlučné cesty spôsobujú zvýšený krvný tlak.

Pre dosiahnutie požadovaných výsledkov je kľúčová konzistentnosť, rovnako ako aj prijímanie dostatku tekutín. Nesprávne zvolená obuv vedie k poškodeniam chodidla a členka. Pri výbere vhodných topánok sa pozerá na druh fyzickej aktivity, tvar chodidla a povrch, na ktorý sa došľapuje. Ovplyvňuje to aj mnoho iných faktorov, ktoré môžeme prekonzultovať so športovým lekárom.

Koľko krokov by sme mali denne prejsť?
Otázkou, ktorou sa médiá pravidelne zaoberajú, je minimálny počet krokov, ktoré by sme mali prejsť za deň. Spravodajský portál Aktuality píše, že na to, aby sme zostali zdraví, stačí prejsť 3967 krokov denne. Opiera sa o najnovšiu štúdiu časopisu European Journal of Preventive Cardiology, podľa ktorej sa so zvyšujúcim počtom krokov znižuje možnosť úmrtia na kardiovaskulárne ochorenia.

Influencerka Mia Lind začala budovať svoju značku počas pandémie v roku 2020.

Podľa Denníka SME benefity prejdenia 10-tisíc krokov denne nie sú dokázané. Ide o marketingový ťah, ktorý datujeme do roku 1964 v čase konania olympijských hier v Japonsku. Vtedy bol spoločnosti predstavený moderný krokomer, ktorého cieľom bolo motivovať Japoncov ku chôdzi.

„Nie je potrebné denne prejsť 6 kilometrov či dosiahnuť 10-tisíc krokov."

Štúdia publikovaná minulý rok v časopise Lancet Public Health zdôrazňuje, že hranica sa líši pri rôznych vekových kategóriách. Súčasťou výskumu sú aj pozitíva, ktoré so sebou prináša prejdených 8-tisíc krokov denne. Znižujú sa riziká srdcových ochorení, cukrovky, demencie, depresie a niektorých druhov rakoviny.

Vedci z Harvardu stanovili hranicu na 7 500 krokov denne. Na základe výsledkov ich výskumu môže pri menej aktívnych osobách dôjsť k 40-percentnému zníženiu úmrtnosti. Štúdia zahrnula ženy v priemernom veku 72 rokov a usudzuje možnosti jej uplatnenia aj pri mužskej populácií. Pozitívum prekročenia hranice 7 500 krokov denne nie sú pre výskumníkov jasné.

Nevyhľadávame psychologickú pomoc
Podľa najnovšieho prieskumu Eurobarometra 89 % respondentov považuje podporu duševného zdravia za rovnako dôležitú ako podporu fyzického zdravia. Viac ako polovica účastníkov, ktorí sa trápia problémami súvisiacimi s ich mentálnym zdravím, nevyhľadali pomoc odborníka. *„Približne tretina Európanov verí, že kontakt s prírodou a zelenými plochami a tiež spánkové návyky (35 %), fyzická aktivita (34 %) a sociálny kontakt (33 %) sú kľúčovými prispievateľmi k dobrému duševnému zdraviu,"* uvádza prieskum.

Okolo psychického zdravia stále existuje stigma. Pomoc psychológa nemusíme vyhľadať len v prípadoch, kedy trpíme ťažkosťami, ale aj keď chceme pracovať na sebarozvoji. Psychologička Bučková označuje školské prostredie za prudko súťaživé, kde sa dôraz kladie na výkon, aby sme boli čo najlepší: *„Byť úspešný však nestačí na to, aby sme mali spokojný život. Musíme sa naučiť, že neúspechy sú takisto súčasťou nášho života."*

Za vynálezcu krokomera sa považuje Leonardo Da Vinci.

Autorka: Júlia Ďurčeková
Foto: archív Leni Uhrinová, tiktok.com/exactlyliketheothergirls, unsplash.com,
Zdroj: academic.oup.com, aktuality.sk, europa.eu, health.harvard.edu, jacc.org, sme.sk, thelancet.com

RONALDOVA CESTA ZA SLÁVOU

Cristiano Ronaldo zanechal futbalový svet v šoku svojím prestupom do klubu Al Nassr. Týmto krokom započal novú etapu svojej kariery v Saudskej Arábii.

2002 Začiatok kariéry v Sporting CP
Vo svojich 16. rokoch začal hrať za portugalský klub Sporting CP. Počas toho, ako hral za tento tím, si ho všimli manažéri Liverpoolu a FC Barcelona.

2003 Debutový gól v Manchester United
V zápase proti Bolton Wanderers v anglickej Premier League strelil svoj prvý gól za nový klub. Pri prestupe do tohto tímu dostal číslo „7", ktoré sa s ním odvtedy spája.

2008 Prvé ocenenie Zlatá lopta
Ide o ocenenie, ktoré sa každoročne udeľuje najlepšiemu hráčovi za uplynulý kalendárny rok. Celkovo získal túto cenu počas svojej bohatej kariéry 5-krát.

2009 Prestup do Real Madrid
Pred sezónou 2009/2010 Cristiano opustil Manchester United. Išlo o dovtedy najdrahší prestup, pretože nový klub za neho zaplatil až 94 miliónov eur.

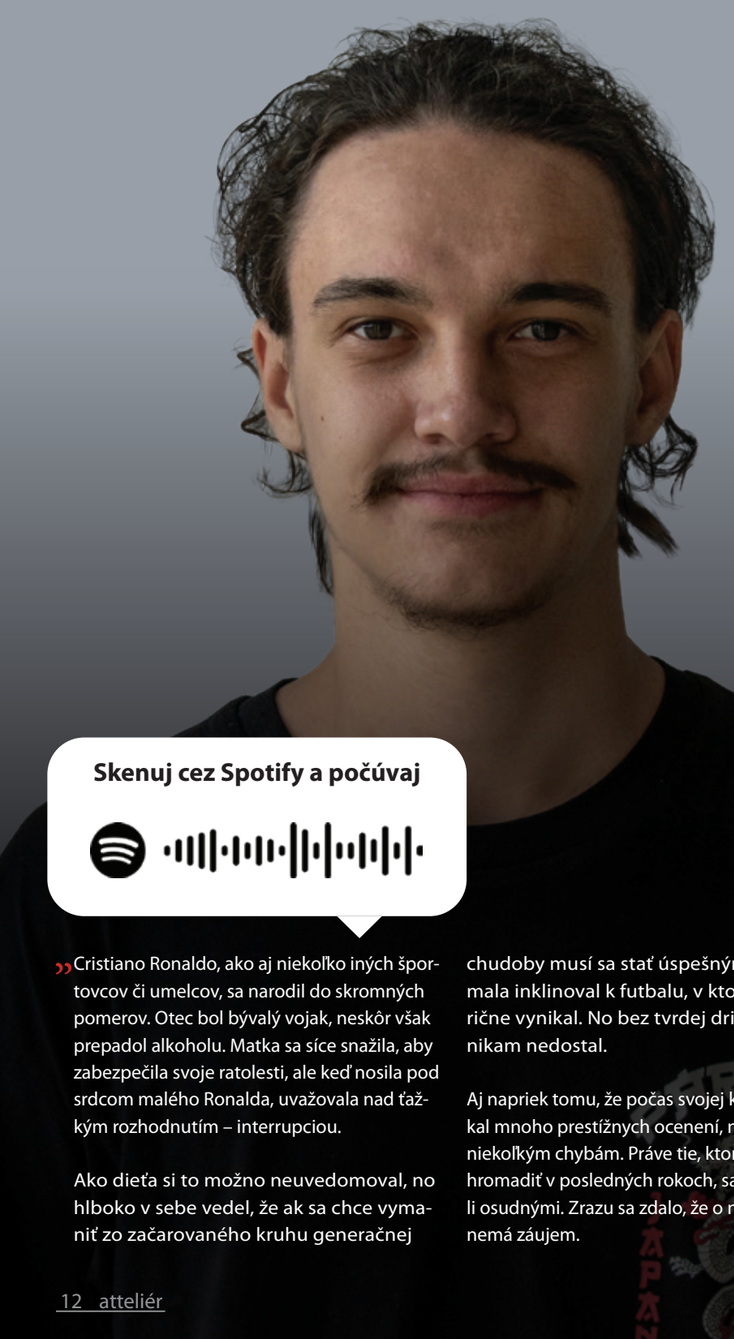
2014 Štyri stovky gólov
V januári tohto roku sa mu podarilo skórovať jeho 400. gól proti tímu Celta Viga zo Španielska. Počas sezóny 2013/2014 sa mu podarilo v rámci Ligy majstrov streliť rekordných 17 gólov.

2016 Víťazstvo v Majstrovstvách Európy vo futbale
Portugalský národný tím získal historicky prvý titul majstrov Európy. Ronaldo sa síce na začiatku finále zranil, naďalej však podporoval a inšpiroval svojich spoluhráčov z lavičky.

2023 Saudskoarabská futbalová liga
V súčasnosti hrá za saudskoarabský tím Al Nassr, kde si ročne zarobí 200 miliónov eur. Z obyčajného chlapca sa stala futbalová legenda, ktorá získala všetko, čo mohla na európskom trhu.

Autor: Branislav Fábry, Grafička: Simona Benková, Zdroj: cr7.news, parspng.com

Ronaldo si užíva luxus, kým vláda porušuje ľudské práva



Skenuj cez Spotify a počúvaj

„Cristiano Ronaldo, ako aj niekoľko iných športovcov či umelcov, sa narodil do skromných pomerov. Otec bol bývalý vojak, neskôr však prepadol alkoholu. Matka sa síce snažila, aby zabezpečila svoje ratolesti, ale keď nosila pod srdcom malého Ronalda, uvažovala nad ťažkým rozhodnutím – interrupciou.

Ako dieťa si to možno neuvedomoval, no hlboko v sebe vedel, že ak sa chce vymaniť zo začarovaného kruhu generačnej chudoby musí sa stať úspešným. Už od mala inklinoval k futbalu, v ktorom aj patrične vynikal. No bez tvrdej driny by sa nikam nedostal.

Aj napriek tomu, že počas svojej kariéry získal mnoho prestížnych ocenení, nevyhol sa niekoľkým chybám. Práve tie, ktoré sa začali hromadiť v posledných rokoch, sa mu stali osudnými. Zrazu sa zdalo, že o neho nikto nemá záujem.

Po dramatickom odchode z Manchester United sa ocitol bez klubu. Lenže v krátkej chvíli temnoty kariéry zazrel svetlo, ktoré prichádzalo z Blízkeho Východu. Fanúšikom sa mohlo zdať, že sa ako topiaci chytá slamky, no tá bola vyrobená z 24-karátového zlata. Tridsaťosemročná futbalová legenda Cristiano Ronaldo, prestúpila do saudskoarabského klubu Al Nassr, kde si ročne zarobí 200 miliónov dolárov. Lenže mikroskopické písmenka v zmluve z neho spravili nástroj propagandy olejových magnátov.

Vládnutie korunného princa Mohammeda bin Samáma sa fakticky nelíši od iných totalitných režimov súčasnosti či minulosti. Podobne ako v Rusku alebo Severnej Kórei, ani tu nie je prenasledovanie či popravy disidentov, kritikov a ľudskoprávnych aktivistov ničím nezvyčajným.

Keďže zmena vládnej rétoriky nepripadá do úvahy, existuje jedna možnosť ako zlepšiť imidž krajiny – sportswashing. Práve pomocou organizovania Olympijských hier sa zlepšilo povedomie o nacistickom Nemecku niekoľko rokov predtým, než uvrhli takmer celý svet do vojny.

Saudská Arábia plánuje využiť tento trik na svoje účely. V roku 2027 bude hostiť Ázijský šampionát vo futbale, nasledovaný Ázijskými zimnými hrami o dva roky neskôr. Avšak najväčšou ambíciou je organizovať Majstrovstvá sveta vo futbale po vzore susedného Kataru. A svoj záujem už aj oficiálne potvrdili, ich cieľom je šampionát v roku 2034.

A čo na to Ronaldo? Zatiaľ mlčí. Fanúšikova ho mohli vidieť, ako sa počas zápasu párkrát prežehnal, no to je jediné, čo mu vláda bude tolerovať. Priamu a ostrú kritiku vlády si nemôže dovoliť, keďže by ho to mohlo stáť život. Radšej si potichu užíva luxusný život a odrátava dni, kedy mu umožnia odísť.“

Autor: Branislav Fábry

Vnútorné dieťa je v každom z nás. Len sa ho dobrovoľne vzdávame

Termíny horia a my sa ich snažíme čo najskôr splniť. Veľakrát to končí úplným vyhorením, ktoré si nemôžeme dovoliť. Čo ak ale existuje zdroj energie, ktorý nás zachráni podobne ako nabíjačka vybitý telefón? Možno je to práve naše vnútorné dieťa.

„Dávame energiu do naplnenia očakávaní a to si často vyžaduje zabudnúť na detské maniere, potlačiť do úzadia svoju hravosť či nespútanosť. Aj práca s kreatívnou tvorbou nadobúda podobu zamestnania, kompromisov a zaužívaných vzorcov.

Máme pocit, že každú vyriešenú úlohu vzápätí nahradia tri ďalšie. Kniha, hra alebo koníček, na ktoré nie je čas, zapadli prachom. Už ani ten najvytrvalejší priateľ zo školy nepíše tak často. Potláčame naše vnútorné dieťa do zabudnutia a utápame sa v nekončiacom prívale nových povinností. Potom upadáme do zúfalstva, frustrácie, v najhoršom prípade vyhorenia a depresie.

V psychoanalýze sa stretávame s pojmom vnútorné dieťa najčastejšie s prívlastkom zranené. Z detstva si nesieme traumu a iné negatívne skúsenosti. Tie ovplyvňujú naše ďalšie správanie a fungovanie. Psychológ Stephen Diamond hovorí, že skutočná dospelosť si vyžaduje prijatie bolestivej minulosti a prebratie zodpovednosti za starostlivosť o naše vnútorné dieťa.

Diamond pri svojich terapiách pacientov učí, že vzťah k vnútornému dieťaťu má byť rovnaký ako k narodenému dieťaťu. Má obsahovať disciplínu, hranice, starostlivosť, lásku, výchovu, podporu. Udržiavaním zdravého dialógu dochádza k zmiereniu medzi vnútorným dieťaťom a zrelým dospelým. Nabáda nás vypočuť potreby dieťaťa v každom z nás.

Opačný prípad má veľmi pozitívny vplyv na psychický stav. Z neho vychádzajú naše nápady, kreativita, súťaživosť a túžba po zábave. Často maskujeme psychickú únavu za fyzickú, len aby sme nedali vnútornému dieťaťu šancu prejaviť sa. To je predsa „detinské".

Spomínate si na poslednú stretávku či chatu, kde ste mali priestor porozprávať sa uvoľnene s rovesníkmi? Alebo na náhodné stretnutie známeho, ktorého ste už dlho nevideli? Samozrejme, každé takéto stretnutie neprináša šťastie a nenabíja nás energiou. No väčšina z nich áno. Ak práve toto nepredstavuje niečo, po čom naše vnútorné dieťa túži, môžeme sa venovať aspoň na chvíľu veciam, ktoré čakajú zaprášené na poličke.

Keď je naše vnútorné dieťa šťastné, má plno energie a nápadov. Viac času už nikto z nás nebude mať a s pribúdajúcim vekom sa možnosti začnú obmedzovať. Nedávno som počas výstavy 8-BIT (výstava osobných počítačov a hier na Slovensku v 80. a 90. rokoch, pozn. red.) narazila na staršieho pána, ktorý už nemôže hrávať hry kvôli zdraviu. Preto sa prišiel na ne aspoň pozrieť. Aj napriek veku urobil krok k potešeniu svojho vnútorného dieťaťa.

Keď nabudúce zavrieme okno kvôli hrajúcim sa deťom, skúsme porozmýšľať či neprišiel čas skamarátiť sa s naším vnútorným dieťaťom. Nebojme sa prejaviť svoju hravú stránku. Zábava je pre nás prirodzená a naprieč históriou si k nej vždy našli cestu aj dospelí. Možno na to nemáme čas alebo nevieme ako začať. Položme si ale aspoň jednu otázku a zamyslime sa. Ak by sme teraz boli deťmi, čo by sme práve robili?“

Autorka: Monika Cihlářová

Gaming hýbe svetom, my hýbeme gamermi, znie heslo GSPORT ligy

Inovatívny model e-športovej ligy vznikol tento rok v susednom Česku. Hlavným cieľom autorov bolo rozhýbať hráčov. Pre tento účel pridali fyzické aktivity inšpirované hrou. Okrem merania síl v elektronickom futbale si tak zahrali aj ten skutočný.

Úvodné písmeno „G“ v názve GSPORT ligy vychádza z anglického pojmu „gaming“, teda hranie, čím sa výrazne odlišuje od známeho e-športu (elektronického športu, pozn. red.). Problematikou nedostatočného pohybu u mladých sa zaoberajú odborníci aj rôzne organizácie. Ako organizátori hovoria, počas pandémie Covid-19 u mladých prudko klesol záujem o šport a naopak vzrástol dopyt po hraní hier.

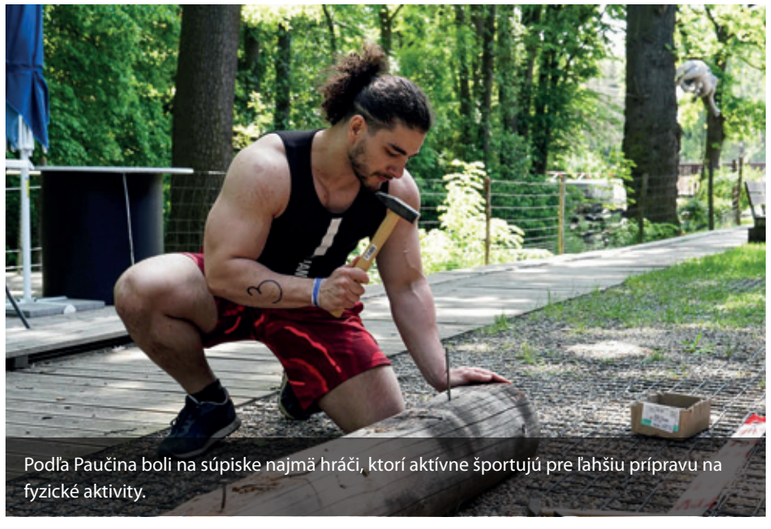
Kreatívne spojenie hier a fyzických aktivít sa ukázalo ako úspešné riešenie problému, o čom svedčí aj záujem o podujatie z celého sveta. Organizátori v budúcej sezóne očakávajú až 36 tímov rozdelených do 6 skupín, medzi ktorými sa zaregistrovali už tímy z Anglicka a Francúzska. Podľa magazínu Forum, o projekte Gsport GSPORT liga prejavili záujem aj univerzity z Japonska, Azerbajdžanu či Angoly.

Premiéra TEDI Bears

Pilotného ročníka sa zúčastnila aj naša fakulta s tímom TEDI Bears, ktorý si odniesol neoficiálne 3. miesto v celkovom hodnotení. Počas 5-týždňovej online fázy, ktorá prebiehala od apríla do mája 2023, sa našim darilo. V hre CS:GO mali na konte štyri víťazstvá a v hre FIFA23 vyhrali tri zápasy z piatich.

Online fáza spočívala tiež v pálení kalórií fyzickou aktivitou, ktorá bola zaznamenávaná prostredníctvom aplikácie Strava. Každý týždeň musel tím spáliť 25 210 kcal, čo napríklad predstavuje zhruba 7 hodín behu na každého člena.

Hráči si v aplikácii zapli akúkoľvek aktivitu a tá im počítala spálené kalórie, aby splnili spoločnú métu tímu. Na forme pohybu nezáležalo. *„Mohlo ísť o silový tréning alebo aj prechádzku do obchodu,“* vysvetľuje manažér univerzitného tímu UCM TEDI Bears, Martin Paučin. Ak cieľ splnil aj súper, počítal sa výdaj nad potrebný limit. Podľa Paučina sme v plnení kalorických cieľov dominovali každý týždeň.



Podľa Paučina boli na súpiske najmä hráči, ktorí aktívne športujú pre ľahšiu prípravu na fyzické aktivity.

Silná konkurencia

Do offline finále v Prahe tak postúpili štyri univerzitné tímy. Dva z Českej republiky, jeden z Fínska a jeden zo Slovenska v zastúpení našich TEDI Bears. Na Fakulte telesnej výchovy a športu Univerzity Karlovej sa uskutočnili zápasy v malom futbale a následne v hre FIFA23.

Konkurencia bola silná. V malom futbale nás zdolali z Univerzity Pardubice. Podľa Paučina je to *„hviezdny tím, ktorého členovia hrávajú aj za národnú reprezentáciu.“* Následne sme prehrali aj zápas v digitálnych hrách FIFA23 a CS:GO.

> „Veľkým rizikom je pre gamera aj kolaps pľúc.“

Sobotné semifinále uzatvárala GSPORT prekážková dráha, v ktorej sme opäť dominovali. V rámci disciplín hráčov otestovala streľba z laserovej pušky, šplh, preskok cez prekážku a tiež beh studeným potokom. Organizátori sa touto disciplínou snažili priblížiť dianiu v hre CS:GO. Dráhu sme zvládli vyhrať s najlepším časom víkendu, čo však na postup do absolútneho finále nestačilo.

„Hráči boli z tohto formátu nadšení,“ hovorí manažér univerzitného tímu. Súpiska pozostávala najmä z tých, ktorí boli aktívni aj v bežných športoch. Na pilotnú sezónu sa pripravovali individuálne, avšak plánovali sme aj tréning, pri ktorom by si spoločne zahrali futbal. To sa žiaľ nepodarilo zorganizovať pred zahájením turnaja.

Prípravy na novú sezónu

„Na sezónu 2024 už sú prípravy v plnom prúde,“ hovorí Paučin. Počet tímov za fakultu alebo univerzitu nie je obmedzený, a preto tentokrát plánujú postaviť až dva silné družstvá s názvami Indigo a Echo. Majú aj o čo bojovať. Organizátori výhru navýšili z pôvodných 1 000 € na 10 000 €, s možnosťou získať ďalších 2 000 € v prvej časti turnaja.

Najbližšia sezóna prináša viaceré novinky. Okrem už spomínaného navýšenia výhry bude tiež početnejšia konkurencia. Do pražského finále teraz postúpi až 8 tímov, ktoré budú medzi sebou bojovať vyraďovacím spôsobom. V prípade remízy rozhodne piata, extra disciplína – BlazePod, ktorej presné pravidlá organizátori ešte predstavia.

Ďalšej sezóny sa zúčastnia až dva naše tímy Indigo a Echo.

Ďalšou zmenou, ktorú tento ročník prinesie, je meranie fyzickej aktivity v prvej fáze. To bude prebiehať prostredníctvom smart hodiniek alebo fitness náramkov, ktoré podporujú aplikáciu Strava. Toto je podľa Paučina mierna komplikácia, ktorú budú musieť vyriešiť ešte pred začiatkom. *„Nie všetci hráči majú takýto tracker,“* dodáva.

> „Neaktivita a zlé držanie tela môže viesť k rôznym svalovým a nervovým poruchám.“

Do prípravy chcú tentoraz okrem individuálnych aktivít zaradiť aj tímový tréning vo futbale, ktorý sa naposledy nepodarilo dohodnúť. Na novú disciplínu (BlazePod) pri nerozhodnom stave však ešte TEDI Bears netrénovali. Paučin odhaduje, že tieto prípravy začnú až niekedy v lete.

GSPORT liga štartuje už v októbri 2023 online časťou. Offline segment sa uskutoční koncom mája 2024. Pre aktuálne informácie a správy blížiaceho sa ročníka sledujte našich TEDI Bears na Instagrame @ucmtedibears a Facebooku TEDI Bears.

Hráči ako riziková skupina

Pohyb a fyzická aktivita sú pre hráčov hier, ktorí strávia dlhé hodiny v sedavej polohe, veľmi dôležité. Podstatnú úlohu zohrávajú cvičenia na chrbát a celé telo. Tie treba pravidelne naťahovať a precvičovať. Neaktivita a zlé držanie tela môže viesť k rôznym svalovým a nervovým poruchám.

Podľa fyzioterapeuta, Caita McGeeho, je tiež veľkým rizikom skolabovanie pľúc u e-športových profesionálov. Americký hráč League of Legends, Hai Du Lam, sa v roku 2014 práve kvôli kolapsu pľúc dostal do nemocnice. Nezabránilo mu to však trénovať aj z nemocničného lôžka na dýchacom prístroji, aby sa dokázal udržať vo forme a nebol tak nahradený v tíme.

Ak ste hráč alebo trávite veľa času za počítačom, mali by ste myslieť aj na cviky na zápästie a prsty. Jedným z najbežnejších zranení pri tomto type športu sú práve zranenia zápästia. V roku 2015 sa kvôli takémuto problému musel vzdať kariéry v tíme Cloud9 Hai Du Lam. Je to presne ten istý hráč, ktorého rok predtým dostali do nemocnice slabé pľúca.

Pohyb však nemá len zdravotné benefity vo forme predchádzania rôznym ochoreniam. Pravidelné 30 – 60 minútové cvičenie každý deň môže pozitívne vplývať aj na psychický stav. Ten je najmä pri aktivite, akou je hranie hier, významný pre výkony hráča.

> „Na sezónu 2024 sú už prípravy v plnom prúde.“

Pravidelný pohyb môže zlepšovať rýchlosť rozhodovania a spracovávania informácií a tiež znižovať stres. Pre súťažné hranie sú to veľmi dôležité aspekty, ktoré tiež dokážu zlepšiť efektivitu tréningu. Zaradenie takýchto aktivít do procesu tréningu tak môže zvýšiť výkonnosť a stabilitu celého tímu.

Autor: Adam Kysler
Foto: e4sczech.cz
Zdroje: e4sczech.cz, ukforum.cz, globalsportmatters.com, dotesports.com, independent.co.uk

ŠPORTOVÉ VYŽITIE V TRNAVE

Koho volili študenti UCM?

Ani vysokoškolským študentom nie je ľahostajné, akým smerom sa bude Slovensko uberať. Z výsledkov volieb majú zmiešané pocity, no kým študujú, domovskú krajinu neplánujú opustiť.

Na sobotu 30. septembra budú všetci Slováci ešte dlho spomínať. Práve v tento deň mohli občania demokraticky rozhodnúť o budúcnosti Slovenska na nasledujúce štyri roky. Volebná účasť bola najvyššia od roku 2002 a dosiahla rekordných 68,5 %.

Redakciu atteliér zaujímalo:

1. Komu dali svoj hlas trnavskí študenti vo voľbách a či vôbec využili svoje volebné právo?
2. Ako volili ľudia z ich okolia?
3. Sú spokojní s výsledkami?

Júlia, Fakulta masmediálnej komunikácie

Bohužiaľ, som nebola voliť. Neplánovane som musela ísť do práce mimo môjho mesta. V celej našej domácnosti som ale aktívne rozširovala myšlienku, aby nezabudli ísť voliť. Rodina aj spolužiaci väčšinou volili PS, ale nájdu sa aj inak myšlienkovo orientovaní. Z výsledkov som sklamaná. Očakávala som trochu iné čísla. Ale ako sa hovorí, mohlo byť aj horšie, preto momentálne musíme pracovať s tým, čo máme.

Boris, Inštitút manažmentu

Parlamentných volieb som sa, samozrejme, zúčastnil. Volil som Borisa Kollára zo strany Sme Rodina. S výsledkami moc nie som spokojný, ale teraz s tým už nič nespravím, takto sa, bohužiaľ, spoločnosť rozhodla. Z môjho okolia, čo viem, tak sa spolužiaci väčšinou prikláňali k Progresívnemu Slovensku. Nepoznám zatiaľ asi nikoho, kto by volil Smer. Zatiaľ. (smiech)

Milan, Fakulta prírodných vied

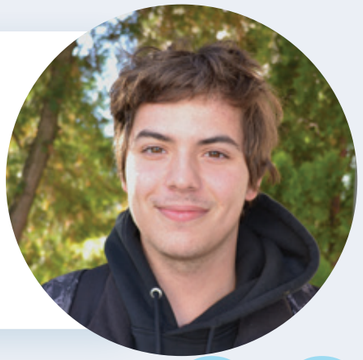
Tieto parlamentné voľby som dal svoj hlas OĽaNO. Nechal som si poradiť aj od rodičov. Neviem či som úplne spokojný so svojím výberom, ale podľa mňa Igor Matovič odhalí viac vecí ako ostatní. Väčšina mojich spolužiakov ale určite volila PS.

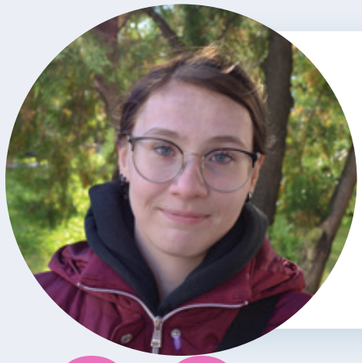
Bohdan, Fakulta prírodných vied

Nevolil som, lebo nie som občan Slovenska. Rád by som však v parlamente Slovenska videl zástupcu Progresívneho Slovenska Michala Šimečku, pretože podporuje LGBT+ komunitu a je za liberálne hodnoty, ktoré by sa podľa mňa mali na Slovensku presadzovať. Nepovedal by som, že Slovensko je bezpečná krajina pre túto komunitu a iné kultúry. Absolútne nepodporujem stranu Smer. Dôvod je jednoduchý, som občan Ukrajiny.

Martin, Fakulta prírodných vied

V parlamentných voľbách som dal svoj hlas Progresívnemu Slovensku. Výsledok ma ale sklamal. Ľudia okolo mňa, kamaráti, rodina väčšinou volili PS alebo Republiku. Pre mňa pri výbere bola dôležitá pomoc Ukrajine, pretože si nemyslím, že je dobrý smer vydávať sa na východ. Myslím si, že Slovensko veľmi rýchlo zabudlo, čo spravil Smer za 12 rokov a na všetky kauzy, ktoré mali. Premýšľal som aj nad tým, že by som zo Slovenska odišiel, ale zatiaľ ma tu drží štúdium.





Naďa, Filozofická fakulta

Nebola som voliť, pretože som akurát bola odcestovaná. S výsledkami ale určite nie som spokojná. Niekoľkokrát som uvažovala s priateľom o odchode zo Slovenska. Radi by sme najskôr dokončili školu a potom nás tu už asi nikto neuvidí. Išli by sme lietadlom do Ameriky, Afriky alebo hocikde odtiaľto. Pre mňa novozvolená vláda patrí starej generácii, ktorá by už nemala chodiť ani voliť a mala by nás mladých nechať žiť. Neviem pochopiť, že tu bude zas vládnuť mafia, ktorá zabíjala ľudí.

Patrícia, Fakulta masmediálnej komunikácie

V parlamentných voľbách som dal svoj hlas Progresívnemu Slovensku. Výsledok ma ale sklamal. Ľudia okolo mňa, kamaráti, rodina väčšinou volili PS alebo Republiku. Pre mňa pri výbere bola dôležitá pomoc Ukrajine, pretože si nemyslím, že je dobrý smer vydávať sa na východ. Myslím si, že Slovensko veľmi rýchlo zabudlo, čo spravil Smer za 12 rokov a na všetky kauzy, ktoré mali. Premýšľal som aj nad tým, že by som zo Slovenska odišiel, ale zatiaľ ma tu drží štúdium.

Počas prieskumu mnohí študenti nechceli odpovedať na otázky hlavne kvôli strachu z odsúdenia ich voľby. Redakcia rešpektovala ich rozhodnutie.

Autorka: Sofia Yurasova, Foto: atteliér/Alina Palosh

Súčasťou čísla je príloha

OTEC NÁRODA A JEHO DETI

Bernadetta Čaranová ju písala ako súčasť svojej záverečnej práce s cieľom objasniť, čo sa deje so štátom, ktorému vládne autokrat.

Novinári by nemali byť motivovaní písať citlivo len zo strachu z pokuty

Mnohé médiá o prípadoch sexuálneho násilia informujú necitlivo. Psychologička radí, že je potrebné dodržiavať morálne a etické zásady, ale zároveň nekryť realitu.

Médiá majú značný vplyv pri informovaní o sexuálnom násilí. Ich úlohu tvorí vyvracanie stereotypov spájaných s obeťou, ale aj s agresorom, či vzdelávanie spoločnosti o tom, ako k podobným situáciám pristupovať. Existujú však prípady, keď pochybia, keďže nezvolia dostatočne citlivý jazyk.

Za príklad možno považovať prípad študentky Vysokej školy múzických umení v Bratislave, po ktorej polícia pátrala 26 hodín. Viaceré internetové portály informovali o priebehu pátrania, pričom došlo k narušeniu súkromia poškodenej osoby a jej rodiny.

Ako informuje portál Teraz.sk, podľa štatistík slovenské súdy právoplatne odsúdili počas rokov 2018 až 2021 za trestné činy sexuálneho násilia 1 305 ľudí. Na základe toho sa dôraz kladie na to, aby médiá k jednotlivým témam pristupovali citlivo. O tom, ako správne informovať o znásilnení, radí aj redaktorka denníka SME Michaela Žureková a psychologička Viera Škopová, ktorá pôsobí v online psychologickej poradni Mojra.cz.

Dôležitosť novinárskych kódexov

Ako uvádza Michaela Žureková, na Slovensku nedisponujeme s kódexom určujúcim, ako by redakcie mali pristupovať k témam ohľadom domáceho alebo sexuálneho násilia. Existuje však Etický kódex novinára.

Jeho cieľom je, aby redaktor pristupoval so zvýšenou citlivosťou a zodpovednosťou k osobám, ktoré nemajú skúsenosti s komunikáciou s médiami, neuvedomujú si dôsledky svojho konania, alebo sa ocitli v zložitej životnej situácii. Patria k ním obete a svedkovia trestných činov a iných udalostí, ktoré ich mohli emočne zasiahnuť.

Mnohé redakcie fungujú aj na báze vlastných všeobecných kódexov. Príkladom je denník SME, kde sa jednotliví pracovníci hlásia k tomu, že sa budú snažiť presadzovať hodnoty osobnej slobody, spravodlivosti a slušnosti.

Výnimku pri práci s podobne citlivými témami netvoria ani odporúčania a postupy, na ktoré odkazujú organizácie pracujúce s obeťami znásilnenia. *„Veľakrát som sa stretla aj so zahraničnými odporúčaniami, ale na Slovensku sa o nich možno hovorí menej. Boli by však určite efektívnym nástrojom aj u nás,“* dodáva Žureková.

Z psychologického hľadiska Škopová odporúča, aby sa pracovníci v médiách vcítili do toho, čo daná situácia môže spôsobiť dotknutému jedincovi. Za vhodné sa považuje aj to, aby sa na výstupe podieľal tím odborníkov, napríklad v podobe novinára, advokáta, psychológa a policajta.

„Jednou z efektívnych možností by mohlo byť penalizovanie jednotlivých médií.“

Problematika bulvárnych médií

V negatívnom svetle sa pri jednotlivých prípadoch pripisujú najmä bulvárne médiá. Mnohé z nich sa snažia zaujať čitateľa s titulkom, z ktorého ide strach alebo zveličenie situácie. Výnimku netvorí ani vyobrazenie podrobných informácií o obeti, vrátané fotografií. Podľa Žurekovej sa nedá vylúčiť, že aj po zavedení pravidiel zahŕňajúcich citlivé informovanie o sexuálnom násilí by určité médiá zaujali pasívny postoj.

Príkladom sú najmä portály bulvárneho charakteru, ktoré bežne hľadajú pozornosť prostredníctvom ohýbania etických pravidiel. *„Už v minulosti sme veľakrát videli zverejnené fotografie obetí, detaily z ich súkromia a ďalšie informácie, najmä ak išlo o ženy,“* upresňuje. Existujú prípady, kedy k podobným chybám došlo z dôsledku redaktorovej neskúsenosti. V praxi ide ale o niečo, čo sa má ošetriť v editorskom procese.

„Ak sa voči takýmto prešľapom niektorých médií nezačnú ozývať aj čitatelia či dokonca samotné organizácie zastupujúce obete násilia, a kým nevznikne tlak na to, že takéto informovanie je necitlivé a ubližujúce, zmena sa bude diať len veľmi pomaly, ak vôbec,“ dodáva.

Jednou z efektívnych možností by mohlo byť penalizovanie médií. Treba sa však zamerať na to, kto by bol dozorným orgánom a penalizátorom, alebo čo by obnášali pravidlá. V dôsledku toho by mohlo dôjsť k prípadom, kedy by bolo obtiažne určiť, či došlo k porušeniu etických zásad.

Aj preto je podľa Žurekovej efektívnejšie vzdelávanie a osveta, aby novinári a novinárky neboli motivovaní písať citlivo len kvôli strachu z pokuty, ale snahe neubližovať obetiam a preživším znásilnenia.

Nastavenie hraníc

Ako tvrdí Škopová, určitá skupina ľudí hraničné témy považuje za povzbudzujúce vo vzťahu k riešeniu ich vlastných nespracovaných zážitkov. Netreba však z pozície novinára zabúdať na to, že citlivé informovanie o sexuálnom násilí si vyžaduje odborný prístup.

Otázka toho, čo možno považovať za prijateľné, rozpútava v spoločnosti diskusiu. *„V dnešnej dobe asi nenájdeme v určitých témach striktný konsenzus, čo je prijateľné a čo prekračuje hranice. Je potrebné uvažovať, zamerať sa na hodnoty, morálne a etické zásady, a zároveň nekryť realitu,“* radí.

Žureková ďalej upozorňuje na to, že obzvlášť citlivo treba pristupovať k maloletým. Zároveň obeť by nemala byť v pasívnej roli. Dôraz sa kladie aj na nespochybňovanie jej činov v podobe vytvárania „victim blamingu“ (obviňovanie obete – pozn. red.). Jeho príkladom je, či bola pod vplyvom omamných látok, alebo aké vzťahy mala v minulosti.

Autorka: Lenka Šamajová
Foto: pexels.com
Zdroj: teraz.sk

LEGISLATÍVA ZNÁSILNENIA NA SLOVENSKU

Za nevyžiadaný pohlavný styk možno považovať každú súlož bez súhlasu či z donútenia. Ako slovenská legislatíva upravuje trestné činy v súvislosti so znásilnením?

Kto násilím alebo hrozbou bezprostredného násilia donúti ženu k súloži alebo kto na taký čin zneužije jej bezbrannosť, potrestá sa odňatím slobody na päť až desať rokov.

V prípade súlože s osobou mladšou ako 15 rokov sa aktérovi pridelí trest odňatia slobody na tri až desať rokov.

V legislatíve sa neuvádza udelenie súhlasu či psychologický nátlak.

Na vedomie sa neberie ani skutočnosť, že obeťou znásilnenia nie sú len ženy.

AKO PÍSAŤ O ZNÁSILNENÍ

- odporúčané je vyhnúť sa **identifikácii obete, explicitným fotografiám, citlivým údajom či príliš detailným opisom násilia,**
- obzvlášť citlivo treba pristupovať k násiliu **maloletých detí**,
- výnimku netvorí ani úplné eliminovanie informácií, ktoré môžu spochybňovať obeť a vytvárať dojem **„victim blamingu“** (obviňovanie obete – pozn. red.),
- obeť by mala tvoriť **centrum jadra príbehu**, nie zastávať pasívnu rolu,
- je potrebné uviesť, **kto obeť znásilnil, zavraždil či zneužil**.

ŠTATISTIKY

- **na Slovensku** zažilo sexuálne násilie v priebehu svojho života **4,9 % žien a dievčat**, čo v celoslovenskom meradle predstavuje **približne 100 000 žien**,
- skúseností so **sexualizovaným násilím** malo od svojich **15 rokov 10 % žien**
- v prípade samotného **aktu znásilnenia išlo o 1 z 20 žien**,
- pri **10 % prípadov** boli aktérmi **príbuzní**,
- v rovnakom pomere ako neznámi páchatelia boli zastúpení aktéri z pracovného prostredia v podobe **nadriadeného alebo kolegov.**

ZAŽILO SEXUÁLNE NÁSILIE

4,9% ŽIEN A DIEVČAT

10% ŽIEN OD 15 ROKOV

AKTÉRI AKTU ZNÁSILNENIA

10% PRÍBUZNÍ, NEZNÁMI A KOLEGOVIA / NADRIADENÍ

Autorka: Lenka Šamajová, Grafička: Klaudia Racenbergerová,
Zdroj: amnesty.sk, slov-lex.sk, Michaela Žureková

Bývalý študentský ombudsman UCM: Moja funkcia bola zriadená narýchlo, ponúkol mi ju dekan FSV

Erik Urc z Fakulty sociálnych vied sa počas doktorandského štúdia stal prvým študentským ombudsmanom nielen na UCM, ale aj na celom Slovensku. Teraz na fakulte pôsobí ako prodekan pre rozvoj. V rozhovore nám opísal, ako vyzeral jeho rok vo funkcii a čo študentov trápi najviac.

Erik Urc verí, že iniciatíva študentského ombudsmana na FSV UCM inšpiruje aj ostatné univerzity na Slovensku.

FSV UCM je prvá fakulta na Slovensku, ktorá zaviedla inštitút študentského ombudsmana. Ide teda o celkom jedinečný projekt. Kto prišiel ako prvý s myšlienkou zrealizovať tento nápad?
Je pravda, že náš projekt bol aj medializovaný. Tuším, že v roku 2015 vznikla iniciatíva založiť študentského ombudsmana pre celé Slovensko. Dlho sa s tým však bojovalo a nakoniec sa to nepodarilo. Na našej fakulte sme prví, ktorým sa podarilo zrealizovať niečo takéto.

Myšlienka vznikla prvotne u pána dekana (Peter Horváth – pozn. red.), ktorý keď kandidoval, tak mal víziu programu a chcel ju naplniť. Jedným z bodov bolo aj založenie inštitútu študentského ombudsmana. To čo sľuboval, tak aj dodržal. Hneď ako sa stal dekanom, tak ho zriadil.

Prečo ste sa ním nakoniec stali vy?
Pán dekan ma školil na doktorandskom štúdiu, takže ma poznal. Komunikovali sme jednak o práci, ale aj o živote na fakulte. Bol som tiež mentor pre mladších ľudí, ktorých som učil. Snažil som sa byť k nim bližšie. Pýtal som sa ich na záver prednášky, čo ich trápi a či majú problémy v škole. Vedel som, že mne ako študentovi by to pomohlo.

Administratívne problémy som konzultoval s pánom dekanom a s vedením. Spomenul som aj, že by sa zišlo, aby mal každý ročník mentora, niekoho z radu doktorandov na koho by sa mohli študenti obrátiť. Myslím si, že na môj návrh napadlo pánovi dekanovi zriadiť inštitút študentského ombudsmana. Všimol si, že s ním často komunikujem o problémoch študentov, tak som bol oslovený na túto pozíciu.

Ako prebiehal proces vytvárania tejto funkcie?
Prvotne bola moja funkcia zriadená narýchlo, všetko sa postupne upravovalo a až teraz máme ukotvenú a ucelenú podobu v štatúte fakulty. Návrh štatútu, kde sa opisuje postavenie študentského ombudsmana, som zhotovil ja. Pán dekan ho následne upravoval a nakoniec ho schválil akademický senát.

V článku Plus 7 dní sa spomína, že už počas dvoch týždňov ste stihli vyriešiť niekoľko sťažností. Ako často vám chodili podnety od študentov?
Sťažnosti chodili priebežne, ale boli tam intervaly. Najviac otázok a podnetov prišlo na začiatku semestra, a potom v priebehu skúškového. Počas prednáškového obdobia to nebolo také intenzívne, pretože sa študenti sústredili na učivo z prednášok a nemali veľa otázok.

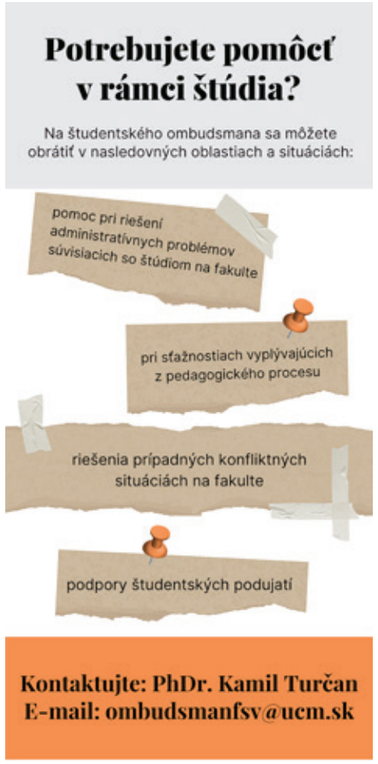
S akými problémami študentov ste sa najčastejšie stretávali?
Na začiatku semestra ma najčastejšie študenti kontaktovali ohľadom poplatkov, napríklad keď študentovi príde v októbri poplatok za nadštandardnú dĺžku štúdia. Ďalej riešili, či si môžu podať žiadosť o individuálny harmonogram štúdia alebo prevzatie diplomov, keď si ho nestihli prevziať v stanovenej lehote. Objavovali sa prípady, kedy potrebovali uznať predmety a kontaktovali ma aj tí, ktorí si chceli podať prihlášku na fakultu.

Počas skúškového obdobia študentov trápi úspešné zvládnutie skúšok. Tí sa na mňa obracali, keď si nevedeli dať rady s učivom, ktoré od nich vyučujúci vyžaduje. Tu som im veľmi nevedel pomôcť, pretože ide o sylaby. Konzultoval som však s vyučujúcimi, či sa môže pridať jeden termín skúšky navyše. Nakoniec im vyučujúci vyšiel v ústrety a dopísal ho.

Snažili ste sa ich aj nejako povzbudiť?
Áno. Pri skúškach ide väčšinou viac o stres. To bola aj väčšina prípadov neúspešne zvládnutej skúšky – študenti, ktorí sa skrátka vystresovali na poslednom termíne. Počul som aj od vyučujúceho, že niektorí študenti na ústnej skúške vytiahli otázku a hneď ju zložili. Snažil som sa motivovať a upokojovať všetkých študentov, ktorí sa na mňa obracali. Ale je to hlavne o nich a o tom, ako sa k tej skúške postavia.

Aké najzvláštnejšie podnety ste riešili ako ombudsman?
Mal som aj zopár situácií, kedy sa na mňa omylom obracali študenti stredných škôl. Snažil som sa pomôcť aj im. Nebolo to v desiatkach, ale prišli mi tak tri alebo štyri maily od študentov zo stredných škôl, kde ma oslovili, či im viem pomôcť.

Dal som im odporúčania a usmernil ich, že by tiež mali mať na škole koordinátora alebo podobne zodpovednú osobu. Odpovedal som na každý email, neselektoval som nikoho, že ty nie si náš študent, tak tebe neodpíšem. Pomohol som aj im.



Boli viaceré medializované prípady, kedy vyučujúci ponižoval svoje študentky. Zaznamenali ste podobne vážny prípad aj na FSV?
Takýto prípad sme našťastie nemuseli riešiť. Doposiaľ som nezachytil ani jednu sťažnosť na prístup vyučujúceho zo strany študentov. Na fakulte vyučujem predmet PR aktivity, ktorý je určený na komunikáciu a spätnú väzbu od študentov, a taktiež rozvíjanie imidžu našej fakulty.

Keď so študentmi komunikujem a dávam im na hodinách vypracovať SWOT analýzu, teda silné, slabé stránky, možnosti a ohrozenia našej fakulty. V silných stránkach opisujú práve prístup vyučujúcich. Ten je podľa mňa naozaj príkladný, pretože sa skutočne zaujímame o študentov, či nemajú nejaké ťažkosti a snažíme sa ich vypočuť.

Som rád, že sa nám to aj vracia. Keď sme mali výberové konanie do marketingového tímu, prihlásilo sa naozaj veľa ľudí. Na pohovoroch nám študenti rozprávali, že im záleží na tejto fakulte, pričom tu študujú už tretí alebo štvrtý rok a chcú, aby fakulta aj ich pričinením naďalej napredovala.

Ako by ste to ale riešili vy, keby ste sa dostali do podobnej situácie, kedy sa pedagóg správa k študentovi neeticky?
V tomto ohľade musí ombudsman zachovať absolútnu anonymitu študenta, ktorý sa môže obávať konfrontácie s daným vyučujúcim. Prípad by som následne komunikoval s vedením fakulty a posunul ho dekanovi, ktorý má právomoci riešiť takýto spor.

Viac by som do tejto oblasti nevedel zasiahnuť. Študentský ombudsman je vždy len študent, ktorý nemá také vysoké kompetencie. Teraz je ním už aj iný doktorand, konkrétne Kamil Turčan, ktorého zvolili zo študentskej časti akademického senátu.

Aké študentské podujatia ste pomohli zorganizovať ako študentský ombudsman?
Študenti si veľmi pochvaľujú naše kvízy, ktoré organizujeme dvakrát za semester. Je o nich veľký záujem a behom jedného až dvoch dní máme zaplnenú kapacitu. Kvízy stále pomáham organizovať z mojej súčasnej pozície Prodekana pre rozvoj. Akcie sú aj pod záštitou vedenia fakulty, s ktorým aktívne komunikujeme. Teší ma, že môžeme takto spestriť študentský život a fakultu to zároveň nestojí veľa úsilia.

Ďalšia akcia je napríklad Študentský deň, ktorý organizujeme okolo dňa študentstva, čo je 17. novembra. Minulý rok mala akcia veľký úspech a prišli stovky študentov. Doobeda bol program zameraný na športové aktivity, poobede boli zase pripravené spoločenské hry v priestoroch fakulty. Večer sme Študentský deň zakončili spomínaným kvízom. Pre prvákov sme mali pripravenú aj exkurziu Trnavou, ktorej sa zúčastnil aj pán dekan.

Keď som so študentmi riešil SWOT analýzu fakulty, zistil som, že im chýbajú aj rôzne exkurzie. Preto sme na tento letný semester naplánovali aj exkurziu do Prahy. Chceme začať s mestami ako Praha či Budapešť a potom možno zahrnúť aj vzdialenejšie miesta.

Čo považujete za najdôležitejšie zmeny a zlepšenia, ktoré toto celé prinieslo?
Zriadenie inštitútu študentského ombudsmana považujem za veľký krok vpred k zlepšeniu transparentnosti fakulty. Myslím si, že sa zlepšila hlavne komunikácia zo strany vedenia či pedagógov voči študentom.

Pred jeho zriadením nebolo fakultné prostredie veľmi otvorené komunikácií. Vznikla síce iniciatíva „Na hodinku s dekanom“, kde sa študenti mohli otvorene porozprávať s dekanom, no tá sa veľmi neujala. Bola tam limitácia v tom, že študenti sa boja rovno komunikovať s takou autoritou ako je dekan. Tomu ja objektívne rozumiem.

Ako vás študenti hodnotili v tejto pozícii?
Na konci minulého akademického roka sme študentom dávali vyplniť dotazník, kde sa hodnotil aj študentský ombudsman. Hodnotenie vyšlo veľmi pozitívne a ani kolegovia mi nespomínali žiadne výhrady. Nemám spätnú väzbu o tom, že som mohol niečo zmeniť alebo zlepšiť ako ombudsman.

Máte informáciu o tom, že by sa zvažoval študentský ombudsman aj na iných fakultách UCM?
Nemám informáciu, že by sa plánoval zaviesť študentský ombudsman aj na iných fakultách UCM. Pán dekan mi však spomínal, že fakulty si veľmi chválili to, že niečo takéto vôbec existuje.

Určite by som však odporučil, aby študenti mali na fakulte možnosť sa niekomu vyspovedať. Iné fakulty to majú možno inak zariadené. Vy na FMK máte koordinátorov alebo doktorandov pre celé ročníky, ktorí fungujú na podobnom princípe.

A čo fakulty ďalších univerzít na Slovensku?
Inšpiráciu od nás chceli čerpať viaceré bratislavské univerzity. Písali mi mail, kde sa pýtali na rady a otázky ohľadom vytvárania tohto inštitútu. Je teda zjavné, že na základe našej iniciatívy sa ozývajú aj ďalšie fakulty.

Verím, že budeme inšpiráciou, postupne sa rozbehne efekt snehovej gule a keď sa pridajú oni, pridajú sa aj ďalšie fakulty. Môžeme očakávať, že v nasledujúcich mesiacoch bude viac študentských ombudsmanov aj na iných univerzitách. Potom bude študentský ombudsman prirodzenou súčasťou všetkých univerzít.

Autorka: Barbora Kolejáková
Foto: fsvucm.sk, FSV/Kristína Marečková

ERIK URC
Vyštudoval FSV UCM v Trnave vo všetkých troch stupňoch vysokoškolského vzdelania v programe verejná správa. Počas akademického roka 2022/2023 pôsobil na FSV ako študentský ombudsman. V čase vymenovania bol predsedom študentskej časti fakultného akademického senátu. V súčasnosti na FSV zastáva pozíciu Prodekana pre rozvoj.

AKO NA NOVÉ CITOVANIE?

S príchodom nového akademického roka nastali aj zmeny v citačných pravidlách. Zabudni na poznámky pod čiarou, zdroj budeš uvádzať priamo do textu. Pokiaľ ťa tento rok čaká písanie seminárnej či záverečnej práce, nezabudni si pozrieť ako na citovanie pomocou siedmej verzie svetoznámeho modelu APA.

MONOGRAFIA S JEDNÝM AUTOROM/JEDNOU AUTORKOU

NOVÝ ZÁPIS V TEXTE:

(Kellner, 2003)

NOVÁ REFERENCIA V ZOZNAME BIBLIOGRAFICKÝCH PRAMEŇOV:

Kellner, D. (2003). Media Spectacle [Mediálne predstavenie]. Routledge.

STARÉ:

KELLNER, D.: *Media Spectacle*. New York, London : Routledge, 2003, s. 15.

KELLNER, D.: *Media Spectacle*. New York, London : Routledge, 2003.

MONOGRAFIA S VIAC NEŽ JEDNÝM AUTOROM

NOVÝ ZÁPIS V TEXTE:

(Jirák & Köpplová, 2006)

NOVÁ REFERENCIA V ZOZNAME BIBLIOGRAFICKÝCH PRAMEŇOV:

Jirák, J., Köpplová, B. (2006) Média a společnost. Portál.

STARÉ:

JIRÁK, J., KÖPPLOVÁ, B.: *Média a společnost*. Praha : Portál, 2006, s. 100.

JIRÁK, J., KÖPPLOVÁ, B.: *Média a společnost*. Praha : Portál, 2006.

ČLÁNOK V PERIODICKEJ TLAČI

NOVÝ ZÁPIS V TEXTE:

(Daniš, 2022)

NOVÁ REFERENCIA V ZOZNAME BIBLIOGRAFICKÝCH PRAMEŇOV:

Daniš, I. (11. decembra 2022). Zase klasické nedá sa. Pravda, p.32

STARÉ:

DANIŠ, I.: *Zase klasické nedá sa*. In: Pravda, 2022, roč.32, č.236, s.32.

DANIŠ, I.: *Zase klasické nedá sa*. In: Pravda, 2022, roč.32, č.236, s.32, ISSN 1335-4051.

ČLÁNOK V ELEKTRONICKEJ VERZII PERIODICKEJ TLAČE

NOVÝ ZÁPIS V TEXTE:

(Toma, 2013)

NOVÁ REFERENCIA V ZOZNAME BIBLIOGRAFICKÝCH PRAMEŇOV:

Toma, B. (3.10.2013). Banky zarobia na mobilných poplatkoch. Pravda. url

STARÉ:

TOMA, B.: *Banky zarobia na mobilných poplatkoch*. Publikované dňa 3. 10. 2013. [online]. [2014-10-14]. Dostupné na: <url>.

TOMA, B.: *Banky zarobia na mobilných poplatkoch*. Publikované dňa 3. 10. 2013. [online]. [2014-10-14]. Dostupné na: <url>.

Citačný manuál nájdete na SharePointe FMK UCM v sekcii Záverečné práce.

Autor: Branislav Fábry, Grafici: Bea Kohutiarová, Patrik Friedmann, Zdroje: SharePoint FMK, fmk.sk

ŠTUDENTSKÁ RADA

28.11.

VÝCHOD NÁROVICA

HUDOBNÁ SKUPINA

BASAWELL

10BAR

21:00