



PRÍPADOVÁ ŠTÚDIA:

ŤAH NA BRÁNU

Téma:	Zameranie:
motivácia, atribučné štýly, športový tím, sociálna skupina, sociálna rola, komunikácia, médiá, športová psychológia	Psychologická disciplína: vývinová psychológia, sociálna psychológia, pedagogická psychológia, psychológia osobnosti Odporúčaný odbor štúdiá: mediálne a komunikačné štúdiá, učiteľstvo a pedagogické vedy, vedy o športe

- 1 Vo svete športu sa talent a tvrdá práca odmeňujú príležitosťou hrať a uspieť. Ani hádzaná nie
2 je výnimkou. Alex je pätnásťročný žiak osemročného gymnázia. Hádzanú hrá už šesť rokov.
3 Najprv začínal vo všeobecnej prípravke na loptové hry a neskôr nastúpil do hádzanárskeho
4 tímu. Obaja jeho rodičia sa venovali aktívne športu, otec hrával tiež hádzanú, mama zasa
5 volejbal. Hoci už dnes nehrajú súťažne, stále si chodia zahrať aspoň rekreačne a okrem toho
6 sledujú ešte aj športové súťaže. Aj oboch synov podporujú v aktívnom športovaní. Alexov
7 mladší brat chodí na futbal.
- 8 Okrem športu sa Alex venuje programovaniu. V škole mal možnosť zapísať sa do
9 programátorského krúžku, ktorý vedie učiteľ informatiky. Alex tam chodí rád a dokonca si
10 občas urobí niektoré zadania aj navyše. Okrem toho ho ale baví aj hádzaná a vôbec šport vo
11 všeobecnosti. V ostatnom období má však trochu pochybnosti, či má na hádzanú skutočne
12 talent. Napriek úsiliu a pravidelným tréningom si nemyslí, že robí v hre výrazné pokroky
13 v porovnaní s ostatnými chlapcami v tíme. A potvrdzujú mu to aj reakcie otca a trénera.
- 14 Otec chodí s Alexom na zápasy, ale občas príde aj na tréningy. Sleduje jeho hru a potom mu
15 hovorí, kde spravil chybu a na čom má viac pracovať. Ale pochvalu od otca dostane Alex len
16 zriedka. Tréner ho síce pochváli častejšie, ale na zápasoch dáva viac priestoru chlapcom, ktorí
17 sú z Alexovho pohľadu lepší ako on. Preto Alex ostatné štyri zápasy väčšinu času nehral. Mrzí
18 ho to, lebo si myslí si, že keby mal šancu viac si zahrať, možno by sa mu darilo lepšie. Chlapci,
19 ktorí dostávajú šancu hrať na zápasoch častejšie, sú lepšie zohratí a skordinovaní. Alexovi
20 napadlo, že niekedy robí chyby aj preto, že s nimi nie je dostatočne zosúladený. Na druhej
21 strane možno na to naozaj nemá. Často o tom uvažuje a myslí si, že ani viac tréningov
22 a zápasov to nezlepší. Aj otec mu to už naznačil. Na cvičnom zápase minulý týždeň hral veľmi
23 dobre, ale potom spravil chybu a už sa nedokázal na hru sústrediť. Práve vtedy tam bol aj jeho
24 otec. S trénerom sa sústredili hlavne na túto chybu a to, že dovtedy hral dobre, vôbec
25 nespomenuli ani neocenili. Alex cíti na zápasoch veľký tlak, všetci ho sledujú, všimajú si každý
26 detail, je tam publikum. Má pocit, že na zápasoch robí chyby práve preto. Je preňho ťažšie
27 podať dobrý výkon, keď ho všetci pozorujú a hodnotia. Na zápas nastupuje často



1 s očakávaním, že aj tak zase spraví chybu a nedopadne to dobre. Celú situáciu pre Alexa
2 zhoršuje aj fakt, že tréner vždy po tréningu alebo zápase píše zhrnutia a dáva fotky a videá na
3 sociálne siete klubu, odkiaľ správy často preberajú miestne noviny. Viacerí chlapci z tímu boli
4 za dobrú hru už aj menovite ocenení, ale Alexovi sa to ešte nestalo. Raz sa naopak stalo, že
5 v miestnych novinách vyšiel článok, v ktorom podrobne rozoberali zápas a menovite zmienili
6 aj chybu, ktorú Alex pri zápase urobil. Keďže v tíme s ním hrá aj chlapec, ktorý chodí do
7 rovnakej školy, článok zdieľala na svojich profiloch aj ich škola. Niektorí spolužiaci sa mu pre
8 to posmievali. Síce sa na to rýchlo zabudlo, ale pre Alexa je táto spomienka stále živá.

9 Niekedy Alex po zápasoch alebo po tréningoch prežíva frustráciu, sklamanie a pochybnosti.
10 Rozmýšľal aj nad tým, či má zmysel, aby v hádzanej ďalej pokračoval. Vníma to tak, že ak
11 z hry nemá radosť, lebo skôr mu prináša stres a obavy, nemôže sa mu predsa dariť.
12 Uvedomuje si, že psychika môže hrať v jeho výkone dôležitú úlohu, ale nevie, čo by s tým
13 mohol urobiť. Fyzickú zdatnosť a kondíciu má pritom dobrú. Toho si je vedomý, a teda v tejto
14 oblasti o sebe nepochybuje. Aj učiteľ telesnej výchovy to viackrát ocenil a dával ho
15 niekoľkokrát spolužiakom za príklad. Tréner si však myslí, že mu chýba schopnosť rozhodovať
16 sa počas hry správne, pochopiť niektoré herné stratégie a techniky a rýchlo reagovať. Otec
17 nie je s Alexovým výkonom spokojný, má od neho väčšie očakávania, pretože ho stále
18 porovnáva so sebou, keď bol mladší. Hoci od Alexa očakáva lepší výkon, verí, že Alex má na
19 viac, a rozhodne nechce, aby s hádzanou prestal. Skôr ho nabáda, aby sa viac snažil
20 a sústredil.

21

22 **Ako to vidí Alexov tréner?**

23 *Každý tréner bojuje s tým, aby deti motivoval k športu, aby sa hýbali, a súčasne, aby tím mal*
24 *úspechy. Nikto nechce byť na konci tabuľky, proste treba mať výsledky a občas aj vyhrávať.*
25 *A zladiť to je niekedy fakt problém. Na jednej strane sú tu deti, ktoré chcú mať úspechy, chcú byť*
26 *stále prví a nesedia počas zápasu na lavičke, na druhej strane niektorí vôbec nezvládajú prehru.*
27 *Robím trénera už viac ako 20 rokov a dnešné deti sú iné. Povedal by som, že omnoho menej*
28 *vydržia. Aj fyzicky aj psychicky. Na tréningu chalan nemaká, nevládze, a keď ho nepostavím na*
29 *cvičný zápas, tak sa rozplače a odíde z telocvične. Je to celkom bežná scéna, čo mi hovoria aj*
30 *niektorí iní tréneri, a ja si na to stále neviem zvyknúť. A to už sú decká v puberte, nemajú päť*
31 *rokov, už by si mali trochu vedieť zhodnotiť svoj výkon a možnosti a tiež pracovať s tými*
32 *emóciami. Tak sa ich to snažíme učiť, jasné, že hej. Ale priestor na to je obmedzený a rodičia nám*
33 *v tom žiaľ často vôbec nepomáhajú.*

34 *Rodičia mladých športovcov sú vôbec samostatná kapitola. Niektorí sú fajn, podporia klub,*
35 *pomôžu nám so všetkými vecami, povožia chalanov na zápasy, aj poďakujú, fakt vidno, že si*
36 *tú robotu, čo robíme vážia. Ale sú aj takí, ktorí všetko vedia najlepšie. Najradšej by sedeli celý*
37 *tréning na lavičke a kontrolovali nás, alebo ešte lepšie, hovorili nám, čo máme robiť. Keď chalana*
38 *nepostavím na zápas, alebo mu poviem, že musí viac zamakať na kondičke a podobne, tak sú*
39 *tam hneď nastúpení a obhajujú ho a vysvetľujú a chcú mu vybaviť iné podmienky. Pri zápase,*
40 *keď odpískam, tak sa hádajú, že to tak nebolo, nadávajú na rozhodcov alebo spoluhráčov. Proste*
41 *zasahujú do toho tréningového procesu a niekedy aj do zápasov. A jasné, že sa tie decká potom*



- 1 *neučia to spracovať, zvládnuť tú prehru trebárs a vybaviť si veci sami. A ďalší prípad sú takí, čo*
2 *potom hrozne kritizujú to dieťa, nakričia naňho po zápase pred ostatnými, ako to hral, či*
3 *poriadne nevidí spoluhráča, nevie prihrať, behať, hádzať. No ponížia ich pred všetkými a to tým*
4 *chalanom v puberte tiež na motivácii a sebavedomí nepridá.*
- 5 *To je presne aj prípad Alexa. Jeho otec je na každom zápase, komentuje, analyzuje, pokrikuje na*
6 *rozhodcu a syna potom vyhreší, ako hrozne hral. A Alex je proste normálny hráč, nie je to taký*
7 *ten extrémny talent, že chytí loptu do ruky a už hneď vidíte, že to má v sebe. Ale zase sa snaží,*
8 *je podľa mňa v tíme celkom rád, len v poslednej dobe mám dojem, že ho tá hádzaná až tak*
9 *nebaví. Často sa mi zdá taký nervóznym a neistým. Možno je to aj kvôli otcovi, možno sa v tom proste*
10 *nevidí, ale nechce otca sklamať. Je to bývalý hádzanár, rozumie tomu, ale niekedy je to pre tie*
11 *deti aj trochu nevýhoda. Rodičia majú veľké očakávania a deťom nedávajú na výber. Viem, že*
12 *Alex chodí aj na nejaký programátorský krúžok a tam sa mu asi darí lepšie, mám tam viac*
13 *úspechov, aj takú lepšiu partiu. Ten klubový šport už sa nedá robiť len tak, že prídem si pre zábavu*
14 *zahádzať, keď mám čas a náladu. To už je aj záväzok a už sa tam aj v tomto veku ukazuje, kto*
15 *v tom športe má väčšiu budúcnosť, a to si musia uvedomiť aj hráči aj rodičia. Nechcem o žiadneho*
16 *hráča prísť, ale ak to má byť na silu, tak to nie je dobré pre to dieťa ani pre tím.*

Ako citovať tento učebný materiál:

Lemešová, M., Minarovičová, K., Sokolová, L., & Zacharová, Z. (2024). *Ťah na bránu*. In: Dvorská, D., Sokolová, L., Karolčík, Š., Dovičák, M., Griguš, S., & Hrcán, Z.: Učiteľská akadémia UK [webová stránka]. Získané z <https://www.ucitelskaakademia.sk/pripady-a-pribehy/psychologia-x-krat-inak/tah-na-branu>

Prípadové štúdie a zadania sú súčasťou publikácie:

Lemešová, M., Minarovičová, K., Sokolová, L., & Zacharová, Z. (2024). *Psychológia x-krát inak*. Univerzita Komenského v Bratislave. ISBN 978-80-223-5955-9.