



PRÍPADOVÁ ŠTÚDIA:

KEĎ NEMÔŽEŠ, PRIDAJ

Téma:	Zameranie:
negatívne emócie, úzkosť, perfekcionizmus, individuálny vrcholový šport, psychická záťaž a stres	Psychologická disciplína: všeobecná psychológia, vývinová psychológia, psychológia osobnosti Odporúčaný odbor štúdia: lekárstvo a ošetrovatelstvo, učiteľstvo a pedagogické vedy, vedy o športe

1 Svet súťažného športu sa často vyznačuje vysokou mierou tlaku a stresu, najmä pre mladých
2 športovcov a športovkyne, ktorí*é ešte stále prechádzajú zložitým obdobím dospievania.
3 Sofia má sedemnášť rokov a gymnastike sa venuje od svojich piatich rokov, keď si ju
4 vytypovala trénerka v rámci náboru v materskej škole. Už v tomto skorom veku navštevovala
5 tréningy niekoľkokrát týždenne a postupne sa zúčastňovala aj súťaží. Rodičia ju v tomto
6 záujme podporovali, pretože videli, že sa jej darí a gymnastické tréningy aj súťaže sa jej páčili.
7 Po nástupe do školy nemala problém s učením, a keďže matka bola v tom čase na rodičovskej
8 dovolenke s mladším bratom, mohla ju voziť na tréningy aj pomáhať s prípravou do školy.
9 Sofia niekoľkokrát vystupovala aj na školských akciách a triedna učiteľka na ňu bola hrdá,
10 každý školský rok jej navrhla pochvalu a uvádzala ju ako príklad, pretože sa výborne učila
11 a zvládala aj šport na profesionálnej úrovni. Jej rozhodnutie, zodpovedný prístup a prirodzený
12 talent boli skutočne výnimočné a priviedli ju na viaceré domáce aj medzinárodné súťaže.

13 Na druhom stupni základnej školy začala Sofia viac vnímať, že sa musí v škole snažiť
14 a pripravovať sa, aby si udržala dobré známky. Niekedy po návrate z tréningu ešte do noci
15 robila úlohy, alebo sa učila na písomky. Keď mala náročnejšie polročné skúšky a rodičia jej
16 navrhli, aby nešla na tréning a pokojne sa pripravila do školy, tak bola podráždená
17 a vysvetľovala rodičom, že tréning v žiadnom prípade nemôže vynechať. A naopak, keď
18 pricestovala v nedeľu neskoro večer zo súťaže, trvala na tom, že na druhý deň musí ísť do
19 školy, aby nič nevyneškala a nemusela to potom dobiehať.

20 Táto snaha plniť si zodpovedne všetky povinnosti začala postupne prerastať do prežívania
21 obáv a úzkosti. Nervozita a tréma sa dostavovali najmä vtedy, keď mala podať výkon a stíhať
22 veľa vecí súčasne. Postupne však začali vyvolávať nervozitu a trému aj drobné udalosti, ako
23 napríklad návšteva príbuzných alebo zmeškaný autobus na tréning. Rodičia si všimli, že Sofia
24 bola častejšie unavená a menej veselá, ako boli zvyknutí. Kvôli tréningom a súťažiam mala
25 menej času na kamarátky zo školy a okolia bydliska. V gymnastickom oddiele síce mala
26 kamarátky, ale tie boli súčasne jej súperkami, a tak stretnutia s nimi boli často tiež zdrojom



1 úzkosti. Dievčatá zvykli rozoberať súťaže, porovnávať svoje výkony aj komentovať výkony,
2 výzor či postavu súťažiacich z iných oddielov. To Sofii nebolo príjemné, cítila, že sa tento tlak
3 prenáša aj na ňu.

4 Medzi príznaky Sofiinej úzkosti patrilo najmä búšenie srdca, dýchavičnosť, tlak na hrudi
5 a prežívanie strachu, ktorý ju často úplne ochromil. Nedokázala myslieť na nič iné. Večer sa
6 jej nedarilo zaspáť, pretože si predstavovala, ako na ďalší deň niečo nezvládne, nestihne alebo
7 pokazí. Tieto príznaky sa často objavovali pred súťažami a počas nich, no spočiatku
8 neohrozovali jej výkon. Aj napriek nepríjemnému strachu napokon podala skvelý výkon.
9 Preto si nejaký čas rodičia, učitelia ani trénerka nevšimli, že so Sofiou niečo nie je v poriadku.

10 V ôsmom ročníku sa Sofia dostala na bilingválne gymnázium. Bola to prirodzená voľba,
11 pretože aj vďaka súťažiam v zahraničí vedela veľmi dobre po anglicky a navyše škola bola
12 blízko telocvične, kam chodila trénovať. V škole bola spokojná, ale do kolektívu veľmi
13 nezapadla. Spolužiačky chodili niekedy po škole na kávu alebo von, ale ona mala kvôli
14 tréningom málokedy čas pridať sa k nim. Kvôli súťažiam a sústreďeniam vynechávala aj
15 víkendové prespávačky alebo výlety na chatu. Študijné výsledky mala stále veľmi dobré, ale
16 pri odpovediach a testoch prežívala väčšiu trénu a úzkosť ako na základnej škole.

17 Neustály tlak, ktorý Sofia prežívala, sa začal postupne prejavovať aj na súťažných výkonoch. 2
18 Niekoľkokrát sa jej stalo, že sa nesústredila, nedokázala prekonať záchvat úzkosti a urobila
19 na súťaži chybu. K prežívaniu obáv sa pridávalo celkové zníženie sebadôvery, psychická
20 nepohoda, pochybnosti o sebe, svojom talente a ešte väčší strach zo zlyhania. Tieto
21 negatívne emócie postupne vytlačali radosť zo športu, ktorý kedysi milovala, a viedli
22 k poklesu jej motivácie trénovať a súťažiť. Na otázky trénerky či rodičov reagovala
23 podráždene a uzatváraním sa do seba. Rodičia to najprv pripisovali bežným prejavom
24 dospievania, ale predsa mali o dcéru obavy. Po jednej súťaži trénerka oslovila Sofiinu mamu
25 a navrhla jej, aby vyhľadali psychologickú pomoc, pretože aj ona si všimla zmeny v jej
26 správaní.

27 Sofia pomoc najprv odmietla s tým, že si poradí sama, ale po niekoľkých rozhovoroch
28 s mamou napokon pristala, že spoločne vyhľadajú psychologičku, ktorá by jej mohla pomôcť
29 prekonať úzkostné stavy. Na nasledujúcej súťaži však mala pred vystúpením opäť silný
30 záchvat úzkosti. Keď sa napokon prekonala a rozbehla sa, potkla sa, vytkla si členok a pri páde
31 na vystretú ruku utrpela komplikovanú fraktúru predlaktia. V súčasnosti Sofia navštevuje
32 rehabilitácie a psychoterapiu. Netrénuje a zvažuje, či sa k športovej kariére niekedy ešte
33 vôbec vráti.

34

35

36

37

38



1 **Sofiin športový príbeh očami jej matky**

2 *Keď Sofinka začala chodiť na gymnastiku, popravde, nemali sme veľké očakávania, že sa z toho*
3 *vyvinie životné smerovanie a kariéra. Vždy ma fascinovalo, ako sa dokázala ladne pohybovať.*
4 *U nás v rodine sa nikto športu ani tancu nikdy nevenoval. Bolo to pre nás ako malý zázrak, s akou*
5 *ľahkosťou zvládala tréningy a školu a ešte aj vyhrávala súťaže. Stále sme počúvali, aká je*
6 *úžasná... Samozrejme, že sme boli a stále sme pyšní rodičia. A aj sme boli šťastní, že má takéto*
7 *hobby. Aspoň nemala čas na hlúposti ako iné dievčatá v jej veku. Nikdy sme neriešili niečo ako*
8 *nevhodná partia, fajčenie, alkohol a podobne. Pristupovala ku všetkému veľmi zodpovedne*
9 *a seriózne.*

10 *Dnes je Sofia absolútne skvelá mladá žena. Tešila som sa z každého jej športového úspechu, ale*
11 *viem, že sa v nej skrýva omnoho viac. Ide jej to veľmi dobre v škole a súčasne je vnímavá a citlivá.*
12 *Možno až príliš citlivá. Priznám sa, keď sa dostávala do puberty, neraz som si pomyslela, že by*
13 *je možno mimo športu bolo lepšie. Určite by mohla byť úspešná aj v iných oblastiach a nebola by*
14 *pod takým hrozným tlakom. Ten životný štýl, stále v jednom kole a sledovanie postavy,*
15 *porovnávanie sa na tréningoch a na súťažiach, to tým dievčatám nerobí dobre. Kým sú malé, tak*
16 *si to neuvedomujú, ale ako idú do puberty, tak ich to ničí.*

17 *Keď sa na to pozriem spätne, stále som bola niekde na spektre obdivu a hrdosti a takého*
18 *zvieravého strachu o ňu. Keď som počula to jej „Ale mami, prosím ťa... ja musím...“ alebo*
19 *„Nechaj to tak, aj tak tomu nerozumieš, to nevieš pochopiť...“, najradšej by som jej povedala*
20 *„NIE“. „Nepustím Ťa, nedovolím Ti v tomto pokračovať“. A potom prišla ďalšia súťaž, radosť*
21 *z úspechu, nadšenie, hrdosť... Stále ako na hojdačke.*

22 *Viem, že ju nemôžem stále chrániť. O chvíľu bude dospelá a bude sa rozhodovať sama. Niekedy*
23 *mám pocit, že je vlastne silnejšia ako ja. K svojim povinnostiam pristupuje zodpovedne*
24 *a popritom sa snaží zabezpečiť ešte aj mňa, že to zvládne. Potom ale prídu momenty, keď ju vidím*
25 *unavenú a nervóznou, a hovorím si, či to všetko stojí za to.*

3

Ako citovať tento učebný materiál:

Lemešová, M., Minarovičová, K., Sokolová, L., & Zacharová, Z. (2024). *Keď nemôžeš, pridaj...*
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/ked-nemozes,-pridaj>

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.