

Petra Pačesová je pedagogička, prodekanka pre vedu na FTVŠ UK, lektorka a predovšetkým športová psychologička, ktorá na Univerzite Komenského vyštudovala FTVŠ aj psychológiu. Zameriava sa najmä na oblasti mentálnej prípravy individuálnych športovcov i športových tímov, skvalitneniu tréningu založenom na koncentrácii športovca, zvládnutí stresu, tlaku a prenesení tréningového výkonu do podmienok súťaže. V športovej praxi spolupracuje s tenistami, športovými strelcami, džudistami, lyžiarmi, gymnastami, lukostrelcami, atlétmi, karatistami, cyklistami, golfistami, hokejistami, stolnými tenistami či futbalistami a to na klubovej i reprezentačnej úrovni. Spolupracuje taktiež s trénermi a rodičmi mladých športovcov a venuje sa tiež prednáškovej činnosti. Psychologickým témam sa venuje aj v rámci výskumu na fakulte.

Pracujete s mladými stolnými tenistami už nejaký ten čas. Ako vnímate vzťah medzi psychologickou prípravou a stolným te-nisom?

Ako veľmi podstatný, stolný tenis je športová disciplína, pri ktorej je mentálny výkon kľúčový.

Čo podľa vás riešia hráči najviac vo svojich hlavách, ak sa to da tak povedať?

Najčastejšie sú to otázky zvládnutia stresu, tlaku, obáv z prehíer, v zmysle, že odchádzajú často do budúcnosti a premýšľajú nad tým, že zápas prehrajú alebo vyhrajú, hoci zápas ešte ani nezačal. Často však odchádzajú do minulosti a neustále sa vracajú k chybe, ktorú urobili na začiatku setu alebo zápasu. Veľmi často je to tiež o zvládnutí nervozity alebo strachu.

Športový psychológ je v zahraničí stálym členom realizačného tímu, ako je to u nás podľa vás?

V porovnaní so zahraničím máme stále rezervu, ale vnímam posun v pozitívnom smere aj u nás na Slovensku.

Mali ste zaujímavú prednášku o psychických zlyhaniach v športe a práca s prehrou. Odkiaľ teda prichádza strach zo zlyhania?

Podstatné je to, o akom veku športovca sa rozprávame – u detí je to najčastejšie strach z nenaplnenia očakávaní ostatných, od detstva im totiž vstúpujeme do hláv, že výkon musia podávať už od nízkeho veku. Zabúdame na to, že deti by sa mali športom baviť, je to ich vývinová potreba. V neskoršom veku už samozrejme musíme pomýšľať na kvalitný výkon a podporiť všetky zložky prípravy, teda aj mentálnu. Vrcholoví športovci sa už prirodzene obávajú o stratu sponzorov, vypadnutie alebo pokles v rebríčku, s tým je spojená aj finančná stránka.

Čo je potrebné si definovať na začiatku a



ako sa dá so strachom pracovať?

Dôležité je vedieť, či to čo chceme riešiť je skutočne strach. Zaujíma nás, aké má prejavy, kedy sa manifestujú, či súvisí s konkrétnymi situáciami, okolnosťami alebo ľuďmi, čo je za ním skryté. Strach je pre ľudské fungovanie normálny, nesnažíme sa ho odstrániť úplne, práca so strachom je zameraná na jeho pochopenie, zvládnutie, racionalizovanie

Aké môžu byť dôsledky zlyhania?

Zlyhanie, prípadne cyklus zlyhaní nám nasadí čierne okuliare – všetky naše schopnosti a zručnosti vidíme v horšom svetle ako je reálne. Ak je zle nastavená motivácia športovca a je zameraný príliš intenzívne už od detstva na vonkajšiu motiváciu – tzn. len na zisk medailí a trofejí, táto potreba prestáva byť saturovaná. Ak nám chýba vzťah k športu, ktorý by sa mal tvoriť práve v detstve a v puberte, mladí ľudia so športom končia.

Často sa vyskytuje, že hráčov znervózňuje prítomnosť rodiča na zápase. Čo to

podľa vás môže spôsobovať?

To, že hráči sa dopredu obávajú reakcie rodičov na ich výkon. Rodičia tak nie sú súčasťou podporného tímu, naopak, zvyšujú hráčom úroveň stresu. Ak na ich výkone niečo nevyjde, vnímajú to ako ohrozenie.

Veľa sa hovorí o samotných hráčoch, ale čo tréneri? Aká je vaša skúsenosť pri práci s trénermi? Sú podľa vás otvorení spolupráci, alebo vás nechajú pracovať s hráčmi a zapájajú sa veľmi malo?

Je to veľmi individuálne ale spravidla mi dôverujú a sami sa mi zveria do rúk, ak chcú svoju prácu robiť lepšie

Hovorí sa, že hráč sa musí naučiť prehrávať, aby začal vyhrávať. Kde je ale podľa vás ta hranica, keď si hráč už na prehru zvykne a keď berie prehru ako možnosť sa z nej poučiť?

Závisí to od toho, ako učíme deti spracovať prehru, akú spätnú väzbu im dávame. Často chceme deti motivovať a odmeňujeme ich za umiestnenie ďaleko za prvou trojkou najlepších v dobrej viere, že tak budú mať dobrý pocit zo športovania. Deti ale musia mať skúsenosť aj s prehrou, dokáže byť veľmi motivujúca, dáva im signál, že s úsilím prichádza uspokojenie a otvára priestor pre stanovenie si nových cieľov.

Aké najčastejšie chyby robia tréneri pri komunikácii s hráčmi podľa vás?

Zameriavajú sa iba na chyby nie na silné stránky výkonu, bagatelizujú strach dieťaťa pred výkonom a na tréningoch nesledujú spoločne s hráčmi aj mentálne ciele.

Od akého veku je podľa vás už vhodné začať pracovať ako športový psychológ s deťmi?

Zhruba od 12-13 roku je to už reálne.