

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

**Koučink a komunikace ve sportu se zaměřením na vrcholový
basketbal**
Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Kateřina Křížová, Management sportu a trenérství

Vedoucí práce: Mgr. Michael Šafář, PhD.

Olomouc, 2014

Jméno a příjmení autora: Kateřina Křížová

Název bakalářské práce: Koučink a komunikace ve sportu se zaměřením na vrcholový basketbal

Pracoviště: Katedra kinantropologie a společenských věd

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2014

Abstrakt:

Cílem této práce je komparace a syntéza poznatků o koučování a komunikaci ve vrcholovém ženském basketbalu. Ovlivňování kolektivu osobností trenéra během tréninkové přípravy, během herního výkonu v mistrovských zápasech a vzájemné psychosociální interakci v ženském kolektivním sportu. V této práci jsou zpracované teoretické poznatky z oblasti psychologie sportu o osobnosti hráče, trenéra, motivaci, komunikaci a koučováním mezi trenérem a hráčkami. Krátce je zde zmíněna charakteristika současného vrcholového basketbalu a psychosociální aspekty ve sportovní přípravě žen. Autorka v této práci připojuje i své vlastní zkušenosti a poznatky z oblasti profesionálního basketbalu, ve kterém se již 17 let pohybuje. V praktické části byla zkoumána skupina vrcholových profesionálních hráček basketbalu. Celkový počet dotazovaných je 12 hráček z české extraligy žen. Cílem výzkumu je, na základě konkrétních zjištění, ověřit jak hráčky vnímají styl komunikace a koučování trenéra. Anketa využitá k výzkumu byla speciálně sestavena pro účely této práce. Zpracované informace mohou být použity k dalšímu šetření nebo výzkumu jak tato vzájemná interakce v oblasti komunikace ovlivňuje kvalitu tréninkové přípravy či herní výkon.

Klíčová slova: Komunikace, koučování, sportovní psychologie, vrcholový basketbal, trenér, hráčky

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Kateřina Křížová

Title of the master thesis: Coaching and communication in top- level basketball

Department: Department of Kinanthropology and Social Science

Supervisor: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

The year of presentation: 2014

Abstract:

The aim of this thesis is a comparison and synthesis of knowledge about communication and motivation between the coach and players in top - level basketball and the influence on the team by personality of the coach during training activities, and game performance in championship matches and psychosocial interaction in team sports. First, I use the theoretical knowledge in the area of Sport Psychology of team sports, about the personality of the coach, motivation and communication between the coach and players. In short, I focused on the current characteristics of top - level basketball and psychosocial aspects in women's sport. The author utilized in the thesis her 17th-year experience of the top - basketball player. The research included 12 professional women players from the top Czech basketball league. Examined female players are from different teams. The aim of the research is mainly based on which coaching methods and communication players prefer during training and championship matches. The questionnaire used for the research was specifically built for the purpose of this thesis. The processed information can be used for further investigation, or research on how this mutual interaction in the area of communication between players and coaches affects the quality of training, or game performance and shows the possible benefit of education and development of communication skills to enhance the performance.

keywords: Coaching, communication, sport psychology, psychosocial interaction, the coach, women players

I agree the thesis paper to be lent within the library service

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Michala Šafáře, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Vlastnoruční podpis

Chtěla bych poděkovat vedoucímu práce Mgr. Michalu Šafářovi Ph.D. za cenné rady a pomoc, kterou mi poskytnul při zpracování bakalářské práce.

Obsah

1 Úvod	8
2 Přehled poznatků	9
2.1 Problematika vrcholového basketbalu	9
2.2 Pozitivní a negativní psychosociální dopady vrcholového sportu	9
2.3 Komunikace z obecného hlediska.....	10
2.3.1 Neverbální komunikace	11
2.3.2 Verbální komunikace	12
2.4 Osobnost sportovce	13
2.4.1 Vztah mezi osobností a sportovním výkonem	14
2.4.2 Temperament	15
2.4.2.1 Eysenckův temperamentový model osobnosti.....	17
2.4.3 Charakter.....	17
2.4.4 Psychosociální aspekty tréninku žen	18
2.5 Principy trénování	20
2.5.1 Osobnost trenéra	21
2.5.2 Psychosociální schopnosti a dovednosti trenéra.....	22
2.5.3 Motivace	23
2.5.3.1 Teorie potřeby úspěchu	25
2.5.3.2 Vnější motivace a vnitřní motivace	27
2.5.4 Komunikace s hráčkami.....	29
2.5.5 Trenérské styly komunikace	30
2.5.5.1 Autoritativní styl komunikace:	30
2.5.5.2 Submisivní styl komunikace	30
2.5.5.3 Kooperativní styl komunikace	30

2.6Koučování ve sportu	31
2.6.1Koučování krátkodobé.....	32
2.6.1.1Koučování před soutěží	32
2.6.1.2Koučování v soutěži	33
2.6.1.3Koučování po soutěži.....	34
2.6.2Koučování dlouhodobé.....	34
3Cíl a úkoly.....	36
3.1Výzkumné otázky	36
4Metodika	37
4.1Anketa	37
4.2Tvorba ankety	37
4.3Zkoumaný soubor	37
5VÝSLEDKY A DISKUZE.....	38
5.1Preferované znaky v komunikaci s trenérem	38
5.2Definovaná kvalita trenéra	41
5.3Komparace preferovaného trenérského komunikačního stylu v průběhu soutěžní sezóny a přímých zkušeností hráček.	44
5.4Vliv vnější a vnitřní motivace na herní výkon.....	44
5.5Odpovědi na otevřené otázky.....	44
6Závěry	46
7Souhrn.....	48
8Summary.....	50
9Referenční seznam	52
10Přílohy.....	54

1 Úvod

Fungování profesionálního basketbalu v jakémkoliv státě je závislý na ekonomické situaci státu. V současné době, kdy financí ze sportu celkově spíše ubývá, vzniká i extrémní tlak na reprezentace, kluby, manažery, trenéry a výkony hráček, jenž musí dosahovat úspěchů za každou cenu. Autorka má osobní zkušenost s tím, že hráčky na basketbalové top úrovni se často stávají „pouze“ obchodním a spotřebním artiklem, v případě zranění nebo neuspokojivých výkonů bývají okamžitě nahrazeny z trhu dalším „materiálem“. Všeobecně herní výkony hráček ovlivňuje míra nadání a úroveň technické, taktické, kondiční připravenosti, ale schopnost propojit výkony jednotlivců v kohezní kolektiv, účinně fungující na nejvyšší basketbalové úrovni, patří do rukou trenéra a jeho koučování.

Podle názoru autorky, kromě úrovně kondice, techniky a taktiky, ovlivňují výkony a úspěchy týmu detaily, které patří do oblasti sportovní psychologie. Kvalitní koučování týmu a schopnost správné komunikace trenéra s týmem patří mezi základní „stavební kameny“ úspěchu. V této dimenzi psychosociální interakce se otevírá hlubší prostor pro práci trenéra. Trenér si musí všechna rizika a negativní aspekty profesionálního sportu plně uvědomovat a nebrat je na lehkou váhu. Naopak, správným koučováním týmu tyto jevy, co možná nejvíce, eliminovat. Úspěšný trenér nemůže být každý, kdo s nadšením věnuje svůj volný čas trénování. Být kvalitním a úspěšným trenérem je dlouhodobý vzdělávací proces realizovaný ve stresujícím a dynamicky proměnném prostředí.

Všeobecně se tvrdí, že efektivní komunikace je přítomna v úspěšných vztazích nebo organizacích, ať už je to podnikání, manželství nebo tým. A naopak, máme-li chřadnoucí podnikání nebo tým je to často pro nedostatek komunikace. Samozřejmě, že neexistuje univerzální způsob komunikace, který funguje na každého a v každé situaci. Existují případy, že nejdůležitější aspektem efektivní komunikace, je aby trenér použil způsob, který vyhovuje jemu. To znamená komunikovat stylem, který plyne z jeho osobnosti a trenérské filozofie. Ačkoliv trenérské komunikační způsoby byly, jsou a

budou odlišné trenér od trenéra, měla by zde vždy zůstat jedna společná součást – Nadšení. Nikdy nic výjimečného nebylo dosaženo bez nadšení.

2 Přehled poznatků

2.1 Problematika vrcholového basketbalu

Ukazuje se podle autorů Velenský, Karger (1999), že oblast elitního basketbalu je čím dál tím více poplatná ekonomickým možnostem daného státu. Všechno se podřizuje komerčnímu aspektu sportu, ale na druhou stranu, patřičné vrcholové úrovni dosáhne jen velmi malé procento hráček. Otevření hranic, vznik Evropské unie a síla finančních prostředků působí přesuny hráček téměř po celém světě. Trh profesionálního basketbalu podléhá tvrdým zásadám nabídky a poptávky, Na hráče se pohlíží jako na finanční komoditu a spotřební materiál. Díky tomu roste konkurence mezi hráčkami samotnými a následné podceňování či úplná ignorace psychologické přípravy přináší značné etické, morální a výchovné problémy.

Bezbariérový přenos informací napříč basketbalovým hnutím má za následek, že se nedá nic utajit. Jako podstatné se v současném vrcholovém basketbalu jeví problém přístupu k těmto informacím. Jejich zpracování a vytvoření konstruktivních závěrů ve smyslu „vlastní cesty“. Nemá žádný význam pouze přejímat jednotlivé informace bez hlubšího trenérského kontextu, názoru či „trenérské filozofie“(konceptu).

2.2 Pozitivní a negativní psychosociální dopady vrcholového sportu

Není žádnou neznámou, stejně tak jak své poznatky zpracovali autoři Lehnert, Novosad, Neusl, Langer, Botek (2010), že vrcholový sport klade nejvíce důraz na zlepšování výkonnosti než na celkový sociální a psychologický rozvoj osobnosti mladých hráček, jenž může mít za následek relativně snadný rozvoj negativních jevů. Vítězství za každou cenu, podvádění, pocit viny, pocit odcizení a následné problémy s alkoholem (pomocná „berlička“ ve stresových situacích), jsou bohužel odvrácenou stránkou profesionálního sportu. Z těchto důvodů by měly být vrcholové hráčky systematicky připravovány na zvládání stresových faktorů při tréninku a i v soutěži. Zde vyvstává potřeba vyvažování sportu a dalších aktivit, výběru a kontroly sportovního

zapojení (vlastní vklad do rozhodovacího procesu), potřeba zábavy a sociální podpory v tréninkovém procesu.

Tabulka 1: Pozitivní a negativní psychosociální dopady vrcholového sportu.

Pozitiva	Negativa	Rizika
Sebevnímání	Sebevnímání	Zranění
Sebehodnocení	Sebehodnocení	Syndrom vyhoření
Sebejistota	Sebejistota	Poruchy příjmu potravy
Afektivní oblast psychiky	Afektivní oblast psychiky	Doping
Radostnost	Úzkost	Rodičovská kontrola
Motivace	Motivace	Zneužívání trenérem
Vnitřní	Vnější	Jednostranně zaměřené
Vysoká úspěšnost	Nízká úspěšnost	sebepojetí
Charakter (pozitivní smysl)	Charakter (negativní smysl)	Ztráta radostnosti
Interpersonální dovednosti	Maladaptivní sociální dovednosti	Nízké self- image
Pozitivní postoj	Negativní postoj	Ztracené dětství
Zvládání stresu	Zažívání stresu	Politika sportu

2.3 Komunikace z obecného hlediska

Komunikace je určována základním postojem člověka vůči sobě a vůči druhým. Komunikace lze chápat jako „střídavé vyjadřující chování“, jako proces sociální interakce. Lidské vztahy vznikají, upevňují se a opět zanikají, lidé se přitom vyjadřují o svých vnitřních procesech nebo stavech, sdělují si obsahy nebo vybízejí druhé k určitému chování (Kern H. a kol., 1999).

„Obecně je za komunikaci považováno sdělování určitých významů postojů, informací v procesu přímého nebo nepřímého sociálního kontaktu.“ (Vaněk, a kol., 1983) Dle jiných autorů (Moslerová, 2004) je komunikace proces, ve kterém si prostřednictvím konkrétního znakového systému sdělujeme a vyměňujeme myšlenky, informace, názory, pocity, postoje a hodnoty.

Komunikace probíhá ve více rovinách, nejedná se pouze o sdělení informace formou řeči, popř. jiných znaků, známá jako verbální komunikace, ale i v rovině neverbální komunikace, která často nepřímo vysílá příjemci další informace spojené s emocemi, postoji a záměry sdělovaného tématu.

Role a postoje, které lidé přijímají v komunikaci, bývají zejména ovlivněné situací. Chování vyžadované v komunikační úloze je většinou známe, ale může být i skryté. Průběh komunikace se mění, stejně tak jako úlohy komunikujících a vede ke změně chování zúčastněných. Komunikační chyby jsou právě způsobené důsledkem neznalostí správné role. Z pragmatického hlediska se komunikace zabývá účinky komunikace reflektované v chování a zpětné vazbě s komunikujícími (porozumění sdělení, kontext, záměr).

Podle jiných autorů Kern, H., a kol.(1999). Základní průběh mezilidské komunikace vyjadřujeme často pomocí následujícího modelu: Vysílající (komunikátor) předává zprávu (v zakódované podobě) příjemci (komunikant). Zpráva byla pochopena, jestliže se vyslané sdělení shoduje s přijatým. Zpětná vazba: příjemce dává najevo, že sdělení rozluštil (dekódoval), a jak na něj zapůsobilo.

2.3.1 Neverbální komunikace

Nepřátelská gesta, tvář vyjadřující radost, intimní pohyby a laskavé jednání, to všechno jsou formy neverbální komunikace (Martens, 2006).

Neverbální komunikace má minimálně stejný význam jako komunikace verbální a prozrazuje účastníkům rozhovoru, přednášky, obchodního jednání, apod. další důležité informace.

Komunikátor (vysílač) používá mnoho neverbálních signálů. Příjemci (komunikant) tyto signály, většinou nevědomě, zpracovávají a jsou jimi v průběhu komunikační linie velmi ovlivněni. Mnohé vědecké práce tento význam neverbální složky komunikace potvrdily. Často vědci tvrdí, že až 2/3 významu lidé usuzují z neverbálního sdělení.

Neverbální komunikaci můžeme rozdělit (Vybíral, 2000):

1. gesta, pohyby hlavou a další pohyby těla

2. postoj těla
3. výrazy tváře
4. pohledy očí
5. vzdálenost a zaujímání prostorových pozic
6. tělesný kontakt
7. tónem hlasu a další neverbální aspekty řeči
8. oblečením, zdobením, fyzickými a jinými aspekty vlastního zjevu

2.3.2 Verbální komunikace

Jedině lidstvo získalo převahu a moc nad ostatními živočišnými druhy na Zemi a to prostřednictvím řeči (jazyka), ve které je schopné komunikovat a sdělovat si i ty nejsložitější myšlenky, nápady a zprávy (Thomson, 1996).

Verbální komunikace rozumíme dorozumívání se pomocí slov popř. jinými znakovými symboly (Vybíral, 2000).

Mluvení je proces vyjadřování myšlenek artikulovanou řečí. Řeč chápeme jako schopnost určitého společenství lidí dorozumívát se navzájem určitým jazykem. Její funkce jsou zprostředkování styku mezi lidmi a zároveň je nástrojem našeho myšlení.

Druhy řeči jsou:

- ♣ vnitřní - řeč „pro sebe“, prostřednictvím které myslíme a formujeme myšlenky
- ♣ vnější - mluvená

Řeč je nejuniverzálnější způsobem dorozumívání, nejméně zkresluje smysl sdělení při jeho předávání (Schneiderová, Schneider, 2008)

Cíl a obsah verbální komunikace:

- ♣ Vysílat, přijímat a předávat informace
- ♣ prezentovat mluvený projev
- ♣ přesvědčovat

- ♣ poučovat
- ♣ manipulovat
- ♣ řešit problémy (kooperativně)
- ♣ tvořit a prohlubovat mezilidské vztahy
- ♣ moderovat komunikační procesy

2.4 Osobnost sportovce

Ve sportovní oblasti se pracuje s informacemi, které vychází z obecných poznatků psychologie osobnosti.

Osobnost obecně vymezena jako individuálně organizovaný celek duševního života, integrující vývoj neurofyziologické struktury organismu a sociálních vztahů v aktivní interakci s prostředím. Objektivní dimenzí osobnosti je chování, subjektivní dimenzí shrnujeme pojmy pocitování, prožívání a vědomí s více nebo méně jasnou představou o sobě. Osobnost je tedy jakýmsi přetrvávajícím individuálním rámcem chování a prožívání, společným znakem vyabstrahovaným z myšlenek, představ, přání, citů, tělesných pocitů i činů, formou, která jim dává v daných podmínkách určitý individuální lidský svéráz. Paulík (2006).

Osobnost je mix vlastností (myšlení, cítění, chování), díky němuž je každý člověk a logicky i sportovec jedinečný, podle jednoho z přístupů má osobnost tři úrovně: psychologické jádro, typické reakce, a chování spjaté s emocemi (Tod, D., Thacher, J., Rahman, R.).

Problematika komunikace s osobností hráčky patří do psychologické složky sportovního výkonu. Jedná se o speciální oblast psychologie, která se nazývá sportovní psychologie. Zabývá se poznatky, jež se vztahuje k osobnosti sportovce, jeho emocím, motivaci a celkovým předpokladům k vytváření optimálního sportovního výkonu.

Přesné vymezení obsahu oboru sportovní psychologie není zcela jednoduché. Neoptimálnější výkon hráčky si v současném vrcholovém sportu bez aplikace psychologických poznatků nelze představit. Stále sice panují rozdíly v názorech co má na sportovní výkon největší vliv. Jestli genetické předpoklady či výchova a sociální

prostředí. Autorka by ze své vlastní zkušenosti, nepodceňovala a samozřejmě ani nepřeceňovala ani jednu složku. Nadání neboli talent a genetické schopnosti ještě nejsou zárukou, že se jednou transformují v dovednosti vrcholové hráčky, protože k tomu je třeba i odpovídající prostředí, cílevědomá příprava. V obráceném kontextu však ani sebelepší podmínky a příprava nemusí vést k optimální výkonnosti hráčky, když nejsou přítomné genetické vlohy a schopnosti. Je zcela evidentní, že rozvoj osobnosti hráčky a udržení její výkonnosti je velmi složitý a proměnlivý proces, který by měl trenér sledovat, vyhodnocovat a aktualizovat. Důležité je aby trenér uměl i vhodně reagovat na změny prostředí, ve kterém se hráčka pohybuje.

Jeden ze „stavebních kamenů“ úspěšné trenérské práce je i správné poznání osobnosti hráčky. Orientace trenéra na povrchní rozbor osobnosti hráčky, který se zaměřuje na krátkodobý efekt výkonnosti, provází většinou neúspěch v dlouhodobém vedení hráček.

Pokud jde o strukturu, osobnost lze obecně dělit do tří úrovní. Psychologické jádro, typické reakce, chování spjaté s rolemi (Hollander, 1971).

1. Psychologické jádro je nejvnitřnější, nejhlubší a nejstabilnější úroveň zahrnující přesvědčení, postoje, motivace, potřeby a hodnoty.
2. Typické reakce se týkají způsobů, jak lidé obvykle reagují na druhé, na události a situace, s nimiž se setkávají, ve většině západních zemí je např. typickou reakcí lidí na setkání pozdrav podání ruky.
3. Dimenze chování spjaté s rolemi je nejproměnlivější stránkou osobnosti a týká se způsobů chování člověka na základě toho, jak vnímá své sociální chování (Tod, Thacher, Rahman, 2010).

2.4.1 Vztah mezi osobností a sportovním výkonem

Podle autorů Tod, D., Thacher, J., Rahman, R. (2010) výzkum vztahů mezi osobností a sportovním výkonem je velmi složitý, nejen z obecného hlediska, že existuje velké množství druhů sportů, ale spíš proto, že lidská osobnost je široká a je tvořena různými dimenzemi, přičemž se sportovní výkon může souviset jen některé z vlastností osobnosti. Při rozhodování zda existuje vztah mezi osobností a sportovním výkonem, je

vhodné se zabývat konkrétními dimenzemi osobnosti, jako jsou rysy, stavy a kognitivní strategie. Sportovní psychologové se v názorech na vztah mezi osobnostními rysy a výkonem liší. Většina odborníků se, ale shodne v tom, že schopnosti určit a změřit konkrétní vlastnosti nejsou dostačující a nedá se tedy přesně předpovědět, který sportovec bude úspěšný a který nikoliv. Také pro stavy nálad sice platí, že nepochybně mají vztah s výkonem, ale totéž lze říct o mnoha dalších proměnných. Podle některých výzkumů úspěšní sportovci využívají kognitivní strategii. Existují důkazy, že nácvik těchto kognitivních strategií ovlivňuje provádění motorických vlastností.

Rysy jsou stálé a trvalé stránky osobnosti nebo chování.(Hewstone a kol., 2005).

Stavy to jsou okamžité pocity, myšlenky a chování, které se mohou rychle měnit s tím, jak se mění i okolí.(Tod, Thatcher, Rahman 2010).

Pojem kognitivní strategie je označení dovedností a chování, které sportovci užívají při sportovních soutěžích. Nejde o osobnostní rysy ani stavy, odrážející složky osobnosti, které se týkají chování.(Weinberg, Gould 2007).

Dle autorů Tod, D., Thatcher, J., Rahman, R. (2010) výzkumy potvrdily, že sportovci dosahující vyšší úrovně a zúčastňující se mezinárodních soutěží využívají širší škálu psychologických strategií než sportovci na nižších úrovních.

Tabulka 2: Některé kognitivní strategie užívané špičkovými a úspěšnými sportovci (Kraneová, Wiliams, 2010).

Stanovení cílů	Mluvení pro sebe nebo řízené myšlení
Představy	Regulování aktivity
Plány soutěže	Řízení pozornosti
Plány změny zaměření (refocusing)	Dovednostní změny zaměření
Simulace soutěže během tréninku	

2.4.2 Temperament

„Při běžných, všedních radostech a starostech je třeba být sangvinikem; při závažných životních událostech melancholikem; ve vztahu k dojmům, které se hluboce dotýkají našich zájmů, cholericem; a konečně při plnění už jednou přijatých rozhodnutí flegmatikem.“ (Wilhelm Wundt).

Termín „ temperament“ pochází z lat. „temperamentum“, což je překladem řeckého „krasis“ a znamená to „správné smísení, správný poměr“.

Temperament je klíčový faktorem psychologie osobnosti. Ovlivňování této složky osobnosti je značně omezené a z pravidla představuje citelný zásah do fungování organismu a psychických funkcí. Nepřímou formou můžeme ovlivňovat projevy temperamentu na specifické podněty a při reakcích v různých situacích. Jedná se zejména o ovládání výbušnosti a impulsivity, potlačování tendencí napadání protivníka mimo soutěže, potlačování intenzivního nutkání ke kritizování rozhodčích, spoluhráčů apod. Na druhou stranu dlouhodobé potlačování dynamických projevů temperamentu, může vést až na úroveň nepředpokladatelných efektivní explozivním reakcím (ukládání negativních afektů) ze strany frustrovaného jedince.

Už antičtí lékaři Hippokrates a Galenos rozlišovali čtyři temperamety:

- ♣ sangvinik- lehko krevný
- ♣ melancholik- těžkokrevný
- ♣ choleric- horkokrevný
- ♣ flegmatik- chladnokrevný

Jako příčiny těchto rozdílů považovali vzájemné poměry tělních tekutin (žlutá žluč, černá žluč, krev a hlen).

Tyto typy lze podle Kern a kol. (1999) charakterizovat následujícím způsobem:

- Sangvinik - bezstarostný plný nadějí, žije pro daný okamžik, nemyslí na budoucnost.
- Melancholik - bere vše velmi vážně, vždy nachází nějaké důvody, k znepokojení,

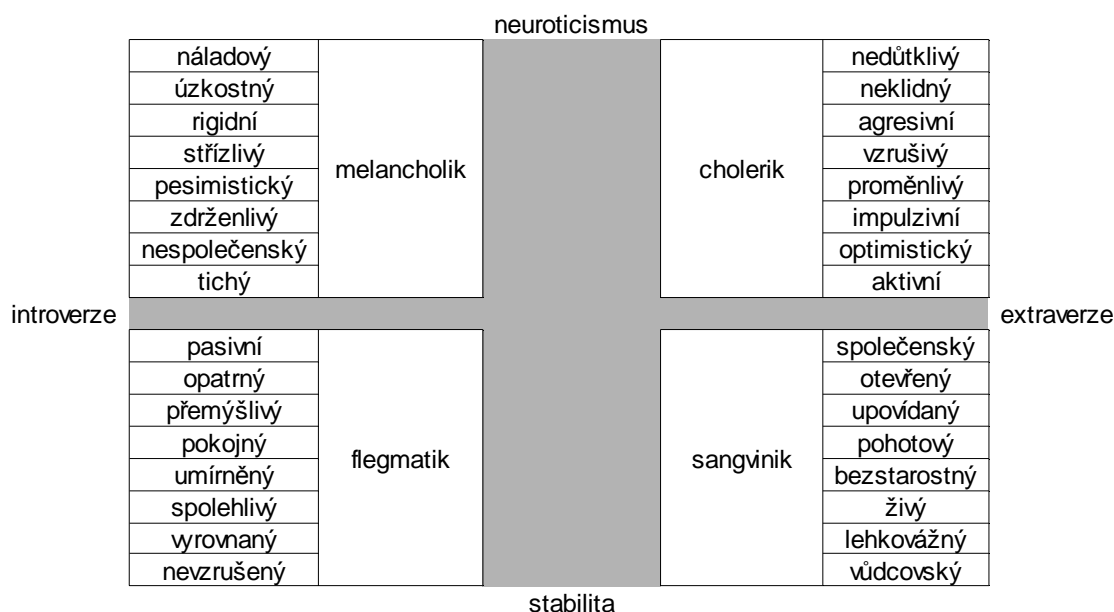
vztahuje nepříjemné věci ke své osobě.

- Cholerik - vznětlivý, impulzivní, ale pořádkumilovný, neústupný chamtivý.
- Flegmatik - v negativním smyslu má sklon k nečinnosti, tendenci soustředit se jen na nasycení a spánek.

- v pozitivním smyslu rozvážný stálý, snášenlivý, přemýšlivý.

2.4.2.1 Eysenckův temperamentový model osobnosti

Ve sportovní oblasti, se dříve uplatňovala Eysenckova teorie, která se skládá ze tří osobnostních dimenzí, jimiž jsou; extraverte- introverze; neuroticismus- stabilita a psychoticismus a superego. Eysenck použil tyto dimenze k seskupení různých rysů do čtyř, již známých typů, osobnosti: melancholik, cholerik, flegmatik a sangvinik.



Obrázek 1: Teorie rysů (Tod et al.).

2.4.3 Charakter

„Charakter se v psychologii považuje za jádro osobnosti, jakousi její kostru, pro kterou jsou typické rysy naučeného chování“ (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, 104).

Charakter se chápe jako soubor psychických vlastností osobností, jež se projevují v mravní stránce chování a jednání jedince. Patří do hlavní řídicí složky

osobnosti, není vrozený, ale utváří se během života výchovou, sebevýchovou a dalšími sociálními vlivy okolí.

Složky charakteru:

- ♣ mravní vlastnosti - řídí, hodnotí jednání a chování jedince z mravního hlediska (zodpovědnost/nezodpovědnost, pravdomluvnost/prolhanost a další)
- ♣ pracovní vlastnosti - pracovitost/lenost, pílě/ lajdáctví, apod.)
- ♣ vztah k lidem - pozitivní = altruismus, empatie, soucit
- ♣ - negativní = bezohlednost, sobectví, závist,
- ♣ vytrvalost- vlastnost vůle, vede k velkému a dlouho trvajícím úsilí
- ♣ odolnost k zátěži - stabilita osobnosti, pomáhá jedinci zvládat různé problémy
- ♣ kontrola vlastností temperamentu - kontrola emočních projevů např. afekty
- ♣ sebehodnocení - vidění se sama sebe a vztah k sobě samému (sebevědomí)

Ve sportovní oblasti jsou využívány všechny obecně známé poznatky o charakteru člověka, ale autorka v souladu se zkušenostmi uvádí, že se více setkala s charakterizováním morálně - volních vlastností hráče.

Tyto specifické vlastnosti můžeme ve sportu chápat jako relativně stabilizovanou psychickou kvalitu, ve které se promítá celkové osobnostní zaměření a charakteristicky se reflektuje v řízení a v činnostech prováděných i za nepříznivých okolností v souladu se sportovně - společenskými akceptovanými hodnotami. Morálně volní vlastnosti se skládají i z prvku ochoty k účinné organizaci a jednání, které jsou hlavně v zájmu a prospěchu týmu a při němž je zapotřebí překonávat různé překážky a potíže. Jde tedy o vysokou hodnotu vlastní existence.(Slepička, Hošek, Hátlová, 2009).

2.4.4 Psychosociální aspekty tréninku žen

Určit rozdíly v psychosociální oblasti sportovní přípravy žen a mužů lze velmi obtížně. Průměrné rozdíly mezi pohlavími v sociálně psychologických vlastností a chování nejde přesně popsat, protože do značné míry dochází k překrývání zkoumaných výsledků, je proto pravděpodobné, že stejně tak tomu bude i v oblasti sportovní

psychologie a sociologie. Autorka se na základě svých zkušeností, shoduje s autory Lehnert, Novosad, Langer, Botek (2010), kteří ve své knize zmiňují tyto psychosociální specifika tréninku žen:

1. Ženy jsou komunikativnější než muži, dá se tedy předpokládat, že potřeba komunikace s trenérem bude ze strany sportovkyně častější než ze strany sportovce.
2. Role tréninku v hodnotovém systému ženy nebývá tak vysoká jako mužů.
3. Ženy jsou citlivější na vnější podmínky (např. trenér může, leč neúmyslně, narušit psychiku sportovkyně i pouhým neuváženým slovním hodnocením jejích výkonů, postavy apod.). Změna nálady, může nastat z „nepochopitelné“ příčiny, proto dostatečná míra taktu, empatie, pochopení a důvěry je u trenéra namístě.
4. Osvědčuje se spíše pozitivní motivace („nevdí, příště to zvládneš lépe“) než negativní („jestli to příště zase pokazíš, bude zle“). Ženy lépe reagují na kladná hodnocení a slova podpory.
5. Ženy jsou většinou méně agresivní než muži.
6. Ženy reagují citlivěji na intervence dietologického charakteru, na pobídky týkající se jich vzezření, tělesné hmotnosti, tělesných tvarů apod.).
7. Stále přetrvává určitá míra předpojatosti vůči „svalnatým sportovkyním“ (popírání mateřství a sociální role ženy ve společnosti, odklon od ideálů ženské krásy apod.).
8. Zatímco u mužů se otázka určení pohlaví ve sportu vůbec neřeší, ženy v případě podezření procházejí tzv. sex - testy, jenž pohlaví jedince posuzují na několika úrovních (molekulární genetické, hormonální, gynekologické, psychologické). V případě pozitivních výsledků testování jde často o tzv. intersexuální jedince (mají do větší či menší míry rozvinuty znaky obojího pohlaví).
9. Sexuální diskriminace (např. velikost odměn nebo rychlost kariérního postupu odlišná dle pohlaví) existuje i ve sportu.

10. Ve sportu se lze stejně tak setkávat se sexuálním obtěžováním nebo zneužíváním (sexuálně orientované poznámky, obtěžující tělesný kontakt, zvýhodňování na základě sexuální náklonosti).
11. Mezi faktory, které zvyšují riziko sexuálního zneužívání, patří u trenéra např. věk (vyšší), tělesné proporce (větší / silnější), kvalifikace (vyšší), důvěra rodičů, postavení v rámci svazu, klubu apod. U sportovkyně je to opět věk (nižší), tělesné rozměry (menší/slabší), výkonnost (pravděpodobně vyšší), míra opatrnosti před sexuálním rizikem (nízká), sebehodnocení (nízké), vztah s rodiči (slabý), zdravotní problémy (zejména poruchy příjmu potravy), oddanost trenérovi (kompletní).

2.5 Principy trénování

Být kvalitním a úspěšným trenérem je obrovskou výzvou. Mít jen dobrou předsevzetí a úmysly úplně nestačí, je potřeba se důkladně seznámit se všemi dostupnými poznatky z tohoto oboru. Důležitými informacemi a poznatky o osobnosti sportovce (hráčky) jsme zmínily v předchozí části této práce. Role trenéra je z pohledu autorky velice krásná, ale zároveň velmi složitá profese. Hráčky, rodiče, oddíly i svazy od osobnosti trenéra vždy velmi očekávají. Najednou jako trenér stojíte současně v roli pedagoga, učitele, fyziologa, manažera i psychologa a to ještě mnohem dříve, než vůbec přijdete do haly na trénink či zápas. Bohužel i z hlediska neúspěchu je trenér ten první, který přijímá odpovědnost za výkonnost respektive nevýkonnost svěřeného týmu. Autorka osobně zná situace, kdy trenér, ač vše činil podle svého nejlepšího vědomí i svědomí, nebyl s týmem úspěšný a musel tým opustit. Vždy je jednodušší vyměnit jednoho trenéra než 12 hráček.

Trenér vede a řídí. Trenér má nad svými hráčkami velkou moc, ale taky odpovědnost a může udělat i velké množství chyb. Z těchto důvodů ne každý, kdo je ochoten věnovat volný čas trénování, může tuto funkci vykonávat. Osobnosti trenéra se dotýkají stejné záležitosti jako u jiných profesionálů v řídicích funkcích, kteří mají zodpovědnost a vliv vůči svým podřízeným.

Podle Martense (2006) úspěšný trenér, je takový, jenž neustále doplňuje své poznatky, je dostatečně flexibilní, a v případě potřeby je schopný změnit svůj starý přístup. Umí též přijmout konstruktivní kritiku a i kriticky je schopen zhodnotit sám sebe. Úspěšný trenér znamená mnohem více než jenom vyhrávat zápasy. Kvalitní trenér pomáhá hráčkám zvládat nové dovednosti, radovat se ze soutěže spolu s ostatními a být hrdý na dosažené výsledky.

2.5.1 Osobnost trenéra

Z mnohých výzkumů bylo zjištěno, že trenéři jako specifická skupina, mají originální, charakteristické osobnostní profily. Autorka z vlastních zkušeností uvádí, že samotné vynikající hráčské zkušenosti a dovednosti nestačí na to stát se kvalitním a úspěšným trenérem. Praxe mnohokrát ukázala, že například bývalá skvělá hráčka basketbalu se nestane automaticky stejně skvělou trenérkou a naopak.

Osobnost trenéra je ve výsledku součet vrozených individuálních předpokladů a vlivů, které osobnost formují během každodenních činností.

Předpoklady pro práci trenéra:

- ♣ vztah ke sportu celkově
- ♣ odpovědnost ke svěřeným hráčkám
- ♣ všeobecné a odborné vzdělávání
- ♣ hráčské i životní zkušenosti
- ♣ vysoká úroveň morálních vlastností
- ♣ houževnatost, přizpůsobivost, cílevědomost, rozhodnost

Struktura osobnosti obecně je utvářena těmito složkami: vrozené schopnosti, dovednosti, sociální role, charakter, temperament, motivace a postoj. Společně s všeobecnými poznatky a i na základě dlouholetých hráčských zkušeností s různými typy trenérů autorka vytvořila, pro účely této práce, optimální přehled o složkách struktury osobnosti trenéra.

Složky struktury osobnosti trenéra:

- ♣ speciálně odborná složka: vědomosti z oblasti sportu celkově, přehled o nejnovějších trendech v daném sportovním odvětví.
- ♣ tělesná a motorická složka: celková tělesná zdatnost, tělesné a motorické předpoklady, pohybové schopnosti a dovednosti.
- ♣ kulturní složka: všeobecné vzdělání, určitá společenská úroveň, sociální inteligence, kulturní a společenská angažovanost, „self - image“.
- ♣ psychologicky - pedagogická složka: vědomosti z oblasti psychologie a pedagogiky, didaktické schopnosti, organizační schopnosti.

2.5.2 Psychosociální schopnosti a dovednosti trenéra

Psychosociální schopnosti prezentují schopnosti přirozeného, otevřeného způsobu jednání, schopnost empatie, pozitivní zájem o druhé lidi a umění s nimi dobře komunikovat.

Podle Slepíčky (1988) mohou dobře rozvinuté sociální schopnosti kompenzovat nižší úroveň jiných schopností trenéra. Jako příklad můžou sloužit situace, kdy se trenér zachoval tak, jak to psychický stav sportovce právě vyžadoval a přispěl tím nejen k úspěšnému vyřešení situace, ale i navození určitého postoje ke své vlastní osobě a ke své činnosti při trénování. Mezi základ dobrých sociálních schopností a dovedností patří i sociální citlivost.

Sociální citlivost můžeme definovat podle autorů Slavík a kolektiv (2012), jako schopnost kvalitně vnímat druhé lidi a rozpoznávat jejich emocionální a fyzické rozpoložení.

Pod pojmem psychosociální dovednosti si představujeme soubor společenských a kulturních dovedností, které si, během života, osvojuje každý (lépe či hůře) z nás. Zkvalitňovat psychosociální dovednosti, pomocí pozorování, identifikací nebo různými sociálními způsoby sociálního učení, by měl být pro trenéra celoživotní proces.

Příklady psychosociálních dovedností vhodných pro trenéra:

- ♣ umění jednat s lidmi
- ♣ umění navazovat a udržet kontakt

- ♣ dovednosti důležité a potřebné pro fungování a vedení jedinců ve skupině
- ♣ porozumění mezilidským vztahům
- ♣ dosažení svého záměru a cíle
- ♣ neverbální komunikace
- ♣ morální kodex
- ♣ seberegulace
- ♣ sebeorganizace

Trenér by měl respektovat své hráčky a nezneužívat své nadřazené role. Měl by též zvládat psychologické postupy v jednání s „podřízenými“, nezesměšňovat je, umět pochválit a ohodnotit odvedený výkon. V tomto vztahu trenér - hráčka se uplatňují, mimo jiné, měkké a tvrdé psychosociální dovednosti.

Měkké dovednosti jsou základnou inteligenčních a emočních vlastností. Uplatňují se ve všech pracovních či sportovních oblastech, na jakékoliv pozici. Patří sem například: komunikace, zdravé sebevědomí, umění přijímat kritiku, důvěryhodnost, schopnost zvládat konflikty, apod.

Tvrdé dovednosti jsou odborné znalosti „Know - how“, trenérská odbornost a dosažená kvalifikace, dovednost vést kolektiv, umění správně hodnotit vzniklé situace, podporovat hráčky a spravedlivě je oceňovat.

V současné době se často setkáváme s termínem Neuro - lingvistické programování, jedná se o soubor metod komunikace, rozvíjení lidského potenciálu a sebeřízení. Této metody se využívá v oblastech obchodu, řízení, koučování, motivování a efektivního vyjednávání. Autorka věří, že tento moderní trend v psychosociálních dovednostech může být přínosem pro každého trenéra v jeho progresivní práci s týmem.

2.5.3 Motivace

Každá hráčka ví, že euforie, kterou cítí při vítězství vlastního týmu je někdy slovy až nepopsatelná. Ve sportu, ale není všechno zdaleka tak příjemné jako pocit vítězství. Za úspěchem se skrývá každodenní tvrdá dřina při tréninku, a většina z toho není tak zábavná jako samotná hra nebo zápas. Je to právě jeden z úkolů trenéra, aby

hráčky motivoval k tvrdému tréninku, i když se nacházejí v neúplně optimálním psychickém a fyzickém rozpoložení. Motivace sportovců je předmětem zájmu mnoha výzkumů v oblasti sportovní psychologii. Když trenér správně pochopí, co hráčky žene k výkonu, pomůže mu to získat cenný vhled do možnosti zlepšovat jejich výkony a účinně „hrát“ na jejich motivační struny.

Výkonová motivace dle autorů Tod, Thatcher, Rahman (2010) je postavena na východisku, že lidé jsou motivováni dosahováním úspěchu, zlepšováním výkonu, zvládnutím úkolů a dobrým zvládnutím žádoucího chování. Vzhledem k tomu, že výkonnost či úspěch ve sportovní oblasti se často měří jen jako výkon s porovnáním s protivníky, potřeba úspěchu se zpravidla posuzujeme ve vztahu k soutěživosti.

V praxi je to kolikrát to jediné čím se snaží trenéři motivovat své hráčky a trochu se zapomíná na přání a potřeby samotných hráček. Sportovní psychologové dle Martense (2006) zjistili, že dvě nejzákladnější potřeby sportovců jsou:

♣ **zažít zábavu**, která uspokojí potřebu stimulace a vzrušení

Jedná s o potřebu jistého množství stimulace a vzrušení, které jsou pro každého člověka přirozené - někdy se taky hovoří o potřebě vyburcování z letargie, což většina z nás nazývá jednoduše zábavou. Optimální stimulace pro výkon je u každého sportovce různá. Existují hráčky, které potřebují vysokou stimulační úroveň, na druhé straně jsou hráčky, kterým postačuje i nízká. Potřeba optimální stimulace a vzrušení v herním výkonu spočívá v pocitech při optimálním vzrušení tzv. „zážitek ze vzrušení“, tento stav se dostaví v okamžiku, kdy jsme úplně zaujatí nějakou činností. V tomto okamžiku hráč přestává vnímat čas (jako stresový faktor) a cítí, že vše se ubírá správným směrem, nebojí se a ani se nenudí. Pro trenéra je to výzva pro správnou práci s motivací v tréninkové jednotce, tak aby se hráčky necítily ustrašeně a ani znuděně.

♣ **být respektován**, což uspokojí potřebu cítit se užitečným, schopným a úspěšným.

My všichni sdílíme základní potřeby, jako je pocit být užitečný nebo tendence zažívat jen samé úspěchy a tím si dodávat sebedůvěru. Ve společnosti se rychle naučíme, že naše hodnota závisí převážně na schopnosti něčeho dosáhnout, respektive v něčem zvítězit. Převáděno do sportovní oblasti vítězství se ber jako úspěch a prohra jako neúspěch. Z toho vyplývá, že sport, (převážně vrcholový) je svým způsobem i nebezpečný. Vítězství znamená pro hráčku, že je ceněná, úspěšná a kompetentní osoba. Prohra je synonymem neúspěchu a u hráček často vede k pocitu méněcennosti. Výhry naopak umocňují pocit sebedůvěry a kompetentnosti. Posiluje to snahu sportovce po dokonalosti. Jestliže sportovci nezažívají alespoň minimálně pocit úspěchu, pak se obviňují z neúspěchu a namlouvají si, že nejsou dostatečně nadaní a schopní. Při opakovaných neúspěších se sportovec později snaží těmto prožitkům vyhnout, aby si zachránily pocit vlastní důstojnosti. Na základě těchto poznatků se formují dva odlišné typy sportovců: jedni, kteří mají motivaci dosáhnout úspěch a druzí jsou motivováni se vyhnout neúspěchu.

2.5.3.1 Teorie potřeby úspěchu

Teorie potřeby úspěchu je, podle autorů Tod, Thatcher, Rahman (2010), jedním z prvních modelů motivace. Podstatou teorie je přesvědčení, že každý člověk má vnitřní touhu dosahovat úspěchu a vyhýbat se neúspěchu. To zda jsme nebo naopak nejsme motivováni k účasti na nějaké činnosti, rovnováhou mezi naším přáním uspět a tím jak je podle nás pravděpodobné, že v této snaze neuspějeme. V jistém slova smyslu je to rovnice:

$$\text{výkon} = \text{motivace dosáhnout úspěchu} - \text{strach ze selhání}$$

Tato teorie se převážně zaměřuje na popis různých kognitivních procesů vysoce výkonných jedinců a jedinců málo výkonných. Teorie vychází z pěti faktorů, které přispívají, že se jedinec bude chovat způsobem usilujícím o úspěšný výkon. Patří sem: osobnostní faktory, situační faktory, výsledné tendence, emoční reakce a výkonové chování.

Osobnostní faktory: pojí se s předpokladem popsaným výše, každý z nás si přeje dosáhnout úspěchu a vyhnout se neúspěchu. Dosáhnout úspěch přináší pocit hrdosti a uspokojení. Vyhnout se neúspěchu je důsledkem aby jedinci nezažívali pocit hanby, zklamání a další negativní pocity. Z toho plyne, že vysoce výkonné jedince motivuje snaha dosáhnout úspěchu, zatímco malo výkonní motivuje snaha vyhnout se neúspěchu. Málo výkonní jedinci ten pocit neúspěchu již v minulosti prožili a následkem toho je poháněná snaha se těmito pocity v budoucnosti vyhnout.

Situační faktory: pravděpodobnost úspěchu se týká pravděpodobné možnosti, že člověk v konkrétní situaci uspěje. Jedná se o vliv protivníka, množství předcházejícího tréninku nebo počasí, či vlivu domácího nebo hostujícího prostředí. Stimulující hodnota se týká toho, jakou hodnotu v dané situaci úspěchu přisuzujeme. Proti silnému soupeři je pravděpodobnost úspěchu nízká, ale vítězství v této situaci má větší hodnotu než vítězství nad „papírově“ slabším soupeřem. Porazit slabšího soupeře, pro osoby motivované pocitem dosáhnout úspěchem, nepřináší pocit hrdosti, na základě této teorie budou více motivovaní k výkonu proti soupeřovi, který je obtížnější, nikoliv však neporazitelný. Na druhé straně osoby motivované snahou vyhnout se neúspěchu budou dávat přednost situacím s nízkým rizikem neúspěchu. Další možností u osob s nízkými výkony je usilování o vysoké nerealistické cíle s velice nízkou možností úspěchu. Proč? Jakkoliv se to zdá zvláštní, situace se vysvětlí, když si uvědomíme jejich přirozenou snahu vyhýbat se hanbě. Prohrát s mnohem úspěšnějším soupeřem není hanba v porovnání se soupeřem s podobnými schopnostmi, jako jsou ty jejich.

Zmíněná charakteristika ukazuje kombinaci osobnostních a situačních faktorů, jakou sportovec zvolí v dané situaci určitý přístup. Na základě těchto poznatků hovoříme o **výsledných tendencích**.

Emoční reakce: jsou reakce, které se zaměřují na emoční faktor osoby ve vztahu k úspěchu a neúspěchu. Jedná se o zaměření sportovce na pocit hrdosti spojený s dosažením úspěchu, nebo na hanbu spojenou s neúspěchem. Z toho plyne fakt, že sportovci s vysokými výkony se více zaměřují na dosažení úspěchu, naproti tomu je zřejmé, že osoby s nízkými výkony mají sklon vyhnout se neúspěchu.

Výkonové chování: poslední z faktorů této teorie je syntézou ze všech předchozích myšlenek a zahrnuje typy chování, jež se dá očekávat u sportovců s vysokými a nízkými výkony. Sportovci s vysokými výkony častěji vyhledávají obtížné situace a zaměřují se na zlepšování vlastní výkonnosti. V praxi to znamená, jestliže sportovce vysoce motivuje úspěch a málo ho motivuje strach z neúspěchu (osobnost), jeho výkonové chování bude znamenat volbu podobně silného soupeře (přiměřená pravděpodobnost úspěchu). Vítězstvím tak získá střední až vysokou stimulující hodnotu. V tomto případě kombinace osobnostních a situačních faktorů znamená, že výslednou tendencí tohoto sportovce bude dosahování úspěchu a pocit, který je s tím spojen, bude hlavním bodem jeho emočních reakcí. To následně vede k vyšší motivaci k obtížnějším, výzvám. Na druhé straně sportovec s nízkou motivací k úspěšnému výkonu a s vysokou motivací nezažít neúspěch, bude v podobné situaci méně motivovaný postavit se stejně silnému soupeři, jelikož to bude pro něj znamenat vysoce rizikovou situaci s nebezpečím zahanbení v případě prohry. Tento sportovec, bude motivován více proti soupeři mnohem slabšímu (velká pravděpodobnost úspěchu) nebo naopak proti „neporazitelnému“ soupeři, kde se nečeká, že vyhraje. V konečném důsledku výkonové chování daného sportovce bude snaha usilovat se o snadná nebo naopak nemožná vítězství.

2.5.3.2 Vnější motivace a vnitřní motivace

Autorka, na základě vlastních poznatků, uvádí, že tyto dvě hodnoty motivace provázejí hráče po celou dobu jejich sportovní kariéry. Jsou spolu ve vzájemné korelaci, navzájem se doplňují a určují vytrvalost nebo, někdy bohužel, i neschopnost hráče fungovat na nejvyšší sportovní úrovni po řadu let.

Vnější motivace popisuje podíl na nějaké činnosti pro naplnění určitého vnějšího požadavku (Ryan a Deci, 2000). V případě vrcholového basketu jsou to finanční odměny, medaile, diplomy apod. Autoři Tod, Thatcher, Rahman (2010) rozdělují vnější motivaci podle souvislostí do čtyř typů, na vnější regulaci, introjektovanou regulaci, rozpoznanou regulaci a integrovanou regulaci.

- ✧ **Vnější regulace** - chování člověka řídí vnější hrozby nebo odměny zvnějšku, což podkopává vnitřní motivaci (Deci a kol., 1999).

- ♣ **Introjektovaná regulace** - Jedinec přijímá hodnotou chování, ale ve skutečnosti se s ní neztotožňuje nebo je nepřijímá hodnoty sobě vlastní. Hráč si například může myslet, že trénink navíc zlepšuje jeho herní výkon a oceňuje takové chování, ve skutečnosti ho, ale nepřijímá jako prostředek, který může pomoci jemu osobně Tato forma motivace je považována za jednu z nejsložitějších, neboť obsahuje protikladné motivy (Koestner a Losier 2002). Sportovec může zažít jak pozitivní tak i negativní pocity. Sportovci mohou mít pozitivní pocity ve vztahu k ziskům z tréninku navíc a zároveň negativní pocity ke vztahu k úsilí, jenž musí vynaložit, aby trénink navíc přinesl zisky i jim osobně. Tyto konfliktní pocity způsobují nechuť k tréninku navíc, ale zároveň přinášejí sportovci pocit viny, že to nedělají.
- ♣ **Rozpoznaná regulace** - Proces, jehož prostřednictvím jedinec skutečně přijímá hodnoty konkrétního chování, to má za důsledek, že jedinec daleko ochotněji takové chování osvojuje, jelikož si cení zisků, které mu přinášejí. Sportovec může být motivovaný chodit denně na trénink, protože oceňuje zisk, který se následně projeví na jeho zlepšeném výkonu. I na dále se jedná o formu vnější motivace, jelikož k tomu to chování dochází z vnějších důvodů tj. zlepšit výkon a nejen pro čistou radost z pohybu.
- ♣ **Integrovaná regulace** - forma vnější motivace, která se nejvíce přibližuje motivaci vnitřní. Nejen, že jsou hodnoty daného chování důležité, ale také jsou integrované do dalších rolí, kterou jedinec v životě zastává (Ryan a Deci, 2000). Toto chování je natolik zvnitřněno, že se integruje a koreluje s dalšími osobnostními hodnotami a přesvědčeními a tvoří součást identity člověka (Ryan a Deci, 2000). Ačkoliv je toto chování plně integrované, jedná se stále o motivaci z vnějšku, poněvadž k tomuto chování i nadále vede sportovce snaha dosáhnout cíle, který je osobně důležitý jako oceňovaný výsledek.

Vnitřní motivace podle Bidldle a Mutrie (2001) je motivace něco dělat pro činnost samu, bez vnějších odměn.

Výzkumné poznatky naznačují, že čím více sebeurčená je motivace jedince, tím pozitivnější jsou i jeho výsledky (Deci a Ryan, 2000) a tím kvalitnější jsou jeho

sportovní zážitky a sportovní postoje (Pelletier a kol., 2001). Pelletier a jeho kolegové zjistili, že ve sportu je sebeurčovaná motivace na začátku činnosti spojena s vyšší mírou setrvání u ní. Sarrazin a kolegové (2002) zkoumali vztah mezi motivací a odpadlictvím u házenkářek. Výsledky ukázaly, že ty, které tohoto sportování zanechaly, měly mnohem nižší míru vnitřní motivace a mnohem vyšší míru amotivace než hráčky, které u házené setrvaly.

Motivace jak zlepšit a osvojit dovednosti, brát hru jako zábavu a jako výzvu jsou opakovaně nalézány jako hlavní příčina účasti ve sportovních činnostech. Z toho plyne, že většina hráček to dělá pro radost z účasti a je k tomu silně vnitřně motivovaná. Ve vrcholovém sportu není všechno spojeno jen s příjemnými pocity a jedinec může mít rozpoznanou regulaci pro trénink drilem, tedy si cení zisků, které drillové cvičení přinášejí jeho výkonům, ale i přesto je sportovec vnitřně motivovaný pro daný sport. Sebeurčenou motivaci sportovce může negativně či pozitivně ovlivňovat také klima.(Tod, Thatcher, Rahman, (2012).

2.5.4 Komunikace s hráčkami

Jak již bylo zmíněno, komunikace je jedním ze základních prostředků pro správné a úspěšné vedení hráček během celé tréninkové přípravy a následně v mistrovských utkáních. Technika, taktika, kondiční příprava a další faktory sportovní přípravy musí umět trenér vhodně aplikovat na své hráčky, aby pochopily, co se od nich očekává a jaké jsou jejich role v týmu. Správně komunikovat znamená i hráčky správně motivovat pro tvrdou práci a pomáhat jim zvládat stresové situace, které vrcholový basketbal přináší. Z vlastní zkušenosti vím, že o velkých vítězstvích rozhodují malé detaily, či konkrétní situace, kde má svoji roli právě i vzájemná komunikace mezi trenérem a hráčkami. Tým je tak silný, jak silný je jeho nejslabší článek, ale umět správně komunikovat s nejslabším článkem je pro úspěšného trenéra opravdovým mistrovstvím.

Autor Martens (2006) uvádí, že trénování je v podstatě celé o komunikaci. Úspěšný trenér je mistr komunikace a neúspěšný trenér není neúspěšný proto, že by měl, menší znalosti, nadšení, ale většinou proto, že se sportovci neumí správně komunikovat. Trenér musí umět komunikovat v nespočetně mnoho situacích, včetně

komunikace s nespokojenými rodiči nebo manažery o tom proč jejich dcera nebo zastupovaná hráčka odehrála v zápase tak málo minut. Trenér musí správně komunikovat se sportovci při vysvětlování technických prvků a taktických pokynů či vhodně komunikovat s rozhodčími při zápasech, když jejich rozhodnutí je prokazatelně nesprávné. Důležitá je i komunikace v oblasti sportovního PR při komunikaci s médii apod. Efektivní komunikace je pro úspěšné trénování podstatnou věcí, stejně tak jako v manželství, rodičovství nebo osobní kariéře.

2.5.5 Trenérské styly komunikace

Autorka se ve své hráčské kariéře setkala s různými typy trenérů, bohužel ne vždy v pozitivním smyslu, jejich komunikace byla, ve většině případů, jednostranná bez možnosti interakce a zpětné vazby ze strany hráček. Právě v této souvislosti si autorka myslí, že dost trenérů dělá chyby a nehledá možnosti pro zlepšování se v těchto psychosociálních dovednostech. Pro inspiraci uvádí rozdělení trenérských komunikačních stylů podle Martense (2006).

2.5.5.1 Autoritativní styl komunikace:

Autoritativní trenér komunikuje agresivně, nařizuje hráčkám téměř všechny jejich činnosti, což mnohokrát doplňuje nevhodnými projevy neverbální komunikace. Tento trenér neumí naslouchat hráčkám, většinou vede monolog, a jestliže se nedaří, rychle obviňuje a trestá. Velmi často bere komunikaci jako soutěž, kde musí překřičet ostatní, musí mít poslední slovo a mluví nadřazeným způsobem. Jedná se o styl komunikace, která ve vrcholovém sportu převažovala v minulých letech, ale i v současnosti se k němu dost trenérů stále uchyluje. Tento přístup, bývá většinou úspěšný jen krátkodobě. Z dlouhodobého hlediska vede k negativním projevům v chování, ze strany hráček, strachu a nechutenství udělat cokoliv navíc. V neposlední řadě vede k devastaci mezilidských vztahů v kolektivu.

2.5.5.2 Submisivní styl komunikace

Tento styl komunikace ze strany trenéra, dává příležitost hráčkám mít převahu v konverzaci, ale není ve vrcholovém basketbalu opravdu velmi frekventovaný. Submisivní trenér velice sporadicky vyjadřují svůj vlastní názor, jelikož se chce

vyhnout konfliktu. Je schopen vyjadřovat souhlas a to i v případě, že v duchu nesouhlasí. Jeho projev je nejistý, mluví potichu a doplňuje svůj hlasový projev slovy jako; pravděpodobně, možná, snad a dalšími nic neříkajícími výrazy. Neverbálně vysílají signály o nedostatku sebedůvěry. Má tendenci vyhýbat se očnímu kontaktu, bohužel mají i tendenci se vyhýbat odpovědnosti a problémům spojených s týmem.

2.5.5.3 Kooperativní styl komunikace

Kooperativní trenér komunikuje pozitivně, důvěryhodným způsobem a s respektem k hráčkám. Podporuje hráčky k podobnému stylu komunikace. Nic nepředstírá, dělá všechno pro splnění toho, co si předsevzal. Hlasový projev je hlasitý, je přísný, ale konstruktivní. Jeho zájem směřuje na zlepšení výkonnosti celého týmu pozitivním způsobem. Výhodou kooperativního trenéra je umění naslouchat ostatním, což využívá k pochopení ostatních sdělení ze strany hráček.

2.6 Koučování ve sportu

Sportovní činnost se z psychologického chápání uskutečňuje ve dvou různých souvislostech, v tréninku a v utkání. Trénink a soutěž se odlišují především svým zaměřením.

Tréninková příprava je dlouhodobý systematický proces a je přípravou k mistrovským zápasům. Do tréninkové přípravy patří faktory kondiční, technické, taktické i psychologické. Hráčka se tréninkem adaptuje odlišným psychofyzickým zátěžím, jež jsou všechny vlivy, které ovlivňují všechny tělesné funkce. Pro koučink hráček je dobré si uvědomit, že ve sportovním tréninku převažuje fyzická zátěž, protože většinou probíhá za méně náročných psychologických nároků než utkání samotné.

Mistrovská utkání se liší tím, že se zde očekává kromě fyzicky, technicky i takticky náročného výkonu i velká psychická zátěž, neboť tato situace sama o sobě přináší stresovou situaci veřejného a očekávaného testu. Během utkání se trenér i hráčky setkávají s řadou proměnlivých a neočekávaných situací., na které by trenér měl správným koučinkem rychle a co nejefektivněji reagovat ve vzájemné interakci s hráčkami, pro dosažení stanoveného cíle.

Koučování podle autora Šafáře (2013), je metoda původně vypracovaná ve sportovním prostředí, využívající poznatky individuální i skupinové psychologie.

V osmdesátých letech bylo koučování přeneseno do podnikové praxe a managementu jako metoda práce s lidmi založená na myšlence, že jedinec se nejlépe učí praxí a pomocí vlastní zkušenosti. Cílem je rozvoj důvěry ve vlastní schopnosti, rozvoj iniciativy, aktivity, samostatnosti a kreativity. Koučování vede k celkovému rozvoji osobnosti, naplňování vlastního potenciálu a ke zvyšování výkonnosti. V letech devadesátých se rozšířený o poznatky vrací do sportovní oblasti, kde jsou rozvíjeny některé jeho specifické oblasti (Inner game, Trans- personální kouči).

Úkolem kouče je zlepšovat kohezi skupiny (zlepšovat vztahy mezi členy skupiny a efektivitu práce), hledat skryté a dosud neobjevené schopnosti, dovednosti a předpoklady a využít je ve prospěch skupinového cíle, systému i každého jednotlivce.

Podle autorů Perič, Dovalil (2010) chápeme koučování v užším slova smyslu jako vedení hráček v konkrétním utkání nebo turnaji. Tato činnost je většinou možná jen v průběhu takových situací, ve kterých dochází alespoň k minimálnímu kontaktu mezi hráčkami a trenérem. V širším slova smyslu, je za vedení hráček v zápase považována i činnost trenéra v době bezprostředně před zápasem a po něm.

Koučování ve sportu je specifická činnost z oblastí sportovní psychologie, která se zaměřuje na komplexní vedení hráček trenérem. Koučování má svůj význam jak v užším tak i v širším slova smyslu. Koučování obecně se ve sportovním kontextu rozlišuje na tři fáze.

2.6.1 Koučování krátkodobé

Jedná se o zaměření konkrétního, přesně vymezeného a časově ohraničeného cíle. Většinou zahrnuje přípravu na konkrétní zápas, nebo vymezenou část sezóny např. play - off. Zahrnuje v sobě níže popsanou přípravu týmu před zápasem, soutěžní koučink, a koučování týmu po zápasem. Cílem tohoto typu koučování je „vyladění“ týmu do takového stavu, který je co nejbližší optimu pro podání maximálního výkonu (Šafář, 2013).

2.6.1.1 Koučování před soutěží

Do přípravy krátce před zápasem lze řadit všechny prostředky umožňující působení na hráčky, od příjezdu na místo konání zápasu až po dosažení optimálního předstartovního stavu. Mezi jeden z nejdůležitějších prostředků koučinku patří pohovor mezi trenérem a týmem, popřípadě i pohovory individuální. Pohovory mají většinou následné schéma (Perič, Dovalil, 2010):

1. organizační záležitosti
2. stručná charakteristika soupeře
3. instruktáž o zvolené strategii a taktice
4. otázky disciplíny a motivace.

Osobně se autorka, před basketbalovým utkáním, setkává s formou koučinku, který je veden skupinově přibližně hodinu před začátkem. Při takové „bojové“ poradě trenér zopakuje taktické pokyny, upozorní na slabé a silné stránky soupeře. Velký důraz je kladen na pozitivní motivaci k utkání.

2.6.1.2 Koučování v soutěži

Takto pojmu koučování obvykle rozumí odborná i laická trenérská veřejnost. Převážně se jedná o interakci trenéra a týmu během podávání herního výkonu, s cílem podpořit provedení nejlepšího možného výkonu. Možnosti koučování jsou poměrně striktně vymezeny pravidly (Šafář, 2013)

Pro autory Perič, Dovalil (2010), je koučování ze strany trenéra v průběhu zápasu často záležitostí zkušeností a momentálního hodnocení situace. Vyžaduje především:

- specifický cit pro soutěž
- sebekontrolu, chladnokrevnost a včasné rozhodování
- strategické schopnosti
- odvahu prosadit a uplatnit svoje rozhodnutí
- schopnost objektivně hodnotit činnost vlastního týmu a soupeře

Následně autoři Perič, Dovalil (2010) zmiňují 4 hlavní zásady koučování v průběhu zápasu:

- Informace musí být stručné, jasné nedvojznačné - při vysoké únavě a psychickém zatížení mají sportovci omezenou kapacitu přijímání informací.
- Pokyny mají být pozitivní - trenér by se měl zdržet negativních hodnocení. Měl být konstruktivní a říct sportovci co má dělat a ne co dělat nemá.
- Mluvit klidně a věcně - informace nesdělovat v afektu. Jedna z možností, kdy trenér může projevit afekt, je v situaci kdy chce nebo potřebuje sportovce šokovat.
- Chladně rozhodovat a aktivně pozorovat - trenér by měl udržovat stálou „periferní“. Pozornost a udržet si nadhled a efektivní rozhodovací kapacitu i ve vypjatých okamžicích zápasu. Nemělo by se mu stávat, že mu pro jednotlivost unikají souvislosti celkového výkonu.

Během basketbalového utkání je prostor koučování vymezen při jednotlivých střídání hráček, které odpočívají nebo se chystají na vstup do probíhajícího zápasu. Kouč využívá i možnosti komunikace s hráčkami v tzv. „time outech“ v průběhu zápasu. Další prostor ke koučování je stanoven v pravidelných dvouminutových přestávkách mezi jednotlivými čtvrtinami a během patnáctiminutové poločasové přestávky.

2.6.1.3 Koučování po soutěži

Podle autorů Periče a Dovalila (2010) by měl trenér zhodnotit ukončené utkání. Po neúspěšném utkání by měl stručně shrnout průběh, ale měl by se vyhnout jakémukoliv negativnímu hodnocení a především emocím. Hodnocení by měl nechat na první po soutěžní trénink, na kterém už velké emoce „opadnou“.

Autorka se ve své hráčské kariéře jen zřídka setkala s tím, že by trenér ihned po zápase šel do šatny hráček a řešil právě skončené utkání. Ve většině případů si trenér nechává minimálně 2 dny prostor na zhodnocení výkonu týmu. Při hodnocení chyb

jednotlivých hráček je vhodné použít konstruktivní kritiky. Bohužel, autorka uvádí i negativní zkušenost, kdy trenér jednal v afektu hned po utkání. Ponižoval a urážel hráčky přímo v šatně. Autorka považuje takové jednání trenéra s týmem za absolutně destruktivní, demotivující a pro samotného trenéra velmi ponižující.

2.6.2 Koučování dlouhodobé

Koučování z dlouhodobého hlediska je v nejširším slova smyslu celoživotní působení na hráčky, jehož záměrem je optimální rozvoj jejich sportovního a lidského potenciálu. Kontinuálně provází hráčky v průběhu celé kariéry, tak aby byly schopny dosahovat dlouhodobě limitu své výkonnosti a současně tím i rozvíjet jejich další lidský potenciál. Jedním ze zásadních cílů také je, aby jedinec po uzavření své sportovní kariéry měl rozvinuté předpoklady pro plnohodnotné fungování v dalším společenském životě (partnerském, profesním). V praxi dlouhodobé koučování znamená komplexní přístup k vedení tréninkového procesu, sladění jednotlivých složek sportovní přípravy, zajištění rozvoje dalšího vzdělávání sportovce, kvalitní regenerace, koordinace sportovní přípravy a osobního života, spolupráce s partnery, významnými „druhými“, realizačním týmem, manažery (Šafář, 2013).

3 Cíl a úkoly

Cílem výzkumné části je zjistit a popsat jaký styl komunikace preferují hráčky s trenérem během tréninkové přípravy i během mistrovského utkání a s jakým stylem komunikace se nejčastěji setkaly v jejich hráčské kariéře. Dalším z cílů výzkumné části je zjistit vliv vnitřních a vnějších odměn na jejich hráčský výkon.

3.1 Výzkumné otázky

1. výzkumná otázka: Jaký styl komunikace hráčky preferují ze strany trenéra během tréninkové přípravy a v mistrovských utkáních?

2. výzkumná otázka: Jaká je jejich vlastní zkušenost s trenérským komunikačním stylem ve vrcholovém basketbalu?

3. výzkumná otázka: Jak vnímají hráčky důležitost vnitřní a vnější motivace pro svůj herní výkon?

4 Metodika

Pro realizaci výzkumné části autorka oslovila hráčky vrcholového basketbalu. Dotazované hráčky, v současné době, působí v různých basketbalových oddílech české extraligy. Dotazovací metoda prostřednictvím ankety byla čistě anonymní. Z tohoto důvodu není zmiňována konkrétní klubová příslušnost, pozice v týmu, jméno.

4.1 Anketa

Šetření pomocí ankety patří k písemné metodě získávání a zpracovávání dat od dotazovaných respondentů. Otázky kladené v anketě se vztahují k hráčkami preferovanému trenérskému komunikačnímu stylu, ale i ke konfrontaci s jejich osobní zkušenosti s trenérským koučkem. V jedné z otázek se respondentky vyjadřují k vlivu vnitřní a vnější motivace na hráčský výkon ve vrcholovém basketbale.

4.2 Tvorba ankety

Pro tuto práci autorka čerpala část informací z jednoho typu dotazníku od Schneiderové, A., Schneidera, M. (2008, 57-59, 30-31), určený pro sportovce, který upravila pro své potřeby. Další inspiraci čerpala od autora Martense, R. (2006, 73, 112-113). Anketa obsahuje uzavřené i otevřené otázky. Konkrétní znění ankety je uvedeno v Seznamu použitých příloh pod číslem 1.

4.3 Zkoumaný soubor

Zkoumaný soubor tvoří dotazované hráčky z různých českých basketbalových extraligových týmů. Výběr je realizován lavinově v 7 týmech. ZVVZ USK PRAHA, SOKOL HRADEC KRÁLOVÉ, SLOVANKA PRAHA, BK CZECH COAL STRAKONICE, BK LOKOMOTIVA KARLOVY VARY, BK SŠMH BRNO. Věk hráček se pohybuje mezi 25- 35 lety.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

Výsledky jsou zpracovány a vyhodnoceny ke konkrétním otázkám z administrované ankety.

5.1 Preferované znaky v komunikaci s trenérem

Otázka č. 1a byla zaměřena na preferované znaky v komunikaci trenéra s hráčkami, které nejvíce přispívají k podpoře motivace, herní pohodě a kvalitě tréninku.

Otázka č. 1b byla zaměřena na preferované znaky v komunikaci s trenérem, které podle názoru hráček nejvíce přispívají k podpoře motivace, herní pohodě a kvalitě výkonu v mistrovském utkání.

Pro otázky č. 1a, b., bylo využito některých údajů z tabulky znaků typů chování podle publikace Schneiderová, A., Schneidera, M. (2008, 57 – 59, 30- 31).

Tabulka 3: Preferované znaky v komunikaci trenéra během tréninku.

Hlasový projev tichý, trenér moc nemluví	Hlas projev rázný, hlasitý, trenér často zakřičí	Hlasový projev klidný, důrazný, trenér nekřičí 75%
Trenér komunikuje obecně, nevyhledává oční kontakt s hráči	Intenzivní pohled do očí, důraz na konkrétní chyby a nedostatky	Pohled do očí, konkrétní informace, důraz na úspěchy i nedostatky 91, 7%
Převažuje vysvětlování a zdůvodňování	Převažují jasné pokyny 66, 7%	Převažují impulsy a otázky
Informace a pokyny trenér předává verbálně (vysvětluje)	Informace a pokyny trenér předává vizuálně (maluje na tabuli)	Informace a pokyny trenér ukazuje přímo na hřišti (sám nebo s využitím

		hráčů) 91, 7%
Trenér na začátku nevysvětluje náplň a obsah tréninku	Trenér na začátku jasně stanoví cíl a vysvětlí obsah tréninku 83, 3%	Trenér zapojuje hráče do definování cílů a obsahu tréninku
Trenér proběhlý trénink většinou na závěr nehodnotí 58, 3%	Trenér na závěr hodnotí klíčové momenty tréninku 42, 7%	Trenér do hodnocení tréninku vtahuje všechny hráče

Podle výsledků získaných z otázky č.1a hráčky během tréninku nejvíce preferují znaky v komunikaci s trenérem:

Hlasový projev klidný, důrazný, trenér nekřičí 75%

Pohled do očí, konkrétní informace, důraz na úspěchy i nedostatky 91, 7%

Převažují jasné pokyny 66, 7%

Informace a pokyny trenér ukazuje přímo na hřišti (sám nebo s využitím hráčů)
91, 7%

Trenér na začátku jasně stanoví cíl a vysvětlí obsah tréninku 83, 3%

Trenér proběhlý trénink většinou na závěr nehodnotí 58, 6%

Pro vyhodnocení charakteristiky preferovaných znaků komunikace trenéra bylo využito odpovědí, na které preferenčně odpovědělo minimálně 55% dotazovaných. U odpovědi – Trenér proběhlý trénink většinou na závěr nehodnotí 58, 3%, objektivně musí být zmíněn i další preferovaný znak v komunikaci - Trenér na závěr hodnotí klíčové momenty tréninku 42, 7%.

Tabulka 4: Preferované znaky komunikace trenéra během mistrovského utkání.

Hlasový projev tichý, trenér moc nemluví	Hlas projev rázný, hlasitý, trenér často zakřičí	Hlasový projev klidný, důrazný, trenér nekřičí 83,3%
Trenér komunikuje obecně, nevyhledává oční kontakt s hráči	Intenzivní pohled do očí, důraz na konkrétní chyby a nedostatky	Pohled do očí, konkrétní informace, důraz na úspěchy i nedostatky 66,7%
Převažuje vysvětlování a zdůvodňování	Převažují jasné pokyny 100%	Převažují impulsy a otázky
Informace a pokyny trenér předává verbálně (vysvětluje)	Informace a pokyny trenér předává vizuálně (maluje na tabuli) 91,7%	Informace a pokyny trenér ukazuje přímo na hřišti (sám nebo s využitím hráčů)
Trenér stanovuje zejména výsledkové cíle	Trenér na začátku jasně stanoví cíle a úkoly jednotlivých hráčů v zápase 83,3%	Trenér zapojuje hráče do definování cílů a úkolů týmu v zápase
Trenér zápas hodnotí v šatně hned po jeho ukončení	Trenér zápas hodnotí na začátku následujícího tréninku 75%	Na hodnocení zápasu se aktivně podílejí i hráči.

Podle výsledků získaných z otázky č.1b hráčky během mistrovského utkání nejvíce preferují znaky v komunikaci s trenérem:

Hlasový projev klidný, důrazný, trenér nekřičí 83, 3%

Pohled do očí, konkrétní informace, důraz na úspěchy i nedostatky 66, 7%

Převažují jasné pokyny 100%

Informace a pokyny trenér předává vizuálně (maluje na tabuli) 91, 7%

Trenér na začátku jasně stanoví cíle a úkoly jednotlivých hráčů v zápase 83, 3%

Trenér zápas hodnotí na začátku následujícího tréninku 75%

Pro vyhodnocení charakteristiky preferovaných znaků komunikace trenéra bylo využito odpovědí, na které preferenčně odpovědělo, minimálně 55% dotazovaných. Při výběru preferovaného znaku komunikace trenéra během mistrovského utkání, byla zaznamenána 100% shoda dotazovaných u odpovědi - [Převažují jasné pokyny](#).

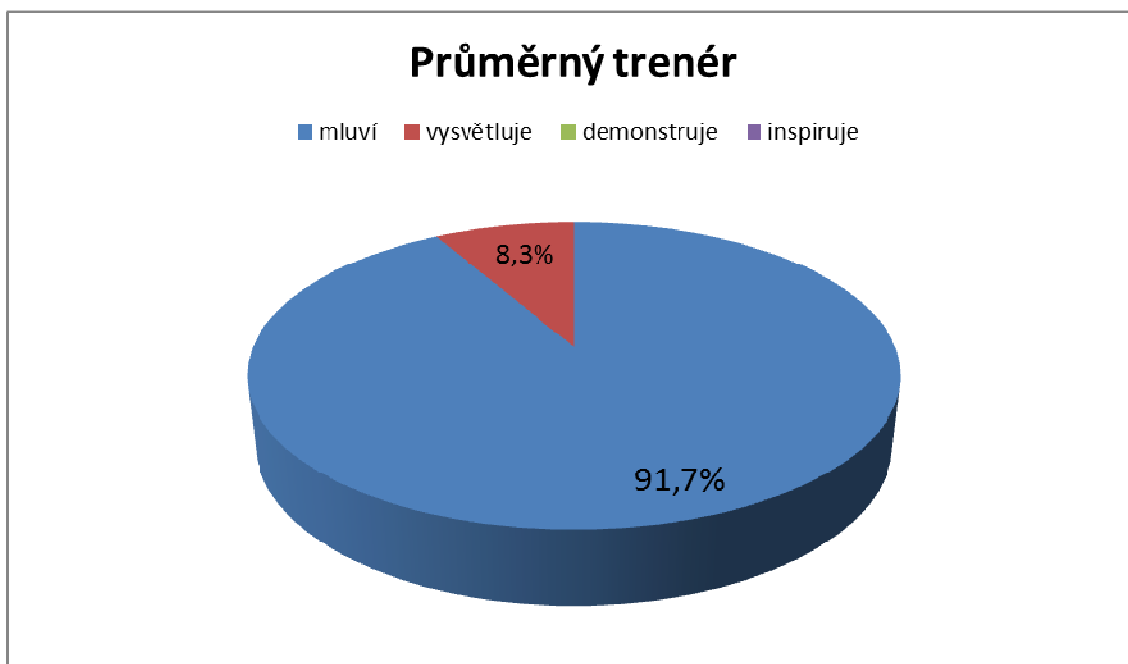
5.2 Definovaná kvalita trenéra

Otázka č. 2 je zaměřena na asociaci myšlení hráček prostřednictvím slova, které nejlépe charakterizuje definovanou kvalitu trenéra. Při tvorbě této otázky autorka čerpala z poznatků autora MARTENSE, R. (2006, 73).

Tabulka 5: Slovo, které nejlépe charakterizuje definovanou kvalitu trenéra.

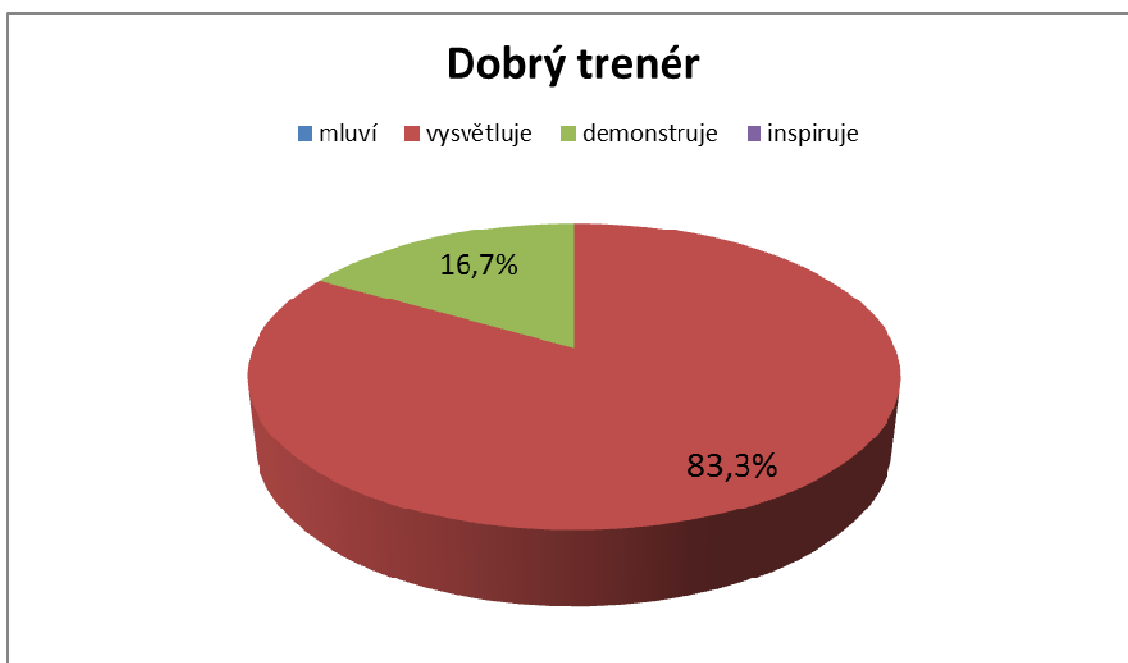
	Mluví	Vysvětluje	Demonstruje	Inspiruje
Průměrný trenér	11	1	0	0
Dobrý trenér	0	10	2	0
Velmi dobrý trenér	0	2	8	2
Vynikající trenér	0	1	0	11

Průměrného trenéra 91,7% dotazovaných charakterizuje slovem: **MLUVÍ**.



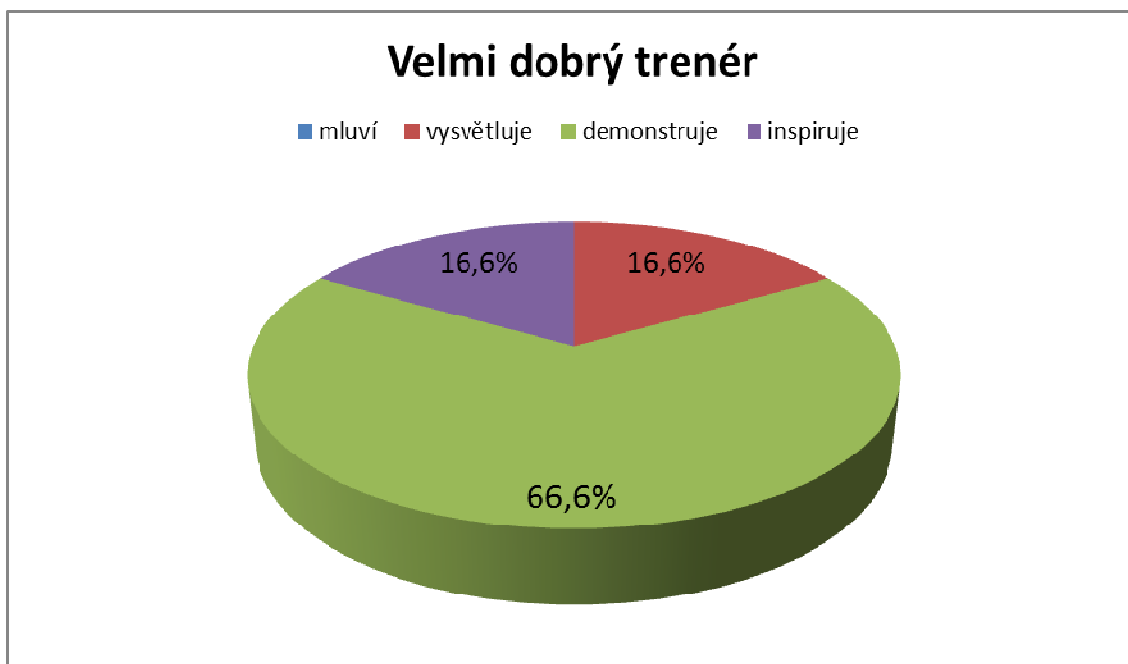
Obrázek 2: Průměrný trenér.

Dobrého trenéra 83,3% dotazovaných charakterizuje slovem: **VYSVĚTLUJE.**



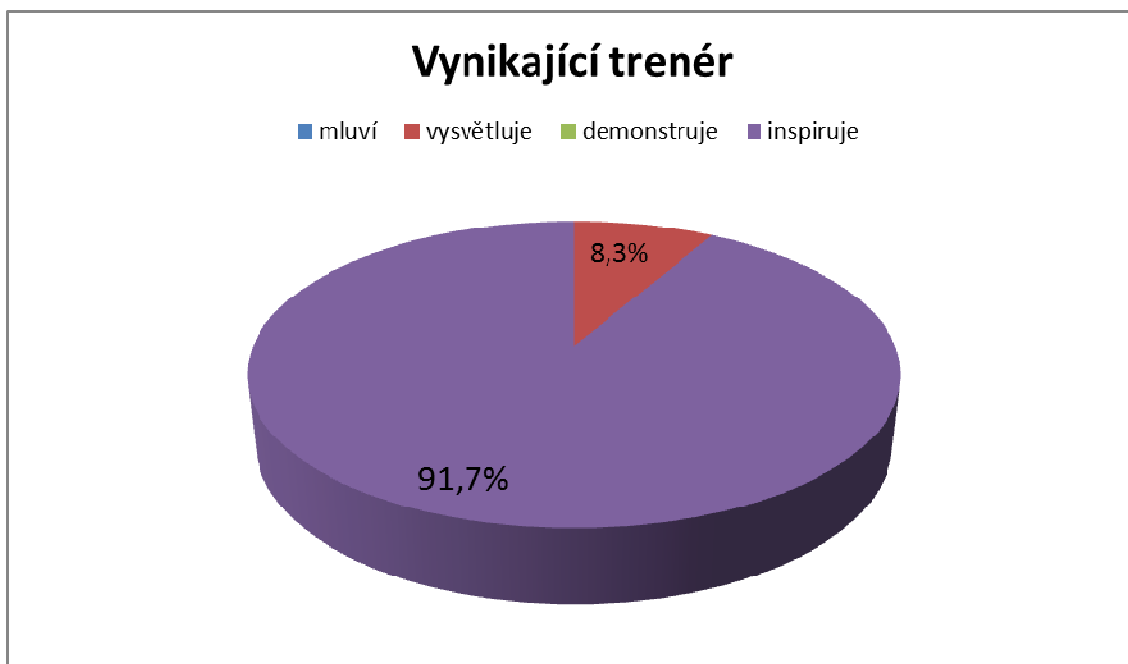
Obrázek 3: Dobry trenér.

Velmi dobrého trenéra 66,7% dotazovaných charakterizuje slovem: DEMONSTRUJE.



Obrázek 4: Velmi dobrý trenér.

Vynikajícího trenéra 91,7% dotazovaných charakterizuje slovem: INSPIRUJE.



Obrázek 5: Vynikající trenér.

5.3 Komparace preferovaného trenérského komunikačního stylu v průběhu soutěžní sezóny a přímých zkušeností hráček.

V otázce č. 3a a 3b autorka porovnává, který trenérský styl komunikace hráčky preferují pro psychickou, herní a tréninkovou pohodu v průběhu soutěžní sezóny a přímé zkušenosti hráček s trenérským komunikačním stylem v průběhu jejich hráčské kariéry. Tři možnosti výběru popsané shodně v otázce 3a i 3b charakterizují autoritativní, submisivní a kooperativní trenérský komunikační styl. Podklady pro otázku č. 3 byly čerpány od autora Martense, R. (2006, 112- 113).

91, 6% dotazovaných hráček uvedlo, že preferují kooperativní komunikační trenérský styl v průběhu soutěžní sezóny. V otázce, týkající se přímé zkušenosti s trenérským komunikačním stylem 66, 6% dotázaných zmiňuje zkušenost s autoritativním komunikačním trenérským stylem a pouze 33, 3% dotázaných uvádí, že mají zkušenost s kooperativním komunikačním trenérským stylem v jejich hráčských kariérách. Výsledky těchto vzájemně korelujících otázek poukazují na rozpor mezi hráčkami preferované trenérské komunikace a osobních hráčských zkušenosti.

5.4 Vliv vnější a vnitřní motivace na herní výkon.

Otázka č. 4 a 5 zkoumala, jak hráčky vnímají důležitost vnitřní a vnější motivace na jejich herní výkon. Podklady k těmto otázkám jsou sestaveny na základě poznatků a hráčských zkušenosti autorky.

Hráčky vrcholového basketbalu ve svých odpovědích potvrdily syntézu poznatku zmiňovaných v teoretické části této práce, a sice že pro kvalitu herního výkonu je podstatnější vnitřní motivace než motivace vnější. Pro 91, 6% respondentek byla vnitřní motivace ohodnocena hodnotou 5 (nejvíce důležité). Na druhé straně vnější motivaci ohodnotila známkou 5 (nejvíce důležité) pouze 16, 6 % hráček, 25% hráček vybralo hodnotu 4 a 50% respondentek odpovědělo na důležitost vnější odměny hodnotou 3 (středně důležitá).

5.5 Odpovědi na otevřené otázky

První myšlenka, která dotazované napadla na dokončení věty v souvislosti s koučováním trenéra ve specifické sportovní situaci (trénink, mistrovské utkání).

Tabulka 6: Otevřené otázky a odpovědi.

Během tréninku je trenér...	Během mistrovského utkání je trenér...
precizní	Vyrovnaný
připravený	Pohotový
věcný	Energetický
pozitivní	Motivující
učitel	Psycholog
klidný	Klidný
klidný	Pozorný
neústupný	Rozčílený
učitel	Velitel
klidný	Soustředěný
konstruktivní	Vůdčí
aktivní	Motivující

Výsledky této výzkumné otázky sice zobrazují hráčkami preferované představy o jednání a chování trenéra, ale jsou ovlivněné i mírou vlastních zkušeností z vrcholového basketbalu. Dotazované v rámci vyhodnocených asociací popisují trenérského chování a jednání, v průběhu tréninku, většinou jako klidné, konstruktivní, precizní, připravené a pozitivní. Trenérského jednání a chování, během mistrovského utkání, dotazované hráčky popisují jako vůdcovské, autoritativní, motivující, energičtější, ale i přesto vyrovnané a pohotové.

6 Závěry

Tématem pro tuto bakalářskou práci byla komparace a syntéza poznatků z oblasti sportovní psychologie zaměřená na komunikaci a koučování trenéra v ženském vrcholovém basketbale. V teoretické části, jsou zpracované obecné poznatky o osobnosti trenéra a jejich vzájemném ovlivňování a psychosociální interakci ve sportovním prostředí v průběhu celé tréninkové i soutěžní sezóny. Za cíl si autorka stanovila vytvořit přehledný a ucelený pohled na tuto problematiku, se zaměřením na základní charakteristiky verbální a neverbální komunikace trenéra s hráčkami, specifika ve sportovní přípravě žen a problematiku profesionálního sportu.

V 1. výzkumné otázce byl, na základě odpovědí, vytvořen hráčkami preferovaný model komunikačních znaků trenéra, který nejvíce přispívá k podpoře motivace a k tréninkové a herní pohodě

Pro tréninkovou pohodu hráčky preferovaly tento model:

- ♣ Hlasový projev klidný, důrazný, trenér nekřičí 75%.
- ♣ Pohled do očí, konkrétní informace, důraz na úspěchy i nedostatky 91, 7%.
- ♣ Převažují jasné pokyny 66, 7%.
- ♣ Informace a pokyny trenér ukazuje přímo na hřišti (sám nebo s využitím hráčů) 91, 7%.
- ♣ Trenér na začátku jasně stanoví cíl a vysvětlí obsah tréninku 83, 3%.
- ♣ Trenér proběhlý trénink většinou na závěr nehodnotí 58, 6%.

Pro herní pohodu hráčky preferovaly tento model:

- ♣ Hlasový projev klidný, důrazný, trenér nekřičí 83, 3%
- ♣ Pohled do očí, konkrétní informace, důraz na úspěchy i nedostatky 66, 7%
- ♣ Převažují jasné pokyny 100%
- ♣ Informace a pokyny trenér předává vizuálně (maluje na tabuli) 91, 7%
- ♣ Trenér na začátku jasně stanoví cíle a úkoly jednotlivých hráčů v zápase 83, 3%

♣ Trenér zápas hodnotí na začátku následujícího tréninku 75%

Ve 2. výzkumné otázce bylo zjištěno, že 91,6% dotazovaných hráček preferuje kooperativní komunikační trenérský styl v průběhu soutěžní sezóny. V otázce týkající se přímé zkušenosti hráček s trenérským komunikačním stylem uvedlo 66, 7% respondentek zkušenost s autoritativním komunikačním trenérským stylem a pouze 33, 3% se stylem kooperativním.

Ve 3. výzkumné otázce byla zjištěna fakta, že pro kvalitu herního výkonu je podstatnější vnitřní motivace než motivace vnější. 91, 6% respondentek na otázku týkající se důležitosti vnitřní motivace vybralo hodnotu 5 (nejvíce důležité). Na druhé straně vnější motivaci ohodnotila známkou 5 (nejvíce důležité) pouze 16, 6 % hráček. 25% hráček vybralo hodnotu 4(důležitá) a 50% respondentek odpovědělo na důležitost vnější motivace hodnotou 3 (středně důležitá).

V anketě se jednalo o záměrný výběr respondentek, které reprezentují danou populaci extraligových basketbalistek. Anketa je sice prováděna celoplošně a umožňuje zobecnění, ale limitem je užší počet dotazovaných.

Na základě vyzkoumaných závěrů lze předpokládat, že poznání teorie komunikace a výuka komunikačních dovedností a též vnímání zpětné vazby ze strany hráček vede v praxi k efektivnějšímu koučování týmu a rozvoji trenérských kompetencí.

Uvedené závěry této práce lze v budoucnu podpořit i provedením širšího výzkumu nebo pro výzkum podobné problematiky v dorosteneckých kategoriích.

7 Souhrn

Na základě získaných vědeckých výzkumů a poznatků, z oblasti psychologie sportu, se pomalu i vrcholový basketbal v České republice přestává omezovat pouze na zdokonalování techniky, kondice nebo taktiky, ale pozornost začíná být věnována i psychologické připravenosti hráček. Z hlediska výkonnosti je zřejmé, že mezi psychologickými procesy a herními výkony existují korelující vztahy, jejich znalost, ze strany trenéra může hráčkám pomoci se přiblížit k hernímu optimu a relativně stabilní hráčské formě.

Na základě výzkumu provedeného pomocí ankety, byly zjištěny názory skupiny hráček, které fungují na nejvyšší basketbalové úrovni, ale v odlišných klubech. Otázky byly zaměřeny na preferované znaky v komunikaci, ze strany trenéra, během tréninku a mistrovského utkání. Další otázky zpracovávaly komparaci preferovaného trenérského komunikačního stylu a přímé zkušenosti hráček s trenérským komunikačním stylem v jejich kariérách. Doplnující otázky se týkaly asociace myšlení hráček ke slovu, které nejlépe definuje určitou kvalitu trenéra a vliv vnější a vnitřní motivace na herní výkon.

Výsledky výzkumu poukázaly na rozdíl mezi hráčkami preferovaného trenérského komunikačního stylu a přímou zkušeností hráček. Díky anketě byl vytvořen souhrn znaků v komunikaci trenéra, které hráčky nejvíce preferují k podpoře motivace, herní pohody a kvalitě tréninku a k podpoře motivace, herní pohodě a kvalitě výkonů v mistrovském utkání. Ve zjištěných výsledcích se autorce potvrdily, nejen poznatky zpracované v teoretické části práce, ale i přímá zkušenost, že herním výkon více ovlivňuje vnitřní motivace než motivace vnější.

Výsledky práce ukázaly, že hráčky preferují kooperativní styl komunikace s trenérem. Potřebují být vnitřně motivované k výkonům a ne pouze pomocí vnějších odměn. Všeobecné výsledky naznačují, že hráčky komunikaci s trenérem vnímají jako podstatnou součást jejich herních výkonů. Práce trenéra na rozvoji komunikačních dovedností a technik vede ke zlepšování vzájemné psychosociální interakci kolektivu, přispívá k lepšímu pochopení sdělovaných pokynů a informací mezi trenérem a kolektivem.

Získané informace autorka využije pro vlastní trenérský rozvoj. Informace mohou využít i další trenéři k doplnění poznatků. Dále informace mohou být využity ke srovnání u sportovců v jiných sportech.

8 Summary

Based on the obtained scientific researches and data from the field of sport psychology, even the professional basketball in the Czech Republic is slowly discontinuing being limited only to mastering technique, condition or tactics and attention is starting to be paid to the psychological preparation of the female players as well. From the performance standpoint it is obvious that between the psychological processes and the playing performances exist correlations whose knowledge on the coach side can help the players approximate to the playing optima and a relatively stable playing shape.

Based on the research carried out via questionnaires were identified opinions of group of players who perform at the highest basketball level, however, in different clubs. The questions focused on preferred communication attributes from the coach during a practice and a league game. Other questions elaborated comparison of preferred coaching communication style and direct players' experiences with coaching communication style throughout their careers. The follow-up questions were concerned with players' thinking word association which defines the best a certain quality of a coach and the influence of external and internal motivation on playing performance.

The research results pointed out the difference between a preferred coaching communication style and a direct experience of the female athletes. Thanks to the questionnaire I created an overview of attributes of coach communication style which the players prefer the most to promote motivation, game peace and quality practice and to promote motivation, game peace and quality performance in the league game. The obtained results confirmed not only the data compiled in the theoretical part of my work but also my direct experience that the playing performance is more influenced by the internal motivation than by the external.

The results of my work showed that the female players prefer a cooperative style of communication with the coach. They need to be internally motivated to perform, not only by means of external rewards. The general findings indicate that the players perceive the communication with coach as a significant part of their playing

performance. Coach's work on the development of communication skills and techniques leads to an improvement of mutual psychosocial interaction of the group, contributes to better understanding of conveyed instructions and information between the coach and the team.

I use the obtained information for my own development as a coach. Information could also be used by other coaches to add to their piece of knowledge. Furthermore, the findings could be used for comparison of athletes in other sports.

9 Referenční seznam

- BIDDLE, S. J., MUTRIE, N (2001). *Psychology of psychical activity: Determinants, well-being and interventions*. London. Routledge.
- CiCCOTI, S. (2008). *Lépe porozumět sobě i ostatním*. Praha: Portál.
- DECI, E. L., RYAN R. M. (2000). *The „ what“ and „why“ of goal pursuits: Humans needs and the self - determination of behaviour*. Psychologie Inquiry
- DECI, E. L., KOESTNER, R., RYAN R. M. (1999). *A meta- analytic review of experiments examining the effects rewards on intrinsic motivation*. Psychological Bulletin.
- DEVITO, J. A. (2001). *Základy mezilidské komunikace*. Praha: Grada.
- HEWSTONE, M., FINCHAM, F. D., FOSTER, J. (2005). *Psychology*. Oxford: Blackwell.
- HOLLANDER, E. P. (1971). *Principles and methods of social psychology* (2. Vyd.). New York: Oxford University
- KERN, H., MEHL, Ch., NOLZ, H., PETER, M., WINTERSPERGER, R. (1999). *Přehled psychologie*. Praha: Portál.
- KRANE, V., WILIAMS, J. M. (2010). *Psychological characteristics of peak performance*. Boston: McGraw- Hill.
- LEHNERT, NOVOSAD, J., NEULS, F., LANGER, F., BOTEK, M. (2010) *Trénink kondice ve sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- MARTENS, R. (2006). *Úspěšný trenér*. Praha: Grada.
- MOSLEROVÁ, N. (2004) *Interpersonální komunikace*. Ostrava: Ostravská univerzita.
- PAULIK, K. (2006). *Psychologie sportu*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě.
- PERIČ, T., DOVALIL, J. (2010). *Sportovní trénink Praha: Grada publishing*.
- RYAN, R. M., DECI, E. L. (2000). *Intrinsic and extrinsic motivations. Clasic definitions and new directions*. Contemporary Educational Psychology.

- PELLETIER, L. G., FORTERIER, M. S., VALLERAND, R. J., BRIÉRE, N. M. (2001). *Associations between perceived autonomy support, forms of self regulation and persistence: A prospective study*. Motivation and emotion
- SARRAZIN, P., VALLERAND, R. J., GUILLET, E., et al. (2002). *Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study*. European Journal of Social Psychology.
- SCHNEIDEROVÁ, A., SCHNEIDER, M. (2008). *Komunikační dovednosti*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě.
- SLAVÍK, M., a KOLEKTIV (2012). *Vysokoškolská pedagogika pro odborné vzdělávání*. Praha: Grada publishing.
- ŠAFÁŘ, M. (2013). *Koučování ve sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého
- SLEPIČKA, P. (1988). *Psychologie koučování*. Praha: Olympia.
- SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- THOMSON, P. (2001) *Tajemství komunikace*. Brno: Alman.
- TOD, D., THATCHER, J., RAHMAN, R. (2010). *Psychologie sportu*. Praha: Grada publishing.
- VANĚK, M. a kol. (1983). *Psychologie sportu*. Praha: Olympia.
- VELENSKÝ, M., KARGER, J. (1999). *Basketbal*. Praha: Grada publishing.
- VYBÍRAL, Z. (2000). *Psychologie lidské komunikace*. Praha: Portál.
- WEINBERG, R. S., GOULD, D. (2007). *Foundation of sport and exercise* (4. Vyd.). Champaign, IL: Human Kinetics.

10 Přílohy

Příloha č. 1:

Vážené dotazované,

Jmenuji se Kateřina Křížová,

jsem studentkou 3. ročníku Fakulty tělesné kultury a sportu Univerzity Palackého v Olomouci, obor Management sportu a trenérství.

Dovoluji Vám předložit krátkou, zcela anonymní anketu. K vyplnění Vám bude stačit maximálně 5 minut.

Účelem ankety je sběr údajů pro výzkumnou část bakalářské práce na téma preferovaná komunikace hráček s trenérem v basketbale.

Vybrané otázky prosím zakřížkujte.

Získané informace nebudou v žádném případě personifikovány a budou zcela důvěrné.

V případě zájmu o výsledek výzkumného šetření nebo jiných dotazů mě kontaktujete na krizova.katerina@seznam.cz.

Děkuji za Váš čas

Otázka č. 1

A) Označte prosím, ty preferované znaky v komunikaci s trenérem, které podle Vašeho názoru nejvíce přispívají k podpoře motivace, herní pohody a kvalitě tréninku:

Hlasový projev tichý, trenér moc nemluví	Hlas projev rázný, hlasitý, trenér často zakřičí	Hlasový projev klidný, důrazný, trenér nekřičí
Trenér komunikuje obecně, nevyhledává oční kontakt s hráči	Intenzivní pohled do očí, důraz na konkrétní chyby a nedostatky	Pohled do očí, konkrétní informace, důraz na úspěchy i nedostatky
Převažuje vysvětlování a zdůvodňování	Převažují jasné pokyny	Převažují impulsy a otázky
Informace a pokyny trenér předává verbálně (vysvětluje)	Informace a pokyny trenér předává vizuálně (maluje na tabuli)	Informace a pokyny trenér ukazuje přímo na hřišti (sám nebo s využitím hráčů)
Trenér na začátku nevysvětluje náplň a obsah tréninku	Trenér na začátku jasně stanoví cíl a vysvětlí obsah tréninku	Trenér zapojuje hráče do definování cílů a obsahu tréninku
Trenér proběhlý trénink většinou na závěr nehodnotí	Trenér na závěr hodnotí klíčové momenty tréninku	Trenér do hodnocení tréninku vtahuje všechny hráče

B) Označte prosím, ty znaky v komunikaci trenéra, které podle Vašeho názoru nejvíce přispívají k podpoře Vaší motivace, herní pohody a kvality **zápasového výkonu**.

Hlasový projev tichý,	Hlas projev rázný, hlasitý,	Hlasový projev klidný,
-----------------------	-----------------------------	------------------------

trenér moc nemluví	trenér často zakřičí	důrazný, trenér nekřičí
Trenér komunikuje obecně, nevyhledává oční kontakt s hráči	Intenzivní pohled do očí, důraz na konkrétní chyby a nedostatky	Pohled do očí, konkrétní informace, důraz na úspěchy i nedostatky
Převažuje vysvětlování a zdůvodňování	Převažují jasné pokyny	Převažují impulsy a otázky
Informace a pokyny trenér předává verbálně (vysvětluje)	Informace a pokyny trenér předává vizuálně (maluje na tabuli)	Informace a pokyny trenér ukazuje přímo na hřišti (sám nebo s využitím hráčů)
Trenér stanovuje zejména výsledkové cíle	Trenér na začátku jasně stanoví cíle a úkoly jednotlivých hráčů v zápase	Trenér zapojuje hráče do definování cílů a úkolů týmu v zápase
Trenér zápas hodnotí v šatně hned po jeho ukončení	Trenér zápas hodnotí na začátku následujícího tréninku	Na hodnocení zápasu se aktivně podílejí i hráči.

Otázka č. 2

Vyberte, jaké slovo nejlépe charakterizuje definovanou kvalitu trenéra?

Průměrný trenér	Mluví <input type="radio"/>	Vysvětluje <input type="radio"/>	Demonstruje <input type="radio"/>	Inspiruje <input type="radio"/>
Dobrý trenér	Mluví <input type="radio"/>	Vysvětluje <input type="radio"/>	Demonstruje <input type="radio"/>	Inspiruje <input type="radio"/>

Velmi dobrý trenér	Mluví ○	Vysvětluje ○	Demonstruje ○	Inspiruje e ○
Vynikající trenér	Mluví ○	Vysvětluje ○	Demonstruje ○	Inspiruje e ○

Otázka č. 3

A) Který trenérský styl komunikace preferujete pro psychickou, herní a tréninkovou pohodu v průběhu soutěžní sezóny?

1. Trenér komunikuje důrazným způsobem, nařizuje téměř všechny činnosti, používá drsné pohledy. Hodně mluví a málo naslouchá. Pokud se nedaří, obviňuje a trestá. Snaží se překřičet ostatní, musí mít poslední slovo, mluví přezíravým způsobem.

2. Trenér, dává příležitost jiným mít nad ním převahu v konverzaci. Nevyjadřuje často nebo vůbec svůj názor, aby se vyhnul konfliktu. Vyjadřuje souhlas, i když v duchu nesouhlasí. Je nejistý v projevu, tichý a používá slova jako *možná, snad, pravděpodobně*. Neverbálním chováním (řeč těla, tón hlasu) vyjadřuje nedostatek sebedůvěry. Vyhýbá se očnímu kontaktu, drží si stále odstup od ostatních.

3. Trenér zakládá svoji komunikaci na vzájemném respektu s hráči. Komunikuje pozitivně, důvěryhodně a ostatní motivuje k témuž. Nic nepředstírá, dělá vše proto, aby splnil, co si předsevzal. Mluví hlasitě, jsou přísní a konstruktivní. Zaměřují se na zlepšení výkonnosti týmu pozitivním způsobem. Je dobrý posluchač a hledá způsob, aby hráčka pochopila jejich sdělení co nejlépe.

B) S kterým trenérským stylem komunikace jste ve své hráčské kariéře setkali nejčastěji?

1. Trenér komunikuje důrazným způsobem, nařizuje téměř všechny činnosti, používá drsné pohledy. Hodně mluví a málo naslouchá. Pokud se nedaří, obviňuje a trestá. Snaží se překřičet ostatní, musí mít poslední slovo, mluví přezíravým způsobem.

2. Trenér, dává příležitost jiným mít nad ním převahu v konverzaci. Nevyjadřuje často nebo vůbec svůj názor, aby se vyhnul konfliktu. Vyjadřuje souhlas, i když v duchu nesouhlasí. Je nejistý v projevu, tichý a používá slova jako *možná, snad, pravděpodobně*. Neverbálním chováním (řeč těla, tón hlasu) vyjadřuje nedostatek sebedůvěry. Vyhýbá se očnímu kontaktu, drží si stále odstup od ostatních.

3. Trenér zakládá svoji komunikaci na vzájemném respektu s hráči. Komunikuje pozitivně, důvěryhodně a ostatní motivuje k tomuž. Nic nepředstírá, dělá vše proto, aby splnil, co si předsevzal. Mluví hlasitě, jsou přísní a konstruktivní. Zaměřují se na zlepšení výkonnosti týmu pozitivním způsobem. Je dobrý posluchač a hledá způsob, aby hráčka pochopila jejich sdělení co nejúplněji.

Otázka č. 4

Jak je ve Vašem herním výkonu důležitá vnější motivace (trofeje, medaile, finanční odměna, diplom). Hodnocení - 1 nejméně / 5nejvíce důležité

1 2 3 4 5

Otázka č. 5

Jak je ve Vašem herním výkonu důležitá vnitřní motivace (dobrý pocit ze hry, radost z odvedeného výkonu). Hodnocení - 1 nejméně / 5nejvíce důležité

1 2 3 4 5

Otázka č. 6

Doplňte, prosím, první slovo, které se Vám vybaví.

a) Trenér je během tréninku

b) Trenér je během zápasu