

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

Interakční styl trenérů fitness

Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Bc. Radmila Šustková, Trenérství a management sportu,
Navazující magisterské studium
Vedoucí diplomové práce: Mgr. Jana Harvanová Ph.D.
Olomouc 2019

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Bc. Radmila Šustková

Název diplomové práce: Interakční styly trenérů ve fitness

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2019

Abstrakt: Diplomová práce se zabývá interakčním stylem trenérů fitness. Trenéři byli vybráni na základě preferencí ve sportovních zařízeních Olomouce a Vyškova. Cílem diplomové práce bylo odhalit rozdíly mezi jednotlivými interakčními styly trenérů fitness. Porovnávali jsme využití jednotlivých interakčních stylů u daných trenérů z pohledu trenérů, tedy jejich sebereflexe a hodnocení těchto stylů z pohledu jejich klientů a „ideálním“ interakčním stylem opět z pohledu trenérů i svěřenců. Pro sběr dat bylo použito dotazníkové šetření formou upravených variant dotazníků (QTI - Questionnaire on Teacher Interaction) interakčního stylu trenéra, které byly rozdány v jednotlivých tréninkových jednotkách. Výsledný výzkumný soubor tvořilo 5 trenérů a 46 klientů. Šetřením bylo zjištěno, že trenéři i jejich klienti upřednostňují kombinaci interakčních stylů pomáhající, organizátor, chápající a vede k zodpovědnosti. Vysoká shoda mezi trenéry a svěřenci také panuje u představy „ideálního“ stylu trenéra, kde opět panují styly pomáhající, chápající a organizátor.

Klíčová slova: interakce, interakční styl, fitness, zdravý životní styl, trenér, klient

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Autor's first name and surname: Bc. Radmila Šustková

Title of the master's thesis: Interaction coaching style of coaches of fitness

Department: Department of Social Sciences in Kinantropology

Supervisor: Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.

The year of presentation: 2019

Abstract: This diploma thesis deals with the interaction style of fitness coaches. The coaches were selected based on the preferences in the sports facilities of Olomouc and Vyškov. The aim of the thesis was to discover the differences between the different styles of fitness coaches. We compared the use of individual interaction styles for the coaches from the point of view of coaches, ie their self-reflection and evaluation of these styles from the perspective of their clients and the "ideal" interaction style, again from the perspective of coaches and their clientele. In order to collect the data, a questionnaire/survey was used in the form of modified variants of QTI (Questionnaire on Teacher Interaction) on the interaction style of the coach, which were distributed as individual training units. The resulting research group consisted of 5 coaches and 46 clients. The investigation found that coaches and their clients prefer a combination of helpful/friendly, leadership, understanding and responsibility/freedom styles. High consensus between coaches and clients also forms the "ideal" interaction coach style, where the styles of helpful/friendly, understanding and leadership are once again in place.

Keywords: interaction, interaction style, fitness, healthy lifestyle, coach, client

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

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

V Olomouci dne 20.6.2019

Poděkování patří především vedoucí práce Mgr. Janě Harvanové, Ph.D. za její odborné vedení, ochotu a vstřícnost. Vážím si cenných rad a pomoci, kterou poskytla při zpracování této diplomové práce. Další poděkování patří trenérům, kteří se podíleli na realizaci výzkumu práce. Také chci poděkovat rodině, přátelům a spolužákům za podporu a trpělivost.

OBSAH

1	ÚVOD	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ	10
2.1	SOCIÁLNÍ INTERAKCE	10
2.2	KOMUNIKACE	15
2.3	INTERAKČNÍ STYL	20
2.4	TRENÉR.....	24
2.4.1	<i>Profese trenéra</i>	24
2.4.2	<i>Osobnost trenéra</i>	28
2.4.3	<i>Typologie trenéra</i>	31
2.5	FITNESS	32
2.5.1	<i>Historie fitness u nás i ve světě</i>	32
2.5.2	<i>Fitness jako sport i životní styl</i>	34
2.5.3	<i>Sportovní trénink ve fitness</i>	35
3	CÍLE PRÁCE	37
3.1	CÍLE PRÁCE	37
3.2	DÍLČÍ CÍLE.....	37
3.3	VÝZKUMNÉ OTÁZKY	37
4	METODY PRÁCE	38
4.1	VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	38
4.2	METODY A ORGANIZACE SBĚRU DAT	40
4.3	STATISTICKÉ VYHODNOCENÍ DAT	41
5	VÝSLEDKY	42
5.1	VÝSLEDKY VÝZKUMU VZTAHUJÍCÍ SE K VÝZKUMNÉ OTÁZCE Č. 1	42
5.2	VÝSLEDKY VÝZKUMU VZTAHUJÍCÍ SE K VÝZKUMNÉ OTÁZCE Č. 2	46
5.3	VÝSLEDKY VZTAHUJÍCÍ SE K VÝZKUMNÉ OTÁZCE Č. 3.....	48
5.4	VÝZKUMNÉ OTÁZKY VZTAHUJÍCÍ SE K OTÁZCE Č. 4.....	52
5.5	VÝZKUMNÉ OTÁZKY VZTAHUJÍCÍ SE K OTÁZCE Č. 5.....	54
6	DISKUZE	58
7	ZÁVĚRY	60

8	SOUHRN	64
9	SUMMARY	66
10	BIBLIOGRAFIE.....	68
11	SEZNAM PŘÍLOH.....	70

1 ÚVOD

„V okamžiku, kdy dítě udělá první krok, ocitá se na vyšším stupni interakce.

Neustále se snaží svou nezávislost rozšířit. Chce všechno dělat samo... Jeho snahy jsou tak energické, že naši obvyklou reakcí je jejich zabrždění. Bohužel, pokud toto děláme, nebrzdíme dítě, ale samu přírodu, protože vůle dítěte sleduje vůli přírody a řídí se jejími zákony.“ — Maria Montessori italská učitelka, filosofka a lékařka 1870 - 1952

Role a postoje trenéra jsou neodmyslitelnou a velmi důležitou součástí sportovního výkonu sportovce. Na interakci mezi trenérem a svěřencem závisí úspěch tréninkového procesu. Mareš & Gavora (2004) chápou termín interakce v pedagogice jako vzájemné působení lidí, ovlivňování člověka člověkem. Interakce je vždy oboustranná, zúčastňují se jí učitel i žáci, chování jedné strany ovlivňuje chování druhé strany. Ve sportovním prostředí je přístup, chování a jednání trenéra vůči klientovi, tedy jejich vzájemná interakce, ať už je pozitivní či negativní, to, co sportovce motivuje k pohybové aktivitě. Především u běžné populace, kdy klient trénuje jen z vlastního přesvědčení je vztah klient – trenér významnou determinantou jeho prožitků, motivace a časové investice v tréninku vytrvat. Není náhodou, že důsledkem špatného působení trenéra na své svěřence se mnohokrát stalo, že sportovec nejen sportu zanechal v danou chvíli, ale že si toto trauma přenesl do další etapy svého života a už se nikdy ke sportu nevrátil, ani jako k rekreační aktivitě.

Myslím si, že v dnešní době by měl pohyb nepostradatelnou součástí lidského života, ať už jde o životní trend nebo upevnění zdravotního stavu. Bohužel běžná populace nejeví o pohybovou aktivitu takový zájem, jaký by byl k prospěchu jejich fyzické kondice i psychického stavu. Interakce mezi trenérem a sportovcem je základním stavebním kamenem jejich spolupráce. Interakční styl, který trenér uplatňuje má přímý vliv na svěřence a jeho sportovní aktivity. Jedním z dílčích úkolů je nalézt „ideální“ trenérský styl, který by vyhovoval většině svěřenců. Najít ideál není jednoduché, protože se jedná o práci s lidmi a každému vyhovuje jiný přístup. Trenér by měl působit autoritativně, erudovaně, mít respekt, ale na druhé straně být empatický a citlivý, aby si ho svěřenci vážili a posouval je k jejich vytýčeným cílům.

Ve španělském království jsem si udělala licenci fitness instruktora u španělské gymnaziální společnosti. Mám tedy zkušenosti na obou úrovních. Sama jsem se

zúčastňovala tréninků v pozici klienta a později jsem tuto roli vyměnila za pozici trenéra. Mohu tedy srovnávat co od trenéra jeho klientela vyžaduje a jaké požadavky a nároky může mít trenér naopak na své svěřence.

Pohyb by měl být nenahraditelnou součástí lidského života. Sportovec, který trénuje ve svém volném čase, by se při tréninku měl cítit konformně, právě tady je pozice trenéra, jeho chování a vztah k svěřencům tím, co determinuje z velké části kvantum pohybové aktivity, které jsou klienti ochotni do sportu investovat. Tato diplomová práce se bude zaměřovat na trénink lidí, kteří se nepohybují ve vrcholovém sportu, ale mají zájem o pohybovou aktivitu jako součást jejich běžného života.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Sociální interakce

V obecném pojetí jako vzájemné působení mezi dvěma nebo více objekty světa. Vzájemná akce, akce nebo působení lidí nebo věcí na sebe navzájem. Interakce vyjadřuje obousměrnou akci. S interakcí se setkáváme v různých oborech (Uhrín & Malečková, 2009).

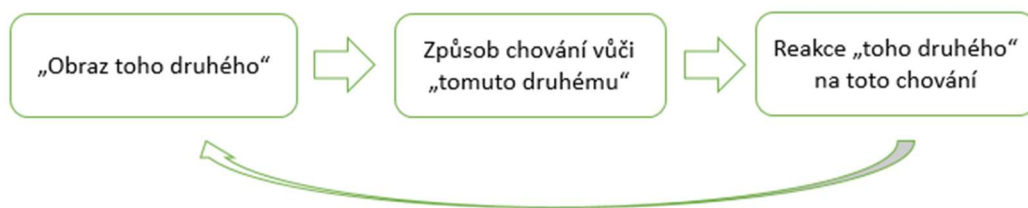
Gavora (2005) definuje interakci jako vzájemné působné nebo ovlivňování. Tvrdí, že lidé jsou téměř pořád ve vzájemné interakci. Interakcí je již vzájemný pohled dvou lidí. Každý z nich zanechává v tom druhém určitou informaci – jak vypadá, co dělá, jak se tváří. Tím na něj působí. Interakci aktivní chápe jako člověka, který působí na druhého člověka za určitým cílem- aby něčeho dosáhl, podpořil nebo zabránil.

Stejný autor označuje vyučovací hodiny jako „interakční epizody“ kdy žáci reagují na činnost učitele a učitel reaguje na činnost žáků. Tento proces nazývá interakcí – vzájemné působení, vliv člověka na člověka. Interakce tedy musí být oboustranná. Interakce podle něj probíhá v rovině verbální i neverbální – komunikuje se slovy, pohledem, mimikou, gesty. V tradiční škole má verbální převahu tedy učitel naopak u neverbální komunikace mohou být aktivnější žáci, kteří vysílají velké množství non verbálních signálů. Každý z pedagogů je jiný a různorodost se tedy dá očekávat (ovlivnění velkým množstvím vnitřních a vnějších činitelů). Prvky a vlastnosti interakce, které se opakují s pravidelností se nazývají interakční styl.

- Vnitřní činitelé: osobnostní vlastnosti, subjektivní koncepce vyučování, subjektivní koncepce žáka,
- Vnější činitelé: typ vyučovacího předmětu, věk, vyspělost, specifika chování.

Hartl & Hartlová (2004) chápou sociální interakci jako vzájemné aktivní působení, ovlivnění jedinců, skupin a prostředí kdy jeden subjekt vyvolává svým jednáním změnu v jednání subjektu druhého.

Mezilidské vztahy jsou nejdůležitějším aspektem psychologie jedince, lze je chápat jako interpersonální postoje a interpersonální interakce, v nichž chování osoby A je podnětem pro chování osoby B a naopak. Sociální percepce je důležitou úvodní složkou sociální interakce dá se vyjádřit jako vzájemné vytváření „obrazu toho druhého“. Vychází z kategorizace osob, která jde za hranici pouhého vnímání a činí si určité představy o úmyslech druhé osoby a jeho povaze.



Obrázek 1. Zpětná vazba sociální percepcce upraveno dle Nakonečného 2013

Strategie následného chování jsou závislé na této zpětné vazbě. Mohou být více či méně uvědomělé. Výchozím činitelem pro strategie chování je vždy sociální percepcce (kategorizace partnera na základě zkušeností s podobnou kategorií lidí. Sociální psycholog M. Argyle rozlišuje tři základní styly sociálního chování:

- 1) *Dominantní styl* – ovládnout situaci a prosadit se,
- 2) *Afiliantní styl* – vřelost a přátelství,
- 3) *Závislý (dependenční či submisivní) styl* – projev podřízenosti (Nakonečný, 2013).

		dominance	
		analyzování kritika neschvalování odsuzování rezistence	udílení rad zařazování se nařizování vedení iniciativa
nízká afiliace			vysoká afiliace
		vyhýbání se uznávání vzdávání se ustupování odvolávání se	podrobení se projevy souhlasu podporování spolupráce zavazování se
		závislost (submise)	

Obrázek 2. Styly sociálního chování upraveno dle Nakonečného 2013

Důležitá je také atraktivita interakce: atraktivní hodnota partnera interakce se zvyšuje, když nás partner pozitivně posuzuje, chválí nebo utvrzuje v našem mínění. Avšak ne vždy stoupá sympatie pro tuto osobu, která nám poukazuje na něco, co se nám nelíbí, nebo od níž očekáváme pomoc. Obecně zvyšuje hodnotu interakce také vnímaná sociální blízkost (Nakonečný, 2013).

Konečný & Urbanovská (2002) uvádějí, že naše chování a prožívání určitého vztahu je na jedné straně do značné míry ovlivněno chováním druhé osoby a na druhé straně reakce další osoby také determinuje.

Pojem sociální interakce podle autorů vyjadřuje:

- Vztah mezi sociálními subjekty, jedinci, kteří se vzájemně vnímají a reagují na sebe,
- Dvousměrný proces vzájemného působení, neustálé výměny podnětů a reakcí, vzájemného chování a prožívání.

Sociální interakce je většinou selektivní, výběrová to znamená, že si vybíráme partnery sociální interakce (pokud máme možnost) a také že se v přítomnosti různých osob chováme různě.

Základní druhy sociální interakce (Konečný & Urbanovská, 2002)

- *Kooperace (spolupráce)* – znakem je společný cíl, realizace a společné a vzájemné činnosti, cíle účastníků jsou propojeny, tzn. společný cíl je dosažitelný, pokud všichni dosáhnou svých cílů,
- *Kompetice (soutěžení, soupeření)* – také existuje společný cíl, jedna skupina vylučuje nebo zmenšuje možnost jeho dosažení soupeřům,
- *Transformace (výměna činností)* – cíle jsou odlišné, ale dosažení je podmíněno aktivitou druhé osoby,
- *Konflikt (rozpor, neshoda)* – cíle jsou odlišné a úspěch jedné osoby vylučuje úspěch činnosti osoby druhé, střet postojů, zájmů, potřeb a protikladných názorů.

Slepička et al. (2009) uvádí o sociální interakci ve sportu, že prostřednictvím systému obecně chápaných a přijímaných hodnot sport mimo jiné podporuje vývoj a posílení identity a následně i společenskou integraci. Účast na sportovních aktivitách je záležitostí

především individualit, ale její realizace má nesporně společenský kontext. Není možné sport hodnotit jen z hlediska jeho tělesných účinků, protože pohybová aktivita se týká celé osobnosti a její sociální dimenze.

Autoři považují sport za socializační činitel. Sport poskytuje širokou škálu možností sociálních interakcí modifikovaných charakterem sportovního odvětví, jeho tradicemi, kulturním, ekonomickým a společenským zázemím.

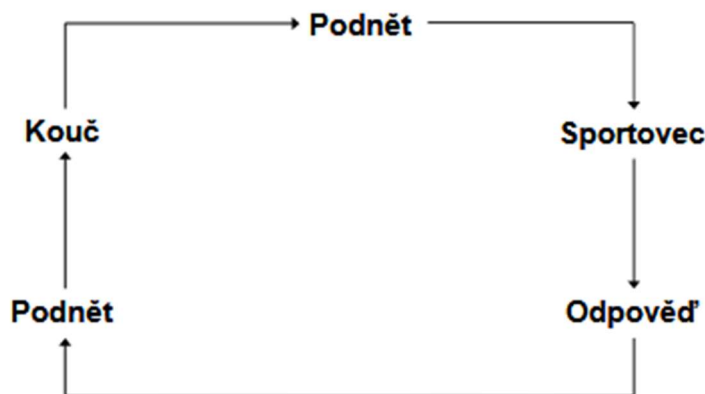
- *Primární socializace* – uplatňuje se vliv sociálního mikroklimatu rodiny (osvojení kulturních návyků = hygienické návyky, oblékání, základy chování, užívání předmětů, osvojení forem komunikace, získávání poznatků o okolí, přijímání sociálních rolí a poznávání základních sociálních norem)
- *Sekundární socializace* – působení zejména makrosociálního prostředí (vliv školy, zaměstnání, sportovní organizace a oddíly, společensko-politické klima, uznávané hodnoty, působení sdělovacích prostředků atd.).

Na individuální sportovní činnost lze ze sociálně psychologického hlediska pohlížet jako na určitý druh sociální interakce. Nacházíme zde charakteristický rys všech sociálních interakce, a to je vzájemné ovlivňování účastníků interakce prostřednictvím výměny názorů, myšlenek, citů, informací, ale i různých jiných aktivit (sportovní výkon). V individuálních sportech jsou nejčastější případy sociální interakce (ve vztahu ke sportovnímu výkonu) především soupeření a spolupráce. Samotná existence soupeře ovlivňuje intenzitu a kvalitu obou soupeřů.

Každá sociální interakce ve sportovní činnosti je oboustranným působením, kdy na akci jedné strany odpovídá protiakce druhé strany, kterou můžeme pozorovat například v úpolových sportech. Na vytváření předpokladů pro výkon se podílejí rovněž sociálně psychologické jevy jako je sociální percepce a sociální komunikace jako součást každé sociální interakce. Sociální percepce chápeme jako bezprostřední odraz člověka člověkem v různých druzích činností (Vaněk et al., 1984). „Realizační činnosti v trenérské práci mají povahu interakce, která zahrnuje vše (vědomé i nevědomé), co se děje mezi trenérem a sportovcem, či sportovci a dalšími účastníky sportu“ (Dovalil et al., 2012, p. 227)

V průběhu sportovní činnosti dochází k vytváření sociálních vazeb mezi sportovními realizátory, v psychologii koučování se vytváří **vzájemná interakce** mezi sportovcem a koučem/trenérem je označována jako **dyadická interakce**.

Dyadická interakce = vzájemné působení mezi trenérem a sportovcem, reakce jednoho ze subjektů se stává podnětem pro reakci druhého a vyvolaná reakce je opět podnětem pro reakci prvního.



Obrázek 3. Dyadická interakce (Slepička & al., 1988)

Sociální psychologové upozorňují na odlišnosti v dyadických interakcích takových činitelích, jako je věk, pohlaví a relativní status účastníků (Blahutová & Pacholík, 2006).

Svoboda (2007) uvádí k analýze a výzkumu, že interakce se sportovci je pro trenéra náročnou činností. Nejvíce se do života (příprava – trénink – soutěž – zhodnocení) zúčastněných promítá do fáze tréninku v bezprostřední době před soutěží. Ve studiu interakce je klíč k regulaci procesu, k poznatkům, jež by umožnily zlepšit efektivnost trenérské práce.

Analýzy interakce vycházejí z pozorování činnosti trenérů úspěšných i těch neúspěšných. Zjišťuje se, co vše trenér při tréninku vlastně dělá. Opticky členěno jsou tři hlavní skupiny projevů:

- Slovní + gestikulace a mimika,
- Demontrace, předvádění cvičení,
- Sledování.

Zkoumáním dyadických interakcí může pedagog najít způsoby, jak pomoci jedincům rozšiřovat a rozvíjet jejich konverzační schopnosti. Například využíváním toho, co mnozí sociální psychologové nazývají proaktivním stylem konverzace. Pedagog vede

konverzaci tak, aby pokračoval další výměnou sdělení. Pokud by učitel neustále opakoval informaci nebo pokyn ve stejné podobě a nezměnil svůj styl rozhovoru mohlo by dítě nadále odpovídat neuspokojivě, což může vést k všeobecně vzrůstající frustraci a úzkosti. Je rozdíl mezi věděním, že s něco děje a něco jiného být schopen to podrobně analyzovat a rozhodnout, kde a jak změnit své chování, aby se dosáhlo změny u chování svěřence (Fontana , 2014).

2.2 *Komunikace*

Komunikace je neodmyslitelnou součástí interakčních vztahů mezi lidmi. Lidé si vzájemně musí porozumět, tedy komunikovat. Význam tohoto slova můžeme odvodit od latinského slova *communicare* ve významu informovat, oznamovat, proudění informací od jednoho zdroje k druhému. Také můžeme nalézt významy jako činit něco společným či společně něco sdílet. V psychologických oborech se také jedná o sdílení informací spjatých s emoční stránkou člověka. Komunikaci nepoužívají pouze lidé, ale můžeme ji také pozorovat mezi zvířaty a v současné době také u různých *hi-tech* zařízení. Komunikace nemůžeme chápat pouze jako ústní sdělení neboli verbální komunikaci, ale také komunikaci neverbální, kdy dochází k signalizaci bez pomoci slov (nebo také jako jejich doprovod) jsou spojeny s emocemi, náladou, postoji ke sdělovanému.

Pro zdravý vývoj osobnosti musí být komunikace autentická. Vnější projev by se měl shodovat s vnitřním stavem komunikujícího, tj. s jeho názory a emocemi. Kvalitní komunikaci rozumíme nejen úrovní slovního vyjadřování, ale také emočními charakteristikami (sympatie, kooperativnost, důvěru, povzbuzení nebo naopak antipatie, nedůvěru, podezíravost atd.) Komunikace může probíhat dobře jen za předpokladu, že jsou informace adekvátně vysílány a také přijímány. Důležitou součástí je *zpětná vazba* (Čáp & Mareš, 2001). I když povaha *zpětné vazby* může být jiná a nemusí obsahovat žádná hodnocení, je poměrně ustáleným zvykem, že v reakci na sdělení protistrana uvádí svůj postoj ať už negativní nebo pozitivní. Negativní postoj je vhodné formulovat s ohledem na partnera. Je lepší cílit kritiku na diskutovanou problematiku a vyhnout se kritice směřované k osobě partnera. Kritika by měla být vnímána a vyslovována jako příležitost ke změně a osobnímu rozvoji. Pozitivní postoj je důležitý k budování vztahu mezi partnery. Vyplatí se dávat najevo, že s partnerem souhlasíme (Plamínek, 2012).

Gavora (2005) vymezuje komunikaci do 3 skupin:

- *Dorozumívání* – jako nejjednodušší vymezení. Odvozuje tuto oblast od slova dorozumění jako pochopení a shodu myšlenek. Podmínky takovéto komunikace jsou, aby si lidé rozuměli, mluvili stejným jazykem, hovořili o stejném tématu a dosáhli shody,
- *Sdělování* – ve formě informování, podávání poznatků, obeznámení se svými pocity, postoji a názory. V tomto případě komunikace vyžaduje partnera jako adresáta této informace. Jeden ze zúčastněných chce druhého informovat, poučit ho, něco sdělit,
- *Výměna informací mezi lidmi* – první jedinec vyšle informaci, druhý ji přijme, následuje výměna úkolů a role se vzájemně promění. Oba musí kromě přijetí a vyslání informace informaci vnitřně zpracovat a porozumět.

Pro porozumění významu mezilidských vztahů pro osobnost a uplatňování zřetele k nim v přístupu k druhému člověku jako osobnosti musíme nyní zdůraznit dvě skutečnosti:

Za prvé, mezilidské vztahy se realizují v interakcích a komunikacích.

- .. **Interakcemi** myslíme reagování lidí na sebe navzájem: slovy, mimikou, gesty,.....
- .. **Komunikacemi** myslíme vzájemné dorozumívání, respektive procesy sdělování obsahů. Děje se tak nejčastěji řečí.

Za druhé, mezilidské vztahy nejsou jenom něčím, co se týká nás a lidí kolem; interakce či komunikace není jenom děním mezi mnou a někým druhým. **Vztahy, respektive interakce a komunikace také do nás vrůstají, přetváří se v náš niterný život. Hovoříme v tomto smyslu o interiorizaci/zvnitřování vztahů/interakcí** (Helus, 2003, p. 21).

Interakce a komunikace jsou součástí lidských životů. Člověk komunikuje, tím že přijímá signály, vyloží si jejich obsah a dále obsah předává. Komunikace je tedy chápána jako nástroj interakce. Často dochází k spojení těchto pojmů především v případě, že chápeme komunikaci nejen jako předání informací, ale i jako vztah s účastníky komunikačního procesu. Interakci pak chápeme jako vzájemné ovlivňování a působení jedinců (Nováková, 2016).

Vzájemný vztah mezi komunikací a interakcí lze tedy chápat jako:

- Komunikace = dílčí část interakce, jeden z jeho druhů,
- Komunikace a interakce = dva různé aspekty jednoho procesu a nachází se na stejné úrovni.

Martens (2006) uvádí, že trénování je v podstatě celé o komunikaci. Úspěšní trenéři jsou mistry komunikace a neúspěšní trenéři jsou neúspěšní ne proto, že by měli menší znalosti, ale proto, že neumějí komunikovat se sportovci. Jako trenéři musíte být schopni efektivní komunikace v nespočetných situacích, včetně komunikace s nespokojenými rodiči o tom, proč jejich dcera nenastoupila v utkání, nebo při vysvětlování jakým způsobem provádět technické prvky, musíte umět představit tým na školním shromáždění a také diskutovat s rozhodčím, pokud je jeho rozhodnutí prokazatelně nesprávné. Efektivní komunikace je pro úspěšné trénování důležitá jako úspěšný sňatek, rodičovství či osobní kariéra. (p. 104)

Stejný autor uvádí 4 styly komunikace trenéra

- 1) *Autoritativní styl komunikace* – komunikuje agresivním způsobem (nařizuje sportovcům jejich činnosti). Většinou mluví hodně a málo poslouchají, používají nevhodné výrazy. V případě neúspěchu obviňují okolí a trestají svěřence. Ke komunikaci přistupují jako k soutěži. Snaží se překřičet ostatní, mít poslední slovo, mluvit přezíravě, o vzniklém problému nemluví. Tento styl se používal v minulosti, může být úspěšný jen v krátkém časovém období. V dlouhodobém horizontu může znamenat retardaci ve vývoji sportovce a devastaci lidských vztahů,
- 2) *Submisivní styl komunikace* – příležitost dát ostatním převahu v konverzaci. Mezi trenéry není frekventovaný. Submisivní trenér málo vyjadřuje vlastní názor, aby předešel konfliktům. Často souhlasí i v případě, že vnitřně nejsou v souladu. Projevují se nejistotou, mluví tiše. Používají termíny „možná, snad, pravděpodobně“. Nejsou schopni jít k podstatě věci a nedívají se protistraně přímo do očí. Takoví trenéři se vyhýbají zodpovědnosti a problémům. Nejsou schopni konfrontace,
- 3) *Kooperativní styl komunikace* – tento styl je založen na vzájemném respektu mezi trenérem s jeho svěřencem. Trenéři komunikují pozitivně, důvěryhodně a toto požadují od protistrany. Komunikace je hlasitá, přímá, konstruktivní. Jsou dobrými

posluchači a komunikují tak aby je svěřenci pochopili. Na zlepšení výkonnosti jsou zaměřeni pozitivním způsobem.

Komunikace mezi protipóly jako jsou trenér a svěřenec je také chápána jako oboustranný proces i když může být nevyvážená. Pokud trenér využívá direktivního řízení tréninku považujeme komunikaci za jednostrannou. Při kooperativním stylu je více vyvážený a oboustranný. Trenér musí činnost nejen organizovat, ale také instruovat, opravovat, povzbuzovat. Součástí komunikace je také umění pochválit, popř. potrestat.

Faktory komunikace (Svoboda, 2007):

- a) Vyjadřovací, tj. sdělování informací,
- b) Naslouchání, tj. přijímání informací,
- c) Neverbální vyjadřování i chápání,
- d) Porozumění konfliktům a rozvíjení umění konfrontace.

Konflikty a konfrontace:

Jedlička, Kořa & Slavík (2018) definují konflikt jako střet protikladných a vzájemně se vylučujících tendencí a sil. Konflikt nastává, když splnění požadavků jedné strany znemožňuje uspokojit přání té druhé. Není vhodné konfliktům uhýbat, vytěšňovat je a tvářit se, že neexistují. Takto se hromadí napětí. I ve sportu nalezneme lidi, kteří mají odlišné představy o vlastních životních rolích, rozdílné charaktery, aspirace, zájmy a zkušenosti.

Psychologie rozlišuje:

- Konflikty intrapersonální – vnitřní konflikty osoby,
- Konflikty interpersonální – vnější střety mezi dvěma a více lidmi,
- Konflikty skupinové – odehrávají se uvnitř skupiny,
- Konflikty meziskupinové – mezi dvěma a více zájmovými skupinami.

Problémy v komunikaci nastávají především tehdy, když se objeví nesoulad mezi zakódováním a dekodováním sdělení, za přítomnosti individuálních bariér a individuálních komunikačních šumů (např. emocionální nestabilita). Konflikt je destabilizační prvek sociálního systému a může způsobit změnu v jeho samotném fungování. Pro osobní růst jednotlivce může být konflikt brzdou stejně jako hnací silou.

Může mít pozitivní a konstruktivní význam pokud:

- Přináší nová řešení, která jsou zdrojem změn,
- Ukončuje negativně vnímané procesy a stavy,
- Zabraňuje ustrnutí – nutí hledat stále nové cesty,
- Vede k výměně informací a otevřené diskuzi,
- Uvolňuje napětí a pomáhá ventilovat emoce
- Učí řešit problém – vede k analýze,
- Ověřuje a přehodnocuje vztahy,
- Poskytuje zpětnou vazbu, umožňuje sebereflexi.

Neřešený konflikt se často vrací, eskaluje a může vést k destrukci (Hrubošová, 2011).

V každé trenérské praxi se může trenér a klient ocitnout v konfliktu – ať již jde o konflikt malý či velký, měl by tento konflikt okamžitě řešit a k tomu hledat účelné způsoby *konfrontace*. Trenér by se měl řídit následujícími pokyny:

1. Nespěchat s vlastní odpovědí na vzniklou situaci a například přerušit rozhovor, přemýšlet a pokusit se získat od bezprostřední situace odstup s náhledem na okolnosti,
2. Co nejdůkladněji analyzovat všechny důležité okolnosti, ptát se při tom druhé strany a zjišťovat její důvody bez snahy o okamžité hodnocení.
3. Své stanovisko objasňovat postupně bez zřetelného tlaku na protistranu, příliš neustupovat ani neprosazovat svou,
4. Pokusit se souhrnně vystihnout podstavu problému a zaměřit se zejména na společná hlediska (někdy se může ukázat, že spíše, než o nesmiřitelný spor jde jen o nedorozumění,
5. Uvážlivě hledat cesty k dohodě (Paulík, 2017, p. 136).

Trénování je více než jen mluvení a poučování svěřenců. Nezbytné jsou osobní a interpersonální znalosti trenéra, ti musí být schopni přemýšlet o svém vlastním chování a pochopit motivy chování ostatních. Komunikační schéma mezi trenérem a sportovcem je velmi žádoucí. V minulosti byl kladen důraz na trénink jako takový a také na osobu trenéra. V současné době máme k dispozici velké množství vědeckých znalostí o koučování a trénování lidského těla, ale komunikace je stále přehlíženým tématem. Koučování je sofistikovaný interpersonální proces, ale je důležité si uvědomit, že

vytváření šampiónů není jen o rozvíjení fyzických, technických a mentálních dovednostech, je to také o komunikaci s lidmi s cílem optimalizovat výkon ve sportovním prostředí (Kristiansen, Tomten, Hanstad & Roberts, 2012).

2.3 Interakční styl

Mareš (1998) chápe styl jako individuálně odlišný a zároveň vnitřně jednotný způsob výběru a kombinování dílčích prvků a postupů. V psychologii je styl brán jako odborný pojem, který v průběhu let měnil svůj význam, dnes se používá v rozdílných souvislostech a nabyl různého obsahu. Psychologický pojem styly vyjadřuje jako pravidelnosti ve způsobu nebo formě lidské aktivity, které jsou:

- autokonzistentní (pro daného jedince ucelené),
- transverzální (postupují mnoha úrovněmi psychiky),
- integrující (spojují mnoho úrovní lidské psychiky).

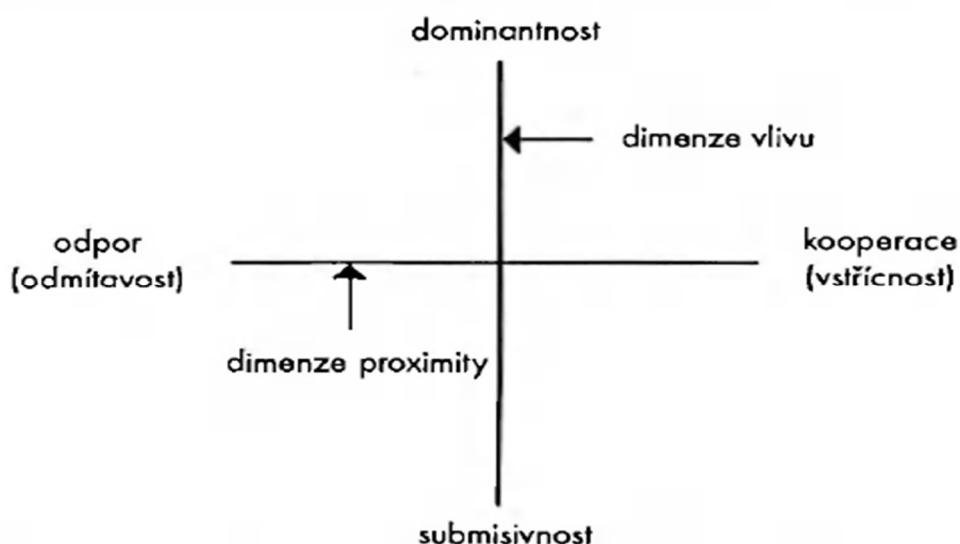
Interakční styl můžeme chápat jako relativně trvalou charakteristiku pedagoga. Díky těmto relativně pevným vlastnostem je pro žáka více předvídatelný. U jednotlivých pedagogů převládají určité prvky a vlastnosti, které se projevují pravidelností a opakují se. Jedná se o určitou charakteristiku pedagoga, která jeho chování v podstatě vystihuje. Jelikož se jedná o trvalou vlastnost svěřenci jsou schopni předpokládat pedagogovo chování. V případě, že takto učitele znají mohou relativně snadno naplňovat pedagogovy očekávání a požadavky.

Mareš & Gavora (2004) popisují koncepci interakčního stylu, která byla vytvořena americkým klinickým psychologem Timothy Learym. Leary předpokládal, že způsoby, jakými jedinec komunikuje s druhými lidmi vypovídají o zvláštích jeho osobnosti. Existují dvě důležité hnací síly ovlivňující jedincovo interpersonální chování: redukování strachu a udržení sebeúcty. Leary uvádí, že pokud člověk komunikuje s druhými (vědomě či nevědomě) volí takové chování, aby se vyhnul obavám a měl sám ze sebe dobrý pocit. Chování člověka bývá konzistentní – v podobných situacích se chová obdobným způsobem. V interpersonálním chování se tedy projevují trvalejší vlastnosti člověka. Tým pod vedením T. Learyho provedl analýzu mnoha výroků svých pacientů a vytvořili nejprve 16 typů interpersonálního chování, který později redukovali na 8 typů. Těchto 8 typů je uspořádáno do tzv. interpersonálního kruhu (interpersonální cirkumplex), který je rozdělený na dvě dimenze.

- *První dimenze* je nazývána proximita (proximity) a je vymezena krajními póly „odpor“ (opposition) a „kooperace“ (cooperation). Tato dimenze představuje míru spolupráce nebo naopak uzavřenosti u komunikujících jedinců. Leary ji někdy označoval také jako osa „sympatie-nepřátelství“
- *Druhá dimenze* je nazývána vliv (influence), příp. moc (power) s krajními póly „dominance“ (prosazování se) a „submise“ (podřizování se).

Pro použití ve školním prostředí došlo k mnoha modifikacím. Teorie interpersonálního chování byla upravena T. Wubbeelsem a J. Levym v roce 1993, kteří také použili 2 osy k znázornění interpersonálního chování u pedagogů.

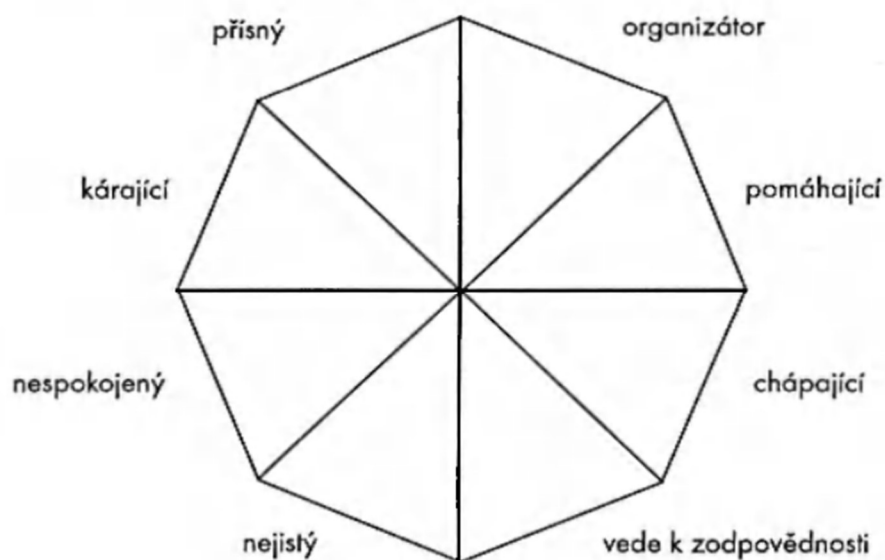
- *Vertikální osa* - je označena jako vliv a jejími krajními póly jsou dominantnost a submisivnost. Tato osa vyjadřuje, do jaké míry učitelovo chování určuje a ovlivňuje chování žáků. To znamená, v jaké míře si učitel udržuje moc nad třídou nebo naopak nakolik ponechává žákům možnost zasahovat do dění při výuce,
- *Horizontální osa* - je nazvána jako proximita a jejími krajními póly jsou odpor a kooperace. Tato osa vyjadřuje, do jaké míry se chová učitel k žákům při výuce odmítavě nebo naopak přátelsky, se snahou o spolupráci.



Obrázek 4. Model interpersonálního chování v interakci se žáky (Mareš & Gavora 2004, 107)

Stejní autoři uvádějí, že podobně jako v Learyho modelu, také Wubbels a spol. jemněji rozčlenili rovinu vymezenou dvěma základními osami. Takto zformovali

osmiúhelník (obr. 5), jehož jednotlivé části tvořeny 8 trojúhelníky jsou nazývány „**sektory, dimenze**“, reprezentují jednu specifickou vlastnost učitele (jeho projev v interakci s žáky).



Obrázek 5. Osm sektorů modelu učitelova interpersonálního chování v interakci, (Mareš & Gavora 2004, 108)

Konkrétní učitel naplňuje každou interakční dimenzi jiným způsobem, proto se jednotliví učitelé liší svými interakčními styly. Pedagog může v jedné dimenzi dominovat a v jiné být slabší (Gavora, 2005).

Autor definuje jednotlivé dimenze takto:

- Organizátor vyučování – žáky hodně naučí,
- Pomáhá žákům – jestliže žáci něčemu nerozumění, pomůže jim,
- Chápaní – dokáže pochopit nedostatky žáků,
- Vede žáky v zodpovědnosti – dává žákům možnost rozhodovat o věcech třídy,
- Nejistý – je váhavý,
- Nespokojený – cokoli žáci udělají, nikdy se mu to nelíbí,
- Kárající – mívá pichlavé poznámky,
- Přísny – vyžaduje od žáků naprosté soustředění.

Podrobněji popisují jednotlivé sektory Mareš & Gavora (2004), spolu se vztahy ke krajním pólům modelu.

poř. číslo proměnné	anglické označení	české označení	bližší charakteristika proměnné
1.	DC (dominance, cooperation) <i>leadership</i>	DV (dominantnost, vstřícnost) organizátor vyučování	Upozorňuje, co se bude dít; vede, organizuje, přikazuje, zadává úkoly, určuje postup, stanovuje podobu situací ve vyučovací hodině, vysvětluje, usměrňuje pozornost
2.	CD (cooperation, dominance) <i>helping friendly</i>	VD (vstřícnost, dominantnost) pomáhá žákům	Pomáhá, projevuje zájem, připojuje se k probíhajícímu dění, chová se přátelsky nebo ohleduplně, taktně, dokáže žertovat
3.	CS (cooperation, submission) <i>understanding</i>	VS (vstřícnost, submisivnost) chápející	Se zájmem naslouchá, projevuje empatii, dává najevo důvěru a pochopení, přijímá omluvu, hledá způsoby, jak urovnat spory, je trpělivý, je otevřený
4.	SC (submission, cooperation) <i>student responsibility/freedom</i>	SV (submisivnost, vstřícnost) vede žáky k zodpovědnosti	Dává prostor pro samostatnou práci; čeká, až se třída odreaguje, dává volnost, svobodu spolu s odpovědností, respektuje návrhy žáků
5.	SO (submission, opposition) <i>uncertain</i>	SO (submisivnost, odmítavost) nejistý	Drží se stranou, nezasahuje do dění; omlouvá se, že vyčkává, jak věci dopadnou; připouští, že chyba může být v něm samotném
6.	OS (opposition, submission) <i>dissatisfied</i>	OS (odmítavost, submisivnost) nespokojený	Čeká na ticho, zvažuje důvody pro a proti, vyžaduje klid, dává najevo nespokojenost; tváří se mrzutě, zamračeně, nevrle; stále se vyptává, kritizuje
7.	OD (opposition, dominance) <i>admonishing</i>	OD (odmítavost, dominantnost) kárající	Bývá rozzlobený, dovede si žáky „podat“, bývá podrážděný, vzteklý; rád zakazuje, upozorňuje na chyby, kárá, trestá
8.	DO (dominance, opposition) <i>strict</i>	DO (dominantnost, odmítavost) přísný	Drží žáky zkrátka, kontroluje je, přísně je přezkuzuje, hodnotí, známkuje; vynutí si ve třídě ticho, udržuje v hodinách klid; je přísný, trvá na dodržování pravidel a předpisů

Obrázek 6. Model učitelova interpersonálního chování vůči žákům, (Mareš & Gavora 2004, 109)

Interakční styl učitele v sobě zahrnuje podstatné charakteristiky záměrného spontánního působení na žáka, postoj učitele k žákům, vzájemné emoční vztahy učitele a žáků, míru a způsoby kladení požadavků a jejich kontrolu, druh a množství odměn a trestů, celkové emoční klima či naladění ve skupině apod. Dále v sobě zahrnuje upevněné postupy, techniky, nevyšlovené.

Ukazuje se, že interakční styl je determinován těmito činiteli:

- společensko-historickými podmínkami,
- osobními zkušenostmi a vlastnostmi učitele,
- vlastnostmi a zkušenostmi žáků, jejich chováním obecně a zejména ve výchovných situacích (Miková, 2006).

2.4 Trenér

V individuální i skupinovém sportovním prostředí musíme rozlišujeme dva základní termíny, které se objevují v souvislosti s profesí trenéra. V tuzemsku je více používaný termín sportovní trenér na rozdíl od zahraničí, kde je více užíván termín coach (kouč). Pojem trenér je převzatý z anglického jazyka. *To train = vyučovat, instruovat, připravovat*. U nás slovo trenér zdomácnělo pro označení funkce člověka, který zabezpečuje a realizuje sportovní činnosti. Našemu pojmu trenér se více přibližuje anglický pojem coach. Označení sportovního instruktora se s platností od 1.1.2015 se v rámci dalšího vzdělání pedagogických pracovníků akreditace neudělují.

Některé požadavky na trenéra jsou přímo spojeny s pozicí, kterou zastává (taxativní vymezení povinností), ale to, jak plní roli trenéra v komplexu je *do určité míry dáno i jeho osobností*. Plní konkrétní úkoly, ale „svým způsobem“; v tomto směru poskytuje role trenéra prostor pro osobitou invenci. Někdy je trenér schopen přes odlišná počáteční očekávání vtisknout celé skupině svoje pojetí tréninkové práce; jindy je naopak nucen se podříditi obecnému očekávání a přizpůsobit se (Svoboda, 2007, p. 127).

2.4.1 Profese trenéra

Profese trenérství se utváří postupně. Kořeny pedagogického a psychologického přístupu ke sportu můžeme najít především u zakladatele olympijského hnutí moderní doby Pierra de Coubertina. Ve své *Pédagogie sportive* z r. 1922 zdůrazňuje i možnosti, které sport poskytuje k ovlivnění nejen fyzických, ale i mravních a sociálních charakteristik člověka, při zdůraznění předpokladu, že pedagog, rodiče nebo zkušený sportovec pomohou sportovci rozpoznat s překonat bariéru mezi fyzickým výkonem a psychickými faktory k tomu potřebnými (Svoboda, 2007, p. 117).

Ve druhé polovině 20. stol. se začalo přemýšlet o plnohodnotné přípravě budoucích učitelů tzv. čtyřdimenzionálním pojetí učitelské profese, kdy učitel vedle znalostí z vyučovaného oboru měl ovládat také základy filozofie (všeobecný rozhled včetně politického dění), pedagogiky (naučit umění vyučovat), psychologie (porozumět specifickým charakteristikám jednotlivých žáků) a sociologie (vybavit znalostmi prostředí, rodin a sociálního postavení žáků včetně společenských odchylek a

zvláštností). Nejdůkladnější vědomosti z vyučovaného oboru a ochota je předávat tvořily fundamet autority učitele (Jedlička et al., 2018).

Profesionální kompetence pedagogického pracovníka představuje soubor specializovaných odborných dovedností a osobnostních dispozic, kterými má být pedagog vybaven k vykonávání své profese. Podle příslušného právního předpisu je pro výkon učitelského, vychovatelského či dalšího pedagogického povolání nezbytná příslušná zdravotní způsobilost, občanská bezúhonnost, znalost českého jazyka a získání odborné kvalifikace pro přímou pedagogickou činnost. Výrazem autorita chápeme vážnost, důležitost, spolehlivost jistého jedince, který má být pro své vlastnosti a zkušenosti v určitém společenství vzorem nebo má výjimečné postavení, vliv a pravomoci. Autorita je dělena na formální (poziční) a neformální (autentickou) (Jedlička et al., 2018).

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (2012) podle zákona 563/2004 Sb o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů – aktuální znění zákona o pedagogických pracovnících k 1. září 2012 trenér získává odbornou kvalifikaci:

- a) vysokoškolským vzděláním získaným studiem v akreditovaném magisterském studijním programu v oblasti pedagogických věd zaměřené na přípravu učitelů tělesné výchovy a získáním osvědčení nejméně II. třídy trenéra příslušné specializace,
- b) vysokoškolským vzděláním získaným studiem v akreditovaném magisterském studijním programu ve studijním oboru tělesná výchova a sport a získáním osvědčení nejméně II. třídy trenéra příslušné specializace,
- c) vysokoškolským vzděláním získaným studiem v akreditovaném bakalářském studijním programu v oblasti zaměřené na tělesnou výchovu a sport a získáním osvědčení nejméně II. třídy trenéra příslušné specializace,
- d) vyšším odborným vzděláním získaným ukončením akreditovaného vzdělávacího programu vyšší odborné školy v oboru vzdělání zaměřeném na sportovní, tělovýchovné a pohybové činnosti a získáním osvědčení nejméně II. třídy trenéra příslušné specializace, nebo
- e) středním vzděláním s maturitní zkouškou získaným ukončením vzdělávacího programu středního vzdělávání nebo středním vzděláním s výučním listem získaným ukončením

vzdělávacího programu středního vzdělávání a trenérskou školou tělovýchovných fakult vysokých škol a získáním osvědčení nejméně II. třídy trenéra příslušné specializace.

Dovalil (2008) trenérskou činnost chápe jako souborný pojem pro spektrum odborného působení, spojené s odpovědností za rozvoj a výchovu sportovce.

Činnost trenéra má dvě hlavní stránky:

- 1) **Teoretickou:** základem je trenérovo vzdělání, zvl. odborné, ale i zkušenosti a schopnosti. V teoretické činnosti hrají hlavní roli poznatky a informace. Ty získává trenér sám nebo zprostředkovaně (od druhých osob či literatury). Množství informací by mělo být úměrné, tj. odpovídat kapacitě trenéra poznatky zpracovat a použít,
- 2) **Praktická, interakční:** realizace je činnost jiného druhu v ní se uplatňují interakční kapacity trenéra: zaměřenost, vlastnosti, specifické schopnosti a zkušenosti. Praktická hodnota informací nemusí být na první pohled patrná. V praxi se zanedbávají poznatky důležité pro interakci trenéra se sportovci z hlediska dlouhodobého působení (Svoboda, 2007).

Stejný autor uvádí k rozhodovacímu procesu, se trenér nevyhne ani v teoretické ani praktické části. Výhodou je, že v teoretické části není pod tlakem jako v interakci. Základem je dostatek důvěryhodných informací. Teoreticky je nejspřávnější prozkoumat všechna možná řešení (pokud možno zaznamenat písemně) než se definitivně rozhodneme. Zvolený postup by měl být reálný z hlediska organizace, času, vybavení, motivace a úsilí. V přípravě bezprostřední či dlouhodobé si trenér koncipuje modelovým způsobem co ho v interakci očekává. Pokud neumí bezprostředně reagovat v situacích, tím více by měl věnovat čas přípravě. V interpersonálním kontaktu se mu bude lépe pracovat, pokud si promyslí možné alternativy a určitý počet vzorců chování pro situace, které mohou nastat v soutěži. Zkušený trenér se nedá zaskočit situací kdy si neví rady. Jestliže tápe již v teoretické části, chybně odhaluje hierarchii vlivů a příčin, situaci většinou nezvládá ani v části praktické.

I když má trenérská práce institucionálně podobu činnosti vykonávané dobrovolně (mnohdy k jinému zaměstnání) nebo plně profesionálně měla by probíhat v obou případech přibližně stejně (Vaněk et al., 1984).

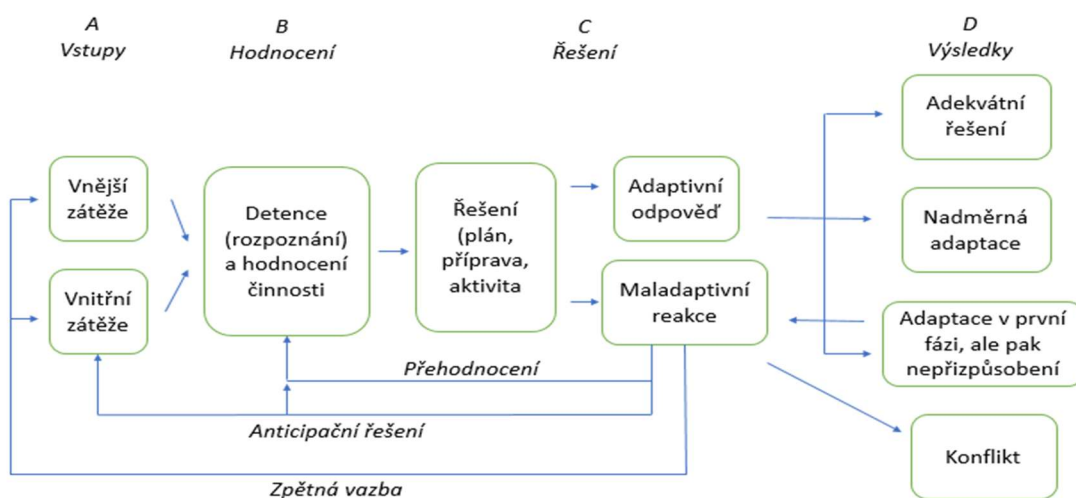
Má mít charakteristické znaky:

- a) *Činnost odlišná od sportovní činnosti samotné* – výkon trenéra nemá nic společného s pohybovými činnostmi ve smyslu jejich motorického zvládnutí. Trenér musí rozumět nejen sportu, ale i mnoha dalším otázkám (sportovní minulost je dobrým vkladem, ale ne nejdůležitější podmínkou úspěchu),
- b) *Trenérství je práce s lidmi v opakujících se interakcích* – stálé stimulování náročných činností v přípravě sportovce,
- c) *Soutěživý charakter sportu přináší neustálé prověřování výsledků práce trenéra, často s veřejnou publicitou* – sled náročných a zátěžových situací,
- d) *Úspěch práce trenéra závisí na mnoha faktorech* – při vzrůstající vyrovnanosti ve vrcholovém sportu například stoupá význam psychické odolnosti mezi sportovce a tím i role psychických faktorů v přípravě na výkon.

Práce trenéra je proces, v němž se klade důraz na jeho samotného (viz. obr. 7):

Schéma je složeno ze 4 časově sousledných oddílů:

- A. Oddíl – zátěž, které sport přináší pro trenéra včetně osobnostních předpokladů,
- B. Oddíl – analýza procesu poznání a hodnocení nároků, které trenéra čekají,
- C. Oddíl – řešení situací, se kterými se trenér setkává = vlastní akce, tj. přizpůsobení se nárokům profese, vzrůst výkonnosti sportovce či týmu,
- D. Oddíl – kumulace důsledků trenérových akcí – přizpůsobení se nárokům profese jako dlouhodobý proces.



Obrázek 7. Systémový model procesu přizpůsobení se trenéra zátěží upraveno dle

Vaňka et al. (1984)

Role trenéra ve vztahu ke svěřenci je jedním z klíčových dimenzí trenérské profese. Proces adaptace na nároky trenérské profese může sehrát i pozitivní úlohu ve vývoji osobnosti. Komplexnost těchto nároků naznačuje, že role trenéra má řadu dimenzí vzhledem k různorodosti očekávání. Realistické pojetí trenérské práce počítá se sportovním úspěchem a výchovným působením. Hlavním posláním je rozvíjet výkonnost, působit pozitivně na rozvoj osobnosti, a to jak jednotlivců, tak i členů týmu (Svoboda, 2007).

Dimenze sociálních rolí trenéra dle Svobody:

- *Informátor* – instruuje, informuje, vysvětluje,
- *Důvěrník* – hledá důvody jednání svých svěřenců dle informací, které od nich má,
- *Ukazňovatel* – vyžaduje poslušnost a trestá,
- *Motivátor* – podněcuje k aktivitě nepřímo a odměňuje,
- *Referent* – řešení problému přenáší na tým,
- *Vychovatel* – působí na osobnost sportovce, nejde mu o výkon.

V elitním sportovním prostředí hrají trenéři ústřední roli v psychosociálním rozvoji sportovců prostřednictvím jejich každodenní interakce. Pozitivní vztah mezi trenér - sportovec a konstruktivní tréninkový plán u sportovců posílily odolnost a schopnost překonávat překážky. Schopnost trenéra podporovat odolnost sportovců vůči stresu není závislá pouze na konkrétním chování před nebo po stresujících událostech, ale také na interpersonálních dovednostech trenéra tzn. schopnost vhodného „propojení a interakce“ se sportovcem. Těmito dovednostmi byly označeny kvalita vztahu mezi s trenérem a sportovce a individuální přístup (Kegelaers & Wylleman, 2018).

2.4.2 Osobnost trenéra

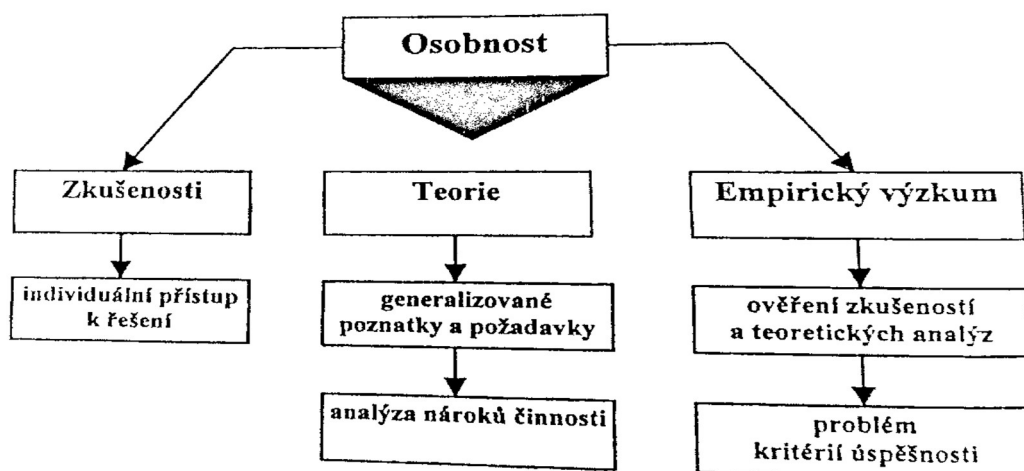
Helus (2003, p. 3) chápe osobnost „jako soustavu vlastností, charakterizujících celistvou individualitu konkrétního člověka, zaměřeného na realizaci životních cílů a rozvinutí svých potencialit“.

Jedlička et al. (2018) k osobnosti pedagoga uvádí, že by měl mít žádoucí znalosti, specializované dovednosti, morální vlastnosti (spravedlnost, upřímnost, laskavost, svědomitost), prosociální postoje (naslouchání, tvůrčí diskuze a týmová spolupráce) a orientace na potřeby druhých. Ze žádoucích psychologických charakteristik vystupují do

popředí komunikační zdatnost, schopnost učení se, ochota k celoživotnímu vzdělání, emoční stabilita a otevřenost vůči ostatním lidem. U profesí orientovaných na potřeby druhých jsou významné kvality empatie, autenticita – opravdovost a kongruence – souhlasnost mezi hodnotami, které jedince veřejně vyznává a jeho chováním. K pedagogickým ctnostem dále patří schopnost tolerance a respekt k žakovým zkušenostem, životním názorům a hodnotám. Neméně důležitým faktorem je akceptace – bezpředsudečné přijetí druhého takového, jakým je. K ceněným vlastnostem dobrých pedagogů patří cit pro spravedlnost, zaujatost pro obor a kompetentnost projevovaná ve vztahu k vyučovanému předmětu, smysl pro humor i schopnost připustit vlastní omyl a mnoho dalších.

Jansa et al. (2009) zdůrazňují v obecné psychologii, že činnost a osobnost člověka spolu úzce souvisejí. Tento názor můžeme přenést i do oblastí sportovních činností a osobnosti sportovce, kterou autoři vnímají jako *jednotu duševních vlastností a psychických procesů nebo stavů*, které jsou relativně stálé a typickým způsobem se projevují v každé sportovní činnosti.

Pokud má učitel u žáka větší autoritu a čím hlubší je jejich vzájemný vztah, tím vyšší účinek používaných trestů a odměn. Jinak reaguje člověk na výtku člověka, na kterém mu záleží a má k němu silné citové pouto na rozdíl od výtku od člověka s citově indiferentní vztahem. Roli hraje také způsob výchovy, celková emoční atmosféra i chování pedagoga po udělení trestu. Při trestání musí umět vytvářet příznivou emoční atmosféru, být důsledný a dát žákovi vědět, že na jejich vzájemném vztahu se nic podstatného nemění a nezavrhuje ho (Konečný & Urbanovská, 2002).



Obrázek 8. Přístupy k informacím o potřebných vlastnostech trenéra (Svoboda 2007)

Dovalil et al. (2012) shrnuli obecná doporučení k řídicí činnosti trenéra v sociálně psychologickém smyslu:

- ✓ Trenér má být modelem, vzorem pro svoje svěřence. Být přísný, ale chápající, schopný sebezpoznání a seberegulace,
- ✓ Vyžadovat plné odevzdání se a prožívání sportu, ale dávat též najevo, že v životě mohou být i důležitější věci,
- ✓ Usilovat o spravedlnost, pokud jde o pozornost i sympatie,
- ✓ Budovat u sportovců sebedůvěru, ale i sebekontrolu,
- ✓ Učit umění koncentrace a relaxace,
- ✓ Komunikovat s rozhodností, ale přátelsky, s dobrou náladou,
- ✓ Korigovat krátce, nejprve pochválit to dobré a pak opravovat,
- ✓ Hněv má být pozitivní. Negativní odsouzení působí destruktivně,
- ✓ Pochválit, co je dobré, ale nechválit neustále,
- ✓ Sledovat, s jakými příčinami sportovci spojují výsledek v soutěži (kauzální atribuce),
- ✓ Vytvářet atmosféru, v níž má sportovec právo se vyjádřit,
- ✓ Nepřehánět v ničem, ani v povzbuzování, ani v kritice,
- ✓ Po neúspěchu najít způsob, jak sportovce z této situace dostat,
- ✓ Klást odpovědnost na jedince i ostatní členy týmu,
- ✓ Rozlišovat nechuť od únavy fyzické či psychické.

V obecné rovině ke studiu osobnosti ve sportu psychologie užívá několik teorií. Společným cílem těchto přístupů je snaha určit příčiny chování sportovců a jiných účastníků cvičení. Přístupy charakterizovat jako zaměřené na osobu, prostředí nebo interakce (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012).

Přístupy zaměřené na interakce: většina sportovních psychologů se domnívá, že osobnostní nebo situační faktory samy o sobě nedokážou předvídat chování. Věří, že chování lze nejlépe vysvětlit, pokud vezmeme v úvahu osobní faktory, situační faktory a interakce mezi nimi. Nejdůležitější rys interakčního přístupu je pochopení, jak člověk vnímá sám sebe a své okolí. Podle interakčních přístupů dimenze osobnosti, jako je sebedůvěra nebo faktory prostředí, jako trenérský styl, nedokážou samy dostatečně vysvětlit chování. Musí vzít do úvahy to, jak sportovec tyto proměnné vnímá a interpretuje (Tod et al., 2012).

2.4.3 Typologie trenéra

Svoboda (2007) zmiňuje, že podobně jako v jiných oblastech studií osobnosti i při sledování trenérů se začíná přístupem *typologickým*. Autor jej považuje za oblíbený přístup, protože je lapidární a srozumitelný. Smyslem je identifikace jedince s určitým typem a poznání jeho nedostatků. Typologie trenérů (pedagogů) mají svůj základ v rozlišení typu dominativního a integrativního (přijímajícího i mínění žáků a sportovců.)

„Každý trenérský typ je více nebo méně úspěšný v určitých konkrétních podmínkách a v kontaktu s různými typy sportovců. Tak jako neexistuje ideální trenér, tak ani žádný trenér není vyhraněný typem – někteří se pouze k některému typu více blíží“ (Svoboda, 2007, p. 122).

Typy trenérů dle Svobody (2007):

- *Trenér autoritářský* – (studený nos – hard – nosed) – zdůrazňuje kázeň, precizní plnění úkolů, mnohdy je krutý. Je rigidní, tj. strnulý při dodržování pravidel a plánů. Nedokáže navázat přátelský kontakt, hodně trestá a hrozí. Vybírá si nevýrazné osobnosti jako asistenty.
 - ✓ Přednosti – v týmu má pořádek, plní úkoly, vychovává k agresivnosti,
 - ✓ Nedostatky – v případě neúspěchu vznikají problémy, citliví sportovci jeho jednání špatně snášejí, trenér je neoblíbený a obávaný,
- *Trenér přátelský* – (prima chlapík – nice guy) – je sportovci oblíben, užívá pozitivních prostředků k motivaci sportovce. Je pružný v řízení tréninků, experimentuje a zajímá se o svěřence. Tým drží pohromadě, mají výsledky, atmosféra je uvolněná,
- *Trenér intenzivní* – (hnaný – driven) – podtypem trenéra autoritářského. Má vyšší emocionalitu a méně trestá. Často dramatizuje situace, vše bere osobně, horečně studuje materiály. Je stále nespokojený a má nerealistické nároky na sportovce což je odrazuje,
- *Trenér snadný* (lehce vše překonávající - easy – going) – opakem trenéra intenzivního. Miluje improvizaci, nevidí problémy, nic ho nerozhází, tváří se suverénně. Sportovci se cítí uvolněně a nezávisle, ale trénink není efektivní,
- *Trenér chladný počtář* – (obchodnický – business-like) – vyniká v získávání informací a kalkulaci. Je logický, vzdělává se, interpersonálně chladný, bystrý a

pragmatický. Nevytváří emocionálně příznivou atmosféru. Chybí vztah k činnosti i sportovci.

Trenérské styly (Martens, 2006)

- *Autoritativní styl* – trenér – diktátor – dělá všechna rozhodnutí sám. Úkolem sportovce je pouze plnit trenérovy příkazy. Předpokladem pro tento přístup ke sportovcům jsou trenérovy znalosti a zkušenosti z dlouholeté práce. Trenér svěřencům přesně říká, co mají dělat,
- *Submisivní styl* – trenér – opatrovatel - dělají co nejméně rozhodnutí, tedy jen ta nezbytná. Trénink na principu „vezmi míč a hraj“. Vydává minimum pokynů, minimálně zasahuje do organizace tréninku, kázeňské problémy řeší jen v nezbytně nutných případech. Mají nedostatek schopností vydávat instrukce a řídit, jsou příliš laxní nebo vůbec nevědí, jak trénovat. Takový trenér většinou funguje jako opatrovatel, a i v této pozici je slabý,
- *Kooperativní styl* – trenér – učitel – rozhodují spolu se svými svěřenci. Jsou si vědomi své odpovědnosti za vedení kolektivu, zároveň také vědí, že mladí lidé se nemohou stát zodpovědnými dospělými, aniž by se sami naučili rozhodovat. Smyslem tohoto stylu je vytvořit rovnováhu mezi vedením sportovců a možností nechat je řídit sami sebe. Trenéři spolupracují se svými svěřenci při vytváření konečných rozhodnutí.

2.5 *Fitness*

2.5.1 *Historie fitness u nás i ve světě*

Vaněk et al. (1984) definuje sportovní trénink jako přípravu na systém soutěžení i na jednotlivou soutěž. Podílí se zprostředkovaně na rozvoji fyzických, psychických, morálních i ideových složek celkové společenské způsobilosti. Sportovní činnosti představují specifickou formu interakce, má charakter záměrné a postupné adaptace na jednoduché i složité, jednotlivé i nahromaděné, místní i celospolečenské nároky začátečnické a pokročilé až k mistrovské výkonnosti. Kolektiv autorů uvádí, že hlavním mechanismem adaptačních pochodů (od úrovně buněčné až po vysoké psychické funkce) je učení v nejširším slova smyslu.

Kolouchová & Kolouch (1990) považují fitness jako cvičení jehož obsahem je prováděná pohybová aktivita s volnými činkami, trenažery a doplněná o aktivity aerobního charakteru a jiných zařízení. Celkově se jedná o životní styl s cílem rozvoje

zdatnosti, zlepšení držení těla a v neposlední řadě zlepšení stávající postavy při současném působení na upevňování zdraví a rozvoj síly.

Pokud bychom chtěli zmapovat historii fitness v České republice a ostatních zemích musíme začít v dávné historii. Za předchůdce fitness sportu můžeme považovat již boj o přežití našich předků. Jen ti silnější a fyzicky zdatnější měli možnost přežít. Pohyb, vytrvalost a sílu naši předchůdci potřebovali k získání potravy a bylo tedy součástí boje o přežití. V průběhu let se sběračství nahradilo lovem a tady už můžeme nalézt i rozvoj rychlosti. Lovci se na svou roli připravovali od dětství.

Jansa et al. (2009) zmiňuje, že od počátku 10. tisíciletí př. n.l. se začala primitivní společnost rozpadat. Můžeme pozorovat první útvary nesoucí z dnešního pohledu rysy státu, instituce výchovy a vzdělání a tím také tělovýchovy. Využívání filozofického učení vedlo k rozvoji fyzické kondice. Rozvíjeli dovednosti nejen spojené s krásou těla, ducha a také ženské plodnosti. Pozorováním a napodobováním pohybů zvířat, kněží doufali, že dojdou k dosažení stejné rovnováhy s přírodou jako zvířata“ (Olivová, 1988). Tyto programy byly doprovázeny hudbou a dbalo se na harmonii těla a ducha. Později dochází k rozvoji bojových dovedností, jako je šerm, lukostřelba a bojové sporty.

V období středověku nastal útlum, protože katolická církev považovala tělo za „nádobu hříchu“ a odváděla pozornost k duši člověka. Vojenská příprava se týkala rytířů a tomu musela odpovídat jejich fyzická příprava. Zabývali se jízdou na koni, střelbě z kuše, šermem nebo zápasem. Všechny tyto aktivity můžeme nalézt v dnešním moderním světě.

Andreasson & Johansson (2014) uvádí, že rozvoj fitness nalézáme kolem roku 1850 kdy se začínají formovat moderní kulturistická hnutí, především v USA. Koncept aerobiku se stal specifickou formou tělesné aktivity. V 80. letech bylo fitness a cvičení stále spojena se zdůrazněnou ženskostí. Zprvu byly výhradně pro bílou střední třídu, ale v pozdních 90. letech se trend změnil a stal celostátní trend. Techniky cvičení a celá koncepce fitness a aerobiky byly vyvezeny do různých zemí globálního trhu.

Na domácí půdě začal vznikat tělovýchovné a sportovní spolky v 19. století (Pražský mužský turnérský spolek, jednota pražská, sokol pražský, ...). Následovány mnohými městy, kde vznikají sokolské spolky v 60. letech. Tyto organizace měly za následek organizaci mnohých hromadných tělocvičných vystoupení. V 60. letech 20. století začíná fitness určovat směr, a to díky rozvoji kulturistiky. V této době byly fitness centra a posilovny určeny převážně pro muže (Jansa et al., 2009).

Změna nastala v 90. letech, kdy se klasické posilovny začaly přetvářet v moderní fitness centra s hi-tech technologiemi a zaměřením na širší masu zákazníků. Novinkou bylo skloubení fitness a wellness programů. S masivním nárůstem sportovních zařízení nastal problém v nedostatku kvalifikovaných odborníků. Na tento nedostatek reagovaly mnohé univerzity otevřením nových fakult a oborů.

2.5.2 Fitness jako sport i životní styl

Pod pojmem „fitness“ chápe většina z nás kondiční silový trénink provozovaný ve fitness centrech. Ve skutečnosti se nejedná pouze o silový trénink, ale se o systém cvičení vedoucích především k tvarování postavy, zvýšení fyzické výkonnosti a redukci množství podkožního tuku, který kromě posilování, jež bychom vzhledem k množství prováděných opakování mohli charakterizovat jako silově-vytrvalostní zátěž, zahrnuje také aerobní trénink na speciálních trenažerech, protahovací cvičení a další. V posledních letech bývá tento pojem často nahrazován pojmem „wellness“, který zahrnuje nejen fyzickou výkonnost a odolnost, ale i dobrou psychickou kondici, pocit "životní pohody" a pozitivní prožitek při pohybové aktivitě (Stackeová, 2001).

Problematika motivace ve fitness, podle stejné autorky, je v posledních několika letech jednou z nejoblíbenějších pohybových aktivit. Popularita tohoto sportu je dána možností ovlivnit vzhled vlastního těla (uváděno jako nejčastější důvod návštěvy fitness center u všech věkových skupin), ženy preferují redukci problémových partií a zpevnění svalů na horní polovině těla na rozdíl od mužů, kteří si přejí nabrat svalovou hmotu. V průběhu ontogeneze se hierarchie motivů mění, do popředí se umisťují pohnutky zdravotní a prožitkové před estetickými a výkonnostními.

Sothorn, Loftin, Suskind, Udall, & Blecker (1998) ve své studii uvádí, že aerobní cvičení snižuje duševní stres a deprese, zvyšuje množství kyslíku transportovaného do těla. Snižuje nízkodenzitní protein, a naopak zvyšuje vysokodenzitní protein, což má za následek zlepšení cholesterolu v krvi. Trénink také snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění, riziko diabetu typu II., metabolickou glukózu, zvyšuje aktivitu svalů, zvyšuje hustotu kostí a má pozitivní účinek na imunitní systém. Studie také poukazuje na snížení napětí, úzkosti, deprese a projevům nepřátelství či odporu.

Podle různých studií je vliv pohybové aktivity na psychiku pozitivní. Krátkodobý vliv neboli vliv na aktuální psychický stav bývá popisován jako vliv antidepresivní, anxiolytický a abreaktivní (odreagování od stresu) způsoben převážně vyplavováním

endorfinů. Fitness tréninkem můžeme ovlivnit stav svalového systému ve smyslu harmonizace svalového tonu, zlepšení kvality funkce posturálního systému svalového, ten úzce souvisí s psychickým stavem. Postura neboli držení těla také může odrážet jak trvale některé osobnostní rysy, tak i náladu. Velmi proto záleží na správné koncepci tréninku, díky které můžeme ovlivnit díky psychosomatické vazbě i aktuální psychický stav. Dlouhodobý účinek fitness tréninku spočívá především ve změně sebepojetí. Body image neboli tělové schéma je definováno jako mentální prezentace vlastního těla. Způsob, jakým člověk své tělo vnímá určuje jeho fyzickou identitu a také jeho vztah k motorické aktivitě, sportu, hmotnosti, prezentaci své osobnosti a také jako způsob zvládání životních událostí jako je stárnutí či nemoc. Do interakce s vnějšími vlivy přichází určité osobnostní faktory a výsledkem je určitá forma vnímání vlastního těla a vztahu k němu (Stackeová, 2001).

2.5.3 Sportovní trénink ve fitness

Základní součástí tréninkového procesu je tréninková jednotka. Z jednotlivých tréninkových jednotek je dále sestaven tréninkový proces. Je vhodné vždy tréninkové jednotky vždy přizpůsobovat biologickému a mentálnímu vývoji jedince. Z toho vyplývá, že odlišný tedy bude trénink dětí, mládeže, dospívajících, dospělých a seniorů (Jansa et al., 2009).

Autoři člení trénink na 3 etapy:

1. *Etapa základního tréninku* - harmonický rozvoj osobnosti, upevnění zdraví, podpora přirozeného tělesného a psychického vývoje, výkon ve zvolené specializaci není hlavním záměrem, obecné posouzení celkového stupně rozvoje, vytvoření návyku na pravidelný trénink a posílení kladného vztahu k němu, zvyšujeme celkovou odolnost, morální a volní vlastnosti, trénink by měl být co nejpestřejší,
2. *Etapa specializovaného tréninku* - stále nepřevládá výkon jako specializace, soutěžení chápe jako prostředek ke zvyšování výkonnosti, soutěžní úspěch nemá rozhodující význam, pozornost zaměřená na ty schopnosti a dovednosti, které podminují a vytvářejí výkon, vzrůstá zatížení, tréninková všestrannost je stále přítomná, upevňuje se technika ve složitějších a náročnějších podmínkách, důraz kladen na kondiční oblast, taktiku a vědomosti, etapa trvá 2-4 roky,
3. *Etapa vrcholového tréninku* - završuje předchozí dvě etapy, ve výběru jsou dospělejší či talentovanější jedinci, cíl je zaměřen na co nejvyšší výkonnost,

tréninkové nasazení je vysoké, využití speciálního cvičení, všestrannost tréninku je zvládnutí techniky na vysoké úrovni, psychická příprava / odolnost zaměřená na náročný trénink a soutěže.

Choutka & Dovalil (1991) uvedli, že z organizačního hlediska se tréninková jednotky provádí zpravidla ve třech formách:

1. *kolektivní trénink* – u nižší výkonnostní úrovni a pro sportovní hry, trenér má všechny, sportovce pod kontrolou, zatížení stejné nebo diferencované dle sportovce, utužuje kolektivní vztahy,
2. *Skupinový trénink* – pro střední či vyšší výkonnostní úrovni, sportovci stejné či podobné výkonnostní úrovni, možnost vzájemného soutěžení a kontroly, záporům může být nedisciplinovaný jedinec,
3. *Individuální trénink* – u sportovců nejvyšší výkonnostní úrovni, respektuje individuální zvláštnosti sportovce, je doporučováno výjimečně nechat sportovce bez dozoru trenéra a tím zvýšit jeho schopnost samostatnosti, odpovědnosti, sebekontroly atd..

Příprava tréninkové jednotky:

Na každou individuální tréninkovou jednotku by se měl trenér důkladně připravit, nejlépe písemně. Je nutno stanovit konkrétní hlavní úkol a rozpracovat ho do jednotlivých úkolů, naplánovat organizaci, vymezit prostředky, materiální zabezpečení a metodické postupy.

3 CÍLE PRÁCE

3.1 Cíle práce

Cílem diplomové práce je zjistit jaké jsou rozdíly v interakčních trenérských stylech fitness trenérů. Jaký interakční trenérský styl uplatňují ve svých trenérských praxích z pohledu sebe samých a z pohledu jejich klientů a jaký je “ideální” interakční trenérský styl z pohledu trenérů a jejich klientů.

3.2 Dílčí cíle

1. Identifikovat interakční styl jednotlivých fitness trenérů v rámci sebereflexe
2. Identifikovat interakční styly jednotlivých fitness trenérů z pohledu jejich klientů
3. Identifikovat “ideální” interakční styl fitness trenérů z pohledu trenérů samotných a jejich klientů

3.3 Výzkumné otázky

1. Jaký je interakční trenérský styl zkoumaných fitness trenérů hodnocený z pohledu sebereflexe, tedy jejich vlastního hodnocení?
2. Jaký je interakční trenérský styl zkoumaných fitness trenérů hodnocený z pohledu jejich klientů?
3. Jaké jsou rozdíly interakčního stylu jednotlivých trenérů fitness mezi sebehodnocením trenérů a hodnocením klientů?
4. Jaký je „ideální“ interakční styl z pohledu trenérů fitness a jejich klientů?
5. Jaké jsou rozdíly ideálního stylu trenérů fitness mezi sebereflexí a ideálním stylem z pohledu trenérů?

4 METODY PRÁCE

4.1 Výzkumný soubor

Pro výzkumný soubor byl proveden záměrný výběr respondentů ve sportovních centrech Olomouce a Vyškova. V průběhu posledních měsíců roku 2018 byli na základě doporučení osloveni trenéři zabývající se fitness tréninkem (skupinové nebo individuální lekce). Jelikož se v diplomové práci se vyskytují profese trenérů i instruktorů, proto jsme se rozhodli pro jednotný název trenéři. Pod pojmem trenér tedy chápeme i člověka, který nemá trenérskou licenci, ale pouze instruktorskou akreditaci, která byla do roku 2015 uznávaná jako platná. Trenéři A, B, C jsou z nejmenovaných sportovních center v Olomouci a trenéři D, E jsou ze sportovního centra ve Vyškově na Moravě. Pouze trenérka s označením písmena A se specializuje na trénink žen ve sportovním centru zřízenému k tomuto účelu. Následně jsem se s jednotlivými trenéry sešla, abychom si upřesnili podmínky realizace výzkumu. Pro zachování anonymity neuvádíme názvy a jména jednotlivých respondentů.

Respondenty lze rozdělit do dvou skupin:

- Trenéři,
- Klienti sportovních center.

Na výzkumu se podílelo 5 trenérů fitness a 46 respondentů z řad jejich klientely. Respondenti z řady klientů tvoří skupinu smíšenou, ve výzkumném souboru ale převažují ženy. Nejmladšímu účastníku bylo v době výzkumu 18 a nejstaršímu 75 let. Všichni dotazovaní podepsali informovaný souhlas s dobrovolnou účastí na tomto výzkumu.

Vyplňování dotazníků probíhalo časově nezávisle na sobě. Jednotliví trenéři rozdali dotazníky mezi své klienty v rámci tréninkových jednotek, a to jak skupinových, tak i individuálních. Na vyplnění dotazníků měli respondenti dostatek času (mohli vyplnit po skončení tréninkové jednotky nebo si dotazník sebou odnést domů) a odevzdali dotazníky zpět trenérovi, který zajistil předání ke zpracování. Sběr dat trval delší dobu, než jsme očekávali. U trenérů s označením A, B, C byla návratnost dotazníků 100 %, u trenéra s označením E se vrátilo 90% a u trenéra D pouze 70%.

Tabulka 1. Charakteristika trenérů

TRENÉR	POHLAVÍ	VĚK	VZDĚLÁNÍ	KVALIFIKACE	DĚLKA PRAXE V LETECH
A	Žena	25	SŠ Maturita	instruktor fitness	4
B	Muž	28	VŠ	diplom VŠ	6
C	Muž	32	SŠ Maturita	rekvalifikace	4
D	Muž	32	VŠ	instruktor fitness	12
E	Žena	41	SŠ Odborné	fyzioterapeut	2

V tabulce 1 uvádíme data o jednotlivých trenérech. Ve zkoumaném vzorku převažují muži 3:2. Nejmladší je žena ve věku 25 let se středoškolským vzděláním. Tato instruktorka se specializuje na trénink v centru určeném pouze pro ženy. Nejstarší je žena 41 let se středoškolským odborným vzděláním. Věkový průměr je 31,5 roku. Délka praxe je v průměru 5,5 roku. Nejdéle trénujícím je tedy muž s vysokoškolským vzděláním, léta strávená praxí v trenérství 12. Nejkratší trenérskou praxí má nejstarší žena a to 2 roky.

Tabulka 2. Charakteristika klientů

TRENÉR	VZDĚLÁNÍ		ÚROVEŇ						
	ŽENY	MUŽI	VĚK (ROZMEZÍ)	SŠ ODBORNÉ	SŠ MATURITA	VŠ	REKREAČNÍ	POKROČILÝ	PROFESIONÁL
A	10	0	22 - 49	1	5	4	10	0	0
B	7	3	19 - 49	1	3	5	8	2	0
C	3	7	21 - 43	0	5	4	8	2	0
D	4	3	19 - 75	1	4	1	3	2	2
E	8	1	18 - 53	2	6	1	9	0	0

Tabulka číslo 2 se věnuje klientům sportovních center. Každý z trenérů má uvedeno počet žen versus mužů. V dotazníku odpovídalo 32 žen a 14 mužů. Rozmezí mezi nejmladším a nejstarším účastníkem tréninkových jednotek. Dále vzdělání jednotlivých probandů a jejich úroveň. Nejvíce zúčastněných sport dělá na rekreační úrovni, jako pokročilí se hodnotilo jen 6 jedinců v poměru 4 muži a 2 ženy, mezi profesionály máme pouze muže.

4.2 *Metody a organizace sběru dat*

Pro tento výzkumná projekt byl použit dotazník *“Interakční styl sportovního trenéra/trenérky – adaptace pro trenéry“* zpracovaný Mgr. Janou Harvanovou, Ph.D. a Doc. PhDr. Danou Štěřbovou, Ph.D. Výchozím dotazníkem byl dotazník interakčního stylu učitele - anglický Questionnaire on Teacher Interaction (QTI) autorů: Wubblels, T., Levy, J. (1993) in Gavora (2005) pro učitele a jejich žáky.

Varianty dotazníků:

- ❖ dotazník interakčního stylu trenéra/trenérky (A) – adaptace pro trenéry
Harvanová, Štěřbová,
- ❖ dotazník interakčního stylu trenéra/trenérky (B) – adaptace pro trenéry
Harvanová, Štěřbová,
- ❖ dotazník interakčního stylu trenéra/trenérky (A) – adaptace pro sportovce
Harvanová, Štěřbová,
- ❖ dotazník interakčního stylu trenéra/trenérky (B) – adaptace pro sportovce
Harvanová, Štěřbová.

Dotazník interakčního stylu je sestaven z 64 otázek. Jednotliví účastníci výzkumu vždy vyplňovali dva typy dotazníků. Oba dotazníky měly stejný obsah, ale dotazník typu „A“ je zaměřený na konkrétního trenéra a dotazník typu „B“ je zaměřený na zjištění „ideálního“ stylu trenéra. Trenéři hodnotili sami sebe z pohledu sebereflexe a klienti hodnotili svého trenéra (instruktora). Obě skupiny následně vyjadřovali názor na „ideál“, který by vyhovoval jejich požadavkům. Jednotliví probandí měli na výběr z odpovědí 0 (nikdy) – 4 (vždy). Pokud výrok nevystihoval charakteristiku trenéra, odpověděl trenér/svěřenec 0, a naopak pokud o trenérovi byl tento výrok výstižný, odpověděl trenér/svěřenec 4. V případě omylu bylo možné položku přeškrtnout a zakroužkovat korektní odpověď.

Výše zmíněný dotazník interakčního stylu trenéra má 64 položek, rozdělených do 8 dimenzí interakčního stylu. Toto rozdělení je totožné s původní verzí dotazníku Interakčního stylu učitele. Jednotlivé dimenze jsou pojmenovány: **Organizátor**, **Pomáhající**, **Chápající**, **Vede k zodpovědnosti**, **Nejistý**, **Nespokojený**, **Kárající** a **Přísný**. Výsledný interakční styl trenéra jsme zaznamenali do grafu ve tvaru osmiúhelníku.

Jednotlivé výseče osmiúhelníku představují jednotlivé dimenze interakčního stylu trenéra. Z grafu lze jednoduše vyčíst, které dimenze u jednotlivých trenérů převládají a které nejsou patrné.

Tabulka 3. Rozmístění položek dotazníku do jednotlivých dimenzí

Dimenze interakčního stylu	Položky v dotazníku
<i>Organizátor</i>	1, 7, 16, 34, 42, 48, 58, 64
<i>Pomáhající</i>	6, 24, 29, 31, 33, 36, 57, 61
<i>Chápající</i>	2, 4, 8, 12, 14, 17, 43, 46
<i>Vede k zodpovědnosti</i>	9, 21, 25, 35, 40, 49, 53, 59
<i>Nejistý</i>	5, 11, 18, 20, 39, 45, 47
<i>Nespokojený</i>	22, 26, 27, 37, 50, 54, 55, 62
<i>Kárající</i>	10, 13, 15, 19, 28, 41, 44, 51, 52
<i>Přísný</i>	3, 23, 30, 32, 38, 56, 60, 63

4.3 Statistické vyhodnocení dat

Pro zpracování dat byla vzhledem k počtu respondentů použita popisná statistika. Pomocí programu Microsoft Excel byly zapisovány údaje (absolutní hodnoty) z dotazníků interakčního stylu. Dle Gavory (2005) se vypočítá aritmetický průměr v rámci každé dimenze za všechny hráče a trenéry. Průměr naměřených hodnot se musí nacházet v rozmezí 0 – 4. Pro snadnější interpretaci jsou zjištěná data přenesena do grafu ve formě osmiúhelníku.

5 VÝSLEDKY

Výsledky výzkumného šetření jsou předkládány pomocí grafů a tabulek s následným detailním vysvětlením a popisem. Struktura popisu výsledků výzkumu odpovídá pořadí výzkumných otázek v kapitole *výzkumné otázky*.

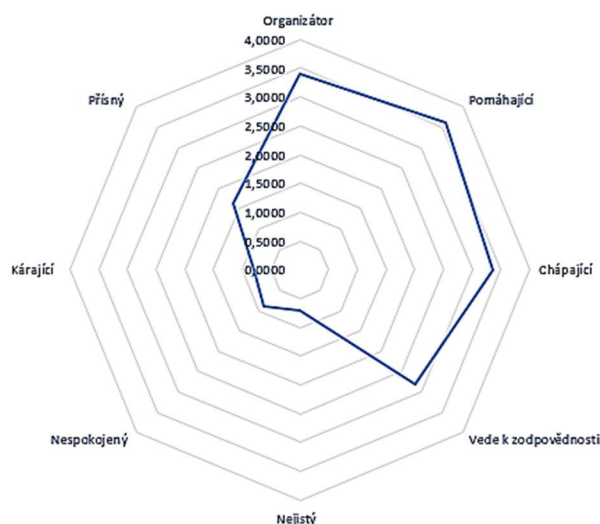
5.1 Výsledky výzkumu vztahující se k výzkumné otázce č. 1

V této sekci jsou prezentovány výsledky aplikovaného interakčního trenérského stylu u všech pěti trenérů z pohledu sebereflexe. U jednotlivých trenérů jsou uvedeny výsledné hodnoty, které jsme následně zprůměrovali do grafu.

Tabulka 4. Hodnocení trenérského interakčního stylu všech trenérů fitness z jejich vlastního pohledu (sebereflexe)

DIMENZE	Tr. A	Tr. B	Tr. C	Tr. D	Tr. E	Průměr
Organizátor	3,63	3,13	3,25	3,63	3,38	3,40
Pomáhající	3,75	3,25	3,50	3,50	4,00	3,60
Chápající	3,00	3,13	2,75	4,00	3,88	3,35
Vede k zodpovědnosti	2,63	2,50	2,63	3,13	3,25	2,83
Nejistý	0,43	1,43	1,14	0,43	0,14	0,71
Nespokojený	0,75	1,00	1,50	0,13	1,13	0,90
Kárající	0,22	0,78	2,11	0,22	0,67	0,80
Přísný	1,50	1,88	2,38	0,88	1,63	1,65

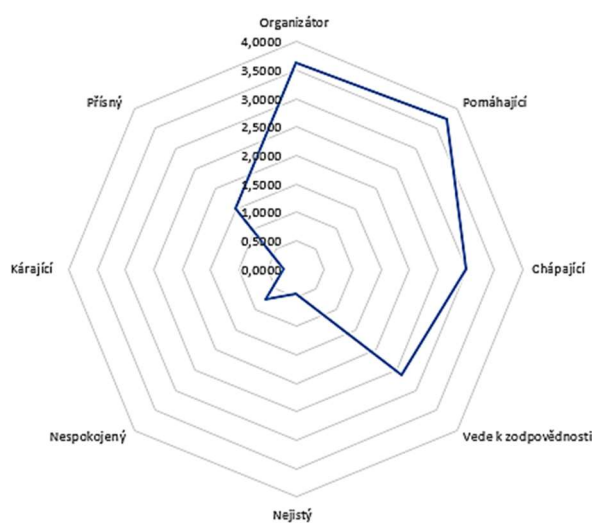
Graf 1. Grafické znázornění hodnocení trenérského interakčního stylu všech trenérů fitness z jejich vlastního pohledu (sebereflexe)



Dle názorů v rámci sebereflexe se všech 5 trenérů hodnotilo tak, že dominantní dimenzí se stal styl *pomáhající*, následoval styl *organizátor* a s malým rozdílem je styl *chápaající*. Protipólem označených stylů jsou dimenze *nejistý*, *kárající* a *nespokojený*. Výsledný graf je situován na dimenzi proximity na straně kooperace/vstřícnosti a na dimenzi vlivu na straně dominance.

TRENÉR A:

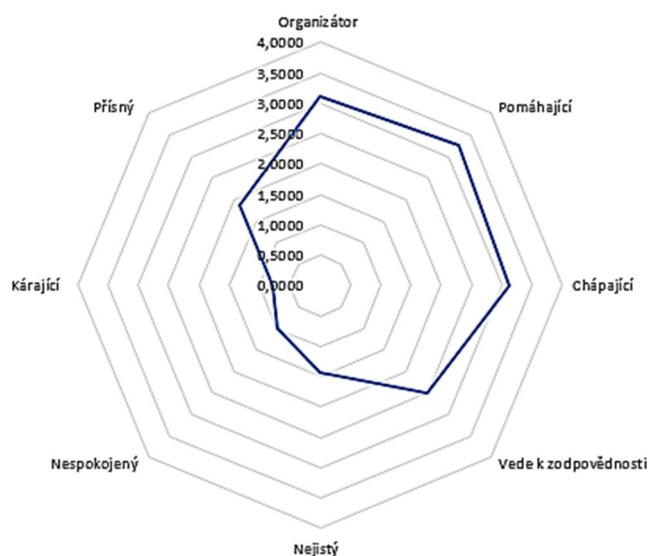
Graf 2. Interakční trenérský styl trenéra A hodnocený z vlastního pohledu (sebereflexe)



U trenéra A se z pohledu sebereflexe nejvíce projevila dimenze *pomáhající* (3,75), *organizátor* (3,63) a s menším odstupem dimenze *chápaající* (3,00). U dimenze *nejistý* se objevují nízké hodnoty (0,42) a u dimenze *kárající* hodnoty (0,22).

TRENÉR B:

Graf 3. Interakční trenérský styl trenéra B hodnocený z vlastního pohledu (sebereflexe)

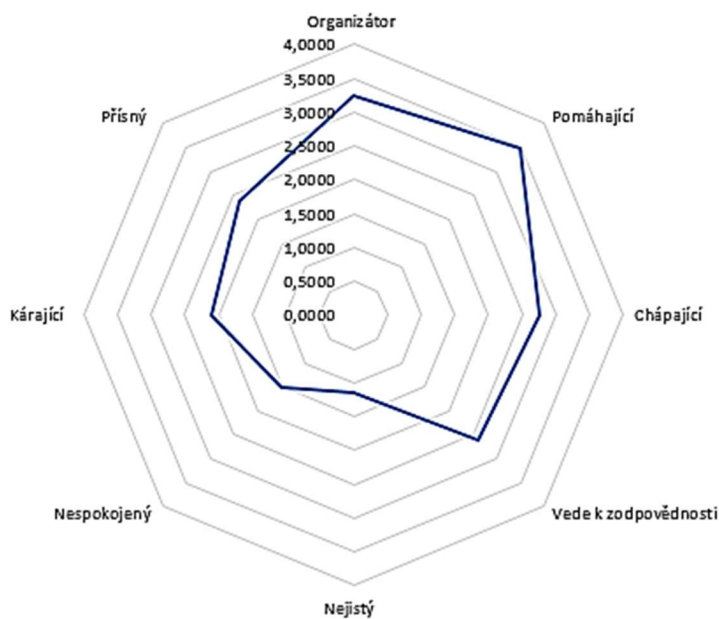


U trenéra B pozorujeme také nejvyšší hodnoty u dimenzí *pomáhající* (3,25) následovány dimenzemi *chápající* a *organizátor* se shodnou hodnotou (3,13). Tento trenér má u dimenze *organizátor* a pomáhající nejmenší naměřené hodnoty ze všech 5 zkoumaných.

Také u dimenze *nejistý* dosáhl nevyšší hodnoty ze všech (1,43). V dimenzi *kárající* nalezneme nejnižší hodnotu, ale i ta se stává druhou nejvyšší ze všech sledovaných.

TRENÉR C:

Graf 4. Interakční trenérský styl trenéra C hodnocený z vlastního pohledu (sebereflexe)



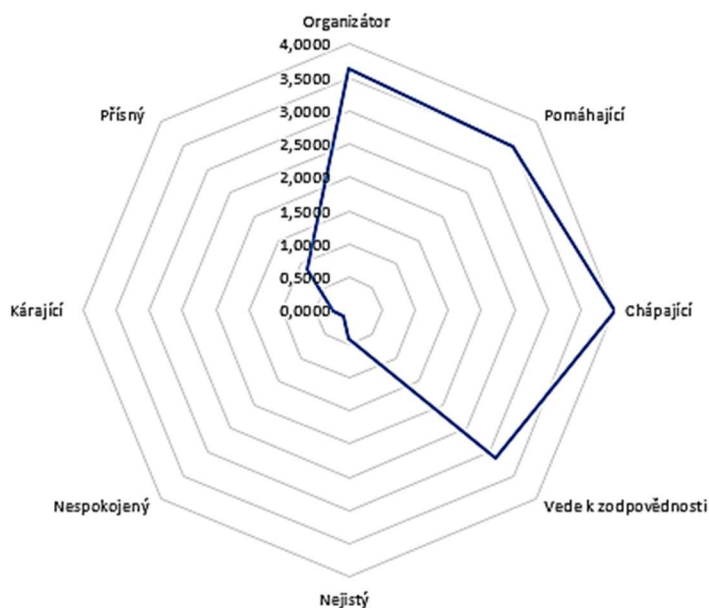
U grafu 4 vidíme největší posun na levou stranu grafu tedy na dimenzi proximity k odporu a také je jeho křivka posunuta níže k submisivitě.

Nejvýše naměřené hodnoty jsou opět u dimenze **pomáhající** (3,50) a následuje dimenze **organizátor**. Na rozdíl od zbývajících trenérů hodnota u **chápaající** je (2,75) což je nejnižší hodnota u všech probandů.

Trenér C je druhým nejméně **jistým** trenérem (1,14). Také v dimenzi **kárající** jsou hodnoty nejvyšší (2,11) v poměru k ostatním trenérům. Trenér C se také hodnotí v dimenzi **přísný** (2,38) což jej činí nejpřísnějším trenérem ze všech probandů.

TRENÉR D:

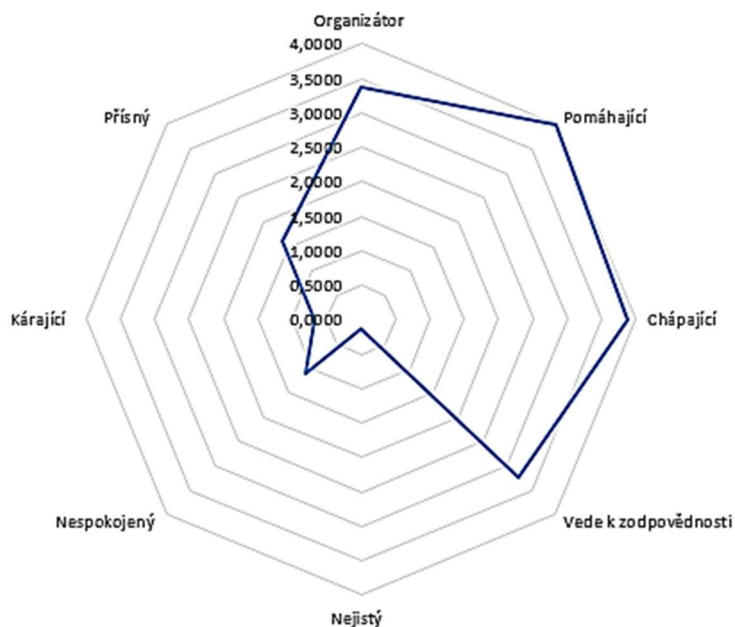
Graf 5. Interakční trenérský styl trenéra D hodnocený z vlastního pohledu (sebereflexe)



Na tomto grafu se opět vracíme na stranu dominance a kooperace. Nejvyšší hodnoty se nachází v dimenzi **chápaající** (4,00), následovaný dimenzí **organizátor** a **pomáhající**. Nízké hodnoty nacházíme u dimenze **přísný** (0,86). Ve srovnání s ostatními trenéry je tedy nejméně **přísný**. U hodnoty **kárající** se nalézají ve stejných hodnotách jako trenér A a jsou společně tedy nejméně kárajícími.

TRENÉR E:

Graf 6. Interakční trenérský styl trenéra E hodnocený z vlastního pohledu (sebereflexe)



Trenér E má nejvyšší hodnoty v dimenzi **pomáhající** (4,00), následuje dimenze **chápající** (3,86). U dimenze **organizátor** si můžeme všimnout, že hodnoty jsou nižší (3,35) ale v průměru všech zúčastněných. Trenér se hodnotí vysoce v dimenzi **vede k zodpovědnosti** (3,25) což je nejvyšší hodnota mezi všemi trenéry. Nízké hodnoty nalezneme u dimenzí **kárající** (0,67) a **nejistý** (0,14). Je to nejnižší hodnota u této dimenze.

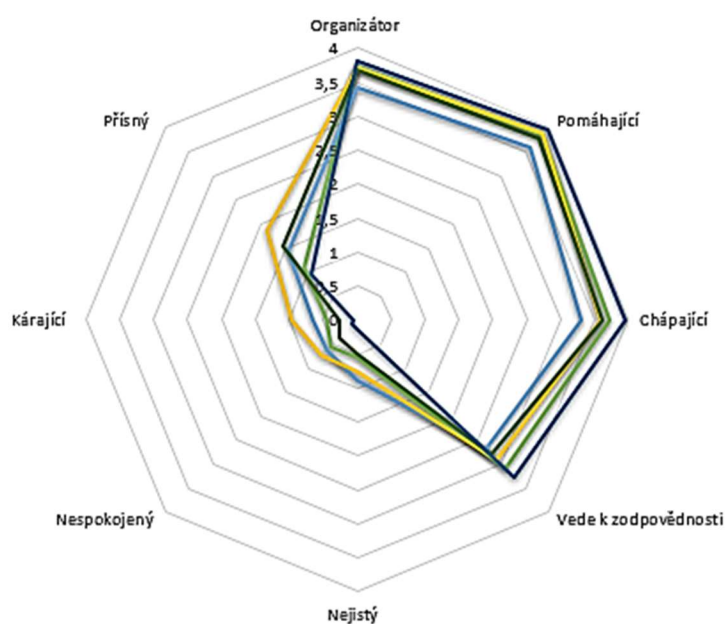
5.2 Výsledky výzkumu vztahující se k výzkumné otázce č. 2

V této kapitole se zabýváme otázkou, jaký je interakční styl trenéra fitness z pohledu svěřenců. Získaná data jsou zaznamenána v tabulce i grafu.

Tabulka 5. Interakční trenérský styl trenérů fitness hodnocený z pohledu klientů

Dimenze	Tř. A	Tř. B	Tř. C	Tř. D	Tř. E	Průměr
Organizátor	3,74	3,43	3,71	3,70	3,81	3,68
Chápající	3,86	3,60	3,88	3,77	3,97	3,82
Pomáhající	3,71	3,29	3,58	3,61	3,94	3,63
Vede k zodpovědnosti	3,10	2,68	2,91	2,80	3,28	2,95
Nejistý	0,56	0,90	0,76	0,49	0,14	0,57
Nespokojený	0,55	0,61	0,74	0,38	0,10	0,47
Kárající	0,44	0,64	0,97	0,27	0,05	0,47
Přísný	1,11	1,44	1,86	1,55	0,96	1,39

Graf 7. Interakční trenérský styl trenérů fitness hodnocený z pohledu klientů



Vysvětlivky: ■ Trenér A, ■ Trenér B, ■ Trenér C, ■ Trenér D, ■ Trenér E

Z grafu je patrné, že v hodnocení klientů se všichni trenéři pohybují v dimenzi kooperace a dominance. Trenéři E, C dosahují u některých dimenzí takřka nejvyšších hodnot. Nejčastěji se profilují dimenze *pomáhající*, dále *organizátor* a *chápající*. Vysoké hodnoty také dosahuje dimenze vede k zodpovědnosti. Na opačném konci se skoro nevyskytuje hodnocení *nespokojený*, *kárající* a *nejistý*. Z levé půlky grafu dominuje dimenze *přísný*.

Trenérku A hodnotí klienti nejvíce v dimenzi *pomáhající*, následuje *organizátor* a *chápaající*. Na levé straně grafu s nejmenšími hodnotami se nacházejí na stejné úrovni *nejistý* a *nespokojený* a nejnižší hodnotu má dimenze *kárající*.

U trenéra B je vysoce hodnocená dimenze *pomáhající*, dále *organizátor* a *chápaající*. Nejnižší hodnoty na levé straně grafu jsou u dimenzí *nespokojený* a *kárající*.

Trenér C je opět nejvíce hodnocený v dimenzi *pomáhající*, následuje dimenze *organizátora* a *chápaající*. V levé části jsou pak udávány v nejnižších hodnotách dimenze *nejistý* a *nespokojený*.

U trenéra D převažuje dimenze *pomáhající*, s malým rozdílem dále dimenze *organizátor* a *chápaající*. Nejnižší hodnoty jsou uvedeny u dimenzí *nespokojený* a *kárající*.

Pro trenérku E je nejvíce vystihující dimenzí *pomáhající*, dále *chápaající* a *organizátor*. Skoro žádné negativní hodnocení neměla u dimenze *kárající*. Ve srovnání trenérů z pohledu klientů dosahuje tato trenérka nejvyšší hodnoty v dimenzi *organizátor*, *pomáhající*, *chápaající* i *vede k zodpovědnosti*. Je nejméně *nejistá*, *nespokojená*, *kárající* i *přísná*.

5.3 Výsledky vztahující se k výzkumné otázce č. 3

V této kapitole se zabýváme rozdíly interakčního stylu jednotlivých trenérů fitness mezi sebereflexí trenérů a hodnocením klientů. Výsledky jsou opět prezentovány ve formě tabulky a grafů pro jednotlivé trenéry.

Tabulka 6. Interakční trenérský styl trenérů fitness hodnocený z pohledu sebereflexe a hodnocení klientů

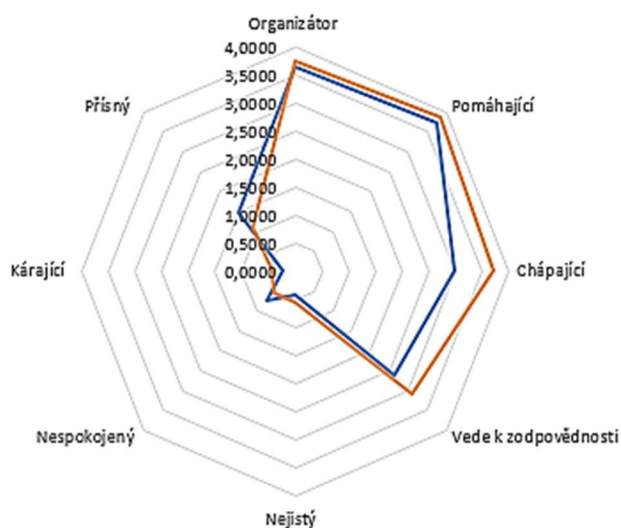
DIMENZE	A	A – K	B	B – K	C	C – K	D	C – K	E	E – K
Organizátor	3,63	3,74	3,13	3,43	3,25	3,71	3,63	3,70	3,38	3,81
Pomáhající	3,75	3,86	3,25	3,60	3,50	3,88	3,50	3,77	4,00	3,97
Chápající	3,00	3,71	3,13	3,29	2,75	3,58	4,00	3,61	3,88	3,94
Vede k zodpovědnosti	2,63	3,10	2,50	2,68	2,63	2,91	3,13	2,80	3,25	3,28
Nejistý	0,43	0,56	1,43	0,90	1,14	0,76	0,43	0,49	0,14	0,14
Nespokojený	0,75	0,55	1,00	0,61	1,50	0,74	0,13	0,38	1,13	0,10
Kárající	0,22	0,44	0,78	0,64	2,11	0,97	0,22	0,27	0,67	0,05
Přísný	1,50	1,11	1,88	1,44	2,38	1,86	0,88	1,55	1,63	0,96

Vysvětlivky: sloupec A – E výsledky hodnocení sebereflexe jednotlivých trenérů, sloupce značené písmeny AK – EK hodnocení klientů skupiny patřící pod trenéra.

Hodnocení klientů jednotlivých trenérů se pohybuje téměř ve shodných hodnotách. Je zřejmé, že většina klientů hodnotí své trenéry na vyšší škále, než je jejich sebe hodnocení.

TRENÉR A:

Graf 8. Interakční trenérský styl trenérky A fitness hodnocený z pohledu sebereflexe a hodnocení klientů



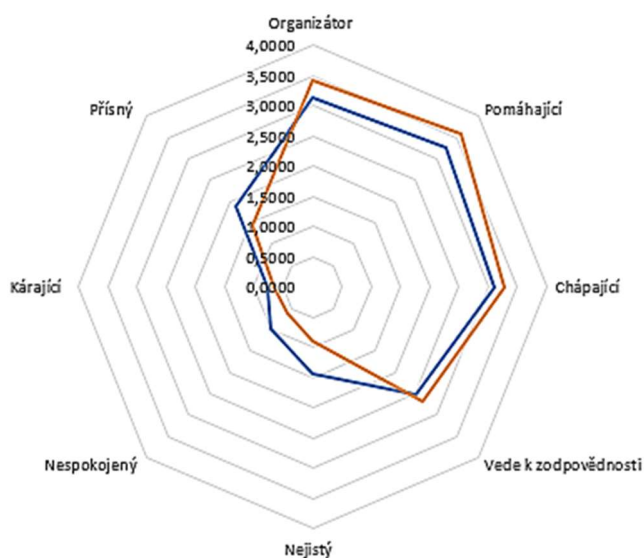
Trenérku A klienti hodnotí v téměř stejných hodnotách pro dimenze **pomáhající**, **organizátor**. Dimenze **chápající** je z pohledu klientů silnější. Nulové hodnoty se takřka vyskytují u **nejistý**, **nespokojený** a **kárající**. Hodnoty se pohybují ve velmi shodných číslech. Klienti hodnotí trenéra jako **chápajícího a**

vedoucího k zodpovědnosti výše než samotná trenérka.

Vysvětlivky: TRENÉR A - ■ sebereflexe, ■ názor klientů

TRENÉR B:

Graf 9. Interakční trenérský styl trenéra B fitness hodnocený z pohledu sebereflexe a hodnocení klientů

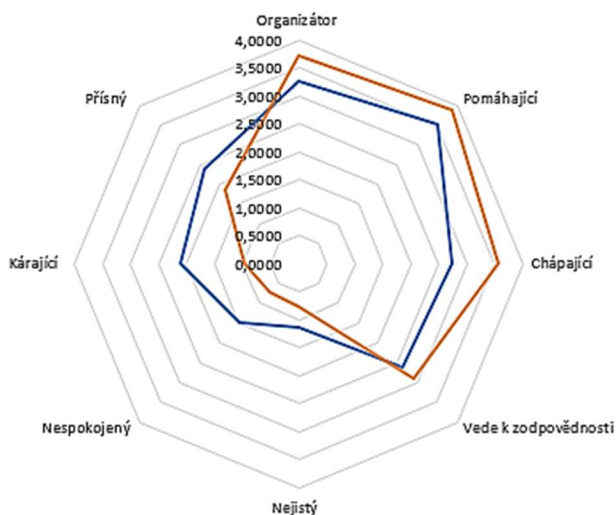


Trenér B je hodnocen klienty opět velmi kladně (i když níže v komparaci s ostatními trenéry) v hodnotách **pomáhající, organizátor** a **chápající** (hodnoty jsou téměř shodné). Nejnížší hodnoty nacházíme opět u **nespokojený** a **kárající**, tady se trenér hodnotil přísněji, než jej hodnotili svěřenci.

Vysvětlivky: TRENÉR B - ■ sebereflexe, ■ názor klientů

TRENÉR C:

Graf 10. Interakční trenérský styl trenéra C hodnocený z pohledu sebereflexe a hodnocení klientů

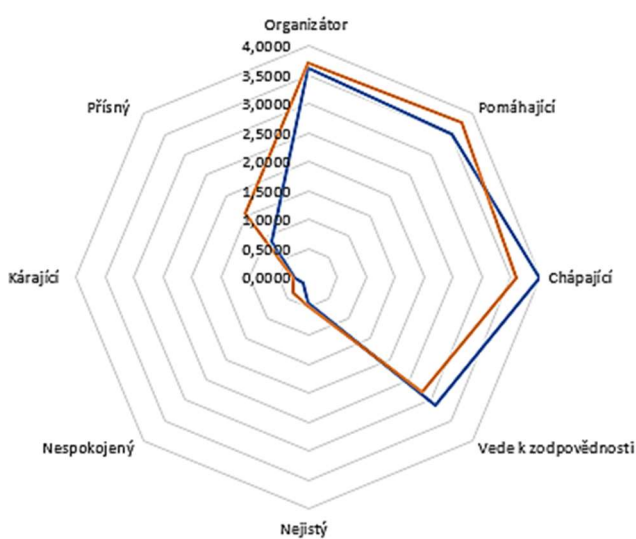


Trenér C se nejvíce lišil z pohledu sebereflexe a vlastního hodnocení klientů. Opět nejsilnější dimenzí je **pomáhající, organizátora** a dimenze **chápající** ve kterých trenéra hodnotí klienti výše než on sám. Rozdíly také nalezneme v dimenzích **přísný, kárající** a **nespokojený** opět je trenér hodnocen lépe z hlediska klientů.

Vysvětlivky: TRENÉR C - ■ sebereflexe, ■ názor klientů

TRENÉR D:

Graf 11. Interakční trenérský styl trenéra D hodnocený z pohledu sebereflexe a hodnocení klientů



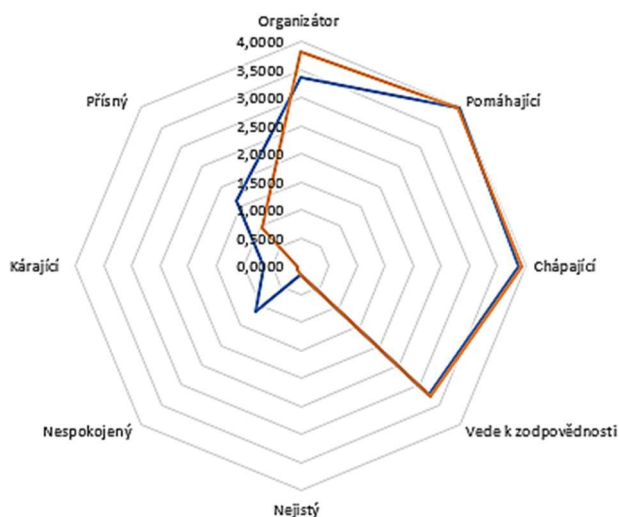
klienti hodnotí trenéra jako **přísnějšího** více než on sám.

U trenéra D se projevuje velká shoda mezi sebereflexí a hodnocením klientů. Nejsilnější dimenzí je opět dimenze **chápající, organizátor** a **pomáhající** se nacházejí skoro ve stejných hodnotách i když v sebereflexi se trenér určil jako více chápající a vede k zodpovědnosti než jeho klienti. Naopak jako u jediného

Vysvětlivky: TRENÉR D - ■ sebereflexe, ■ názor klientů

TRENÉR E:

Graf 12. Interakční trenérský styl trenéra E hodnocený z pohledu sebereflexe a hodnocení klientů



U trenéra E nacházíme naprostou shodu mezi klienty a trenérem v dimenzích *chápající, pomáhající a vede k zodpovědnosti*. U dimenze *organizátor* je více hodnocena klienty, než uvedla sama. Nejnižší hodnota je opět u dimenze *kárající a nespokojený*. Trenérka se hodnotila přísněji, než ji vidí její klienti.

Vysvětlivky: TRENÉR E - ■ sebereflexe, ■ názor klientů

5.4 Výzkumné otázky vztahující se k otázce č. 4

V následující kapitole bude popsána výzkumná otázka vztahující se k problematice „ideálního“ interakčního trenérského stylu u fitness trenérů sportovních center z pohledu trenérů a jejich klientů. Z nabytých údajů od dílčích trenérů a jejich klientů byly vypočteny průměrné hodnoty, které jsou zaneseny do tabulky a grafu.

Tabulka 7. Ideální interakční trenérský styl hodnocený z pohledu jednotlivých trenérů

DIMENZE	Tr. A	Tr. B	Tr. C	Tr. D	Tr. E	Průměr
Organizátor	4,00	3,88	3,88	4,00	4,00	3,95
Pomáhající	4,00	3,75	3,63	4,00	3,88	3,85
Chápající	3,63	3,75	2,75	4,00	3,75	3,58
Vede k zodpovědnosti	2,50	3,00	2,50	3,00	2,75	2,75
Nejistý	0,00	0,29	0,71	0,00	0,00	0,20
Nespokojený	0,00	0,00	1,25	0,00	1,38	0,53
Kárající	0,00	0,00	0,22	0,00	0,67	0,18
Přísný	1,38	2,00	3,25	1,63	3,13	2,28

Tabulka 8. Ideální interakční trenérský styl hodnocený z pohledu klientů

DIMENZE	A - K	B - K	C - K	D - K	E - K	Průměr
Organizátor	3,88	3,56	3,81	3,93	3,97	3,83
Pomáhající	3,78	3,66	3,73	3,82	3,74	3,74
Chápající	3,74	3,54	3,68	3,84	3,83	3,72
Vede k zodpovědnosti	2,84	2,75	2,93	3,00	2,94	2,89
Nejistý	0,37	0,77	0,44	0,47	0,17	0,45
Nespokojený	0,29	0,71	0,50	0,18	0,53	0,44
Kárající	0,33	0,46	0,44	0,32	0,11	0,33
Přísný	1,41	1,61	1,79	1,57	1,75	1,63

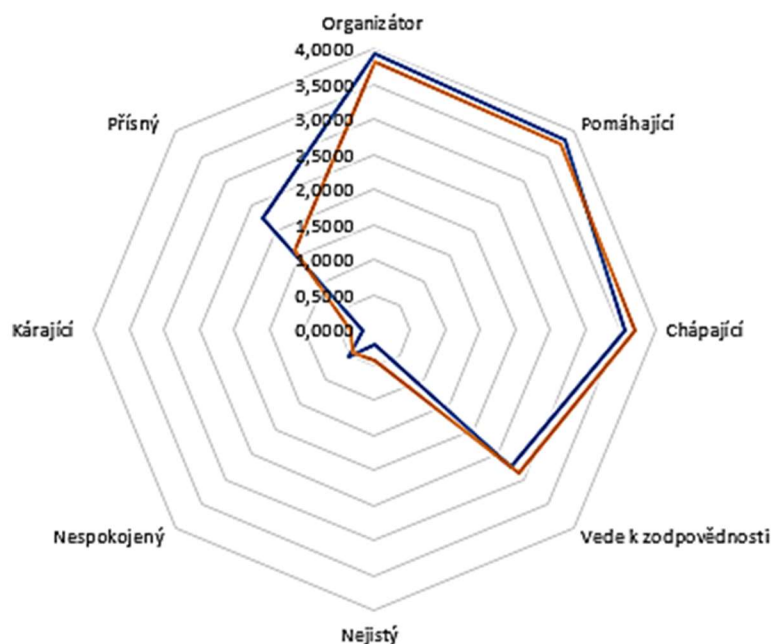
Vysvětlivky: A-K – E-K jednotlivé skupiny daných trenérů

Tabulka 8. Komparace ideálního interakčního stylu mezi trenéry a klienty

DIMENZE	TRENÉŘI	KLIENTI
Organizátor	3,95	3,83
Chápající	3,85	3,74
Pomáhající	3,58	3,72
Vede k zodpovědnosti	2,75	2,89
Nejistý	0,20	0,45
Nespokojený	0,53	0,44
Kárající	0,18	0,33
Přísný	2,28	1,63

Vysvětlivky: průměrné hodnoty u trenérů a klientů

Graf 13. Ideální interakční trenérský styl hodnocený z pohledu všech trenérů a jejich klientů



Vysvětlivky: IDEÁLNÍ TRENÉR - ■ průměr trenéři, ■ průměr klienti

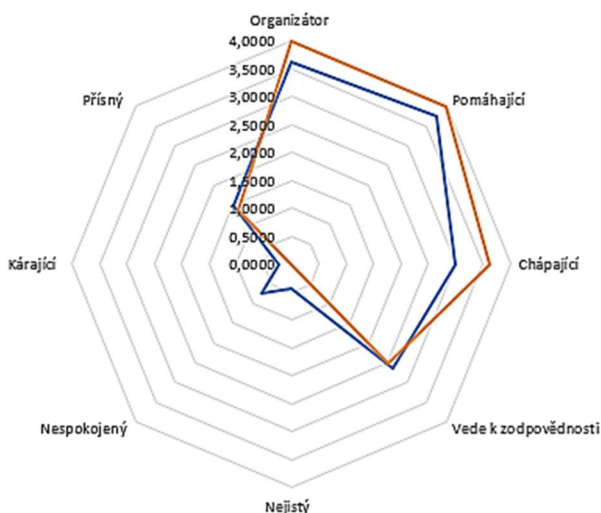
Z výše uvedeného grafu je patrné, že naprostá shoda panuje mezi trenéry a klienty v dimenzích *pomáhající*, *chápající*, *organizátor* a *vede k zodpovědnosti*. Shodu také našli v dimenzích *nejistý*, *nespokojený* a *kárající* kde se negativní odpovědi na otázky téměř nevyskytovaly nebo jen v malé míře. U dimenze *přísný* se hodnoty u trenérů vyskytovaly 2,75 na rozdíl do hodnot klientů 1,63. Z čeho vyplývá, že trenéři na rozdíl od klientů preferují přísnější styl i když hodnoty nejsou markantně rozdílné.

5.5 Výzkumné otázky vztahující se k otázce č. 5

V tomto oddíle diplomové práce se budeme zabývat otázkou jaké se projeví rozdíly mezi sebe hodnocením jednotlivých trenérů a jejich vlastním pohledem na ideální interakční styl trenéra v oblasti fitness. Výsledky jsou zaneseny do grafů, které nám umožní jasnější představu, jak markantní jsou tyto rozdíly.

TRENÉR A:

Graf 14. Ideální interakční trenérský styl hodnocený z pohledu sebereflexe a pohledu na ideální interakční styl trenérky A

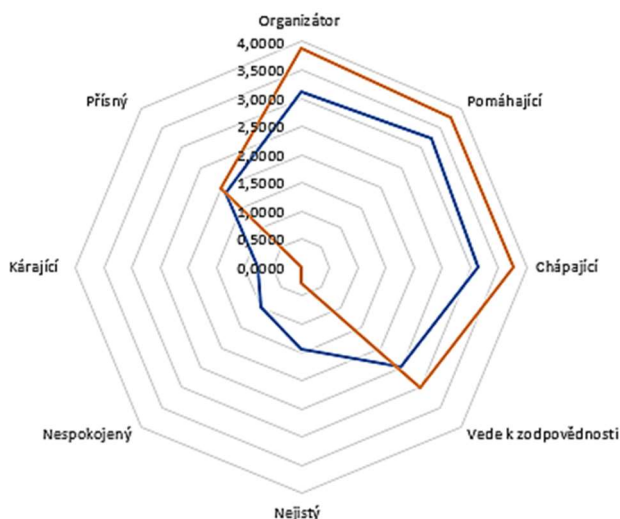


nespokojenější, než by bylo v ideálním případě.

Vysvětlivky: IDEÁLNÍ TRENÉR A - ■ sebereflexe, ■ ideální styl z pohledu trenéra

TRENÉR B:

Graf 15. Ideální interakční trenérský styl hodnocený z pohledu sebereflexe a pohledu na ideální interakční styl trenéra B



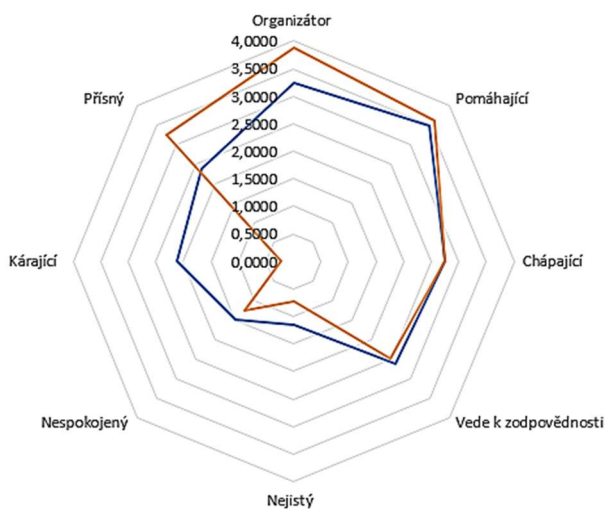
U trenérky A najdeme nejmarkantnější rozdíly v dimenzi **chápaní**. Hodnoty nejsou signifikantní. V ideálním případě by měla být trenérka více **chápaní**, než se zhodnotila v rámci sebereflexe. Také by raději byla více **pomáhající a organizátor**, než je ve skutečnosti. Naprostá shoda je v dimenzi **vede k zodpovědnosti**. Trenérka se cítí

Trenér B se v sebereflexi vidí méně **chápaní, pomáhající a vede k zodpovědnosti**, než by tomu bylo při ideálním stylu. V dimenzi **organizátor** je už rozdíl 1,5 bodu. Také u dimenze **nejistý** je rozdíl více než 1 bod. V dimenzi **nespokojený** méně než 1 bod. U dimenze **přísný** je naprostá shoda.

Vysvětlivky: IDEÁLNÍ TRENÉR B - ■ sebereflexe, ■ ideální styl z pohledu trenéra

TRENÉR C:

Graf 16. Ideální interakční trenérský styl hodnocený z pohledu sebereflexe a pohledu na ideální interakční styl trenéra C



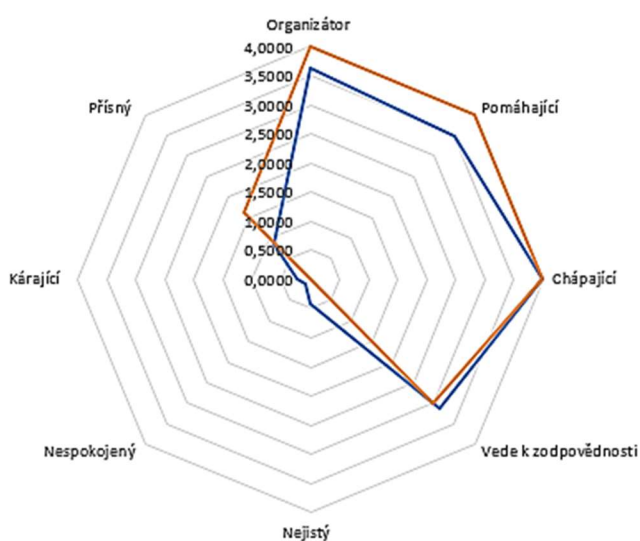
U trenéra C panuje naprostá shoda mezi dimenzemi **pomáhající**, **chápající** a **vede k zodpovědnosti**. U dimenze organizátor by v ideálním případě měl trenér být více nápomocný, než je tomu ve skutečnosti. Také by měl být přísnější, v dimenzi **přísnější** se data neshodují o více než 1,5 bodu. Markantnější rozdíly (1,89) vidíme u

dimenze **kárající**. Sebereflexe je hodnocena přísněji než ideální styl. Malý rozdíl pozorujeme u dimenze **nespokojený**, kde je rozdíl minimální.

Vysvětlivky: IDEÁLNÍ TRENÉR C - ■ sebereflexe, ■ ideální styl z pohledu trenéra

TRENÉR D:

Graf 17. Ideální interakční trenérský styl hodnocený z pohledu sebereflexe a pohledu na ideální interakční styl trenéra D

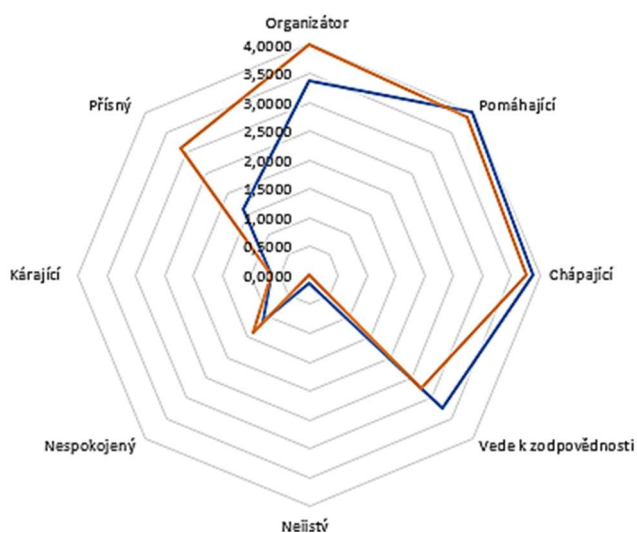


U trenéra D je největší shoda mezi dimenzemi **chápající** a **vede k odpovědnosti**. Rozdíl 0,5 bodu pozorujeme u dimenze **organizátor**. V dimenzi **přísný** by v ideální stylu měl trenér „zprísnit“ skoro o 1 bod. Dimenze **nejistý**, **nespokojený** a **kárající** se v grafu nevyskytují.

Vysvětlivky: IDEÁLNÍ TRENÉR D - ■ sebereflexe, ■ ideální styl z pohledu trenéra

TRENÉR E:

Graf 18. Ideální interakční trenérský styl hodnocený z pohledu sebereflexe a pohledu na ideální interakční styl trenéra E



U trenérky E vidíme největší nesoulad v dimenzi **přísný**. Dle ideálních hodnot by měla svůj projev zpřísnit o 1,5 bodu. Další rozdíly nalezneme v dimenzi **organizátor**, kde je rozdíl 1 bod a také v dimenzi **vede k zodpovědnosti** kde je naopak míra sebereflexe o 1 bod vyšší než ideální hodnoty. U dimenze

chápací a pomáhající nalezneme skoro naprostou shodu.

Vysvětlivky: IDEÁLNÍ TRENÉR E - ■ sebereflexe, ■ ideální styl z pohledu trenéra

6 DISKUZE

Dobré vztahy mezi trenéry a svěřenci v oblasti fitness jsou jednou z nejdůležitějších součástí vzájemné spolupráce. Osobní příklad je nepřínosnější způsob ovlivňování osobnosti. Jedná se o pozitivní působení na cvičence, předávání svých poznatků, odbornost, znalost zásad své specializace, systematickou a profesionální přípravu (Kovaříková, 2017).

O náročnosti trenérského povolání není pochyb. Na trenéra jsou kladeny velké požadavky z hlediska různých oblastí vzdělání. Vzhledem k faktu, že cílem našeho sledování byli trenéři fitness, je trenér pohybových aktivit svými klienty více vnímán jako přítel a rádce než jako pedagog. Na rozdíl od jiných sportovních odvětví, zvláště jedná-li se o profesionální sport, kde je sport pro sportovce zdrojem obživy, si mohou klienti jednoduše vybrat z různých sportovišť a také trenéra, který vyhovuje jejich požadovanému stylu. Záleží také na úrovni, na jaké sportovec hodlá své sportovní aktivity praktikovat. Jiné požadavky na styl a nároky bude mít sportovec, který se pohybuje na profesionální úrovni a jiný člověk, který se sportem zabývá ve svém volném čase na úrovni rekreační. Práce trenérů ve fitness zařízeních by tedy měla být více zaměřená na komunikaci a interakci se svými klienty, aby se rádi do center vraceli a pohybová aktivita se stala nedílnou součástí jejich života.

Trenér by měl být schopen skutečně poznat osobnost sportovce, která je podkladem trenérského porozumění sportovci a jeho přiměřeného vedení ve smyslu rozvoje výkonnosti. Pokud se chce trenér dopracovat úspěchu v jednání se sportovcem a v působení na něj, musí dlouhodobě, svědomitě a trpělivě poznávat jeho osobnost (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009). Pro profese jako je trenérství je taková způsobilost pro výkon povolání nezbytná. Sport by také měl být zdrojem emocí. Záleží na trenérovi, s jakými pocity jeho svěřenec bude z tréninku odcházet. Z psychologického hlediska je sportovní zážitek či prožitek silná emoční vzpomínková epizoda, kterou si jedinec často zpětně vybavuje a má tendenci se k ní, pokud byla příjemná, vracet. Sport je tedy pro člověka prospěšný nejen z biologického hlediska, ale také jako emoční stránka zvyšující kvalitu života.

Cílem diplomové práce zmapovat jaký interakční styl trenéři fitness preferují z pohledu sebereflexe a následně jej porovnat s tím, jak je vnímají jejich klienti. Dále jsme zkoumali, jaký je podle trenérů i klientů „ideální“ interakční styl, který by vyhovoval

oběma skupinám. Jsme si jistí, že „ideální“ styl, který určili naši probandi není vhodný pro všechny a názory na něj se můžou lišit dle sportovního odvětví, výkonnosti a úrovně.

Výsledky našeho výzkumu prezentují, že nejčastěji prolínaným stylem interakčního chování trenérů v oblasti fitness jsou styl *pomáhající*, *chápaní* a *organizátor*. V nižší míře se uplatňuje styl *vede k zodpovědnosti*, což si vysvětlujeme tím, že se jedná o klienty ve věku od 18 – 75 let, kteří jsou za svůj život zodpovědní a nepotřebují autoritu, která jim rozhoduje o náplni sportovního vyžití, dává jim možnost volby. Jelikož se jedná, ve většině případů, o sportovní nadšence z řad „hobíků“ či rekreačních sportovců může interakční styl vycházet v podobných dimenzích. Pokud by klientům interakční trenérský styl daného trenéra nevyhovoval má možnost si najít náhradu s větší symbiózou mezi jejich požadavky.

7 ZÁVĚRY

V této diplomové práci bylo prezentováno 5 výzkumných otázek. Cílem diplomové práce bylo zjistit jaké jsou rozdíly v interakčních trenérských stylech trenérů fitness jaký interakční styl jednotlivý trenéři uplatňují v tréninkových jednotkách z pohledu jejich klientů. Dalším cílem bylo zjistit jaký je ideální trenérský styl z pohledu trenérů a jejich klientů. Zjištěné výsledky budou trenérům prezentovány a mohou sloužit jako zpětná vazba pro jejich další trenérskou činnost.

Závěry výzkumné otázky č. 1 „Jaký je interakční trenérský styl zkoumaných fitness trenérů hodnocený z pohledu sebereflexe, tedy jejich vlastního hodnocení?“

Z pohledu trenérů a jejich sebereflexe je nejvíce uplatňovaný trenérský interakční styl *pomáhající*, následuje styl *organizátor* a styl *chápaající*. Na opačné straně grafu s nejmenšími hodnotami se setkáváme u stylu *kárající* a *nejistý*.

Závěry výzkumné otázky č. 2 „Jaký je interakční trenérský styl zkoumaných fitness trenérů hodnocený z pohledu jejich klientů?“

U všech trenérů je z pohledu klientů nejvíce uplatňovaný interakční trenérský styl *pomáhající*, následuje styl *organizátor* a *chápaající*. Nejnižší hodnoty téměř totožné byly zaznamenány u stylu *nespokojený* a *kárající*.

Trenérku A hodnotí klienti nejvíce jako *pomáhající*, následuje *organizátor* a *chápaající*. Na levé straně grafu s nejmenšími hodnotami se nacházejí na stejné úrovni *nejistý* a *nespokojený* a nejnižší hodnotu má dimenze *kárající*.

Trenér B je hodnocen vysoce jako *pomáhající*, dále *organizátor* a *chápaající*. Nejnižší hodnoty jsou uvedeny u dimenzí *nespokojený* a *kárající*.

Trenér C je opět nejvíce hodnocený v dimenzi *pomáhající*, následuje dimenze *organizátora* a *chápaající*. V levé části jsou pak uváděny v nejnižších hodnotách dimenze *nejistý* a *nespokojený*.

U trenéra D převažuje dimenze *pomáhající*, následuje dimenze *organizátor* a *chápaající*. Nejnižší hodnoty jsou u dimenzí *nespokojený* a *kárající*.

Pro trenérku E je nejvíce vystihující dimenzí *pomáhající*, dále *chápaající* a *organizátor*. Téměř žádné negativní hodnocení neměla u dimenze *kárající*. Ve srovnání

trenérů z pohledu klientů dosahuje tato trenérka nejvyšší hodnoty v dimenzi **organizátor, pomáhající, chápající i vede k zodpovědnosti**. Je nejméně **nejistá, nespokojená, kárající i přísná**.

Závěry výzkumné otázky č. 3 „Jaké jsou rozdíly interakčního stylu jednotlivých trenérů fitness mezi sebehodnocením trenérů a hodnocením klientů?“

Trenérku A klienti hodnotí v téměř stejných hodnotách pro dimenze **pomáhající, organizátor**. Dimenze **chápající** je z pohledu klientů silnější. Nulové hodnoty se takřka vyskytují u **nejistý, nespokojený a kárající**. Hodnoty se pohybují ve velmi shodných číslech. Klienti hodnotí trenéra jako **chápajícího a vedoucího k zodpovědnosti** výše než samotná trenérka.

Trenér B je hodnocen klienty opět velmi kladně (i když níže v komparaci s ostatními klienty) v hodnotách **pomáhající, organizátor a chápající** (hodnoty jsou téměř shodné). Nejnižší hodnoty nacházíme opět u **nespokojený a kárající**, tady se trenér hodnotil přísněji, než jej hodnotili svěřenci.

Trenér C se nejvíce lišil z pohledu sebereflexe a vlastního hodnocení klientů. Opět nejsilnější dimenzí je **pomáhající, organizátora** a dimenze **chápající** ve kterých trenéra hodnotí klienti výše než on sám. Rozdíly také nalezneme v dimenzích **přísný, kárající a nespokojený** opět je trenér hodnocen lépe z hlediska klientů.

U trenéra D se projevuje velká shoda mezi sebereflexí a hodnocením klientů. Nejsilnější dimenzí je opět dimenze **chápající, organizátor a pomáhající** se nacházejí skoro ve stejných hodnotách i když v sebereflexi se trenér určil jako více chápající a vede k zodpovědnosti než jeho klienti. Naopak jako u jediného klienti hodnotí trenéra jako **přísnějšího** více než on sám.

U trenérky E nacházíme naprostou shodu mezi klientem a trenérem v dimenzích **chápající, pomáhající a vede k zodpovědnosti**. U dimenze **organizátor** je více hodnocena klienty, než uvedla sama. Nejnižší hodnota je opět u dimenze **kárající a nespokojený**. Trenérka se hodnotila přísněji, než ji vidí její klienti.

Závěry výzkumné otázky č. 4 „Jaký je „ideální“ interakční styl z pohledu trenérů fitness a jejich klientů?“

Shoda panuje mezi trenéry a klienty v dimenzích *pomáhající, chápající, organizátora* a *vede k zodpovědnosti*. Shodu také našli v dimenzích *nejistý, nespokojený* a *kárající* kde se odpovědi na otázky skoro nevyskytovaly nebo jen v malé míře. U dimenze *přísný* vyplynulo, že trenéři na rozdíl od klientů preferují přísnější styl i když hodnoty nejsou markantně rozdílné.

Závěry výzkumné otázky č. 5 „Jaké jsou rozdíly ideálního stylu trenérů fitness mezi sebereflexí a ideálním stylem z pohledu trenérů?“

U trenérky A najdeme nejmarkantnější rozdíly v dimenzi *chápající*. V ideálním případě by měla být trenérka více chápající, než se hodnotila v rámci sebereflexe. Také by raději byla více *pomáhající a organizátor*, než je skutečnost. Naprostá shoda je v dimenzi *vede k zodpovědnosti*. Trenérka se vidí nespokojenější, než by bylo v ideálním případě.

Trenér B se v sebereflexi vidí méně *chápající, pomáhající, organizátor* a *vede k zodpovědnosti*, než by tomu bylo při ideálním stylu. Také u dimenze *nejistý* a *nespokojený* se hodnotí hůř, než je ideální styl. U dimenze *přísný* nalézáme naprostou shodu.

U trenéra C panuje naprostá shoda mezi dimenzemi *pomáhající, chápající* a *vede k zodpovědnosti*. U dimenze organizátor by v ideálním případě měl trenér být více nápomocný, než je tomu ve skutečnosti. Také by měl být přísnější, v dimenzi *přísnější* se data neshodují. Markantnější rozdíly vidíme u dimenze *kárající*. Sebereflexe je hodnocena přísněji než ideální styl. Malý rozdíl pozorujeme u dimenze *nespokojený*, kde je rozdíl minimální.

U trenéra D je největší shoda mezi dimenzemi *chápající* a *vede k zodpovědnosti*. Rozdíl také pozorujeme u dimenze *organizátor*. V dimenzi *přísný* by v ideální stylu měl trenér „zpřísnit“ své jednání. Dimenze *nejistý, nespokojený* a *kárající* se v grafu nevyskytují.

U trenérky E vidíme největší nesoulad v dimenzi **přísný**. Dle ideálních hodnot by měla svůj projev zpřísnit o 1,5 bodu. Další rozdíly nalezneme v dimenzi **organizátor**, kde je rozdíl 1 bod a také v dimenzi **vede k zodpovědnosti** kde je naopak míra sebereflexe o 1 bod vyšší než ideální hodnoty. U dimenze **chápejí a pomáhají** nalezneme skoro naprostou shodu.

8 SOUHRN

V diplomové práci se zabýváme interakčním stylem trenérů v oblasti fitness ve sportovních centrech města Olomouce a Vyškově. Práce zahrnuje dvě části, část teoretickou a část praktickou. V teoretické části se zabýváme interakcí, komunikací, osobou trenéra a fitness sportem. V praktické části byl hodnocen interakční styl 3 trenérů a 2 trenerek ve sportovních centrech Olomouce a Vyškova.

Vybraní trenéři individuálních a skupinových lekcí se specializují na trénink převážně klientů z řad rekreačních sportovců. Věková kategorie klientů je velmi široká od 18 let do 75 let, převážnou část klientů tvořily ženy. Výzkumný soubor, kromě dříve zmíněných 5 trenérů tvořilo 46 klientů.

Interakční trenérský styl byl zjišťován pomocí dotazníku interakčního stylu trenéra, výsledky byly dále aplikovány do grafu znázorňujícího 8 dimenzí / stylů. Dimenze jsou **organizátor, pomáhající, chápaní, vede k zodpovědnosti, nejistý, nespokojený, kárající** a **přísný**. Dotazníky jsou konstruovány na trenéry, kde hodnotí svůj styl v rámci sebereflexe a dále jeho pohledu na ideální trenérský styl. Druhá verze byla určena pro klienty, kde v první části hodnotili svého trenéra a v části druhé jaký je podle jejich uvážení ideální interakční styl.

Výzkumné šetření ukázalo, že preferovaný interakční trenérský styl u fitness trenéra z pohledu sebereflexe je **pomáhající, organizátor a chápaní**. Tyto dimenze se skoro u všech trenéra pohybovaly v podobných hodnotách. Dalším vysoce využívaným stylem je styl **vede k zodpovědnosti**. Z levé půlky grafu se objevují vyšší hodnoty u dimenze **přísný**. Ostatní hodnoty se pohybují téměř v nulových hodnotách.

Shodu dat jsme zjistili při komparaci mezi sebereflexí a pohledem klientů na své trenéry. Převažuje interakční styl **pomáhající** s menším odstupem **organizátor** a **chápaní**. Dalším prolínaným stylem s menším odstupem od prvních třech stylů je **vede k zodpovědnosti**. Styly **nespokojený** a **kárající** se nacházejí na druhém protipólu s téměř shodnými čísly.

„Ideální“ trenérský styl se opět shoduje mezi názory trenérů a jejich klientů. Shoda tedy panuje v dimenzích **pomáhající, organizátor, chápaní** a **vede k zodpovědnosti**. V dimenzi **přísný** by trenéři volili přísnější přístup ke klientům, než je názor jejich klientů a to o 1,5 bodu na škále grafu.

Menší nuance nalezneme u srovnání sebereflexe a názorem na styl ideálního trenéra, který nám poskytli sami trenéři. U jednotlivých trenérů jsme pozorovali rozdíly

především v dimenzi **přísný** kde se u většiny trenérů objevovaly názory, že by měli zpřísnit své chování vůči klientům. Také by většina trenéru chtěla v ideálním případě být více **pomáhající, organizátor i chápající**. U trenéra B i C nalézáme také rozdíl v dimenzi **kárající a nespokojený**, trenéři se hodnotí hůře, než by si přáli.

Totožnost výsledků si vysvětlujeme tím, že je ve fitness sportu velká konkurence a klienti si jednoduše mohou vybrat trenéra, který vyhovuje jeho požadavkům. Výsledky této práce budou určeny jako zpětná vazba jednotlivým trenérům sloužící ke zkvalitnění jejich tréninkových jednotek.

9 SUMMARY

In the diploma thesis we deal with the interaction style of fitness coaches in the sports centers of Olomouc and Vyškov. The thesis comprises of two parts, the theoretical and the practical. In the theoretical part we deal with interaction, communication, coach personality and fitness. In the practical part we evaluated the interaction style of 3 male coaches and 2 female coaches in the sports centers of Olomouc and Vyškov.

The selected coaches of the individual and group lessons specialize mainly in recreational sports clients. The age category of clients is very wide and from 18 to 75 years, the majority of clients were women. The research group, in addition to the five coaches mentioned above, consisted of 46 clients.

The coaching interaction style was determined using a coaching style interaction questionnaire, and the results were further applied to a chart showing 8 dimensions / styles. The dimensions were categorized between *leadership*, *helpful/friendly*, *understanding*, *responsibility/freedom*, *uncertain*, *dissatisfied*, *admonishing* and *strict*. Questionnaires are designed for coaches, where they evaluate their style in self-reflection and then look at the ideal coaching style. The second version was intended for clients, where in the first part they evaluated their coach and in the second part they considered what was their ideal interaction style.

The research has shown that the preferred coaching interaction style with a fitness coach in terms of self-reflection is *helpful/friendly*, *leadership* and *understanding*. These dimensions were almost similar for all coaches. Another highly used style *responsibility/freedom*. Higher values for the *strict* dimension appear from the left half of the graph. Other values are almost zero.

We found that the data matched when comparing self-reflection and the view of clients on their coaches' style. There is significant preference of the style *helpful/friendly*, followed by *leadership* and *understanding*. Another blended style with less difference from the first three styles leads them to *responsibility/freedom*. Styles *dissatisfied* and *admonishing* are found on the second counterpart with almost identical numbers.

The "ideal" coaching style again matches the opinions of coaches and their clients. Consequently, there is a consensus, *leadership*, *understanding*, *helpful/friendly* and *responsibility/freedom* styles. In the *strict* dimension, coaches would choose a stricter approach to clients than their clients' would by 1.5 points on the chart scale.

Minor nuances can be found in the comparison of self-reflection and opinion on the style of the ideal coach provided by the trainers themselves. In particular coaches that we observed with regard to the *strict* dimension where most coaches expressed opinions that they should tighten their behavior towards clients. Also, most coaches would ideally use style *helpful/friendly*, *leadership* and *understanding*. With coaches B and C we also found a difference in the style of *admonishing* and *dissatisfaction*, and coaches are rated less favorably than they would like to be.

We explain the conclusion of the results by the fact that there is a lot of competition in fitness training and our clients can simply choose a coach that suits their requirements. The results of this thesis will be used as feedback to individual coaches to improve their training units.

10 Bibliografie

- Andreasson, J., & Johansson, T. (2014). The Fitness Revolution. Historical Transformations in the Global Gym and Fitness Culture. *Sport Science Review*, str. 23 (3/4). Získáno 17. 02 2019
- Blahutová, M., & Pacholík, V. (2006). Psychologie sportu. Brno. Získáno 03. 01 2019, z https://is.muni.cz/el/1451/jaro2006/nk014/um/Psychologie_sportu_studijni_text.pdf
- Čáp, J., & Mareš, J. (2001). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.
- Dovalil, J. (2008). *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., . . . Bunc, V. (2012). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Fontana, D. (2014). *Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele*. Praha: Portál.
- Gavora, P. (2005). *Učitel a žáci v komunikaci*. Brno: Paido.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2004). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
- Helus, Z. (2003). *Osobnost a její vývoj*. Praha: Univerzita Karlova.
- Hrubošová, L. (2011). *Komunikace pro praxi*. Olomouc: Günther.
- Choutka, M., & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia.
- Jansa, P., Dovalil, J., Bunc, V., Čáslavová, E., Heller, J., Kocourek, J., . . . Tomešová, E. (2009). *Sportovní příprava : vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu*. Praha: Q-art.
- Jedlička, R., Kořá, J., & Slavík, J. (2018). *Pedagogická psychologie pro učitele: psychologie ve výchově a vzdělání*. Praha: Grada.
- Kegelaers, J., & Wylleman, P. (2018). Exploring the coach's role in fostering resilience in elite athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. doi:10.1037
- Kolouchová, L., & Kolouch, V. (1990). *Kondiční kulturistika*. Praha: Olympia.
- Konečný, J., & Urbanovská, E. (2002). *Psychologie pro učitele*. Olomouc: Univerzita Palackého .
- Kovaříková, K. (2017). *Aerobik a fitness*. Praha: Univerzita Karlova.
- Kristiansen, E., Tomten, S. E., Hanstad, D. V., & Roberts, G. C. (2012). Coaching communication issues with elite female athletes: Two Norwegian case studies. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*, stránky 22: e156–e167. doi:10.1111/j.1600-0838.2012.01521.x
- Mareš, J. (1998). *Styly učení žáků a studentů*. Praha: Portál.
- Mareš, J., & Gavora, P. (2004). Interpersonální styl učitelů: teorie, diagnostika a výsledky výzkumů. *Pedagogika*, stránky 101 - 128.
- Martens, R. (2006). *Úspěšný trenér*. Praha: Grada Publishing.

- Miková, M. (2006). *Typologie budoucích učitelů v závislosti na jejich interakci a komunikaci. Disertační práce*. Brno: Masarykova univerzita.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2012). *Aktuální znění zákona o pedagogických pracovnících k 1. září 2012*. Získáno 03. 03 2019, z <http://www.msmt.cz/dokumenty/aktualni-zneni-zakona-o-pedagogickych-pracovnicich-k-1-zari>
- Nakonečný, M. (2013). *Lexikon psychologie*. Praha: Vodnář.
- Nováková, K. (2016). *Komparace interakčního stylu u vybraných učitelů s využitím dotazníku QTI. Diplomová práce*. Brno: Masarykova Univerzita, Fakulta sportovních studií.
- Olivová, V. (1988). *Sport a hry ve starověkém světě*. Praha: Artia.
- Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti, 2., přepracované a doplněné vydání*. Praha: Grada.
- Plamínek, J. (2012). *Komunikace a prezentace. Umění slyšet, mluvit a rozumět*. Praha: Grada.
- Slepička, P. (1982). *Interakce ve sportovní činnosti*. Praha: Karlova Univerzita.
- Slepička, P. (1982). *Sociální interakce ve sportovní činnosti*. Praha: Karlova univerzita.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Sothorn, M. S., Loftin, M., Suskind, R. M., Udall, J. N., & Blecker, U. (1998). The health benefits of physical activity in children and adolescents: implications for chronic disease prevention. *European Academy of Paediatrics*, stránky 158(4):271-4. doi:<https://doi.org/10.1007/s004310051070>
- Stackeová, D. (2001). *Psychologické aspekty fitness*. Praha. Získáno 24. 03 2019, z http://svajgl.sweb.cz/stackeova/psychologicke_aspekty_fitness.htm
- Svoboda, B. (2007). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada.
- Uhrin , T., & Malečková, M. (2009). *Interakce*. Brno, Česká republika, Česká republika. Získáno 09. 01 2019, z <http://is.muni.cz/www/179593/index.htm>
- Vaněk, M., Rychetský, A., Hošek, V., Slepička, P., Svoboda, B., & Richter, D. (1984). *Psychologie sportu: rozbor psychických složek sportovního výkonu*. Praha: Olympia.

11 SEZNAM PŘÍLOH

1. Informovaný souhlas pro zletilé respondenty
2. Vyjádření etické komise FTK UP
3. Seznam obrázků
4. Seznam tabulek
5. Seznam grafů

Příloha 1. Informovaný souhlas pro zletilé respondenty

Informovaný souhlas

Název studie (projektu): Interakční styl sportovního trenéra

Jméno:

Datum narození:


Účastník byl do studie zařazen pod číslem:

1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s mou účastí ve studii. Je mi více než 18 let.
2. Byl (a) jsem podrobně informován (a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností.
3. Porozuměl (a) jsem tomu, že svou účast ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Moje účast ve studii je dobrovolná.
4. Při zařazení do studie budou moje osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti mých osobních dat. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být moje osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem.
5. Porozuměl jsem tomu, že mé jméno se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Podpis účastníka:

Datum:

Příloha 2. Vyjádření etické komise FTK UP

 **Fakulta
tělesné kultury**

Vyjádření Etické komise FTK UP

Složení komise: doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.
doc. MUDr. Pavel Maňák, CSc.
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
doc. Mgr. Erik Sigmund, Ph.D.
Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph.D.

Na základě žádosti ze dne 21.10.2015 byl projekt výzkumné práce/aplikovaného výzkumu
autorek Mgr. Jany Harvanové, Ph.D., Doc. PhDr. Dany Štěrbové, Ph.D.
(spoluřešitelé: studenti zpracovávající dané téma v Bc. a Mgr. závěrečných pracích)
s názvem **Interakční styl sportovního trenéra**
schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: 33/2015
dne: 24.11.2015

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory**
s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnicemi pro výzkum zahrnující
lidské účastníky.

Řešitelky projektu splnily podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury
Komise etická
třída Miru 117 | 771 11 Olomouc

za EK FTK UP
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.
předsedkyně

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci
třída Miru 117 | 771 11 Olomouc | T: +420 585 636 009
www.ftk.upol.cz

Příloha 3. Seznam obrázků

Obrázek 1. Zpětná vazba sociální percepce upraveno dle Nakonečného 2013

Obrázek 2. Styly sociálního chování upraveno dle Nakonečného 2013

Obrázek 3. Dyadická interakce (Slepička & al., 1988)

Obrázek 4. Model interpersonálního chování v interakci se žáky (Mareš & Gavora 2004, 107)

Obrázek 5. Osm sektorů modelu učitelova interpersonálního chování v interakci, (Mareš & Gavora 2004, 108)

Obrázek 6. Model učitelova interpersonálního chování vůči žákům, (Mareš & Gavora 2004, 109)

Obrázek 7. Systémový model procesu přizpůsobení se trenéra zátěží upraveno dle Vaňka et al. (1984)

Obrázek 8. Přístupy k informacím o potřebných vlastnostech trenéra (Svoboda 2007)

Příloha 4. Seznam tabulek

Tabulka 1. Charakteristika trenérů

Tabulka 2. Charakteristika klientů

Tabulka 3. Rozmístění položek dotazníku do jednotlivých dimenzí

Tabulka 4. Hodnocení trenérského interakčního stylu všech trenérů fitness z jejich vlastního pohledu (sebereflexe)

Tabulka 5. Interakční trenérský styl trenérů fitness hodnocený z pohledu klientů

Tabulka 6. Interakční trenérský styl trenérů fitness hodnocený z pohledu sebereflexe a hodnocení klientů

Tabulka 7. Ideální interakční trenérský styl hodnocený z pohledu jednotlivých trenérů

Tabulka 8. Ideální interakční trenérský styl hodnocený z pohledu klientů

Tabulka 8. Komparace ideálního interakčního stylu mezi trenéry a klienty

Příloha 5. Seznam grafů

Graf 1. Grafické znázornění hodnocení trenérského interakčního stylu všech trenérů fitness z jejich vlastního pohledu (sebereflexe)

Graf 2. Interakční trenérský styl trenéra A hodnocený z vlastního pohledu (sebereflexe)

Graf 3. Interakční trenérský styl trenéra B hodnocený z vlastního pohledu (sebereflexe)

- Graf 4. Interakční trenérský styl trenéra C hodnocený z vlastního pohledu (sebereflexe)
- Graf 5. Interakční trenérský styl trenéra D hodnocený z vlastního pohledu (sebereflexe)
- Graf 6. Interakční trenérský styl trenéra E hodnocený z vlastního pohledu (sebereflexe)
- Graf 7. Interakční trenérský styl trenérů fitness hodnocený z pohledu klientů
- Graf 8. Interakční trenérský styl trenérky A fitness hodnocený z pohledu sebereflexe a hodnocení klientů
- Graf 9. Interakční trenérský styl trenéra B fitness hodnocený z pohledu sebereflexe a hodnocení klientů
- Graf 10. Interakční trenérský styl trenéra C hodnocený z pohledu sebereflexe a hodnocení klientů
- Graf 11. Interakční trenérský styl trenéra D hodnocený z pohledu sebereflexe a hodnocení klientů
- Graf 12. Interakční trenérský styl trenéra E hodnocený z pohledu sebereflexe a hodnocení klientů
- Graf 13. Ideální interakční trenérský styl hodnocený z pohledu všech trenérů a jejich klientů
- Graf 14. Ideální interakční trenérský styl hodnocený z pohledu sebereflexe a pohledu na ideální interakční styl trenérky A
- Graf 15. Ideální interakční trenérský styl hodnocený z pohledu sebereflexe a pohledu na ideální interakční styl trenéra B
- Graf 16. Ideální interakční trenérský styl hodnocený z pohledu sebereflexe a pohledu na ideální interakční styl trenéra C
- Graf 17. Ideální interakční trenérský styl hodnocený z pohledu sebereflexe a pohledu na ideální interakční styl trenéra D
- Graf 18. Ideální interakční trenérský styl hodnocený z pohledu sebereflexe a pohledu na ideální interakční styl trenéra E