

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO
PRAHA**

bakalářské prezenční studium
2009 - 2012

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Jana Jandová

Osobnost sportovního tenisového trenéra

Praha 2012

Vedoucí bakalářské práce:
PaedDr. Vladislava Kohoutová

JAN AMOS KOMENSKÝ UNIVERSITY PRAGUE

Bachelor Full - Time Studies
2009 - 2012

BACHELOR THESIS

Jana Jandová

The personality of sports tennis coach

Prague 2012

The bachelor Thesis Work Supervisor:
PaedDr. Vladislava Kohoutová

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 28. 2. 2012

Jana Jandová

Poděkování

Chtěla bych poděkovat vedoucí práce PaedDr. Vladislavě Kohoutové za vedení bakalářské práce a odborné rady, které mi při jejím psaní poskytovala. Dále bych chtěla poděkovat trenérům, kteří se zúčastnili mého průzkumu. Poslední poděkování patří také rodině a příteli za jejich podporu během zpracovávání bakalářské práce.

Anotace

Předkládaná bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část je zaměřena na osobnost a činnost tenisového trenéra. Obsahem teoretické části je vymezení pojmu sportovní trénink, charakteristika sportovního trenéra jako pedagoga a osobnost a činnost tenisového trenéra. Část zaměřená na sportovní trénink obsahuje kromě charakteristiky a obsahu sportovního tréninku také problematiku motorického učení a předpoklady jedince pro sportovní činnost. Charakteristika sportovního trenéra jako pedagoga zahrnuje specifčnost trenérské činnosti, systém trenérské činnosti a složky osobnosti úspěšného trenéra. Nejdůležitější část práce je zaměřena na osobnost a činnost tenisového trenéra a možnosti jeho vzdělávání. Praktická část bakalářské práce zkoumá projevy chování tenisového trenéra při trénování hráčů různých věkových skupin formou pozorování.

Klíčové pojmy: interakce, motorické učení, pohybový talent, průzkum tréninku, sportovní trénink, tenisový trenér, tenisový trénink

Annotation

Presented bachelor thesis is divided into a theoretical and a practical part. The theoretical part is focused on personality and activity of tennis coach. Sports training, sports trainer as an educator and personality and activity of tennis coach are the topics of the theoretical part. The part focused on sports training contains the issue of motor learning in addition to characteristic and content of sports training. It also deals with talent of an individual for sports activity. The characteristic of sports trainer as the educator includes the specificity and system of trainer's activities and personality traits of successful trainer. The emphasis of the most important part of thesis is placed on the personality and activity of tennis coach as well as possibilities of his education.

The practical part of bachelor thesis researches behaviour of tennis coach during training of different age groups. The form of observations is the direct observation.

Key words: interaction, motor learning, motor talent, research of training, sports training, tennis coach, tennis training

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST	10
1. Sportovní trénink.....	10
1.1 Charakteristika sportovního tréninku.....	10
1.2 Motorické učení.....	11
1.2.1 Pohybové schopnosti	12
1.2.2 Pohybové dovednosti.....	12
1.2.3 Proces motorického učení	14
1.3 Předpoklady jedince pro sportovní činnost	15
1.3.1 Pohybový talent	15
1.3.2 Zvláštnosti jednotlivých věkových skupin.....	16
1.4 Systém a obsah sportovního tréninku	18
1.4.1 Systém sportovního tréninku.....	19
1.4.2 Obsah sportovního tréninku	20
1.5 Didaktická specifičnost sportovního tréninku	23
2. Sportovní trenér jako pedagog.....	25
2.1 Charakteristika sportovního trenéra.....	25
2.1.1 Vývoj trenérské profese	26
2.1.2 Trenér - pedagog.....	27
2.1.3 Trenérské styly vedení	28
2.2 Charakteristika a systém trenérské činnosti	29
2.3 Osobnost úspěšného trenéra	31
2.3.1 Typologie trenérů	33
3. Osobnost tenisového trenéra	35
3.1 Charakteristika tenisového trenéra.....	35
3.2 Činnost tenisového trenéra	37
3.2.1 Plánovací a organizační činnost	38

3.2.2	Realizační činnost.....	40
3.2.3	Specifická činnost.....	43
3.3	Specifika výuky tenisu.....	44
3.3.1	Plánování tenisové přípravy.....	45
3.4	Možnosti vzdělávání trenérů v ČR.....	47
PRAKTICKÁ ČÁST		49
4.	Cíl průzkumu tenisového tréninku	49
4.1	Pracovní hypotézy.....	49
4.2	Použité metody, techniky a postupy	49
4.3	Harmonogram postupu.....	50
4.4	Charakteristika souboru	51
4.5	Analýza dat.....	52
4.6	Interpretace výsledků	63
ZÁVĚR		64
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY		65
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ.....		68
SEZNAM PŘÍLOH		69
PŘÍLOHY		I

ÚVOD

Sport se během 2. poloviny 20. století výrazně změnil. Tato změna byla zapříčiněna profesionalizací sportu. Vedle sportu jako zábavy, vyplňující volný čas, se začal sport rozvíjet také jako aktivita nahrazující těm nejlepším klasické zaměstnání. V současné době existují sportovci, kteří se stali profesionály, a ti nejlepší jsou velmi dobře finančně ohodnoceni. Musí ale podávat velmi vysoké výkony, které jsou často až zdraví ohrožující. Kromě profesionálního sportu existuje sport rekreační, který lidé provozují pro zábavu a jako prostředek zlepšení zdraví a kondice.

Tenis je v dnešní době velmi oblíbeným sportem, který se hraje takřka po celém světě. Tento „bílý sport“, jak je tenis díky tradici hraní v bílém oblečení nazýván, vznikl v roce 1874 v Anglii a od té doby je jedním z nejpopulárnějších sportů. Pravidla tenisu se od jeho vzniku měnila pouze minimálně, ale k velkým změnám došlo v oblasti techniky, taktiky a tenisového vybavení. Jak se tenis postupně vyvíjel a stával oblíbenějším, bylo třeba někoho, kdo by zájemce o tento sport vyučoval tenisovým dovednostem. Na základě této potřeby vznikla profese tenisového trenéra. Tedy odborníka, který umí tenis nejen hrát, ale dokáže ho i vyučovat.

Cílem teoretické části bakalářské práce je objasnit činnost tenisového trenéra v závodním tenise, a to odbornou i pedagogickou, charakterizovat jeho osobnost a nezbytné předpoklady člověka pro trénování tenisu. Praktická část práce obsahuje průzkum chování trenéra při trénování hráčů různých věkových skupin formou pozorování.

Kapitola práce o osobnosti tenisového trenéra je zaměřena na jeho činnost u dětí a mládeže do 18 let. Je to z toho důvodu, že v tenise existují rozdíly v trénování dětí a dospělých závodních hráčů a trénování dospělých podléhá jiným zákonitostem než příprava dětí.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Sportovní trénink

1.1 Charakteristika sportovního tréninku

Základem každého sportu je osvojování pohybových dovedností. To probíhá prostřednictvím speciálně organizované přípravy zvané sportovní trénink. Pojem trénink je přejat z anglického *to train* a znamená „*vyučovat, instruovat, připravovat*“. Trénink obecně je výcvik či příprava v jakékoliv oblasti. V současné době se u nás tento pojem užívá nejen ve sportu, ale také v oblastech, kde dochází pomocí výcviku k rozvoji osobnosti (např. trénink paměti), a v přípravě lidí na novou profesi. Ve sportu se začal pojem sportovní trénink používat v souvislosti s rozvojem organizované sportovní činnosti.

Sportovní trénink je dle Dovalila „*proces ovlivňování výkonnosti sportovce (družstva) zaměřený na dosahování nejvyšších (relativně či absolutně) sportovních výkonů ve vybraném sportu v podmínkách soutěží. Tento cíl musí současně respektovat celkový rozvoj jedince, tzn. snaha o dosažení nejvyšších výkonů nesmí být v rozporu s obecně platnými morálními, kulturními, zdravotními, ekologickými a dalšími normami společenského života.*“¹ Jiná definice uvádí, že sportovní trénink je „*složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně.*“² Součástí každého tréninkového procesu je trenér (vede trénink), sportovec (učí se dovednostem) a obsah tréninku (to, co má být osvojeno).

Cílem tréninku je dosáhnout nejvyšší možné výkonnosti jedince. Úkolem sportovního tréninku je tělesný, psychický a sociální rozvoj sportovce, osvojování sportovních dovedností (pohybových, technických a taktických), ovlivňování kondice sportovců a formování jejich osobností směrem k požadavkům vybraného sportovního

¹ DOVALIL, Josef, et al. *Lexikon sportovního tréninku*. Praha : Karolinum, 2008. 313 s. ISBN 978-80-246-1404-5, str. 8

² PERIČ, Tomáš; DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. Praha : Grada, 2010. 160 s. ISBN 978-80-247-2118-7, str. 12

odvětví i v rámci společenského kontextu. Výsledkem tréninku je rozvoj schopností, osvojení dovedností, získání vědomostí, formování osobnosti a výchova sportovce.

Charakteristiky sportovního tréninku dle Periče a Dovalila:³

1. Trénink je účelně organizovaný záměrný proces. V závislosti na druhu sportovního odvětví by měly být vhodně voleny metody, prostředky a formy tréninku. Celý tréninkový proces by měl být systémově organizován, řízen a plánován.
2. Trénink je dlouhodobý proces rozvoje výkonnosti sportovce.
3. Sportovní trénink směřuje k dosažení nejvyšší možné výkonnosti sportovce v soutěži.

Sportovní trénink je výchovně – vzdělávací proces, ve kterém dochází k rozvoji schopností sportovce. Cíleně by měl být rozvoj všestranný a harmonický, v souladu s fyzickými a psychickými předpoklady jedince. Každý trenér by měl respektovat individualitu sportovce a jeho schopnosti a možnosti. V souladu s těmito okolnostmi sestavovat sportovní trénink a usilovat o rozvoj výkonnosti jak v dané sportovní disciplíně, tak v oblasti lidské.

1.2 Motorické učení

Člověk některé pohyby vykonává v podstatě přirozeně, je to např. běh, skok, hod, a není nutné, aby se je učil. Základem sportu je učení se novým pohybům. Všechny tyto pohyby se jedinec učí prostřednictvím motorického učení. Motorické učení „je specifický druh učení, jehož obsahem je osvojování pohybů neboli rozvíjení motoriky člověka.“⁴ Osvojování je proces, v němž dochází ke vzniku pohybové dovednosti. Sportovec si během motorického učení osvojuje za pomoci trenéra nové pohybové struktury, zdokonaluje je a stabilizuje. Výsledkem motorického učení je relativně stálá osvojená pohybová dovednost.

³ PERIČ, DOVALIL, 2010, str. 12

⁴ DOVALIL, 2008, str. 146

1.2.1 Pohybové schopnosti

„Pohybové schopnosti se chápou jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti, v níž se také projevují.“⁵ Pohybové schopnosti jsou vrozené i dědičné předpoklady a každý se narodí s těmito předpoklady na jiné úrovni.⁶ V komplexu předpokladů člověka lze rozlišit pohybové schopnosti:

- vytrvalostní – schopnosti dlouhodobě vykonávat pohybovou činnost určité intenzity (např. vytrvalostní běh),
- silové – schopnosti překonávat vnější odpor prostřednictvím svalové kontrakce (např. vzpírání),
- rychlostní – schopnosti překonat krátkodobou činnost v co možná nejkratším čase s co nejvyšší intenzitou (např. sprint na 100 m),
- koordinační – schopnosti řídit a regulovat pohyby s ohledem na přesnost pohybu (např. gymnastika),
- kloubní pohyblivost – schopnosti provádět pohyby v maximálním kloubním rozsahu.

Pohybové schopnosti jsou relativně stálé v čase, jejich změn lze dosáhnout pomocí dlouhodobého tréninkového působení a jsou důležitým kondičním základem sportovní výkonnosti.

1.2.2 Pohybové dovednosti

Dovednost je naučený předpoklad pro úspěšné provedení určité činnosti. Pohybové dovednosti nejsou vrozené, ale naučené a jsou výsledkem motorického učení. Pohybové dovednosti lze definovat jako *„učení získané předpoklady sportovce správně, účelně, efektivně a úsporně řešit pohybové úkoly.“⁷*

⁵ PERIČ, DOVALIL, 2010, str. 16

⁶ **Dědičnost** je proces, ve kterém jedinec získává vlastnosti a dispozice od svých rodičů. Vrozené dispozice a vlastnosti jsou ty, se kterými se již člověk narodí, ale nejsou dědičné.

⁷ PERIČ, DOVALIL, 2010, str. 14

Pohybová dovednost vzniká příjmem informací smyslovými orgány (procesem vnímání), kdy jedinec vstřebává informace, syntetizuje je a vytváří si obraz situace, která má být řešena. Opakováním se tyto obrazy zpevňují v odpovídající vzorce vnímání. Soubory těchto informací jsou přenášeny do CNS, kde dochází k jejich dalšímu zpracování v procesech programování. Zde se formuje nervový základ příslušného provedení a ukládá se v motorické paměti. Požadovaný pohyb vzniká pomocí nervových vzruchů vyvolávajících v kosterních svalech odpovídající aktivitu.⁸

Sportovní dovednosti lze na základě určitých znaků klasifikovat do skupin.

1. Na základě přesnosti existují dovednosti:

- hrubé - není důležitá přesnost dovednosti (např. kop je jedno kam),
- jemné - velký důraz na precizní provedení (např. střelba).

2. Dovednosti spjaté s rozlišením začátku a konce jsou:

- diskrétní - jasně daný začátek, průběh a konec dovednosti (např. přemet),
- kontinuální - nepřesně stanovený začátek a konec pohybu, jeden pohybový cyklus se prolíná s druhým (např. cyklistika),
- sériové - několik diskrétních dovedností navazuje za sebou (např. akrobatická sestava v gymnastice).

3. Dle stupně stálosti prostředí jsou dovednosti:

- uzavřené - vysoká míra stability, téměř nikdy se nemění předvídatelné prostředí,
- otevřené - mění se podmínky (jak prostorové, tak časové), proměnlivé prostředí (např. fotbal za různých podmínek).

4. Komplexnost dovedností je:

- konečná - dovednost je konečná (např. salto),
- dílčí - dovednost je částí celku (např. pohyb po dvorci a hraní úderů v tenise).

⁸ PERIČ, DOVALIL, 2010, str. 14

1.2.3 Proces motorického učení

Cílem procesu motorického učení je osvojení dovedností a automatizování pohybu, které probíhá kontrolovaně. Kontrolovaně znamená, že si jedinec uvědomuje, jak daný pohyb provádí, má nad ním kontrolu a je schopen reagovat na případné neočekávané změny. Motorické učení probíhá v určitém časovém úseku a sled průběhu bývá rozložen do tří až čtyř fází. Perič, Dovalil rozdělují motorické učení do čtyř fází a označují je jako „*seznámení, zdokonalení, automatizace a tvořivá realizace*.“⁹

1. Seznámení

Jedinec se seznamuje s pohybovou dovedností, na základě instrukcí trenéra si vytváří o dovednosti základní představy a snaží se o provedení požadovaného pohybu. V pohybu se objevují nedostatky i chyby a není přesný ani plynulý. Motorické učení v této fázi probíhá nejvíce nápodobou a slovními instrukcemi trenéra. Výsledkem první fáze by mělo být hrubé osvojení dovednosti.

2. Zdokonalování

Sportovec si během první fáze osvojil základní dovednosti a ve fázi zdokonalování dochází k zpřesňování pohybu, odstraňování chyb a pohyb se stává plynulejší. Dovednost je stabilnější, ale pokud by pohyb nebyl dále procvičován, došlo by k jeho zapomenutí. Více se uplatňuje učení pomocí instrukcí. Dovednost je v tréninku obvykle prováděna správně, ale v soutěžním klání díky proměnlivým podmínkám může deformovat a provedení pak není stejně precizní jako v tréninku.

3. Automatizace

V této fázi je dovednost už osvojená, dochází spíše jen ke korigování detailů a dovednost se procvičuje a zdokonaluje.

4. Tvořivé realizace

V této fázi dochází k tvůrčímu realizování dovedností. Fázi tvořivé realizace dosáhnou obvykle sportovci, kteří jsou nadprůměrní v daném odvětví a jsou schopni vymýšlet nové modifikace dovednosti a spojovat více dovedností dohromady.

⁹ PERIČ, DOVALIL, 2010, str. 24 – 28

1.3 Předpoklady jedince pro sportovní činnost

1.3.1 Pohybový talent

Pohybový talent lze definovat jako „*příznivé seskupení vloh pro činnost, kterou chceme vykonávat. Ve sportu hovoříme o talentu tehdy, tvoří-li morfologické, fyziologické i psychologické dispozice optimální předpoklady pro provádění daného sportovního výkonu.*“¹⁰ Vlohou se rozumí základní dispozice, která vyjadřuje možnosti rozvoje schopnosti v budoucnosti. Spojení vloh, které se již projeví, se nazývá nadání. Každý jedinec je jedinečnou osobností a každý se narodí s vlohami pro jiný druh činnosti. Na základě toho je každý jedinec předurčen vynikat v odlišných oblastech. Mezi faktory, které ovlivňují vývoj jedince a determinují ho pro vykonávání sportovní činnosti, patří endogenní a exogenní činitele. V každém období života jedince ovlivňuje jeden činitel více, a to je dáno individuálním vývojem každého z nás.

Endogenní činitele jsou vrozené dispozice a vlastnosti, které mohou být vrozené nebo dědičné, a Perič mezi ně řadí:¹¹

1. „*Biologické parametry*“

- *zdravotní stav*
- *morfologické a antropometrické parametry*
- *funkční parametry*

2. *Psychologické parametry*

- *psychické schopnosti (senzomotorické, intelektuální, tvůrčí a estetické schopnosti)*
- *emočně motivační proměnné*
- *osobností vlastnosti (temperamentové, charakterové a sociálně psychologické)*

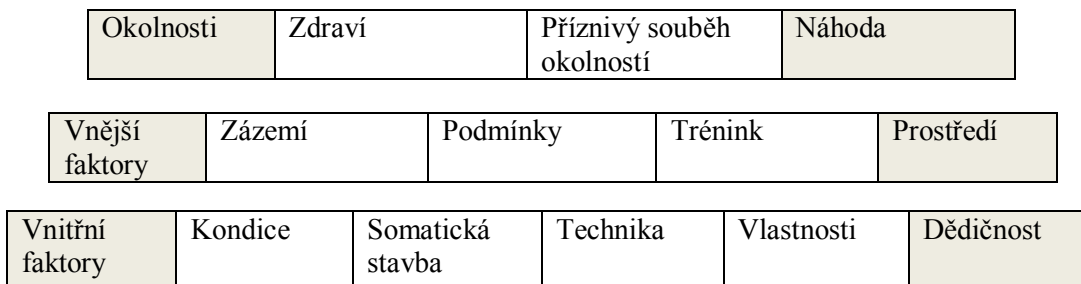
3. *Biologický věk*“

¹⁰ PERIČ, Tomáš, et al. *Identifikace sportovních talentů*. Praha : Karolinum, 2010. 248 s. ISBN 978-80-246-1881-4, str. 13

¹¹ PERIČ, Tomáš . *Výběr sportovních talentů*. Praha : Grada, 2006. 100 s. ISBN 80-247-1827-8, str. 20

Mezi exogenní činitele patří výchova a vnější prostředí, to znamená, v jakých podmínkách jedinec vyrůstá. Vlivem výchovy a prostředí dochází k rozvíjení dědičné výbavy jedince, k formování jeho osobnosti a socializaci.

Obrázek č. 1 Předpoklady pro dosažení vrcholové výkonnosti



Zdroj: PERIČ, 2010, str. 15

Na obrázku č. 1 jsou zobrazeny všechny složky, které ovlivňují konečnou výkonnost sportovce. Je to komplex prvků, které jsou rozděleny do určitých skupin a navzájem na sebe navazují a ovlivňují se. Obrázek představuje pyramidu skládající se ze tří pater. Vnitřní faktory charakterizují míru talentovanosti, vnější představují vliv výchovy a prostředí a poslední část pyramidy znázorňuje okolnosti působící v daném okamžiku na výkon sportovce. Aby se stal sportovec vynikajícím, musí být všechny složky v optimální vyrovnané úrovni a některé na vynikající.

1.3.2 Zvláštnosti jednotlivých věkových skupin

Každé období vývoje má určité věkové zákonitosti. „*Tímto pojmem rozumíme anatomicko - fyziologické a psychické zvláštnosti, charakteristické více – méně pro všechny jedince.*“¹² Je proto důležité, aby ti, kteří pracují s dětmi, tyto zákonitosti znali a přizpůsobovali jim sportovní přípravu. Protože se tyto zákonitosti projevují v určitém období po dobu několika let, je možné lidský věk rozdělit do určitých stádií. Vzhledem k zákonitostem vývoje je možné definovat zvláštnosti přístupu ke svěřencům různých věkových skupin.

¹² SVOBODA, Bohumil . *Pedagogika sportu*. Praha : Karolinum, 2008. 250 s. ISBN 978-80-246-1358-1, str. 45

1. Období mladšího školního věku (6 – 11 let)

Vývoj v tomto období je klidný a rovnoměrný, přibývá tělesných sil a vzrůstá celková výkonnost organismu. Dochází k rozvoji jemné motoriky, rychlosti a obratnosti, méně síly a vytrvalosti. Děti obvykle rády běhají, skáčou, a proto by měla být jejich aktivita systematizována v různých sportovních kroužcích. Pokud děti v tomto věku získají kladný vztah ke sportu, budou ho mít pravděpodobně po celý život. Sportovní příprava by měla být přiměřena věku dětí a rozvíjet všeobecné tělesné dovednosti. Měly by se zařazovat hry a pestrá cvičení, aby trénink děti bavil. Začíná se projevovat jejich nadání k určité činnosti a podle toho by se mělo vybírat odvětví sportu, kterému by se dítě v budoucnu mohlo věnovat. Se vstupem dětí do školy dochází k jejich socializaci a sport ji může podpořit. Děti si hledají nové kamarády a to jak ve škole, tak i v mimoškolních aktivitách jako je sport. V oblasti emocí dochází u dětí k rozvoji citů, odvahy a smyslu pro spravedlnost. Tyto oblasti mohou být pomocí sportu dobře rozvíjeny. V tomto období není příliš vyvinuta vůle dětí, je pro ně obtížné sledovat dlouhodobé cíle jak ve škole, tak ve sportu. Cílem sportovní přípravy by mělo být vyvolat v dětech kladný přístup ke sportu, rozvíjet soustředění a soutěživost. Vše by mělo být přizpůsobeno jejich věku, aby nedošlo k přetěžování.

2. Období staršího školního věku (11 –14 let)

Toto období je charakteristické jako začátek puberty, ve kterém dochází k velkým biologickým změnám, prudce roste výška a váha, a to má za následek pohybovou diskoordinaci. Je to období velkých změn. Škola učí děti novým poznatkům, rozšiřuje jejich obzor a učí je kriticky myslet. Sport může dětem přinést nové zážitky a řád do jejich života. Sportovní příprava by měla být zaměřena více specificky na sport, který dítě provozuje, ale stále by měla probíhat všeobecná příprava s důrazem na rozvíjení koordinace a rychlosti. U dětí dochází k výkyvům nálad, a proto je to těžké období pro rodiče, učitele i trenéry. Trenéři by měli být trpěliví a umět naslouchat. Jedinec si začíná plánovat svoji budoucnost a přemýšlí o tom, že se bude profesionálně věnovat sportu.

3. Období mladistvých (15 – 18 (20) let)

Toto období je obdobím přechodu mezi dětstvím a dospělostí. Vyrovnávají se disproporce z minulých období. Růst váhy a výšky je ukončen mezi 18 – 20 rokem.

Příprava by měla probíhat zcela specificky dle daného odvětví, měla by být rozvíjena především síla a vytrvalost. Protože je ukončen růst, dobře jde budovat svalovou hmotu. Ve sportu je to období, kdy dochází k plnému rozvoji fyzických sil. Mladí lidé se vyvíjí do individuálních osobností s vlastními životními cíli a plány a připravují se na osamostatnění. Jedinci se poprvé setkávají s alkoholem, cigaretami, drogami a sexem. Sport může pomoci tyto nežádoucí vlivy eliminovat a naplnit volný čas mládeže. Sportovci se obvykle rozhodují, zda se sportu věnovat dále a stát se profesionálem, nebo dát přednost studiu či zaměstnání.

1.4 Systém a obsah sportovního tréninku

Organizování sportovní přípravy v závodním sportu probíhá na základě tzv. dlouhodobé koncepce plánování tréninku. To znamená plánování tréninku od dětství do dospělosti tak, aby bylo vrcholné výkonnosti sportovce dosahováno v dospělosti. V současném sportu se uplatňují dvě základní koncepce plánování dlouhodobého tréninku:

- všestranná příprava
- raná specializace

Koncept všestranné přípravy rozvíjí od dětství všestranný pohybový základ, specializace nastává postupně a trénink je přizpůsobován potřebám a možnostem dítěte. Naopak v rané specializaci je na děti nahlíženo jako na dospělé, jejich tréninky připomínají tréninky dospělých a děti se musí přizpůsobit tréninku. Již od dětství dochází k úzké specializaci na daný sport. Zkušenosti ukazují, že vrcholových výkonů je možné dosáhnout oběma cestami, ale dle rozborů obou z nich lze konstatovat, že větší procentuální zastoupení špičkových sportovců je u sportovců, kteří prošli všestrannou přípravou.¹³

¹³ PERIČ, DOVALIL, 2010, str. 46

1.4.1 Systém sportovního tréninku

Aby byl trénink účinný, musí být správně systémově organizován. Systém sportovního tréninku se vymezuje jako „účelné, na základě určitých zákonitostí a principů zdůvodněné uspořádání obsahu, prostředků a metod tréninku, zajištěné odpovídajícími organizačními opatřeními.“¹⁴ Systém sportovního tréninku je komplexní celek, ve kterém se jednotlivé prvky doplňují a ovlivňují na základě teoretických a praktických informací. Systém naplňují dle Dovalila „struktury sportovního výkonu, složky tréninku, metody tréninku, charakteristiky tréninku, zásady stavby tréninku a řízení tréninku.“¹⁵ Systém tréninku se skládá z jednotlivých cyklů, které se dle potřeby opakují a kombinují, a je řízen trenérem. Tréninkový cyklus je „relativně ukončený sled opakujících se různě dlouhých časových úseků (článků, stádií) tréninkového procesu, jejichž opakování má obvykle ráz jistého kruhu.“¹⁶ Dle délky se rozlišuje:

- roční tréninkový cyklus
- makrocyklus (délka 1 až 3 měsíce)
- mezocyklus (trvá asi 4 týdny)
- mikrocyklus (zpravidla 3 až 4 dny, až týden)

Základním prvkem sportovního tréninku je tréninková jednotka. Je to hlavní organizační forma tréninku a jejich uspořádání tvoří cykly.

Úspěšnost tréninku ovlivňuje poměr mezi zatížením (pohybová činnost vedoucí k růstu výkonnosti) a zotavením. Funkcí zatížení je vyvolat změny v organismu sportovce a docílit tím ke zlepšení a udržení trénovanosti. Velikost zatížení ovlivňuje výsledný efekt tréninku. Zotavení nastává následně po tréninku, po zatížení, a slouží k „nabrání sil“. Prostředky, které slouží k zotavení, se nazývají regenerace. Regenerace může být aktivní (bazén, masáž, lehká pohybová aktivita), nebo pasivní (odpočinek na lůžku, spánek).

¹⁴ DOVALIL, 2008, str. 233

¹⁵ DOVALIL, 2008, str. 233 - 234

¹⁶ DOVALIL, 2008, str. 30

1.4.2 Obsah sportovního tréninku

Obsahem tréninku je to, co musí být vykonáno, aby byly splněny úkoly a cíle tréninku. Je to soubor toho, co si musí sportovec během tréninku osvojit a zdokonalit, aby zvládl požadované nároky dané činnosti na jeho možné nejvyšší úrovni. Sportovní trénink má jak obsah daný obecnými zákonitostmi, tak svoji tvořivou část, kterou si každý trenér vytváří na základě vlastních vědomostí a zkušeností. K obsahu tréninku se nejvíce vztahují složky tréninku a lze je charakterizovat jako „*obsahové členění tréninku v závislosti na jeho různorodých úkolech, obsahu, prostředcích a metodách.*“¹⁷

Složky sportovního tréninku jsou:

- kondiční příprava
- technická příprava
- taktická příprava
- psychologická příprava

Složky tréninku existují pouze relativně samostatně, navzájem se prolínají a tvoří komplexní celek. Zastoupení jednotlivých složek je ovlivněno sportovním odvětvím. Vzájemné proporce jednotlivých složek se mění v závislosti s vývojem výkonnosti a věku sportovce.

Kondiční příprava

Cílem kondiční přípravy je rozvíjet pohybové schopnosti sportovce a vytvořit široké pohybové základy, které budou sloužit k rozvoji specifických pohybových dovedností nezbytných pro dané odvětví. V oblasti kondiční přípravy dochází k rozvoji silových, rychlostních, vytrvalostních a obratnostních schopností. Kondiční přípravu lze dělit na obecnou kondiční přípravu a speciální kondiční přípravu. Obecná kondiční příprava rozvíjí všestranný základ sportovce a funkční možnosti jeho organismu (zvyšování tělesné kondice). Obsahem speciální kondiční přípravy jsou kondiční cvičení vztahující se ke specifickým potřebám daného sportu (např. v tenise je důležitá výbušná síla, trénují se tedy cvičení na zlepšení výbušné síly). Výsledkem správné kondiční přípravy je optimální fyzický stav jedince. Úroveň kondiční připravenosti jedince je předpokladem pro tzv. zatížitelnost sportovce (tj. míru jeho možného zatížení

¹⁷ DOVALIL, 2008, str. 205

v tréninku i v soutěži). Čím vyšší je kondiční připravenost, tím vyšší je možnost zatížit sportovce během tréninku. Obsah kondiční přípravy je volen trenérem v závislosti na potřebách sportu.

Technická příprava

„*Technika ve sportu znamená způsob provedení pohybového úkolu.*“¹⁸ Technická příprava zahrnuje proces osvojování a zdokonalování sportovních dovedností a získávání techniky. Technické provedení je závislé na „*kondiční připravenosti sportovce, jeho vlastnostech, schopnostech a dovednostech a také na koordinaci.*“¹⁹

Osvojování techniky patří ve sportu k nejobtížnějším činnostem. Osvojování sportovních dovedností probíhá v těchto krocích:

- a) představení dovednosti
- b) předvedení a vysvětlení podstaty dovednosti
- c) nácvik
- d) korekce chyb
- e) procvičování
- f) zdokonalování

Učení se techniky probíhá prostřednictvím různých metod. Tyto metody se volí a kombinují podle konkrétních cílů a jejich výběr závisí na druhu sportu, výkonnosti, věku, sportovním období i osobnosti trenéra.

Taktická příprava

Taktika je „*způsob vedení boje jedince, družstva či skupiny.*“²⁰ Úkolem taktické přípravy je naučit sportovce účinně vést sportovní boj, vybírat optimální řešení a umět je využívat v praxi. Během taktické přípravy by si měl sportovec osvojit taktické vědomosti a dovednosti.

¹⁸ PERIČ, DOVALL, 2010, str. 135

¹⁹ Koordinace je vnitřní řízení pohybu – souhrn CNS a nervosvalového aparátu a obratnost je vnějším projevem.

²⁰ CHOUTKA, Miroslav; DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. Praha : Olympia, 1987. 316 s, str. 143

Mezi základní pojmy taktické přípravy, se kterými by se měl každý sportovec setkat, patří strategie a taktika. Strategie je předem promyšlený na základě určitých poznatků vytvořený plán, taktika pak vlastní realizace strategie (schéma možných řešení soutěžních situací). Strategie nastiňuje rámeček řešení situace, ale konkrétní řešení je úlohou taktiky. Taktika rozpracovává konkrétní plán, navrhuje možnosti řešení daných soutěžních situací a snaží se realizovat dané situace v rámci strategie. Součástí taktiky je také předvídatelnost neboli anticipace. Jedná se vlastně o chování s předstihem, kdy sportovec předvídá na základě předchozích zkušeností, jakým způsobem bude situace probíhat. U některých sportů je anticipace velice důležitá, např. v tenise, kdy hráč předvídá, kam jeho soupeř zahraje úder, nebo ve fotbale, kdy se hráč snaží vystihnout směr přihrávky.

Zastoupení taktiky v jednotlivých sportech se liší, záleží na charakteru sportu. Největší význam má taktika ve sportech, ve kterých se sportovci setkávají bezprostředně, např. tenis, fotbal, zápas. Naopak u sportů jako je gymnastika, plavání, má taktika pouze minimální význam.

Psychologická příprava

Cílem psychologické přípravy nebo též psychotréninku je připravit sportovce k podání výkonů, který má natrénovaný, v daném okamžiku, kdy je to potřeba (v zápase, soutěži atd.). Psychologická příprava obvykle probíhá ve spolupráci s odborníkem – psychologem nebo sportovním psychologem. Obsahem psychologické přípravy by mělo být:

- naučit sportovce kontrolovat emoce během tréninku a soutěží,
- vytvořit optimální psychické předpoklady pro úspěšný výkon,
- zvýšit psychickou odolnost sportovce během tréninku i soutěží,
- zvýšit motivaci a schopnost soustředění,
- upevňovat ve sportovci sebedůvěru,
- eliminovat strach, nervozitu a úzkost během soutěží.

Psychologická příprava může probíhat prostřednictvím autogenního tréninku, hypnózy, meditace, psychomotorického tréninku aj.

1.5 Didaktická specifčnost sportovního tréninku

Z didaktického hlediska je sportovní trénink specifickým vyučovacím procesem, který se řídí didaktickými zásadami. Charakteristikou tohoto procesu je jeho záměrnost a cílevědomost. Zásady společně s cíli tréninku určují jeho celkový vyučovací charakter a pomáhají zefektivnit jeho průběh. Skalková definuje obecnou didaktiku jako „*teorii vzdělávání a vyučování zabývající se problematikou vzdělávacích obsahů... a zároveň i procesem, který charakterizuje činnosti učitele i žáků, v němž si žáci tento obsah osvojují, tedy vyučováním a učením.*“²¹ Aplikování didaktiky ve sportu pomáhá cílevědomě vést sportovní trénink, vybírat vhodné metody, formy a postupy v souladu s didaktickými zásadami. Didaktika ve sportu se snaží o řešení otázek, co trénovat a jak trénovat, aby bylo dosaženo co nejlepších výsledků. Didaktické zásady pomáhají utvářet přípravu tréninku. Mezi nejdůležitější didaktické zásady uplatňované ve sportu patří zásady uvědomělosti a aktivity, názornosti, soustavnosti, přiměřenosti a trvalosti.

Didaktické formy tréninku jsou způsoby uspořádání podmínek tréninku, které zajišťují plnění tréninkových cílů. Formy lze dělit na:

- organizační – časově, místně a obsahově organizování tréninků,
- sociálně interakční – počet účastníků tréninkového procesu,
- metodicko - organizační – zvláštní organizování na základě metodiky.

Metody tréninku jsou konkrétní záměrné způsoby uspořádání tréninku vedoucí k dosažení tréninkových cílů. Každý sport má specifické metody tréninku závislé na jeho charakteru. O konkrétní použití metod rozhoduje věk a výkonnost sportovce, složitost dovednosti, tréninkové období, podmínky a zdravotní stav. Mezi základní metody, jak je uvádí Perič, Dovalil, patří:²²

1. Metoda celek – část

- Metoda vcelku (komplexní metoda) – dovednost je nacvičována celistvě, bez rozložení na určité části.
- Metoda po částech (analytická metoda) – nacvičují se nejdříve části a potom se spojují do celkové dovednosti.

²¹ SKALKOVÁ, Jarmila. *Obecná didaktika*. Praha : ISV, 1999. 296 s. ISBN 80-85866-33-1, str. 14 - 15

²² PERIČ, DOVALIL, 2010, str. 142 - 143

2. Metoda koncentrace – rozdělení

- Metoda koncentrace – nacvičování tréninkové dovednosti probíhá v rámci jednoho výukového bloku.
- Metoda distribuce – rozdělení – trénování dovednosti je rozděleno do menších bloků, mezi ně je vkládaná jiná činnost.

Principy sportovního tréninku jsou obecně platná doporučení pro trénink plynoucí ze zkušeností i vědeckých poznatků a vychází ze zákonitostí tréninkového procesu. Vyjadřují vnitřní a podstatné souvislosti tréninku, které určují jeho stavbu. Principy sportovního tréninku podle Dovalila jsou:²³

- *„princip neoddělitelnosti obecného a speciálního*
- *princip jednoty všestrannosti a specializace*
- *princip systematičnosti*
- *princip postupně se zvyšující zatížení*
- *princip rovnoměrnosti zatížení*
- *princip cykličnosti“*

²³ DOVALIL, 2008, str. 44 - 45

2. Sportovní trenér jako pedagog

2.1 Charakteristika sportovního trenéra

Trenér je člověk, který rozvíjí dovednosti jedince a vede trénink. Pojem trenér je nejvíce uplatňován ve sportu, ale v poslední době se s ním lze setkat také v oblasti vzdělávání dospělých. Sportovní trenér řídí sportovní trénink a určuje, co by se mělo trénovat. Trenér řídí tréninkový proces, připravuje sportovce na podání výkonu v utkání (závodech) a pokud to daný sport umožňuje, vede hráče během utkání (závodů). Sportovec je řízeným objektem a trenér má za úkol řídit celý tréninkový proces a vést sportovce během tohoto procesu. Práce sportovního trenéra je úkol „*výchovně – výcvikový, úkol pedagogický*“²⁴ a je to „*trochu umění v tom, že trenér musí mít cit pro to, jak dělat závěry a rozhodnutí vedoucí k úspěšným výsledkům.*“²⁵ Sportovní trenér by měl vyučovat pohybovým dovednostem a vychovávat (děti). Cílem trenérova působení je maximální rozvoj sportovce.

Ve sportovním prostředí se objevuje vedle pojmu trenér také pojem kouč. V České republice se oba pojmy nerozlišují a prakticky splývají. V zahraničních klubech a literaturách se tyto pojmy rozlišují; trenér má za úkol vést tréninkový proces a kouč připravuje hráče na soutěžení a vede hráče během soutěže. U nás je rozšířenější používání pojmu trenér, ale to odpovídá více anglickému coach. Důležitější než pojmosloví je to, co trenér vykonává a co je obsahem jeho práce.

Sportovní trenéři mohou působit v různých sportovních klubech, jak v profesionálních, tak školních, rekreačních a mládežnických. Pro trenéry v profesionálních klubech je trénování obvykle normálním povoláním. Naopak trenéři v mládežnických klubech se trénování věnují většinou ve volném čase.

Trenéřská práce je založena na interakci trenéra se sportovcem či družstvem. Interakce ve sportu znamená reálné mnohostranné vztahy mezi účastníky tréninkového procesu a zahrnuje to, co se děje mezi trenérem a sportovcem, sportovci navzájem a dalšími účastníky sportu.²⁶ Trenér se sportovcem jsou během tréninku v neustálém

²⁴ FIALA, Václav. *Cvičitel, trenér - pedagog*. Praha : Olympia, 1973. 226 s., str. 7

²⁵ SVOBODA, 2008, str. 206

²⁶ DOVALIL, 2008, str. 78

kontaktu a měla by mezi nimi existovat zpětná vazba. Ta přispívá nejen k úspěšnému tréninku, ale i vztahu mezi trenérem a sportovcem.

Trenér existuje také v oblasti vzdělávání dospělých a jeho úkolem je „*využívat specifických metod zaměřených na praktické osvojování dovedností až po vytvoření žádoucích návyků a postojů ke zlepšování požadovaných výkonových charakteristik.*“²⁷ Trenér jako vzdělavatel dospělých vede trénink zaměstnance na pracovišti. Cílem tréninku je „*prohloubit, upevnit, zdokonalit nebo aplikačně prověřit určité dovednosti event. návyky.*“²⁸

Při srovnání sportovního trenéra a trenéra jako vzdělavatele dospělých lze konstatovat, že:

- Úkolem obou trenérů je rozvíjet dovednosti, ale každý pracuje s různými věkovými skupinami a rozvíjí jiné dovednosti.
- Oba vedou trénink, ale práce sportovního trenéra je řízena pedagogickými zásadami, naopak práce trenéra jako vzdělavatele dospělých se řídí zásadami vzdělávání dospělých.
- Sportovní trenér učí pohybovým dovednostem a připravuje svěřence na zvládnutí sportovních soutěží. Trenér jako vzdělavatel dospělých pomáhá prostřednictvím tréninku rozvíjet žádoucí dovednosti zaměstnance na pracovišti.

2.1.1 Vývoj trenérské profese

Profese trenéra se začíná výrazněji utvářet až v 2. polovině 20. století, kdy dochází k profesionalizaci sportu.²⁹ Předtím trenéra nebylo zapotřebí, protože sport zastával funkci spíše rekreační a zábavnou a vrcholový sport, jak ho známe nyní, prakticky neexistoval. Postupně, jak začali sportovci mezi sebou soutěžit a chtěli podávat stále lepší výkony, bylo třeba někoho, kdo by je vedl a pomáhal jim se zlepšovat. Tím, kdo obvykle pomáhal, byl zkušenější a zdatnější jedinec. V návaznosti na potřebě zlepšovat se ve sportu vznikla trenérská profese. Vývoj trenérské profese podnítil zakladatel

²⁷ BARTÁK, Jan. *Jak vzdělávat dospělé*. Praha : Alfa, 2008. 200 s. ISBN 978-80-8719712-7, str. 119

²⁸ BARTÁK, 2008, str. 87

²⁹ Profesionalizace = plně věnování se profesi, která poskytuje základní zdroj příjmů

novodobých olympijských her Pierre de Coubertine. Ve své knize Pédagogie sportive z roku 1922 zdůraznil význam pedagogického a psychologického přístupu ve sportu a zabýval se také možnostmi rozvoje osobnosti nejen po stránce fyzické, ale i sociální a psychologické.³⁰ V současné době existují jak trenéři profesionálové, tak ti, kteří se trénování věnují jako koníčku a nebývají vůbec, nebo jen velmi málo finančně ohodnoceni, např. ve sportovních klubech mládeže.

2.1.2 Trenér - pedagog

Protože sportovní trenér vede sportovní trénink a trénink je vlastně vyučovací proces, měl by trenér být jak odborník na daný sport, tak pedagog. Je nezbytné si definovat pojem pedagog. Pedagogika je věda o výchově, popř. věda o výchově a vzdělávání. Výchovou se rozumí „*záměrné působení na jedince za účelem dosažení změn v jeho osobnosti (tj. ve znalostech, dovednostech, hodnotovém systému, postojích atd.)*“.³¹ Pedagogem je ten, kdo vykonává jak vědeckou pedagogickou činnost, tak ten, kdo vychovává a vzdělává. Sportovní trenér učí dovednostem, předává informace a svým působením formuje osobnost svěřence; na základě tohoto vymezení trenérské činnosti lze konstatovat, že trenér vykonává pedagogickou činnost a je možné ho charakterizovat také jako pedagoga. Dle zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících je trenér „*pracovníkem vykonávajícím přímou pedagogickou činnost*“ a musí mít pro tuto práci „*odbornou kvalifikaci, být bezúhonný a zdravotně způsobilý*“.³²

Trenér je zařazován mezi pedagogické profese, proto je nezbytné, aby byl odborně vzdělaný. Protože se sport neustále vyvíjí a dochází ke změnám, měl by sledovat aktuální problémy z oblasti daného sportu, pedagogiky, psychologie, popř. sociologie, měl by se tedy neustále vzdělávat. Dobrý trenér pedagog by se měl stále obohacovat o nové poznatky, mít snahu se zlepšovat a odstraňovat případné nedostatky. Každý trenér pracující s dětmi a mládeží by měl mít základní pedagogické znalosti, mezi které patří uplatňování zásad a principů tréninku a používání vyučovacích a výukových metod. Důležitým předpokladem pro správné působení na svěřence je znát zákonitosti vývoje člověka, dbát na individuální odlišnosti a v souladu s nimi sestavovat tréninkový plán.

³⁰ SVOBODA, 2008, str. 117

³¹ PRŮCHA, Jan. Pedagogická encyklopedie. Praha: Portál, 2009. 936 s. ISBN 9788073675462, str. 13

³² Zákon č. 563/ 2004 Sb., o pedagogických pracovnících.

Dle Fialy existují tři stadia vývoje trenéra na základě jeho pedagogických dovedností a zkušeností:³³

1. Začátečník – ovládá teoretické znalosti, ale chybí mu ty praktické, nemá potřebné zkušenosti.
2. Didaktik – zvládá řídit trénink, už má potřebné zkušenosti a má čas všimnout si žáků. Hledá zpětnou vazbu, snaží se odhalovat mezery a hledat nové metody.
3. Vychovatel – je zpravidla starší zkušený trenér, výborně zvládá metodickou i odbornou stránku tréninku. Zná dobře své svěřence a snaží se na ně působit výchovně, nejen je učit, ale i formovat jejich osobnost. Ne každý trenér dosáhne této úrovně.

Hlavní úlohou trenéra je rozvíjet výkonnost sportovců a celkově se podílet na rozvoji sportovců jako osobností. Na základě těchto očekávání se projevují různé role, které trenér zaujímá. Dovalil role trenéra charakterizuje takto:³⁴

- Informátor – informuje, vysvětluje, ukazuje.
- Důvěrník – sportovci se mu mohou svěřit.
- Ukazňovatel – vyžaduje poslušnost.
- Motivátor – podněcuje k aktivitě.
- Referent – podává zprávu.
- Vychovatel – výchovně působí na osobnost sportovce.

2.1.3 Trenérské styly vedení

Trenérský styl určuje, jakým způsobem trenér řídí tréninkový proces, jak organizuje trénink a jakým způsobem probíhá interakce mezi trenérem a sportovcem.

³³ FIALA, 1973, str. 63

³⁴ DOVALIL, 2008, str. 36

Existují tři styly vedení:

1. Autoritativní styl – trenér „diktátor“, přikazuje a dělá rozhodnutí sám. Nepřipouští žádnou diskusi, přesně říká, co a jak se má dělat. Svěřenec má za úkol poslouchat a plnit rozkazy.
2. Liberální styl – trenér dělá co nejméně rozhodnutí a dává málo příkazů. Minimálně vede své svěřence, chybí řízení, pouze dohlíží.
3. Demokratický styl – trenér rozhoduje spolu se svěřenci, ale má vždy rozhodující slovo. Trenér si uvědomuje, že se mladí lidé musí naučit sami rozhodovat. Trenér se snaží najít rovnováhu mezi vedením sportovců a možností nechat je rozhodovat. Projevuje svěřenci důvěru.

2.2 Charakteristika a systém trenérské činnosti

Činnost trenéra je „*souborný pojem pro spektrum odborného působení, spojené s odpovědností za rozvoj i výchovou sportovce a má povahu interakce.*“³⁵ Činností trenéra je vše to, co musí vykonat, aby svěřence nejlépe připravil na výkon v soutěži. Rychetský charakterizuje činnost trenéra při řízení tréninku jako „*vědomé, racionální a zdůvodněné pokyny a zásahy do tréninku, při nichž se uplatňují aspekty psychologické, pedagogické, didaktické a technologické.*“³⁶ Katalog prací vymezuje činnost trenéra jako „*zajišťování trenérsko – metodické a sportovní přípravy v daném sportu*“ a „*koordinace trenérsko – metodického procesu přípravy sportovců.*“³⁷ Činnost trenéra zahrnuje nejen plánování a řízení tréninku, ale také doprovázení svěřenců na závody (turnaje), komunikace s rodiči, popřípadě médií, plánování turnajů a manažerskou činnost. U vrcholových sportovců může být činnost trenéra rozdělena mezi více lidí např. kondiční trenér, psycholog, fyzioterapeut, manažer atd. Trenérská činnost by měla být komplexním procesem, ve kterém trenér vyučuje svěřence sportovním

³⁵ DOVALIL, 2008, str. 35

³⁶ RYCHETSKÝ in PRŮCHA, 2009, str. 438 - 439

³⁷ Nařízení vlády č. 222/2010 Sb., o katalogu prací ve veřejných službách a správě.

dovednostem, ale zároveň prostřednictvím pedagogicko - psychologickému přístupu se snaží o jejich formování v oblasti emoční, rozumové a volní.

Činnost trenéra, jak ji uvádí Dovalil, Choutka lze rozlišit na:³⁸

- Projekční a plánovací – trenér plánuje trénink, stanovuje jeho cíle, úkoly, metody, formy a obsah.
- Organizační – trenér zajišťuje materiální zajištění tréninku (vybavení, prostory, podmínky) a soutěží (např. doprava na zápas). V současné době mohou tuto činnost zajišťovat ve vrcholovém sportu manažeři.
- Realizační – trenér aplikuje plány v tréninku a dochází zde k interakci mezi ním a sportovcem.
- Komunikační a výchovná – trenér vychovává sportovce a působí na jeho osobnost.

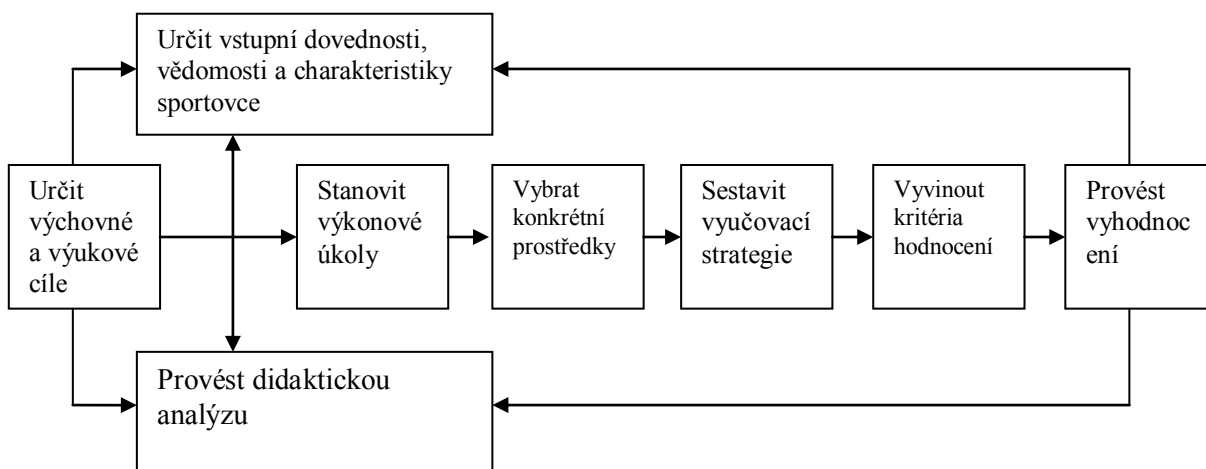
Jiné členění činnosti trenéra uvádí Svoboda, který dělí trenérovu činnost na „*teoretickou a praktickou, interakční.*“³⁹ Činnost teoretická znamená získávání znalostí a odborného vzdělání. Činnost interakční je pro trenéra obvykle náročnější, protože v ní dochází k přímému kontaktu se sportovci. Během interakční činnosti trenér nejen komunikuje, ale také předvádí, ukazuje a demonstruje.

Nároky na trenérskou profesi v závodním sportu v posledních letech značně stouply. Jedním z důvodů je to, že je sport velmi finančně podporován a medializován a funkcionáři a majitelé klubů očekávají od svých týmů a hráčů úspěchy. Od trenérů je vyžadována nejlepší práce, která je neustále prověřována výsledky a úspěchy jejich svěřenců. Může to být pro trenéry stresující. Trenéři hráče připravují na podání výkonu. Mohou svoji práci vykonávat výborně, ale ne vždy se podaří sportovcům dosahovat žádoucích výsledků v soutěžích. Trenér má za úkol sportovce připravit, ale nemůže přímo ovlivnit jeho chování v soutěži.

³⁸ CHOUTKA, DOVALIL, 1987, str. 249 - 251

³⁹ SVOBODA, 2008, str. 137

Obrázek č. 2 Systémový model trenérské činnosti



Zdroj: SVOBODA, 2008, str. 150

Obrázek č. 2 zobrazuje systémový model trenérské činnosti při rozvíjení výkonnosti svěřence. Na obrázku jsou popsány jednotlivé kroky, které by měl trenér u každého svěřence před začátkem tréninkové procesu určit. Z obrázku je zřejmé, že by trenér měl definovat vstupní dovednosti hráče, výukové a výchovné cíle, stanovit úkoly, vybrat konkrétní prostředky a strategie k dosažení výkonu. Dále pak vyvinout kritéria hodnocení a za nezbytně dlouhou dobu provést vyhodnocení tréninku.

2.3 Osobnost úspěšného trenéra

Každý trenér je jedinečnou osobností, a proto je velmi obtížné definovat, který trenér je dobrý a úspěšný a který naopak špatný. Značně zavádějící může být tvrzení, že „dobrý trenér je ten, který má výsledky“. Do jisté míry s tím lze souhlasit, ale zavádějící může být z toho důvodu, že každý trenér trénuje s různě talentovanými svěřenci, s různými finančními možnostmi a za různých podmínek pro trénování. Pro hodnocení úspěšnosti trenéra by se měly brát v úvahu všechny okolnosti a hodnotit dlouhodobě jeho práci. Popsat přesně osobnost dobrého trenéra prakticky nejde. Autoři se snaží o vymezení takových osobnostních charakteristik, které by měl trenér mít.

Fiala mezi nejdůležitější součásti osobnosti trenéra řadí:⁴⁰

- „*odborné znalosti, dovednosti a schopnosti,*
- *charakterové vlastnosti,*
- *pedagogické znalosti, dovednosti a schopnosti.*“

Šafář se snaží o bližší konkretizaci toho, jaký by měl úspěšný trenér být, a uvádí tyto osobnostní charakteristiky jako předpoklady úspěšného trenéra:⁴¹

- teoretické znalosti a praktické dovednosti a zkušenosti v daném sportu
- přiměřená inteligence
- emoční stabilita
- rozhodnost
- schopnost dobře komunikovat
- vytrvalost
- dostatečná sebedůvěra
- flexibilita, tvořivost
- motivace
- vysoká odolnost vůči frustracím
- realističnost

Svoboda na základě výzkumu, ve kterém srovnával trenéry vyšších tříd s běžnou populací, uvádí osobnostní charakteristiky projevující se u sportovních trenérů. Mezi tyto charakteristiky patří: „*vůdcovství, odpovědnost, emoční stabilita, blízký vztah ke členům skupiny a ctížádostivost až lstivost.*“⁴²

Jako další výrazné předpoklady pro trenérovu úspěšnou činnost lze uvést tyto vlastnosti a schopnosti: sebekontrola, dominantnost, praktičnost, důslednost, cílevědomost, schopnost snášet psychickou zátěž, spíše tvrdší přístup ke svěřencům

⁴⁰ FIALA, 1973, str. 60

⁴¹ ŠAFÁŘ, 2005

⁴² SVOBODA, 2008, str. 123

vyžadující poslušnost a úctu, ale podložený přátelstvím, empatie, schopnost motivovat druhé, autoritativnost a kladný vztah k lidem.

Významnou roli, ale ne nezbytnou, hrají v trenérově práci jeho odborné zkušenosti, tzn. to, čeho dosáhl jako aktivní sportovec. Praktické zkušenosti mohou tvořit základ trenérské práce, ale musí být doplněny o odborné a pedagogické znalosti. Výhodou úspěšných sportovců, kteří se po ukončení aktivní kariéry začali věnovat trenérské profesi, je to, že si prošli všemi obtížnými situacemi, které vrcholový sport přináší. Jejich dovednosti jsou na nejvyšší úrovni a snadněji můžou svěřenci pomoci v nejtěžších situacích. Tito trenéři mohou mít u svěřenců také značnou autoritu a oblíbenost, která je ovlivněna jejich úspěšnou sportovní kariérou. Ne vždy ale úspěšní sportovci vynikají i v trenérské práci. Pro tu je třeba více než jen úspěšná kariéra sportovce. Aby se stal dobrý hráč (závodník) dobrým trenérem, musí získat odborné a pedagogické znalosti a dovednosti.

Nedá se jednoznačně určit, zda je lepším trenérem ten, kdo měl vynikající sportovní kariéru a má mnoho zkušeností s daným sportem, nebo ten, kdo nebyl tak dobrý sportovec, ale má výborné odborné i pedagogické znalosti. U menších dětí je zapotřebí spíše trenéra, který má dobré pedagogické i metodologické znalosti a kladný přístup k dětem. U starších svěřenců nabývají na důležitosti praktické zkušenosti a dovednosti trenéra. Důležitým faktorem, který hraje roli v úspěšnosti trenéra a na který nelze zapomenout, je jeho osobnost, to, jaký je. Úspěch trenéra zajišťuje komplexní souhrn jeho odborných i pedagogických schopností, znalostí a dovedností, dále jeho charakterové a temperamentové vlastnosti a to, jaký je.

2.3.1 Typologie trenérů

Stejně jako v podobných studiích osobností, se i v problematice sportovních trenérů uplatňuje při jejich charakterování typologický přístup. Tento přístup je celkem srozumitelný a jeho smyslem je identifikovat jedince s určitými stejnými znaky a zařadit je do tzv. typů. Každý typ má své určité charakteristiky, které nejsou úplně přesné, ale umožňují orientaci v chování druhých.

Dle typologie jednotlivých trenérů, jak je dělí např. Dovalil, lze rozlišit:⁴³

1. Trenér autoritářský – vyžaduje kázeň a dodržování pravidel a plánů. Nedává prostor k diskusi a svěřenci musí plnit jeho rozkazy. Jeho tvrdý styl můžou špatně snášet citlivé povahy.
2. Trenér přátelský – je u svých svěřenců oblíbený. Bere v úvahu názory sportovců a v průběhu tréninku je obvykle příjemná atmosféra. Jeho snahou je svěřence pozitivně motivovat.
3. Trenér intenzivní – podobný autoritářskému typu, ale není tak přísný a více dává najevo emoce. Pokud se nedaří, bere si to osobně. Maximálně se snaží motivovat ostatní a má často nereálné nároky.
4. Trenér snadný – nic pro něj není problém, je vždy uvolněný a dá se říci bezstarostný. Svěřenci se s ním cítí uvolněně, ale trénink nemusí být dostatečně účinný a náročný.
5. Trenér chladný počtář – chová se poměrně chladně, nevyjadřuje žádné emoce. Jeho tréninky bývají promyšlené a logicky uspořádané. Pokud něco shledá jako účinné, uplatňuje to.

Žádný trenér není určitým vyhraněným typem, pouze se k nějakému blíží. Nedá se jednoznačně určit, který z typů je nejlepší a nejúspěšnější. Vždy záleží na osobnosti trenéra, jeho trenérské filozofii a také na tom, jak si rozumí se svými svěřenci.

⁴³ DOVALIL, 2008, str. 136

3. Osobnost tenisového trenéra

3.1 Charakteristika tenisového trenéra

Tenis je individuální míčový sport, ve kterém se na dvorcí utkávají jednotlivci ve dvouhře a dvojice ve čtyřhře. Cílem je zahrát raketou míček do dvorce tak, aby ho soupeř vůbec neodehrál zpátky do kurtu, nebo mu vrácení dělalo velké potíže. Slovo tenis pochází z francouzského slova *tenez* a znamená „*berte, chytejte*“. Moderní tenis vznikl v roce 1874 v Anglii a pravidla se od té doby měnila pouze minimálně. Velké změny nastaly v oblasti techniky, dále taktiky a tenisového vybavení jako jsou míče, rakety a oblečení. Více o historii a pravidlech lze najít např. v knize TENIS autorky Catharine Cook.⁴⁴

Tenis je raketový sport, který vyžaduje od nejlepších hráčů vynikající technickou, taktickou a kondiční připravenost, koordinační schopnosti a vysokou psychickou odolnost. Je tedy nutné, aby byla tenisová příprava systematicky a odborně řízena tenisovým trenérem.

Tenisový trenér řídí tenisový trénink a vede hráče během tohoto procesu. Jeho úkolem je vyučovat tenisovým dovednostem a rozvíjet hráčův tenisový potenciál. Z pedagogického hlediska by měl trenér také vychovávat, měnit sportovce k lepšímu a rozvíjet v něm kvality, jako např. sebedůvěra, znalosti o sobě samém, životní hodnoty a postoje, respekt, fair – play atd. Obsahem práce tenisového trenéra je:

- seznamovat hráče s teoretickými zásadami tenisu,
- vyučovat tenisovým dovednostem,
- zvyšovat výkon svěřenců s cílem dosáhnout jejich nejvyšší možné výkonnosti,
- vychovávat,
- doprovázet svěřence na turnajích,
- poskytovat hráčům prostřednictvím tenisu příjemně strávený čas.

Trenérská práce s dětmi je nejen radostné a odměňující povolání, ale také velice odpovědné a psychicky náročné. Tenisový trenér by měl znát nejen zákonitosti tenisu a

⁴⁴ COOK, Catharine. *Tenis*. Frýdek - Místek : Alpress, 2008. 192 s. ISBN 978-80-7362-528-3.

sportovního tréninku, ale měl by mít i znalosti z oblasti psychologie, pedagogiky, fyziologie, anatomie a hygieny. Aby byl tréninkový proces úspěšný, je nezbytné, aby trenér své svěřence znal, respektoval jejich individuální vývoj a na základě toho vytvářel tréninkové plány. „Dobří trenéři se nerodí, ale jsou formováni prací na dvorci i mimo něj.“⁴⁵ Aby se mohl člověk stát tenisovým trenérem, musí mít pro trénování určité předpoklady. Hlavní předpoklady člověka pro trénování tenisu dle Langerové, Heřmanové jsou:⁴⁶

- znalost tenisové hry (techniky, tenisových zákonitostí a pravidel),
- schopnost demonstrace úderů,
- schopnost kvalitně nahrávat míče a umět hrát přiměřeně výměny se svými svěřenci,
- znalost teoretických základů sportování (biomechanika, sportovní psychologie, základy sportovního lékařství, výživa),
- pedagogické znalosti (znalosti a zásady tréninku a vyučovací metody),
- komunikační schopnosti,
- empatie,
- přirozená autorita,
- schopnost rozpoznat dispozice svěřence a jeho možnosti v budoucnu.

Dalším důležitým faktorem, který ovlivňuje práci trenéra, je jeho motivace a chuť tuto profesi vykonávat. Tenis se v poslední době změnil, proto by se měl tenisový trenér neustále vzdělávat a usilovat o získání nových poznatků, které by mu pomohly v úspěšnější práci.

Tenisový trenér zastává mnoho funkcí a na základě toho zaujímá různé role. Mezi role tenisového trenéra dle Crespa, Milea patří:⁴⁷

1. Instruktor – řídí nácvik dovedností.
2. Učitel – předává nové znalosti a informace.
3. Motivátor – motivuje hráče.

⁴⁵ CRESPO, Miguel; MILEY, Dave . *Tenisový trenérský manuál 1. stupně*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2002. 96 s., str. 84

⁴⁶ LANGEROVÁ, Martina ; HEŘMANOVÁ, Blanka . *Tenis a děti*. Praha : Grada, 2005. 104 s. ISBN 80-247-1256-3, str. 76 – 77

⁴⁷ CRESPO, Miguel ; MILEY, Dave. *Tenisový trenérský manuál 2. stupně*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2002. 305 s., str. 12

4. Vychovatel – formuje osobnost svěřence.
5. Manažer – vede a usměrňuje hráče.
6. Organizátor – stará se o materiální vybavení, o organizační záležitosti.
7. Pracovník pro styk s veřejností – komunikuje s novináři a veřejností.
8. Sociální pracovník – působí jako rádce, pomáhá v socializaci.
9. Přítel – vytváří si dobrý vztah k hráči.
10. Vědec – vytváří vlastní průzkumy, dělá analýzy.
11. Student – snaží se o neustálé sebezdokonalování.

K problematice úspěšnosti trenéra jsme se dostali v druhé kapitole. To, co platilo o úspěšnosti sportovního trenéra obecně, platí stejně u tenisového trenéra. Úspěch tenisového trenéra zajišťují jeho odborné a pedagogické znalosti a dovednosti a to, jaký je. Stojan uvádí, že dobrý tenisový trenér je ten, který má úspěch a vychoval úspěšného hráče. Jako charakteristiky úspěšného trenéra pak uvádí: svěřenci s ním chtějí trénovat, je u nich oblíbený, mají k němu respekt a důvěru, hledá s hráči dialog a bere v úvahu jejich připomínky. Sám je dobrý hráč a dokáže demonstrovat čisté údery, klade důraz na individualitu hráče a hledá jejich nejlepší styl, hráči pod jeho vedením dosahují úspěchů a tenis je baví, učí je nejen tenisovým dovednostem, ale i je vychovává.⁴⁸ Dobrý trenér se snaží neustále zlepšovat, přijímat dobré rady a odstraňovat své nedostatky.

3.2 Činnost tenisového trenéra

Každý tenisový trenér by si měl před začátkem trenérské kariéry vytyčit vlastní trenérskou filozofii (tzn. to, jak bude trénovat, jakým stylem, jaké jsou jeho trenérské cíle, čeho chce dosáhnout atd.) a v souladu s ní se věnovat trenérské činnosti. Činností tenisového trenéra je vše to, co musí vykonat a zajistit, aby vychoval úspěšného hráče. Činnost trenéra lze rozdělit na:

- plánovací a organizační
- interakční (výchovnou)
- specifickou

⁴⁸ STOJAN, Svatopluk . *Moderní tenis*. Praha : Atos, 1991. 96 s. ISBN 80-900356-5-5, str. 26

3.2.1 Plánovací a organizační činnost

Předpokladem úspěšné tenisové přípravy je promyšlená organizace a příprava tréninků, kterou řídí trenér. Úkolem trenéra v plánovací a organizační činnosti je:

- vytyčit dlouhodobé cíle a v souladu s nimi stanovit dlouhodobé tréninkové a soutěžní plány,
- připravit kratší cykly tréninků a jednotlivých tréninkových jednotek,
- zvolit obsah, úkoly, formy a metody jednotlivých tréninků,
- zajistit materiální vybavení (míče, rakety, pomůcky) a dvorce (venkovní, haly),
- vytvořit profil hráče (jeho slabiny a silné stránky) a vytyčit cíle pro jeho budoucí zlepšování,
- tvořit průzkumy (jak během tréninku, tak zápasu).

Tréninkové plány připravuje trenér obvykle sám. Po jejich vytvoření dochází k setkání mezi trenérem, hráčem a u mladších dětí i rodiči, ve kterém trenér seznámí hráče popř. rodiče s tréninkovým plánem a dochází k celkovému zhodnocení a upřesnění. Trenér mívá při jejich přípravě i realizaci hlavní slovo. Cílem dlouhodobých tenisových plánů je: vyhnout se únavě a snížit riziko vyčerpání hráče, zvýšit jeho motivaci, podpořit optimální rozvoj a dosáhnout a udržet vrcholovou výkonnost hráče. Závodní tenis je velmi psychicky i fyzicky náročný sport, a to již od dětství, proto tady existuje riziko zranění a únavy. Z tohoto důvodu je nezbytné, aby trenér vytvořil celoroční plán s vyváženým množstvím tréninků, zápasů a regenerace, aby se předcházelo zraněním a únavě hráčů. Tréninkové plány by měl trenér sestavovat v závislosti na výkonnosti, věku a charakteristikách hráčů.

Příprava tenisové tréninkové jednotky (tenisového tréninky)

Trenér by si měl před každým tréninkem vypracovat přípravu, jak bude tréninková jednotka vypadat, co bude jejím obsahem a jaké jsou její cíle. Při přípravě tréninkové jednotky musí mít trenér na paměti: počet a věk svěřenců, jejich výkonnost, počet dvorců, délku trvání tréninku, materiální zajištění a také smysl tréninku. Smysl tréninku znamená, zda je hráč po turnaji, nebo v přípravě na turnaj, po nemoci atd., a

dle toho plánovat obsah tréninku. Každá tenisová tréninková jednotka by měla mít tyto parametry:

- úvod (představení tréninku, cíle)
- rozcvičení (tělesné a technické)
- hlavní část
- závěr (protahování, uvolnění, doporučení pro další trénink, zhodnocení)

Délka tréninkové jednotky je závislá na věku a výkonnosti hráče. U menších dětí do 10 let by neměla přesáhnout denně 1 hodinu, protože děti se brzo unaví a ztrácí pozornost. U dorostenců a dospělých může trvat až 2 hodiny a mohou se zařazovat i 2 až 3 tréninkové jednotky za den. Trenér by měl volit délku i počet hodin na základě individuality hráče. Vždy je lepší časově kratší tréninková jednotka, kdy se hráč plně soustředí, než velké množství hodin, kterých se hráč zúčastní, ale nekoncentruje se. Obsah tréninkové jednotky je založen na *„dlouhodobých a krátkodobých cílech, charakteristikách hráče, osobní filozofii trenéra a tréninkových podmínkách.“*⁴⁹

Existují dva druhy tenisového tréninku dle počtu účastníků:

- individuální trénink
- skupinový trénink

Individuální trénink je trénink jednoho hráče s trenérem. Trenér má možnost se v tomto tréninku věnovat pouze jednomu hráči, tzn. trénink je intenzivní, trenér je schopen dobře opravovat chyby, zdokonalovat hráčovy slabiny a naplno se mu věnovat. Trénink je velmi intenzivní a náročný, proto by měl trenér vhodně zařazovat cvičení a pauzy, aby nedošlo u hráče ke snížení koncentrace a celkovému vyčerpání. Obvykle je tento trénink zaměřený na zdokonalení techniky a tréninku specifických dovedností dle hráčových potřeb. Předností tréninku je, že se trenér může hráči plně věnovat, nevýhodou naopak jeho možná jednotvárnost a nezáživnost. Skupinového tréninku se účastní obvykle 2 – 6 hráčů. Pro trenéra je tento trénink těžší na přípravu, protože musí vymýšlet cvičení pro více osob a také musí brát ohled na výkonnost jednotlivých hráčů. Trenér může použít více dvorců, aby docílil větší intenzity tréninku. Výhodou skupinového tréninku je, že hráči mezi sebou odehrají velké množství úderů a mohou

⁴⁹CRESPO, MILEY, 2002, str. 223

mezi sebou soutěžit. Nevýhodou je, že se trenér nemůže věnovat každému hráči intenzivně. Úkolem trenéra je vhodně naplánovat poměr mezi individuálním a skupinovým tréninkem, aby došlo k nejvyššímu možnému rozvoji hráče.

Realizace tréninku může probíhat na základě 2 postupů:

- statický nahrávací postup
- dynamický postup, ve výměně

Při statickém nahrávání trenér obvykle stojí vně dvorce a nahrává hráčům jednotlivé míče v různých formacích a ti je dle pokynů odehrávají na druhou stranu do dvorce. Např. trenér určí cvičení, při kterém hráč odehraje čtyři údery forhand křížem, pak bude pauza a opět čtyři balony a určí, že cílem cvičení je zlepšení forhandu křížem. Při dynamickém postupu buď trenér sám hraje výměny s hráčem, nebo určuje hráčům cvičení, při kterém hrají výměny mezi sebou. Trenér zařazuje cvičení a postupy na základě věku, počtu a výkonnosti hráčů, tréninkovém období a cílům tréninku.

3.2.2 Realizační činnost

Realizační činnost je konkrétní uplatnění tréninkových plánů v tréninku. Je založena na přímé interakci tenisového trenéra a hráče. Obsahem realizační činnosti je trénink techniky, taktiky a mentální trénink. Prostřednictvím realizační činnosti dochází k přímému působení trenéra na hráče a tedy i k formování jeho osobnosti a výchově.

Úkolem trenéra (dá se hovořit o vůbec nejdůležitějším úkolu) je naučit hráče správné technice úderů. Správná technika je nejdůležitějším předpokladem úspěšné hry. V tenise existují základní údery, kterými jsou forhend, bekhend a podání, dalšími údery jsou volej, halfvolej, čop, stopbal a lob. Trenér by měl již od dětství učit hráče všechny tenisové údery. Současná metodika a autoři (Schonborn, Crespo, Miley, Heřmanová, Langerová) pohlíží na tenis jako na sport otevřených dovedností, ve kterém je každý úder jiný a hráč nezahraje dva stejné údery, protože musí vždy reagovat na to, jaký úder zahraje soupeř. Hráč tedy musí neustále řešit nové situace a tím získává nové zkušenosti pro řešení dalších situací. Při každém odehrávajícím úderu následuje tento proces:⁵⁰

percepce → rozhodnutí → provedení → zpětná vazba

⁵⁰ LANGEROVÁ, HEŘMANOVÁ, 2005, str. 52

Současná moderní technika není striktně předepsána, její funkcí je, aby odpovídala biomechanickým principům. Biomechanika se zabývá studiem lidských pohybů a aplikací na konkrétní potřeby činnosti. Hlavními biomechanickými principy v tenise jsou: *„rovnováha, setrvačnost, opačná síla, hybnost, elastická energie a koordinační řetězec.“*⁵¹ Z tohoto hlediska je optimální ta tenisová technika, *„která umožňuje kombinaci síly a kontroly vlastního úderu i pohybu hráče při minimalizaci rizika úrazu. A znalost principů pomůže trenérovi k tomu, aby se při korekci úderové techniky nesoustřeďoval na osobitě a kosmetické aspekty úderu (tj. na to, jak úder vypadá), nýbrž na jeho účinnost a účelnost.“*⁵² Trenér by měl učit takové technice, která využívá zákonitosti biomechaniky a umožňuje jedinci hrát účelné a efektivní údery dle jeho možností. Dalším důležitým prvkem současného moderního pojetí techniky je, že by *„technika měla odpovídat taktice hráče a naopak.“*⁵³

Trenér by měl při vyučování techniky postupovat promyšleně a využívat vhodné metody, protože tenis je technicky velice náročný. Jeho práce ve výuce techniky spočívá v nácviku, zdokonalování a automatizaci dovedností a korekci chyb. Při nácviku dovednosti trenér svěřenci za pomoci demonstrace a slovního vysvětlení ukáže, jak by měl úder vypadat, jak správně uchopit raketu (jaké držení rakety), jak se správně postavit a zahrát úder. U hráčů, kteří už mají osvojenou techniku, pracuje na jejím zdokonalování a automatizaci. Při korekci chyb je důležité postupovat od chyby hlavní, která brání hráči ve vývoji a limituje ho, k chybám menším. Úkolem trenéra je: *„na základě pozorování odhalit chyby v technice, analyzovat problém techniky, rozhodnout se, jak korigovat chyby, provést korekci a zhodnotit.“*⁵⁴ Cílem korekce je, aby hráčova technika odpovídala kritériím optimálnosti techniky. Korekce nesmí být pro hráče demotivující, trenér by mu vždy měl vysvětlit, proč je nutné chyby odstranit a co dělat pro zlepšení. Poměr mezi nácvikem dovedností a korekcí chyb je závislý především na výkonnosti hráče. Čím je hráč lepší, tím jsou do tréninku zařazována náročnější cvičení a ubývá korekce a naopak.

Taktika hraje v tenise důležitou roli, protože hráč nastupuje obvykle proti různým soupeřům, na různých površích a za různého počasí. Hráč musí během zápasu odhalit

⁵¹ LANGEROVÁ, HEŘMANOVÁ, 2005, str. 52

⁵² CRESPO, MILEY, 2002, str. 61

⁵³ LANGEROVÁ, HEŘMANOVÁ, 2005, str. 52

⁵⁴ CRESPO, MILEY, 2002, str. 94 - 100

slabiny soupeře, přizpůsobit se podmínkám a prostředí a na základě toho plánovat svoji taktiku. Základním předpokladem utváření taktiky je množství osvojených dovedností, neboli to, na jaké úrovni je technika hráče. Technika by měla odpovídat taktice a naopak. Volba taktiky v zápase je závislá na výkonnosti hráče, jeho soupeři a dalších podmínkách, např. povrchu, počasí atd. Rozlišuje se taktika pro dvouhru a čtyřhru. Mezi obecné taktické dovednosti, které by si měly osvojovat všechny věkové skupiny a které by měl trenér u hráčů rozvíjet, patří:⁵⁵

- podpora samostatného rozhodování,
- schopnost posoudit rizika taktiky,
- schopnost rozlišovat úspěšnou a neúspěšnou taktiku,
- procvičovat volbu taktických možností,
- učit hráče, aby si byl vědom svých kvalit a možností,
- vést hráče k pestré hře, variovat,
- nácvik předvídavosti,
- schopnost odhalit silné a slabé stránky soupeřů,
- naučit hráče zpětné vazbě, aby věděl, proč udělal chybu.

Existují obecné strategické zásady platné pro dvouhru a čtyřhru. Patří mezi ně: plně se soustředit na hru a chtít dosáhnout co nejlepších výsledků, nepodceňovat soupeře, zachovat klid a sebedůvěru, dodržovat taktiku přinášející úspěch, namířit všechny silné stránky na slabiny soupeře, udržovat soupeře v nejistotě díky pestré hře, odhadovat úmysly soupeře a snažit se o získání důležitých míčů aktivní hrou.⁵⁶

Jimmy Connors řekl, že „*tenis je z 95% o psychice*“. Hráč se musí během utkání vyrovnat se značnou psychickou zátěží a někdy může mít stav jeho psychiky vliv na jeho fyzický stav. Protože je tenis individuální sport a hráč je na dvorci během utkání sám, stres bývá mnohem větší než u kolektivních sportů. Hráči v utkání často trpí strachem, úzkostmi, nervozitou, ale mohou být také přemotivováni nebo naopak demotivováni, naštvaní, psychicky neodolní. Proto by psychologická příprava měla být důležitou součástí komplexní tenisové přípravy. Bohužel u nás v ČR je tato příprava opomíjena a oproti technické, taktické a kondiční přípravě je její množství v celkové

⁵⁵ CRESPO, MILEY, 2002, str. 58

⁵⁶ JANKOVSKÝ, Jiří. *Tenis*. Praha : Grada, 2002. 100 s. ISBN 80-247-0169-3, str. 56

přípravě nepatrné. V ideálním případě by měl psychologickou přípravu vést psycholog, ale ne vždy je to možné. Proto by tenisový trenér měl mít znalosti z oblasti psychologie sportu a podílet se tedy na psychologické přípravě svěřenců. Mentální trénink by se měl rozvíjet již od dětství a jeho obsahem by mělo být: vést hráče k sebedůvěře, motivovat ho, rozvíjet jeho koncentraci, naučit hráče kontrolovat emoce a zvyšovat jeho psychickou odolnost. Obzvláště důležité je rozvíjet od dětství soustředění, protože v tenise musí hráč rychle reagovat a rozhodovat se, a to nelze bez plného soustředění.

3.2.3 Specifická činnost

Mezi specifickou činností tenisového trenéra patří cestování s hráči na turnaje a komunikace s rodiči, médii, manažery aj. Je možné rozlišit trenéry na dvě skupiny. První z nich trénuje v tenisovém klubu a má na starosti více hráčů (5 – 10, záleží na věku a výkonnosti), kterým se věnuje a občas s nimi cestuje na turnaje. Druhým typem je tzv. osobní trenér, který se stará obvykle o 1- 2 hráče, zajišťuje jim kompletní tréninkové zázemí a cestuje s nimi po turnajích prakticky všude. Osobní trenéry je možné spatřovat již u malých dětí, ale to je spíše výjimečné, největší zastoupení mají v kategorii dorostenců a dospělých. Úkolem trenéra při cestování s hráči je zajistit kompletní plán cesty, naplánovat tréninky v souladu s programem turnaje, podporovat hráče během utkání a být hráči oporou. Trenér při cestování s hráči plní řadu rolí. Patří mezi ně role společníka, důvěrníka, psychologa, manažera, motivátora, utěšovatele aj.

Další specifickou činností trenéra je komunikace s rodiči. V tenise hrají rodiče důležitou roli prakticky po celou dobu, kdy se hráč tenisu věnuje. Tedy od malička až po dospělost. Cílem trenéra by mělo být s rodiči spolupracovat, protože oni jsou také součástí týmu. Angažovanost rodičů bývá největší u menších dětí a v dospělosti klesá. Trenér by měl pravidelně s rodiči organizovat schůzky, na kterých je bude informovat o plánech a cílech. Schůzka s rodiči by měla být vždy před sezonou a po ní a potom vždy, když trenér cítí, že je to nezbytné.

3.3 Specifika výuky tenisu

Tenisový trénink je vyučovací proces, ve kterém si hráči osvojují a zdokonalují tenisové dovednosti. Úlohou trenéra během tohoto procesu je na základě odborných a pedagogických znalostí plánovat trénink tak, aby byl optimálně využit talent hráče. Jeho příprava by měla probíhat systematicky a cílevědomě. Trenér by měl hráči usnadnit proces učení, ale předpokladem je, aby hráč měl chuť se učit. Učební proces je založen na interakci hráče a trenéra. Dobrá komunikace mezi trenérem a hráčem je základem dobré spolupráce. Tenisový trenér je pedagogický pracovník, který hráče učí nejen tenisovým dovednostem, ale podílí se i na jejich výchově. Protože je tenisový trénink vyučovacím procesem, trenér zde zaujímá jak roli odborníka, tak roli pedagoga. Měl by trénink plánovat v souladu s pedagogickými zásadami a obecnými principy sportovního tréninku a rozlišovat zákonitosti vývoje člověka. V rámci tréninkového procesu by měl tenisový trenér určit: učební cíle a obsah výuky, metody a styly výuky a dostupné prostředky výuky.

„Hráč se v tenise učí nejdříve technice, kterou prostřednictvím tréninku procvičuje a zdokonaluje v čím dál složitějších podmínkách. Poslední a nejtěžší fází je účelné využívání techniky v utkání.“⁵⁷ Výuka v tenise by měla probíhat od jednoduššího ke složitějšímu. V tenise je tato zásada obzvláště důležitá. Metody výuky, které se uplatňují v trénování tenisu, jsou komplexní metoda a analytická metoda. Trenér volí metody výuky v závislosti na úrovni výkonnosti hráče a složitosti procvičované dovednosti. Cílem trenéra by mělo být hráče naučit takové technice, kterou je schopný uplatnit v utkání.

Při trénování tenisu se uplatňují všechny tři trenérské styly vedení: autoritativní, kooperativní i liberální. Protože je tenis individuální sport a trenéři pracují s různými hráči, tak by měl trenér ke každému svěřenci přistupovat individuálně a uplatňovat dle situace a charakteristik hráčů jednotlivé styly. Obecně je ale v tenise doporučován kooperativní styl.⁵⁸ Čím je trenér zkušenější, tím lépe dokáže uplatňovat styly a dokáže lépe odhadnout, jaký styl je v dané situaci nejvhodnější použít.

⁵⁷ CRESPO, MILEY, 2002, str. 32

⁵⁸ CRESPO, MILEY, 2002, str. 12

3.3.1 Plánování tenisové přípravy

Tenisová příprava by měla být komplexní a měla by obsahovat všechny složky tréninku (technická, taktická, kondiční a psychologická složka). Všechny složky se navzájem doplňují a tvoří kompaktní celek, a pokud jedna ze složek chybí, trénink není tak efektivní a účinný, jak by měl být. Nezbytnou součástí tenisové přípravy by měla být regenerace.

Při přípravě tréninkových plánů u dětí a mládeže by měl vždy stát v popředí duševní a tělesný vývoj a až poté sportovní příprava, aby děti nebyly přetěžovány. Odborníci se shodují (Schonborn, Grosser, Stojan, Crespo, Miley), že by se měla v tenise uplatňovat všestranná příprava sportovce, že by se měl od dětství budovat všestranný pohybový základ a postupně přecházet ke specializaci na tenis. Výsledkem rané přípravy jsou obvykle dětské hvězdy vynikající do 14 let, které v pozdějším věku nedosahují takových výkonů a dříve se závodním tenisem končí. Grosser, Schonborn charakterizují hráče, kteří dosáhli úspěchu v dospělosti, jako ty, „kteří byli nadanými talenty a prošli všeobecnou přípravou s postupnou specializací na tenis.“⁵⁹ Na základě zákonitostí vývoje a také pedagogicko – didaktickém přístupu ve výuce tenisu existují doporučení, návody pro trénink různých věkových skupin hráčů. Vždy záleží na osobnosti trenéra a jeho filozofii, jakým způsobem bude konkrétně organizovat trénink. Období nejsou striktně dána, vždy záleží na vývoji konkrétního hráče.

Trénink dětí ve věku 5 – 9 let by měl probíhat všestranně, děti se učí novým pohybům, které jsou obvykle nepřesné. Cílem tréninku je získání základní tenisové techniky, rozvoj koordinace a rychlosti. Obsahem tréninku by mělo být osvojování tenisové techniky, rozvoj všeobecného pohybového základu, předvídatosti, rovnováhy a citu pro míč. Trenér by měl kontrolovat správné držení rakety, postavení nohou a to, jak dítě zasáhne míč. Zátěž by měla být úměrná věku dítěte. Děti se v tomto věku nedokáží dlouho soustředit, proto by měla být zařazována kreativní cvičení a odpočinek. Trénink by měl být veden systematicky, od konkrétního k abstraktnímu, rozvíjet soustředění a podporovat individualitu dítěte. Trenér by si měl vytvářet autoritu, ale vyvolávat v dětech pocit důvěry a vést je k fair-play a morálce.

⁵⁹ GROSSER, Manfred; SCHONBORN, Richard. *Závodní tenis pro děti a mladé hráče*. Bílina : Ladislav hrubý, 2008. 160 s, str. 21

Dalším obdobím je trénink dětí ve věku 10 – 12 let. V tomto období by měl být kladen důraz na techniku. Děti by se měly naučit techniku všech základních úderů. Technika ovšem není konečná. Všeobecná příprava by měla být stále součástí tréninků, ale měla by být více přizpůsobena potřebám tenisu. Cílem tenisového tréninku by mělo být osvojení úderových a pohybových tenisových dovedností, dále rozvoj koordinace a rychlosti. Začíná se zařazovat také taktická příprava. Děti mají osvojeny základní dovednosti, mohou být proto zařazována náročnější cvičení. Protože příprava začíná být pro děti náročnější, měl by být vhodně plánovaný poměr mezi tréninky, turnaji a regenerací.

V období 13 – 14 let dochází k výrazným hormonálním změnám a ve sportu to bývá pro děti první krizovou situací. Protože dochází k růstu dětí, měl by trenér zařazovat cvičení na rozvoj koordinace, kromě rychlosti by se měla rozvíjet síla a vytrvalost. Dále by měl rozvíjet u hráče takovou techniku, kterou bude schopen používat v zápase. Mělo by se usilovat o zrychlení úderů a podání a úderové jistoty hráče. Protože je hráč lépe technicky vybaven, důležitější roli zastává taktická příprava. Pro dítě je toto období velice náročné, protože se jeho tělo výrazně mění. Trenér by měl mít trpělivost, naslouchat hráči a snažit se mu pomoci v nových situacích. Měl by podporovat jeho samostatná rozhodování a sebedůvěru. Hráči začínají výrazněji přemýšlet o tenisové kariéře.

Pro období 15 – 18 let je charakteristický vzestup specifčnosti v tenise. Z dítěte se stává mladý dospělý a přemýšlí vážně o tenisové kariéře. Měla by být procvičována různá dynamická cvičení, přechod na síť, specifické technické údery, agresivní hra a zvyšována rychlost úderů a podání. Trenér by měl rozvíjet individuální techniku hráče a stavět na jeho silných stránkách a zlepšovat je. Mělo by se zařazovat do tréninku velké množství tréninkových zápasů. Více času by se mělo věnovat mentální a taktické přípravě, především kontrole emocí během zápasu. Stále by měla pokračovat specifická kondiční příprava zaměřená na rozvoj síly, rychlosti i vytrvalosti.

3.4 Možnosti vzdělávání trenérů v ČR

Vzdělávání tenisových trenérů probíhá ve školeních třech stupňů: 3. třída, 2. třída, 1. třída.

Školení trenérů 3. třídy je organizováno krajskými tenisovými organizacemi. Probíhá ve dvou víkendových blocích a je zakončeno teoretickými a praktickými zkouškami. Úspěšný účastník školení získá průkaz trenéra 3. třídy a na základě toho je oprávněn být přijat ke studiu do školení trenérů 2. třídy. Nezískává ale oprávnění pracovat na živnostenský list.

Školení trenérů 2. třídy realizuje z pověření Českého tenisového svazu Metodická komise. Předpokladem přijetí je: průkaz trenéra 3. třídy, věk 20 let, úspěšné absolvování praktických zkoušek z tenisových dovedností a trenérská praxe. Školení probíhá ve dvou etapách, jarní trvá 5 dní a je zaměřena především teoreticky. Podzimní etapa trvá 7 dní a jejím obsahem je praktická část. Školení je zakončeno zkouškou z metodických výstupů a písemnou zkouškou z teorie. Úroveň tenisových dovedností, zkouška z metodických výstupů a zkouška z teorie jsou hodnoceny známkou 1 (nejlepší) až 4 (neúspěš). Průkaz trenéra 2. třídy je předpokladem pro přijetí trenérů ke studiu do školení trenérů 1. třídy a opravňuje k vydání živnostenského listu.

Školení trenérů 1. třídy uskutečňuje z pověření Českého tenisového svazu FTVS UK v Praze a FTK UP v Olomouci. Studium v Praze je zahajováno vždy v lichých letech, v Olomouci v sudých. Podmínkou přijetí ke studiu je ukončené středoškolské vzdělání s maturitou, trenérská kvalifikace 2. třídy a alespoň dva roky trenérské praxe. Studium je dvouleté a obsahuje předměty obecného základu (anatomie, fyziologie, pedagogika, psychologie, sportovní trénink) a výuku specializace. Získání 1. trenérské třídy je nejvyšší možné vzdělání.

Další možností je studium na FTVS UK v Praze ve studijním oboru Tělesná výchova a sport, směr studia Sportovní specializace, zaměření na tenis. Obor je jak bakalářský, tak navazující magisterský.

Bohužel v České republice neexistuje mnoho vzdělávacích seminářů nebo kurzů zabývajících se problematikou trénování tenisu. Současní trenéři mají možnost získat

informace spíše ze zahraničí nebo od jiných trenérů než na odborných seminářích konaných v ČR.

Tenis, jako každý sport, se za posledních 50 let výrazně změnil. To, co platilo před deseti lety, dnes díky novým technologiím neplatí. Proto se trenéři musí rychle adaptovat na změny.

PRAKTICKÁ ČÁST

4. Cíl průzkumu tenisového tréninku

Průzkum se zabýval zkoumáním možných závislostí mezi způsobem vedení tréninku, osobě trenéra a věku svěřenců. Průzkum byl zaměřen na chování trenéra a jeho vedení tréninku u svěřenců různých věkových skupin. Cílem průzkumu bylo zjistit, zda se liší trenérův přístup ke svěřencům různých věkových skupin, zda existují rozdíly mezi jejich trénováním a jestli se osobnost trenéra a jeho filozofie projevují do tréninku.

4.1 Pracovní hypotézy

Před začátkem průzkumu byly stanoveny hypotézy a cílem bylo ověřit, zda platí.

Hypotézy

H 1: Přístup trenéra je ovlivněn věkem svěřenců.

H 2: Osobnost trenéra a jeho trenérská filozofie se promítají do způsobu vedení tréninku.

4.2 Použité metody, techniky a postupy

Metodou průzkumu bylo zvoleno pozorování, průzkum byl kvantitativní. Pozorování bylo přímé, zúčastněné a jednorázové. Bylo vybráno z toho důvodu, že cílem průzkumu bylo zjistit, jaký byl přístup trenérů k hráčům různého věku a jak se projevoval během tréninku. Tyto cíle se nejlépe realizovaly metodou pozorování. Byla pozorována vždy jedna tréninková jednotka individuálního tréninku hráče s trenérem u každé věkové kategorie za konstantních podmínek. Bylo zkoumáno 6 trenérů a všichni trénovali se 4 věkovými skupinami. Celkem bylo pozorováno 24 tréninkových jednotek. Individuální trénink byl vybrán z toho důvodu, že se při něm trenér věnuje pouze

jednomu svěřenci a nejlépe se projeví všechny charakteristiky, které bylo žádoucí pozorovat.

4.3 Harmonogram postupu

Před začátkem sběru dat a vlastním pozorováním byl na základě prostudované literatury a získaných informací vypracován formulář, ve kterém bylo zaznamenáno, které prvky tréninku budou zkoumány a kritéria jejich hodnocení. Jako zkoumané prvky byly zvoleny: fyzická, technická, taktická a psychologická stránka tréninku a pedagogický přístup trenéra. Jevy byly posuzovány prostřednictvím kategoriálních posuzovacích škál. Formulář s posuzovacími škálami jednotlivých prvků je uveden v příloze. Trénink byl hodnocen celkově ve 32 prvcích. V tabulce č. 1 následuje výčet pozorovaných prvků a kritéria hodnocení.

Tabulka č. 1 Pozorované prvky a kritéria hodnocení

<i>Prvek</i>	<i>Kritéria hodnocení</i>
Rozcvičení	Zařazení technického i pohybového rozcvičení do tréninku.
Pauzy	Časová délka pauz v poměru k celkové délce tréninku.
Náročnost tréninku	Úroveň fyzické náročnosti tréninku.
Pestrost tréninku	Rozmanitost zařazených cvičení, využití pomůcek.
Specifičnost tréninku	Míra rozvoje jiných než tenisových dovedností.
Automatizování v osvojování	Poměr mezi upevňováním a učením se techniky.
Korekce chyb techniky	Čas věnovaný opravě chyb v technice.
Náročnost technických cvičení	Míra náročnosti zařazených technických cvičení.
Metoda nácviku techniky	Použitá metoda nácviku techniky.
Míra učení se nových věcí	Čas věnovaný učení se nových dovedností.
Realizace tréninku	Postup, který převažuje v tréninku.
Čas věnovaný taktice	Čas, který je věnován taktické přípravě.
Technika v taktika	Převažující složka.
Organizace tréninku	Logická návaznost tréninku.
Zařazení zápasových situací	Zařazení zápasových situací do tréninku.
Trenér vyžaduje pozornost.	Trenérem je vyžadována pozornost a soustředění.
Zařazení odpočinku	Časová délka odpočinku v poměru k celkové délce tréninku a náročnosti tréninku.
Podíl psychické přípravy	Čas věnovaný psychické přípravě.
Motivování svěřence	Míra motivace hráče trenérem k tréninku.
Práce s hlasem	Styl trenérovi práce s hlasem.
Přístup k hráči	Míra autoritativnosti trenéra.

Styly vedení	Způsob vedení tréninku.
Vedení	Převažující způsob interakce.
Předvádění a demonstrace	Míra předvádění prvků trenérem.
Předávání informací	Množství trenérem předaných informací .
Zpětná vazba	Míra vyžadování zpětné vazby od hráče.
Důslednost	Míra důslednosti trenéra.
Cílevědomost	Míra účelnosti tréninku.
Vztah ke svěřencům	Míra osobního přístupu ke svěřencům.
Emoční stabilita	Míra emoční stability trenéra.
Uplatňování pedagogických zásad	Míra uplatnění pedagogických zásad a principů tréninku.
Komplexnost	Zařazení technické, taktické, kondiční a psychologické stránky do tréninku.

Vlastní pozorování a sběr dat probíhal od 10. 1. 2012 do 5. 2. 2012 zúčastněným pozorováním každého tréninku a okamžitým zaznamenáváním výsledků do pracovního formuláře. Cílem bylo maximálně zobjektivnit pozorování. Během sbírání dat se nevyskytly žádné problémy, vše probíhalo dobře. Trenéři byli velice vstřícní a ochotní.

Získaná data byla zanesena do MS Excel, ve kterém byla zpracována a analyzována. Vyhodnocení dat proběhlo grafickým znázorněním a slovním hodnocením.

4.4 Charakteristika souboru

Na základě analýzy bylo vybráno 6 tenisových trenérů mužského pohlaví ve věku mezi 22 – 62 lety, kteří se tenisu věnují jako profesionální trenéři závodního tenisu a všichni trénují se všemi věkovými skupinami svěřenců. Trenéři byli seznámeni s výzkumem a souhlasili s ním. Svěřenci byli na základě věku rozděleni do 4 věkových kategorií:

- děti - do 10 let
- mladší žáci - 10 – 12 let
- starší žáci - 13 – 14 let
- dorost - 15 – 18 let

Tyto kategorie jsou shodné s rozdělením kategorií dle věku v závodním tenise. Zástupci jednotlivých kategorií, kteří se průzkumu zúčastnili, se tenisu věnují závodně,

trénují alespoň 3 krát v týdnu a zúčastňují se turnajů. Všichni jsou hráči průměrnými v jejich kategoriích. Nikdo z hráčů nepatřil k nejlepším nebo nejhorším v dané věkové kategorii v ČR. Hodnoceno dle výkonnostních žebříčků v dané kategorii za uplynulý rok. Hráči byli jak ženského, tak mužského pohlaví a věkově vždy odpovídali dané kategorii. Hráči trénují pouze s trenérem, který je vedl během našeho průzkumu. Všichni hráči jsou žáky základních nebo středních škol a ve svém volném čase mají i jiné koníčky než tenis.

Tabulka č. 2 Charakteristika zkoumaného souboru

<i>Trenér</i>	<i>Věk</i>	<i>Vzdělání</i>	<i>Trenérská praxe</i>	<i>Hráčské úspěchy</i>	<i>Trenérské úspěchy</i>
A	22	3. třída	4	medailista z MČR	šéftrenér menšího klubu v ČR
B	30	3. třída	3	extraligový hráč	trénuje medailisty z MČR v kategorii starších žáků
C	30	2. třída	6	prvoligový hráč	trenér MČR starších žákyň
D	44	2. třída	15	druholigový hráč	trenér předního tenis. klubu v ČR
E	62	2. třída	30	extraligový hráč	vedl 19. hráčku světa
F	38	1. třída	15	prvoligový hráč	šéftrenér předního tenis. klubu v ČR

V tabulce č. 1 je charakterizován soubor trenérů, kteří se zúčastnili průzkumu. Jednotliví trenéři byli pro účel průzkumu označeni písmeny A – F.

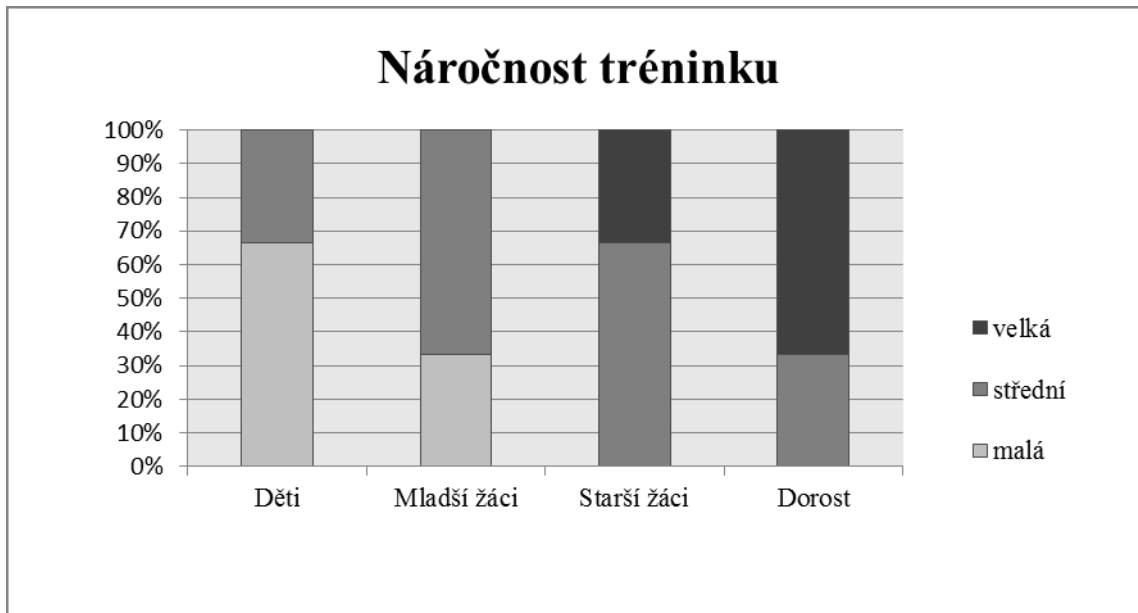
4.5 Analýza dat

1. Fyzická stránka tréninku

Z vyhodnocených dat vyplývá, že rozcvičení proběhlo před začátkem tréninku v 87, 5 %. Znamená to tedy, že pohybové a technické rozcvičení chybělo pouze ve 3 z 24

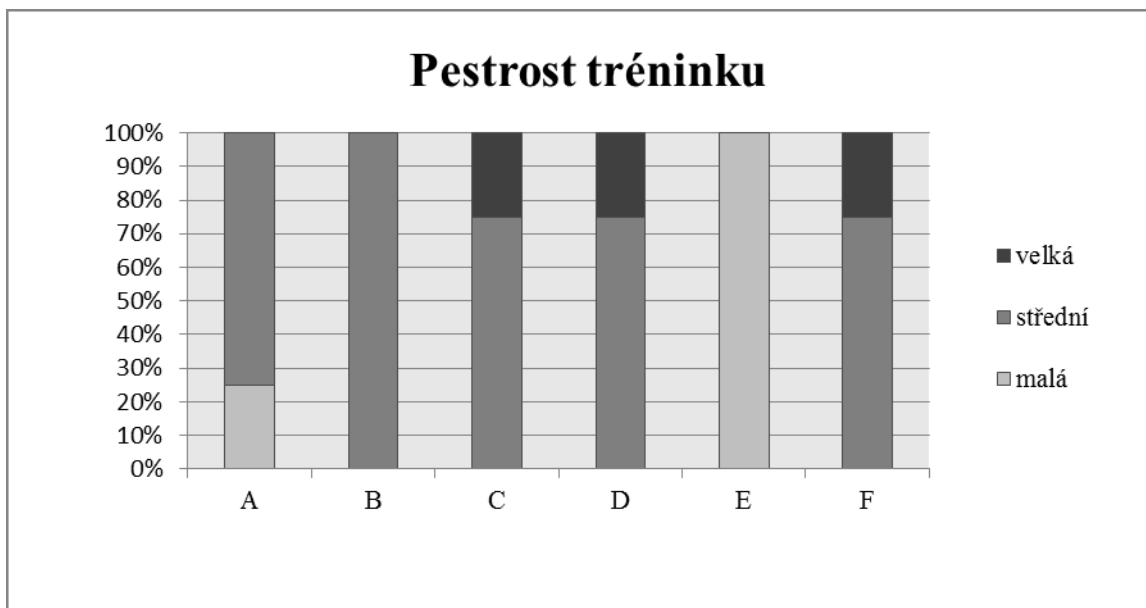
tréninků. Pauzy zařazené v průběhu tréninky byly v 75 % krátké a v 25 % dlouhé. Doba trvání odpočinku nebyla ovlivněna věkovou skupinou.

Graf č. 1 Náročnost tréninku



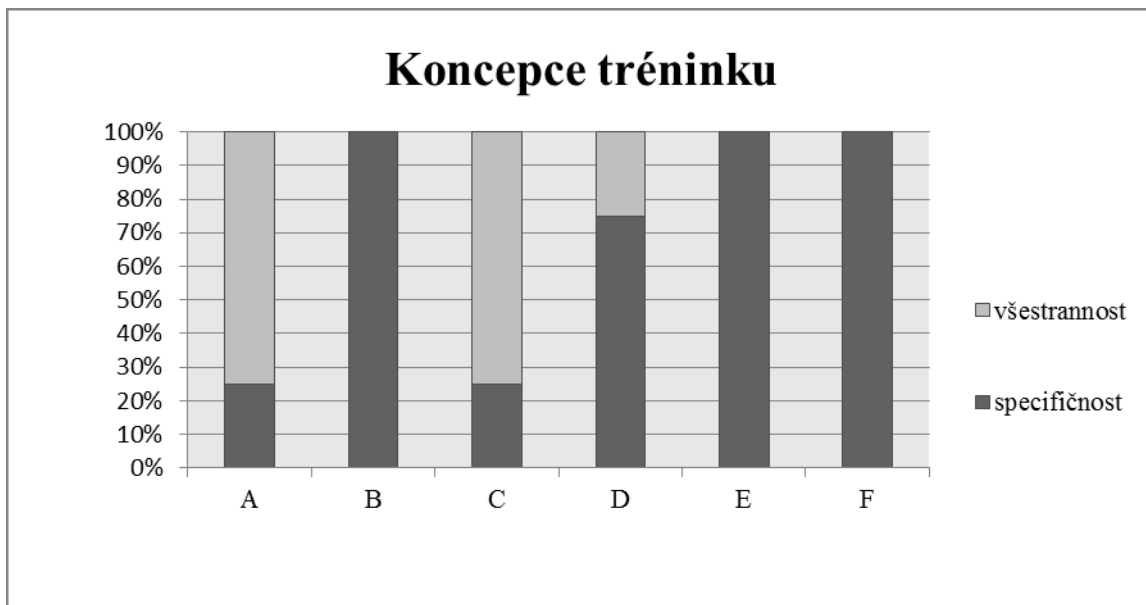
Na grafu č. 1 jsou zobrazena data fyzické náročnosti tréninku u jednotlivých věkových skupin. Z grafu je patrné, že existují rozdíly v náročnosti tréninku mezi jednotlivými věkovými skupinami. Lze pozorovat trend vzrůstající náročnosti tréninku v závislosti s rostoucím věkem svěřence. U dětí byly 4 tréninky ze 6 ohodnoceny jako málo náročné a 2 jako středně náročné, zatímco u kategorie dorostu byly tréninky rozděleny v poměru 4 : 2 mezi velkou a střední náročnost. Trénink malé náročnosti u této kategorie nebyl vůbec pozorován. Náročnost tréninku ovlivňuje věková skupina svěřenců a existuje závislost mezi věkovou skupinou a náročností tréninku. S rostoucím věkem svěřenců roste fyzická náročnost tréninku.

Graf č. 2: Pestrost tréninku



Dalším pozorovaným prvkem byla pestrost tréninku. Na grafu č. 2 je možné vidět, že pestrost tréninku trenéra E byla malá, trenéra B střední a trenérů C, D, F střední a dokonce i velká. Z vyhodnocených dat vyplývá, že pestrost tréninku je ovlivněna přístupem trenéra a nikoli věkovou skupinou svěřenců.

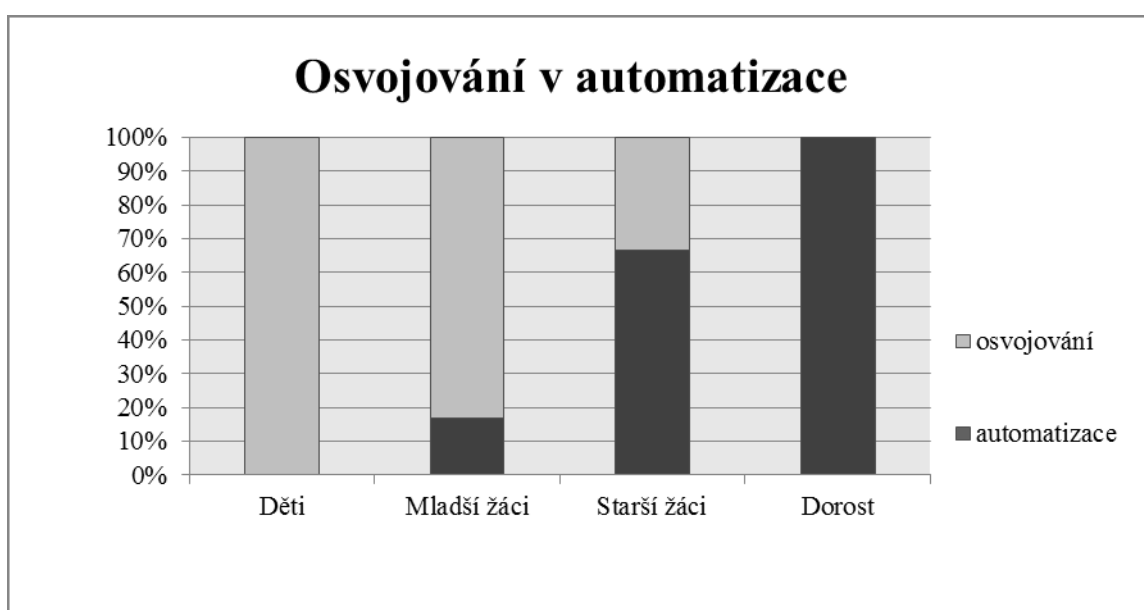
Graf č. 3 Koncepte tréninku



Posledním pozorovaným prvkem fyzické stránky tréninku byla jeho koncepce. Pozorovalo se, zda trénink rozvíjel kromě tenisových dovedností i všestranný pohybový základ. Z grafu č. 3 vyplývá, že tento prvek tréninku byl ovlivněn individuálním přístupem trenéra. Všestrannost byla zařazena u trenéra A a C a jejím obsahem bylo např. skákání přes švihadlo, sprinty, krátká dynamická cvičení a házení. Ostatní trenéři se zaměřovali pouze na rozvíjení tenisových dovedností.

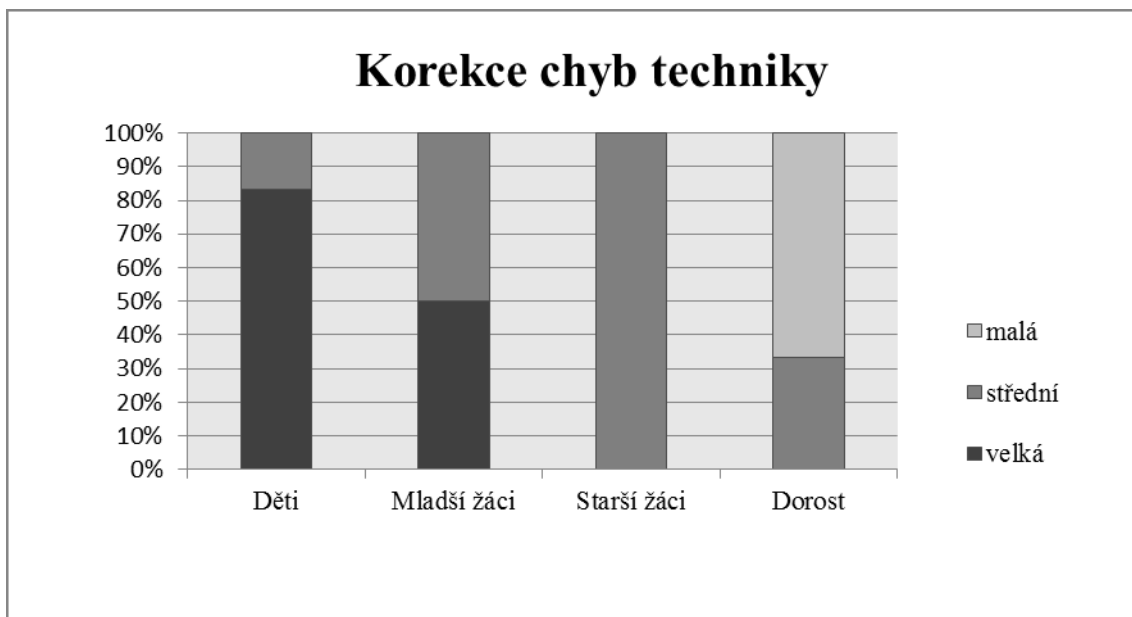
2. Technická stránka tréninku

Graf č. 4 Osvojování v automatizace

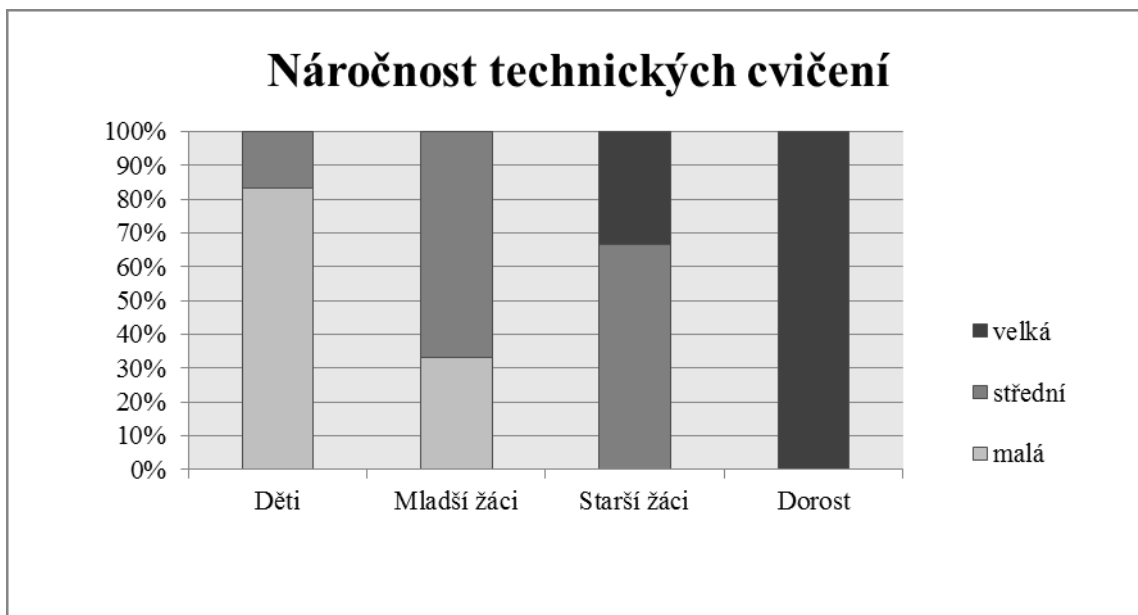


První pozorovaný prvek technické stránky zkoumal, který proces učení techniky převažoval v tréninku. Zda to bylo osvojování techniky, nebo její upevňování a automatizace. Z grafu č. 4 vyplývá, že největší učení techniky je u skupiny dětí. U dorostu převažovalo automatizování techniky. S jejím učením souvisí následující graf, který zobrazuje trenérovu činnost v korekci chyb techniky. Z grafu č. 5 je zřejmé, že opravování technických chyb je největší v kategorii dětí. V 5 ze 6 případů byla korekce v průběhu tréninku velká, pouze jednou střední. Lze sledovat trend snižování korekce chyb v závislosti s rostoucím věkem hráčů.

Graf č. 5 Korekce chyb techniky



Graf č. 6 Náročnost technických cvičení

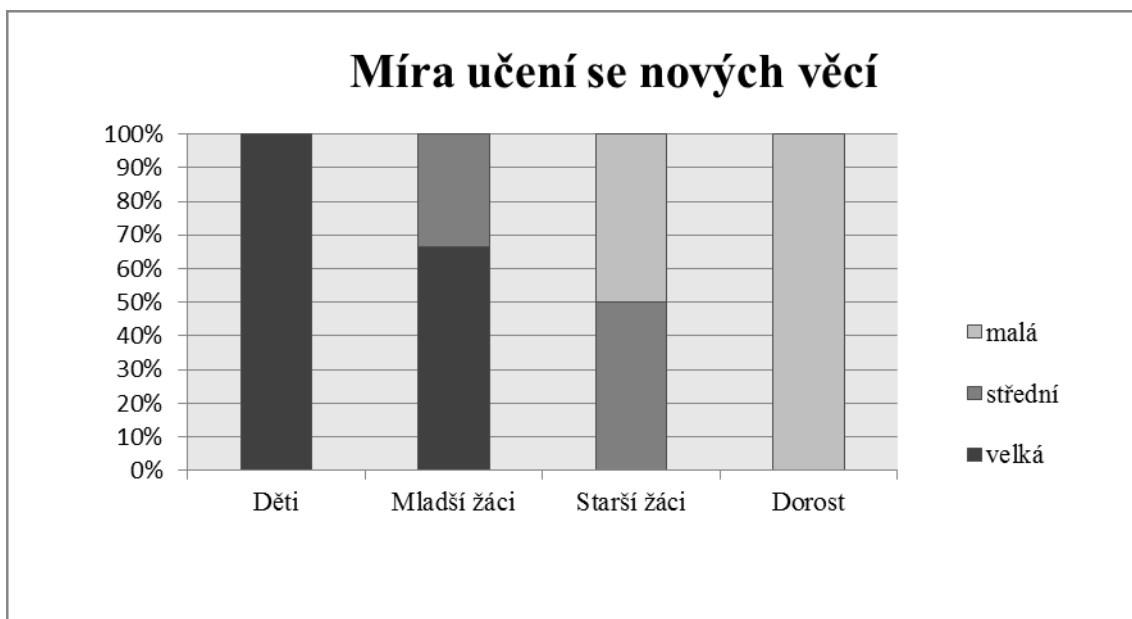


Graf č. 6 zobrazuje náročnost technických cvičení u jednotlivých věkových kategorií. Z grafu vyplývá, že s přibývajícím věkem roste náročnost technických cvičení zařazovaných do tréninku. U dětí byla technická cvičení v 5 ze 6 tréninků na malé úrovni, u skupiny mladších žáků se náročnost technických cvičení zvyšovala z malé úrovně ve 2 případech na střední úroveň ve 4 případech. Náročnost cvičení u starších žáků byla v poměru 4 : 2 mezi střední a velkou náročností. U dorostenců se ve 100 %

tréninků objevila velká náročnost technických cvičení. S rostoucím věkem hráčů roste náročnost technických cvičení.

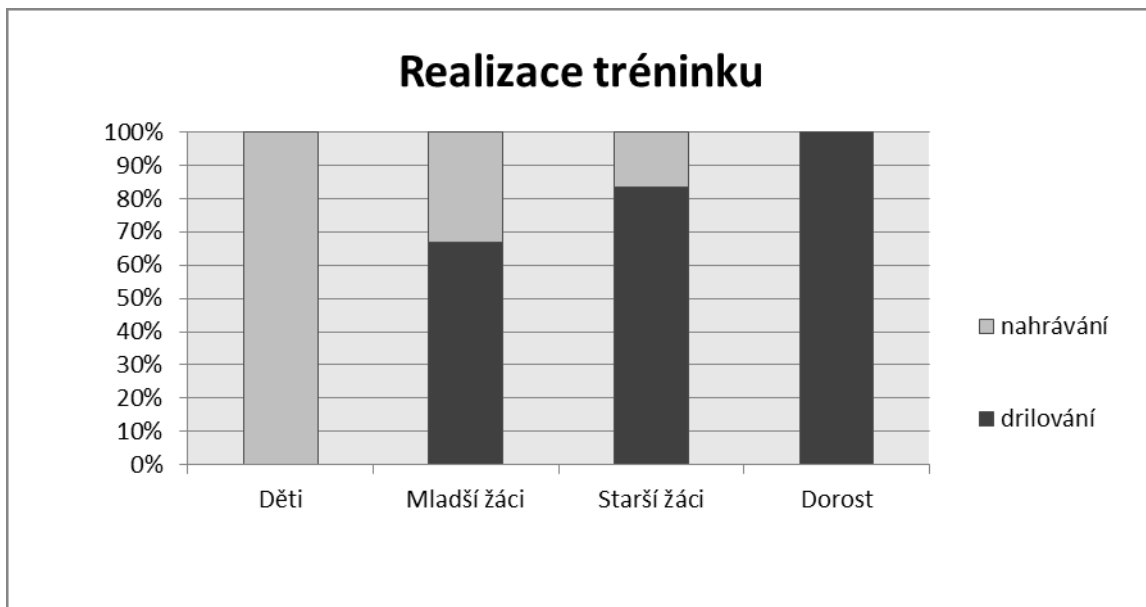
Nácvik techniky probíhal ve všech trénincích komplexní metodou, analytická se ani v jednom případě neobjevila.

Graf č. 7 Míra učení se nových věcí



Graf č. 7 znázorňuje míru učení se nových tenisových dovedností. U dětí byla tato míra ve všech 6 případech velká. Ve skupině mladších žáků převažovala ve 4 ze 6 případů velká míra a ve 2 případech střední. Vyrovnaný poměr mezi střední a velkou mírou učení byl u starších žáků. Ve všech trénincích dorostu bylo množství učení se nových dovedností na malé úrovni. Míra učení se nových dovedností je ovlivněna věkem svěřenců, nejvyšší je u dětí, naopak u dorostu klesá.

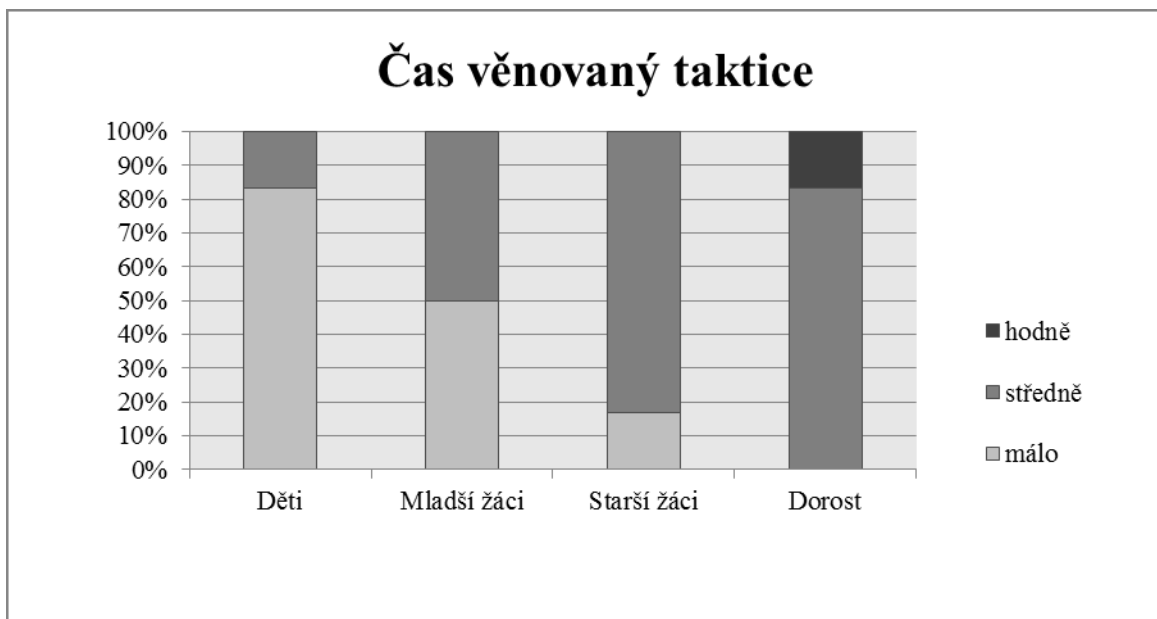
Graf č. 8 Realizace tréninku



Každý trénink byl realizován nahrávacím nebo dynamickým postupem. V každé tréninkové jednotce se objevily oba postupy a jejich zastoupení bylo ovlivněno cílem tréninku. U dětí a mladších žáků převažoval nahrávací postup a naopak, graf č. 8.

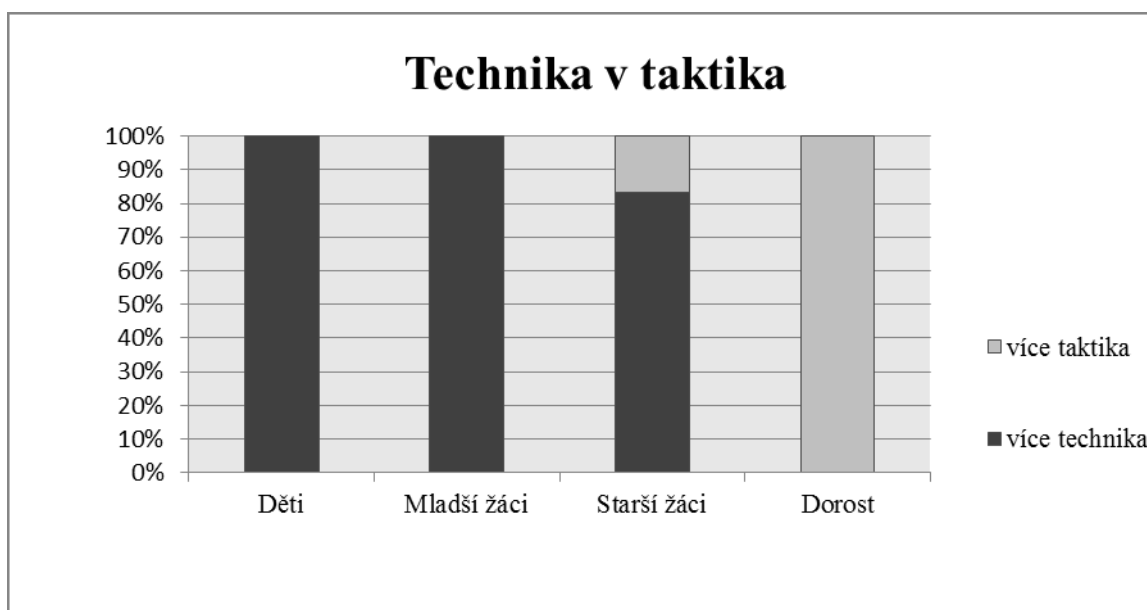
3. Taktická stránka tréninku

Graf č. 9 Čas věnovaný taktice



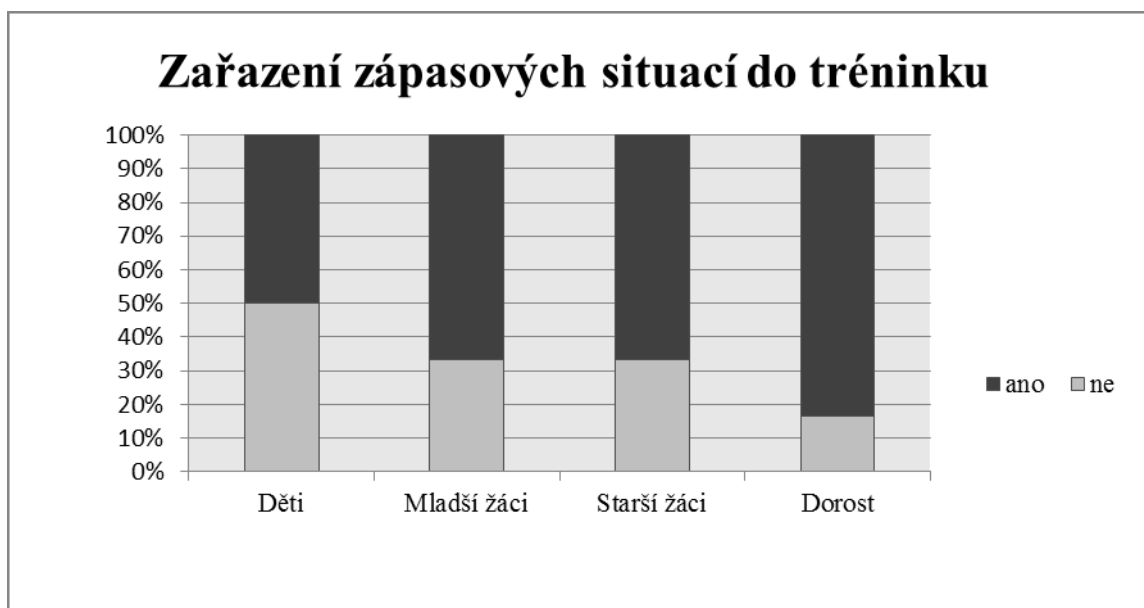
Na grafu č. 9 je zobrazeno množství času, které bylo věnováno taktice v průběhu tréninku. U dětí bylo v 5 ze 6 případů malé a pouze v 1 případě střední. U dorostu byl čas věnovaný taktické přípravě největší, ale pouze v 1 ze 6 tréninků mu bylo věnováno hodně času. Z grafu vyplývá, že s přibývajícím věkem stoupá zastoupení taktické přípravy v tréninku, ale v pozorovaných trénincích nebylo zastoupení taktiky nikterak vysoké.

Graf č. 10 Technika v taktika



Graf č. 10 uvádí, zda převažovalo v tréninku zastoupení techniky nebo taktiky. Ve skupině dětí a mladších žáků převažoval ve všech 6 případech trénink techniky. U skupiny starších žáků byla v 1 ze 6 případů zastoupena taktika více než technika. Taktika byla ve všech 6 případech více trénována ve věkové skupině dorostu. Taktika převažovala nad tréninkem techniky ve skupině dorostu, naopak u dětí a mladších žáků byla tou převažující technika.

Graf č. 11 Zařazení zápasových situací



Součástí taktické stránky tréninku by mělo být zařazování zápasových situací do tréninku a snaha zařazovat taková cvičení, která napodobují zápasové situace. Z grafu č. 11 vyplývá, že zápasové situace byly zařazovány ve všech věkových kategoriích. Největší zastoupení měly u dorostu a to v 5 ze 6 tréninků.

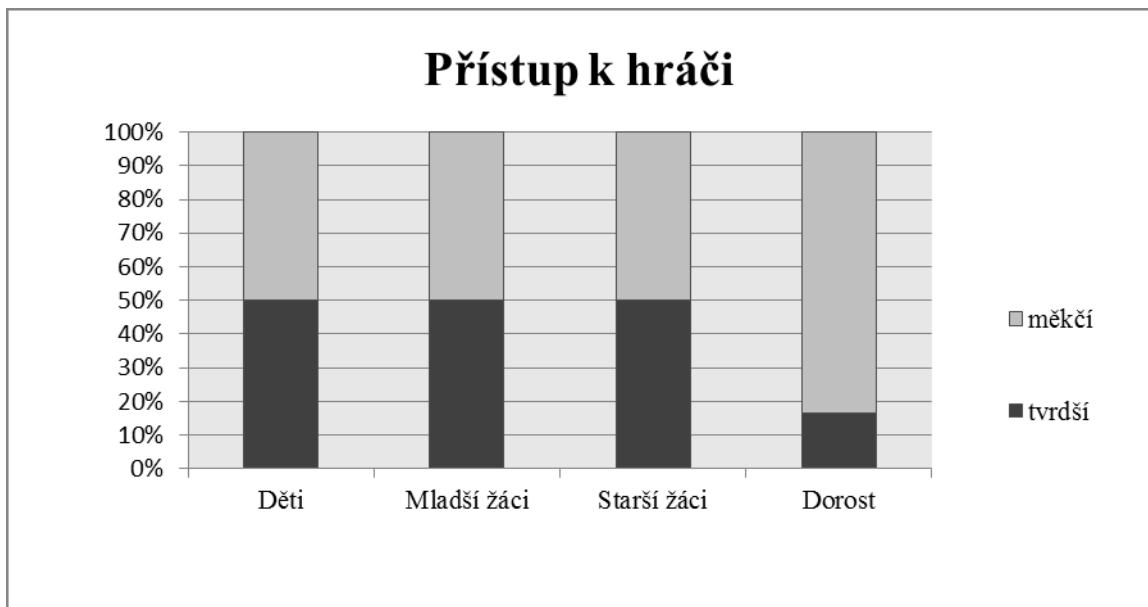
4. Psychologická stránka tréninku

V pozorovaných prvcích z tohoto oddílu nebyla pozorována zjevná závislost hodnot na věkových skupinách nebo osobě trenéra. Téměř ve všech trénincích vyžadoval trenér pozornost svěřence (96 %) a také motivovali svěřence – hodnota málo byla pozorována v 1 z 24 tréninků.

5. Pedagogický přístup trenéra

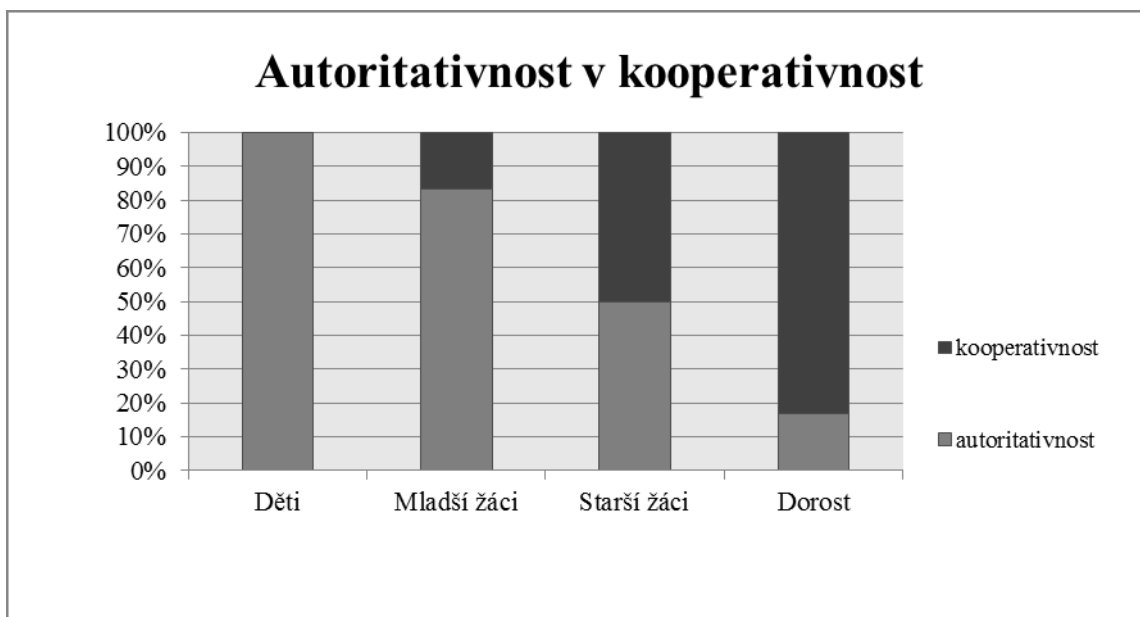
Nebyly vyzkoumány souvislosti mezi prací s hlasem a věkovou skupinou svěřenců. Hlas každého trenéra je jedinečný, tak jako je jedinečná jeho osobnost. U trenérů A, B, C, a E byl hlas po celou dobu klidný. Trenéři D a F komunikovali převážně přísným hlasem. Sprosté vyjadřovací prostředky se u trenérů vyskytovaly minimálně.

Graf č. 12 Přístup k hráči



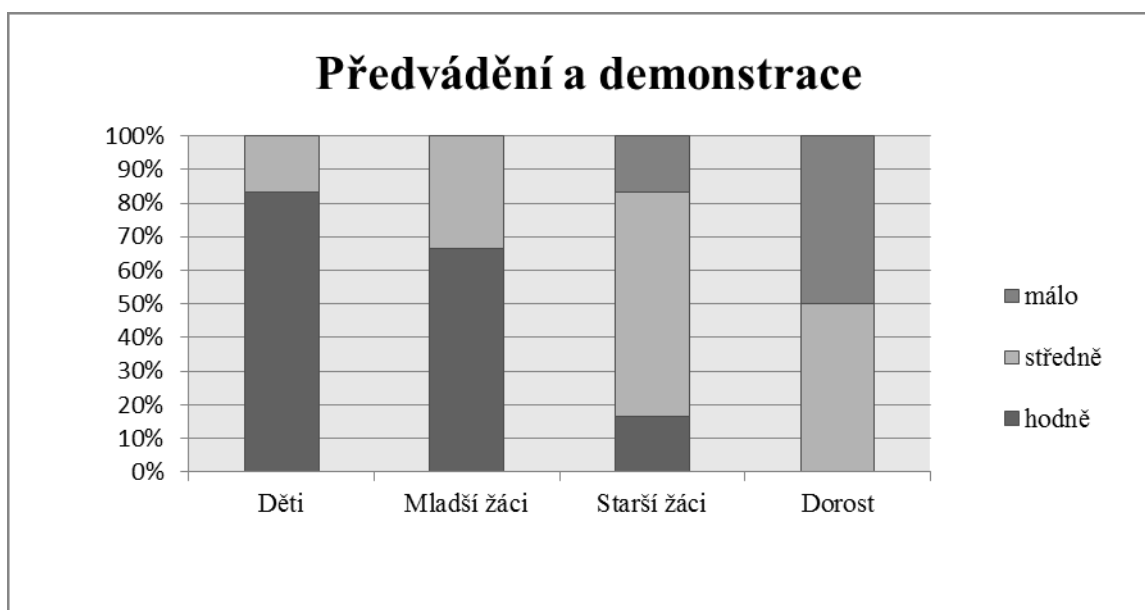
Graf č. 12 popisuje, jakým způsobem přistupovali trenéři k hráčům a vedli je. Zda byli hodní, klidní, přátelští nebo naopak přísní, nekompromisní a chladní. Z grafu vyplývá, že jejich přístup byl ovlivněn jak věkovou skupinou, u dorostu výrazně měkčí přístup, tak osobností trenéra. To je dáno vyrovnanými hodnotami u prvních třech kategorií.

Graf č. 13 Autoritativnost v kooperativnost



Autoři se shodují, že by trenér měl volit styl vedení dle individuality hráče a doporučují spíše kooperativní styl. Z průzkumu vyplývá, graf č. 13, že u dětí a mladších žáků volili trenéři kromě 1 tréninku autoritativní styl a vedení hráče probíhalo příkazováním. Styl vedení starších žáků byl ve stejném poměru autoritativní a kooperativní, ve 4 ze 6 případů trenér příkazoval. V kategorii dorostu nastává prudká změna, autoritativní vedení se projevovalo pouze v 1 tréninku a trenéři spíše doporučovali.

Graf č. 14 Předvádění a demonstrace



Trenéři během tréninkových hodin učí hráče tenisovým dovednostem a to probíhá slovním vysvětlováním, předáváním informací a také předváděním dovedností. Graf č. 14 zobrazuje, jak moc trenéři zařazovali předvádění do tréninku. U dětí to bylo v 5 ze 6 tréninků hodně a 1 středně. Demonstrace u mladších žáků probíhala ve 4 ze 6 případů také hodně a ve 2 středně. U starších žáků nastává změna a demonstrace výrazně klesá. Ve skupině dorostu je vyrovnaný poměr mezi střední a malou hodnotou.

Trenéry vyžadovaná zpětná vazba od hráčů nebyla ovlivněna věkovou skupinou, ale přístupem trenéra. Ve všech pozorovaných jednotkách byla pouze ve skupině dorostenců ve 2 tréninkách vyžadována hodně, v ostatních skupinách málo a středně.

Prvky důslednost a cílevědomost byly ovlivněny osobností trenéra. Pouze v 1 tréninku ze všech byly tyto prvky na malé úrovni, jinak na střední a velké. Vztah trenérů

ke svěřencům byl v 87, 5% velký. Emoční stabilita trenérů byla ovlivněna osobností každého z nich.

Komplexnost tréninků byla v 67 % na střední úrovni. Uplatnění pedagogických zásad bylo ovlivněno trenérských přístupem. Pedagogicky nejvíce působil trenér E a F.

4.6 Interpretace výsledků

Z vyhodnocených dat ve vypracovaném průzkumu vyplynulo, že se liší obsah a struktura tenisového tréninku a také přístup trenéra v závislosti na věku svěřenců. Hypotézu se tedy nepodařilo vyvrátit. Největší rozdíly tréninku ovlivněné věkem hráčů byly ve fyzické náročnosti tréninku, v náročnosti zařazovaných tenisových technických cvičení, míře učení se nových věcí a stylu vedení trenéra. U fyzické a technické náročnosti byl sledován trend postupného zvyšování náročnosti s růstem věku svěřenců. Naopak u míry učení se nových věcí byl trend opačný, nejvíce se technických dovedností učí děti a s rostoucím věkem tato míra klesá. Autoritativnost klesala s rostoucím věkem hráčů, u skupiny dorostenců byl styl pouze spolupracující. U dorostu byl kladen větší důraz na trénink taktiky, u dětí naopak techniky.

Průzkum ukázal, že trenéři přistupují rozdílně k různým věkovým skupinám. Dále je přístup trenéra ovlivněn jeho osobností a filozofií, hypotézu se nepodařilo vyvrátit. Tento trend se projevoval v následujících prvcích: pestrost tréninku, specifčnost tréninku, přístup k hráči a vzájemná interakce trenéra a hráče (hlas, zpětná vazba, předávání informací, cílevědomost a důslednost).

ZÁVĚR

Profese sportovního trenéra nabyla v posledních letech na významu. Sport je stále oblíbenějším koníčkem a aktivitou pro všechny věkové skupiny. Přibylo jak trenérů v mládežnických klubech, tak profesionálních. Současní trenéři mají možnost vzdělávat se a věnovat se trénování jako profesi, ale jsou na ně kladeny také značné nároky.

Teoretická část popisovala, jaké předpoklady musí mít pro svoji činnost trenér tenisu, dále co je náplní jeho práce, jakou činnost musí vykonat, aby vychoval úspěšného hráče, a jaké jsou jeho možnosti se vzdělávat. Praktická část konkrétně zkoumala chování trenéra při řízení tenisového tréninku. Probíhala formou přímého pozorování a jejím cílem bylo zjistit, jestli existují rozdíly v přístupu k trénování různých věkových skupin a jak osobnost a filozofie trenéra ovlivňují trénink.

Pozorování jednotlivých trenérů ukázalo rozdíl v přístupu ke svěřencům odlišných věkových kategorií. Dále bylo zjištěno, že každý trenér má svoji vlastní filozofii, která se promítala do každého tréninku.

Výsledky průzkumu naznačují, co by bylo možné v práci trenéra zlepšit, na co klást větší důraz a co naopak opomenout. Bylo zjištěno, že je věnováno málo času zpětné vazbě, tzn. dát prostor hráči k vyjádření vlastních pocitů a názorů. Pozitivně lze hodnotit, že všichni trenéři měli kladný vztah ke svěřencům, snažili se je motivovat a naučit tenisovým dovednostem.

Nejen teoretická, ale hlavně praktická část byla pro autorku velkým přínosem, protože se tenisu věnuje od dětství doposud jako závodní hráčka. Tenisu by se ráda věnovala i v budoucnu, a to jako trenérka. Autorka měla možnost setkat se s různými typy trenérů. Přestože každý byl jiný typ, práce s nimi byla pro ni přínosem, protože každý kladl důraz na jiný prvek.

Závěrem lze říci, že tenis patří k individuálnímu sportu, ve kterém by měl trenér přistupovat ke každému hráči jednotlivě, respektovat jeho osobnost a volit takový obsah a metody tréninku, aby bylo dosaženo nejvyššího možného rozvoje hráče.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- BARTÁK, Jan. *Jak vzdělávat dospělé*. Praha : Alfa, 2008. 200 s. ISBN 978-80-8719712-7.
- BARTÁK, J. Základní kniha lektora, trenéra. Praha : Votobia, 2003. ISBN 80-7220-158-1.
- COOK, Catharine. *Tenis*. Frýdek - Místek : Alpress, 2008. 192 s. ISBN 978-80-7362-528-3.
- CRESPO, Miguel; MILEY, Dave. *Tenisový trenérský manuál 2. stupně*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2002. 305 s.
- CRESPO, Miguel; MILEY, Dave. *Tenisový trenérský manuál 1. stupně*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2002. 96 s.
- GROSSE, Manfred; SCHONBORN, Richard. *Závodní tenis pro děti a mladé hráče*. Bílina : Ladislav hrubý, 2008. 160 s.
- DOVALIL, Josef, et al. *Lexikon sportovního tréninku*. Praha : Karolinum, 2008. 313 s. ISBN 978-80-246-1404-5.
- FIALA, Václav. *Cvičitel, trenér - pedagog*. Praha : Olympia, 1973. 226 s.
- HORSKÁ, Viola. *Koučování ve školní praxi*. Praha : Grada Publishing, a.s., 2009. 176 s. ISBN 978-80-247-2450-8.
- CHOUTKA, Miroslav; DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. Praha : Olympia, 1987. 316 s.
- JANKOVSKÝ, Jiří. *Tenis*. Praha : Grada, 2002. 100 s. ISBN 80-247-0169-3.
- LANGEROVÁ, Martina ; HEŘMANOVÁ, Blanka . *Tenis a děti*. Praha : Grada, 2005. 104 s. ISBN 80-247-1256-3.
- KLUGEROVÁ, J., PRÁZOVÁ, I., VACÍNOVÁ, T. *Jak vypracovat bakalářskou, diplomovou, rigorózní a disertační práci*. Praha : Univerzita Jana Amose Komenského, 2010. ISBN 978-80-7452-004-4.
- MARTENS, Rainer. *Úspěšný trenér*. Praha : Grada, 2006. 504 s. ISBN 80-247-1011-0.

- PÁVKOVÁ, Jiřina, et al. *Pedagogika volného času*. Praha : Portál, 2002. 231 s. ISBN 80-7178-711-6.
- PERIČ, Tomáš; DOVALIL, Josef . *Sportovní trénink*. Praha : Grada, 2010. 160 s. ISBN 978-80-247-2118-7.
- PERIČ, Tomáš, et al. *Identifikace sportovních talentů*. Praha : Karolinum, 2010. 248 s. ISBN 978-80-246-1881-4.
- PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha : Grada, 2008. 192 s. ISBN 978-80-247-2643-4.
- PERIČ, Tomáš . *Výběr sportovních talentů*. Praha : Grada, 2006. 100 s. ISBN 80-247-1827-8.
- PRŮCHA, Jan. *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál, 2009. 936 s. ISBN 9788073675462.
- SKALKOVÁ, Jarmila. *Obecná didaktika*. Praha : ISV, 1999. 296 s. ISBN 80-85866-33-1.
- SLEPIČKA, Pavel; HOŠEK, Václav; HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie sportu*. Praha : Karolinum, 2006. 232 s. ISBN 80-246-1290-9.
- STOJAN, Svatopluk . *Moderní tenis*. Praha : Atos, 1991. 96 s. ISBN 80-900356-5-5.
- SVOBODA, Bohumil . *Pedagogika sportu*. Praha : Karolinum, 2008. 250 s. ISBN 978-80-246-1358-1.
- ŠIMÍČKOVÁ ČÍŽKOVÁ, Jitka, et al. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. 176 s. ISBN 80-244-0629-2.
- VALIŠOVÁ, Alena , et al. *Pedagogika pro učitele*. Praha : Grada, 2007. 404 s. ISBN 978-80-247-1734-0.
- NAŘÍZENÍ VLÁDY č. 222/2010 Sb., o katalogu prací ve veřejných službách a správě. 2010[cit. 2012-01-25]. Dostupné z:
http://www.mpsv.cz/files/clanky/8980/Katalog_praci_UZ_1_10_2010.pdf
- ŠAFÁŘ, Michal. Studijní materiály: Trenéři tenisu II. třídy. [online]. 2005[cit. 2012-01-28]. Dostupné z: <http://www.psychologie-sportu.cz/materialy.htm>

ZÁKON č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů.
2004[cit. 2012-01-25]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty/zakon-o-pedagogickych-pracovnicich>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Seznam obrázků

OBRÁZEK Č. 1 PŘEDPOKLADY PRO DOSAŽENÍ VRCHOLOVÉ VÝKONNOSTI.....	16
OBRÁZEK Č. 2 SYSTÉMOVÝ MODEL TRENÉRSKÉ ČINNOST	31

Seznam tabulek

TABULKA Č. 1 POZOROVANÉ PRVKY A KRITÉRIA HODNOCENÍ	50
TABULKA Č. 2 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO SOUBORU	52

Seznam grafů

GRAF Č. 1 NÁROČNOST TRÉNINKU	53
GRAF Č. 2: PESTROST TRÉNINKU.....	54
GRAF Č. 3 KONCEPCE TRÉNINKU	54
GRAF Č. 4 OSVOJOVÁNÍ V AUTOMATIZACE.....	55
GRAF Č. 5 KOREKCE CHYB TECHNIKY	56
GRAF Č. 6 NÁROČNOST TECHNICKÝCH CVIČENÍ.....	56
GRAF Č. 7 MÍRA UČENÍ SE NOVÝCH VĚCÍ.....	57
GRAF Č. 8 REALIZACE TRÉNINKU	58
GRAF Č. 9 ČAS VĚNOVANÝ TAKTICE.....	58
GRAF Č. 10 TECHNIKA V TAKTIKA.....	59
GRAF Č. 11 ZAŘAZENÍ ZÁPASOVÝCH SITUACÍ	60
GRAF Č. 12 PŘÍSTUP K HRÁČI	61
GRAF Č. 13 AUTORITATIVNOST V KOOPERATIVNOST	61
GRAF Č. 14 PŘEDVÁDĚNÍ A DEMONSTRACE	62

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA A PRŮZKUMNÝ FORMULÁŘ.....	I
-----------------------------------	---

PŘÍLOHY

Příloha A Průzkumný formulář

Průzkum - formulář

Trenér

Skupina

Čas a datum

I. Fyzická stránka

1. Rozcvičení

ano

ne

2. Pauzy

krátké

dlouhé

3. Náročnost tréninku

malá

střední

velká

4. Pestrost tréninku

malá

střední

velká

5. Specifičnost tréninku

všestrannost

specifičnost

II. Technická stránka

1. Osvojování v automatizace

osvojování

automatizace

2. Korekce chyb techniky

malá

střední

velká

3. Náročnost technických cvičení

malá

střední

velká

4. Metoda nácvičku techniky

analytická

komplexní

5. Míra učení nových věcí

malá

střední

velká

6. Realizace tréninku

drilování

nahrávání

III. Taktická stránka

- | | | | |
|-------------------------------|---|----------------------------------|---|
| 1.Čas věnovaný taktice | <input type="checkbox"/> málo | <input type="checkbox"/> středně | <input type="checkbox"/> hodně |
| 2.Technika v Taktika | <input type="checkbox"/> více technika | | <input type="checkbox"/> více taktika |
| 3.Organizace tréninku | <input type="checkbox"/> systematičnost | | <input type="checkbox"/> nesystematičnost |
| 4.Zařazení zápasových situací | <input type="checkbox"/> ano | | <input type="checkbox"/> ne |

IV. Psychologická stránka

- | | | | |
|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| 1.Trenér vyžaduje pozornost | <input type="checkbox"/> ano | | <input type="checkbox"/> ne |
| 2.Zařazení odpočinku | <input type="checkbox"/> málo | <input type="checkbox"/> středně | <input type="checkbox"/> hodně |
| 3.Podíl psychické přípravy | <input type="checkbox"/> málo | <input type="checkbox"/> středně | <input type="checkbox"/> hodně |
| 4.Motivování svěřence | <input type="checkbox"/> málo | <input type="checkbox"/> středně | <input type="checkbox"/> hodně |

V. Pedagogický přístup

- | | | | |
|----------------------------|--|----------------------------------|---|
| | Hlas | <input type="checkbox"/> přísný | |
| 1.Práce s hlasem | Křičí | <input type="checkbox"/> ano | <input type="checkbox"/> občas |
| | Mluví sprostě | <input type="checkbox"/> ano | |
| 2.Přístup k hráči | <input type="checkbox"/> měkčí | | <input type="checkbox"/> tvrdší |
| 3.Styl vedení | <input type="checkbox"/> autoritativní | | <input type="checkbox"/> kooperativní |
| 4.Vedení | <input type="checkbox"/> přikazuje | | <input type="checkbox"/> spíše doporučuje |
| 5.Předvádění a demonstrace | <input type="checkbox"/> málo | <input type="checkbox"/> středně | <input type="checkbox"/> hodně |
| 6.Zpětná vazba | <input type="checkbox"/> málo | <input type="checkbox"/> středně | <input type="checkbox"/> hodně |
| 7.Důslednost | <input type="checkbox"/> málo | <input type="checkbox"/> středně | <input type="checkbox"/> hodně |
| 8.Předávání informací | <input type="checkbox"/> málo | <input type="checkbox"/> středně | <input type="checkbox"/> hodně |
| 9.Cílevědomost | <input type="checkbox"/> malá | <input type="checkbox"/> střední | <input type="checkbox"/> velká |
| 10.Vztah ke svěřencům | <input type="checkbox"/> malý | <input type="checkbox"/> střední | <input type="checkbox"/> velký |

- | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| 11. Emoční stabilita | <input type="checkbox"/> malá | <input type="checkbox"/> střední | <input type="checkbox"/> velká |
| 12. Uplatňování pedagogických zásad | <input type="checkbox"/> málo | <input type="checkbox"/> středně | <input type="checkbox"/> hodně |
| 13. Komplexnost | <input type="checkbox"/> malá | <input type="checkbox"/> střední | <input type="checkbox"/> velká |

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Jana Jandová

Obor: Vzdělávání dospělých

Forma studia: prezenční

Název práce: Osobnost sportovního tenisového trenéra

Rok: 2012

Počet stran textu bez příloh: 64

Celkový počet stran příloh: 3

Počet titulů české literatury a pramenů: 26

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 0

Počet internetových zdrojů: 3

Vedoucí práce: PaedDr. Vladislava Kohoutová