

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2013

TOMÁŠ OBADAL

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky



Diplomová práce

## PEDAGOGICKÉ ASPEKTY TRENÉRSKÉ ČINNOSTI

Vedoucí práce: Doc. Michal Kaplánek, Th.D.

Autor práce: Tomáš Obadal

Studijní obor: Pedagogika volného času

Forma studia: Prezenční

Rok odevzdání: 2013

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou – diplomovou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské – diplomové práce, a to v nezkrácené podobě /v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Teologickou fakultou/ elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích, 5. 4. 2013

.....  
Tomáš Obadal

## **Poděkování**

Děkuji vedoucímu diplomové práce Doc. Michalovi Kaplánkovi, Th.D. za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce. Zároveň bych rád poděkoval všem respondentům za ochotu a spolupráci při vyplňování dotazníků.

## OBSAH

Úvod .....	6
TEORETICKÁ ČÁST .....	7
1. Sport .....	8
1.1 Sport rekreační a výkonnostní .....	8
1.1.1 Pohyb a sport v životě člověka .....	8
1.1.2 Sport jako rekreační a zájmová činnost .....	10
1.1.3 Sport zaměřený na výkon .....	11
1.2 Systematické vedení sportovců .....	13
1.2.1 Tělesná výchova ve škole .....	13
1.2.2 Tělesná a pohybová výchova mimo školu .....	16
1.2.3 Individuální trénink (koučink) .....	17
1.2.4 Trénink kolektivních sportů .....	19
2. Trenér .....	21
2.1 Role trenéra .....	22
2.1.1 Trenér zájmového útvaru .....	26
2.1.2 Trenér sportovního oddílu .....	29
2.1.3 Trenér ve výkonnostním sportu .....	30
2.2 Typologie trenérů .....	30
2.3 Vybrané psychologické a fyziologické vlastnosti .....	32
2.3.1 Typy osobností .....	32
2.3.2 Temperament .....	34

2.4	Trenér – pedagog? .....	36
3.	Pedagogický aspekt činnosti trenéra .....	40
3.1	Příprava trenérů .....	40
3.1.1	Studijní obory zaměřené na přípravu trenérů .....	40
3.1.2	Místo pedagogiky ve studijních programech pro trenéry .....	46
	ANALYTICKÁ ČÁST.....	48
5.	Výzkum pro zjištění pedagogických aspektů trenérské činnosti.....	49
5.1	Cíl výzkumu, použitá metoda, základní údaje o dotazníkovém šetření .....	49
5.2	Vyhodnocení dotazníků a analýza dat odpovědí .....	51
5.3	Shrnutí výsledků výzkumného šetření.....	76
5.4	Vyhodnocení výzkumných otázek .....	78
	Závěr.....	80
	Seznam použitých zdrojů .....	81
	Seznam příloh.....	84
	Abstrakt v českém jazyce .....	87
	Abstract in English language.....	88

## Úvod

Sportovní aktivity jsou nedílnou součástí života mnoha lidí v naší společnosti. Sportovní aktivity lze dělit na rekreační a výkonnostní. Rekreačnímu sportování se čas od času věnuje každý z nás, pokud mu to okolnosti dovolují. Sportovním činnostem zaměřeným na výkon se věnují jen ti skutečně talentovaní sportovci, kteří chtějí své výsledky neustále posouvat dopředu, zlepšovat se a vítězit nad ostatními. Do rekreačního sportování lze zařadit i organizované sportování ve smyslu zájmového sportu. Zájmový sport je zaměřen spíše na zábavu a odreagování.

Trenéři se dle zaměření dělí na trenéry výkonnostního sportu a trenéry zájmového sportu, přičemž jsou na ně kladeny rozdílné nároky. Trenér výkonnostního sportu musí mít bohaté zkušenosti a odbornou přípravu zakončenou získáním trenérské licence. Trenér zájmového útvaru žádné zákonné omezení pro vykonávání této činnosti nemá. U obou typů trenérů je významným faktorem jejich činnosti výchovné působení, které se projevuje skrze pedagogické aspekty trenérské činnosti. Právě touto problematikou se bude zabývat předkládaná práce.

Cílem práce je postihnout současné pedagogické aspekty trenérské činnosti z pohledu samotných trenérů výkonnostního a zájmového sportu. Nejprve je nutné v teoretické části vymezit základní oblasti dané problematiky, jako je sport, vedení sportovců, typy trenérů, jejich role, vlastnosti a vybrané pedagogické aspekty trenérské činnosti. Pro komplexnější zachycení problematiky bude také představena příprava trenérů včetně současné nabídky studijních oborů zaměřených na trenérství.

Analytická část práce se bude opírat o výzkum v podobě dotazníkového šetření. Dotazníkové šetření bude zaměřeno na postihnutí současných pedagogických aspektů trenérské činnosti. Dotazníky budou určeny pro výkonnostní a zájmové trenéry. Sběr dat bude probíhat skrze sociální sítě, které sdružují jedince s podobnými zájmy či profesí. Výsledky výzkumného šetření budou vyhodnoceny, pro přehlednost ilustrovány grafy a tabulkami a následně doplněny o výklad autora práce. Zjištěné údaje také poslouží k vyhodnocení výzkumných otázek, které budou definovány po vyhodnocení teoretické části práce. Předkládaná práce si klade za cíl postihnout současný stav zkoumané problematiky.

## **TEORETICKÁ ČÁST**



# 1. Sport

## 1.1 Sport rekreační a výkonnostní

*„Zdraví je z 50-60% ovlivňováno způsobem života, asi z 20% závisí na životním a pracovním prostředí a pouze zbytek je usměrňován zdravotní péčí. Je proto zřejmé, podíl jedince na vlastním zdraví je značně vysoký.“<sup>1</sup>* Jedním z prostředků, jak podpořit vlastní zdraví, je pravidelná pohybová aktivita. Sport je poměrně široký pojem, který zahrnuje pohybové aktivity různorodé v cílech i náplni. Sportu se věnuje velké množství lidí, pokud vezmeme v potaz, že jde pouze o jednu z forem trávení času. Sport je rovněž rozdělen na amatérský a profesionální. Sport je společenská záležitost pro samotné aktéry i pro diváky. Sport je však především, bez ohledu na míru náročnosti či samotný druh pohybové aktivity, součástí života člověka.

Různí autoři rozlišují určité typy sportů – např. elitní sport (profesionální), soutěžní sport (na klubové úrovni), fitness sport (s cílem rozvoje zdatnosti), extrémní sport (rafting, potápění), nebo třeba kosmetický sport spojený s kultem krásy. Rekreační sport, jako další možný typ sportu, zahrnuje z každého trochu – jde tu o výkon, ale samotný výkon není cílem pohybové aktivity, zahrnuje soutěžení, budování fyzické kondice, zahrnuje i určitá rizika.<sup>2</sup>

### 1.1.1 Pohyb a sport v životě člověka

Pohyb je průvodcem člověka od jeho narození. Během dětství je to nejpřirozenější činnost, kterou dítě vykonává. Dítě prostřednictvím pohybu poznává okolí a seznamuje se s prostředím i jeho obyvateli.

*„Pohyb je znamením života. I když jsme zdánlivě v klidu, provádíme dechové pohyby, dochází k cirkulaci krve, k srdečním stahům a dalším pohybům našeho těla.“<sup>3</sup>*

Pohyb je podmínkou života. A přestože tomu tak je, řada lidí pohyb ze svého života postupně vytlačuje. Již od dětství je tento trend patrný. Děti navštěvující mateřské školy či žáci navštěvující první stupeň základní školy jsou neustále v pohybu, neustále venku hrají

<sup>1</sup> MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Hanex, Olomouc 1997, 139 s., ISBN 80-8578-317-7, s. 20

<sup>2</sup> SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. 2. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum, 2007, 252 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-802-4613-581. S. 13 - 14

<sup>3</sup> MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Hanex, Olomouc 1997, 139 s., ISBN 80-8578-317-7, S. 4

různé hry, jezdí na kole atd. S přibývajícím věkem však pohybu ubývá, pohyb nahrazuje v lepším případě učení, v horším případě bezcílné surfování po internetu. Pohyb se tedy z života postupně vytrácí. Z doby, kdy žák strávil většinu volného času venku a praktikoval nějaký sport, zůstávají pouze dvě hodiny povinné tělesné výchovy na základní škole.

Přitom právě škola takové odpovědnosti za pohyb žáků není přizpůsobena, nemá neomezené kapacity, aby rozšířila hodiny tělesné výchovy, a stejně tak klasická školní třída neposkytuje příliš mnoho příležitostí k pohybu. Výuka vyžaduje klid a žáky na svých místech. Některé školy se však snaží s tímto problémem bojovat, nabízejí žákům různé alternativy sezení ve výuce (na balonech, na nastavitelných židličkách), aby měl žák možnost alespoň změnit polohu během učení se ve škole.<sup>4</sup> Přesto škola nikdy nemůže z různých důvodů (technických, časových, ekonomických) zastat roli garanta pohybové aktivity dětí.

Pokud se dítě nepohybuje, je to problém, který s sebou přináší i zdravotní rizika. Pohyb je nenahraditelná aktivita, kterou člověk potřebuje. Pokud se ale dítě nenaučí sportovat už v útlém věku, resp. v průběhu dospívání na pohyb zapomene, těžko se k němu pak vrátí. „*Životní styl a vztah k vlastnímu zdraví se vytváří během života člověka v závislosti na mnoha faktorech, mezi něž patří výchova, vzdělání, zkušenost, sociální prostředí, profese a další.*“<sup>5</sup> Na žáka je tedy nutné myslet ve smyslu prevence, neboť jaké návyky si v dětství osvojí, takové bude pravděpodobně aplikovat v pozdějším věku na sebe i svoje budoucí potomky. Vhodné je spojovat pohybovou aktivitu především s pozitivním prožitkem, nikoli s honbou za lepším a lepším výkonem, která může nejednoho sportovce stresovat. „*I zcela slabý výkon z hlediska absolutního může být pro jedince výsledkem velkého úsilí, sebepřemáhání, námahy.*“<sup>6</sup> Každá taková aktivita jedince formuje a výchovně na něj působí.

Je však třeba chápat pozitivní vliv pohybu v širším kontextu, nejen jako prostředek k získání zdatného a vypracovaného těla, ale rovněž jako nástroj psychohygieny, neboť „*Zdraví chápeme jako optimální stav tělesné, duševní a sociální pohody.*“<sup>7</sup>

---

<sup>4</sup> MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Hanex, Olomouc 1997, 139 s., ISBN 80-8578-317-7, S. 4

<sup>5</sup> Tamtéž, S. 21

<sup>6</sup> DOVALIL, Josef. *Lexikon sportovního tréninku*. 2. upr. vyd. Praha: Karolinum, 2008, 313 s. ISBN 978-802-4614-045. S. 213

<sup>7</sup> MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. S. 3

### 1.1.2 Sport jako rekreační a zájmová činnost

Hlavní náplní pohybové aktivity je pohyb pro radost, pro relaxaci, pohyb jako prostředek trávení volného času. Pokud chápeme sport jako zábavu, výkon se stává velice relativním pojmem.

Sport jako rekreační aktivita má daleko širší záběr, než jen pouhý sportovní výkon. Samotná sportovní aktivita na jakékoli úrovni vede k regulaci postojů sportovce k dalším účastníkům (spoluhráčům, rozhodčím, soupeřům). Účastník pohybové aktivity rovněž působí jako prvek v interpersonálních vztazích. V neposlední řadě jakákoli sportovní aktivita vyžaduje určité návyky, které se týkají stravování před a po sportu, či v den sportovního výkonu obecně, aktivity spojené s rozvíčením a protažením, otázka hygieny při sportu apod. Kromě toho pohybová aktivita podněcuje rozvoj i zcela nepohybových jevů. Týmové sporty podněcují sociální návyky, schopnost koordinace aktivit, organizační schopnosti apod. Individuální sporty zase vyžadují silné volní vlastnosti (neboť chybí motivace od spoluhráčů). Všechny sporty potom vyžadují překonávání sebe sama, ať už se jedná o uběhnutí dalších deseti metrů či kilometrů. Zmíněný přínos sportu je patrný a žádoucí především v dětském věku, kdy dochází k formování celé osobnosti.<sup>8</sup> Rekreační sport jako forma trávení volného času je tedy vhodnou aktivitou z hlediska komplexního rozvoje a zdraví člověka.

Hlavní znaky rekreačního sportu:<sup>9</sup>

- Důraz je kladen na prožitek při sportu, tzn., že spoluhráči se podporují, existuje porozumění mezi spoluhráči a protihráči, důležitý je osobní projev a dobrý zdravotní stav, jehož zachování je důležitější než výkon
- Fyzickou aktivita jako prostředek radosti z vlastních schopností přináší duševní i tělesnou pohodu
- V týmu existuje demokracie, stejně tak ve vztahu trenér – sportovec

---

<sup>8</sup> DOVALIL, Josef. *Lexikon sportovního tréninku*. S. 213

<sup>9</sup> *Kapitoly ze sportu*. 1. vyd. Editor Aleš Sekot. Brno: Masarykova univerzita v Brně Fakulta sportovních studií, 2004, 200 s. ISBN 80-210-3531-5. S. 56

- Protihráči nejsou úhlavní nepřátelé, sportovci berou aktivitu jako soutěž, nikoli jako soupeření proti někomu, jde o poměrování sil, nikoli o souboj na krev

Z těchto znaků vyplývá, že rekreační sport je zaměřen na prožitek, při kterém sice může docházet k měření sil, ale důležitá je především pohybová aktivita a zábava z ní pramenící, nikoli vítězství.

### 1.1.3 Sport zaměřený na výkon

Sportovní výkon je „*průběh i výsledek činnosti v daném sportovním odvětví či disciplíně, reprezentuje aktuální možnosti sportovce. Dispozice podávat určitý výkon, popř. opakovaně podávat výkon na poměrně stabilní úrovni vymezuje sportovní výkonnost.*“<sup>10</sup>

Sport podporuje rozvoj specifických lidských vlastností, jako je rozhodnost, spolupráce, vytrvalost, sebekontrola a další. Pokud se jedná o sport zaměřený na výkon, rozvoj zmíněných vlastností to ještě zesiluje. „*Je-li cílem sportu dosažení určitého výkonu, pak jde o metu pozitivní i z hlediska hodnot, které může taková aktivita přinášet.*“<sup>11</sup>

Sportovní výkon je základním ukazatelem ve sportu a základním nástrojem k poměrování vzájemných sil, který slouží i k odhadování budoucího výkonu sportovce. Poměrování výkonu se odehrává na dvou úrovních – absolutně maximální výkon (rekord země, kontinentu, závodu) a relativně maximální výkon (rekord jedince).<sup>12</sup>

Znaky výkonnostního vrcholového sportu:<sup>13</sup>

- Je zaměřen na překonávání rekordů a vlastních hranic, tělo je pouze nástrojem, jak tyto hranice překonat
- Klade důraz na fyzickou zdatnost, sílu, rychlost, překonání soupeře

---

<sup>10</sup> DOVALIL, Josef. *Lexikon sportovního tréninku*. 2. upr. vyd. Praha: Karolinum, 2008, 313 s. ISBN 978-802-4614-045. S. 220

<sup>11</sup> Tamtéž. S. 217

<sup>12</sup> Tamtéž. S. 220

<sup>13</sup> *Kapitoly ze sportu*. 1. vyd. Editor Aleš Sekot. Brno: Masarykova univerzita v Brně Fakulta sportovních studií, 2004, 200 s. ISBN 80-210-3531-5. S. 55

- Vytváří vlastní hierarchii sportovců a trenérů, případně politických činníků, vlastníkům sportovních klubů či prostor
- Buduje ve sportovcích názor, že jejich soupeři jsou nepřátelé, které je nutné porazit
- Prezentuje sport jako tvrdou přípravu plnou bolesti a odříkání, která ale může vést k nejvyšším úspěchům

Z hlediska hodnocení výkonu je ještě možné rozlišovat výkony individuální a kolektivní. Zatímco individuální výkon je výsledkem kvalit jednoho sportovce, kolektivní výkon je součtem kvalit skupiny sportovců a odrazem jejich schopnosti spolupráce a koordinace.<sup>14</sup> Ačkoli i v rámci kolektivních sportů jsou samozřejmě talenty, jejichž přínos pro tým je patrný na první pohled. Na druhou stranu však na příkladu fotbalových či hokejových talentů je vidět, jak důležité je postavit správně celý tým, aby takový talent mohl vyniknout.

Vliv na výkon má především již zmíněný talent, dále trénink, kterým se řada nedostatků dá odstranit, a vliv prostředí. Všechny tyto faktory působí současně a vzájemně se ovlivňují, je tedy velice složité vymezit, který z nich má na úspěchu konkrétního sportovce většinový podíl.

Rovněž výkon sám o sobě není klíčem k úspěchu. Výsledky různých soutěží závisí na mnohdy subjektivním posouzení ze strany arbitrářů. Klasickým příkladem z poslední doby je subjektivita při rozhodování ve fotbale, otázky zda gól platil, či nikoli, zda byl zákrok hráče natolik vážný, že bylo nutno udělit červenou kartu apod. Takové spekulace provázejí sport od jeho počátku, ovšem jejich význam vzrostl s profesionalizací sportu a především jeho komercializací.

Sport zaměřený na výkon ovšem skýtá i určitá rizika. Jedním z nejvýraznějších je, že pokud jde o výkon, který je často spojen s finanční odměnou či určitou prestiží, hodnoty ustupují do pozadí a sportovec se soustředí pouze na daný výkon bez ohledu na to, jak tohoto výkonu dosáhne. Často se říká, že profesionální sport, obzvláště některé druhy sportu, nelze dělat bez určitých podpůrných prostředků, které samozřejmě nejsou legální.

---

<sup>14</sup> DOVALIL, Josef. *Lexikon sportovního tréninku*. 2. upr. vyd. Praha: Karolinum, 2008, 313 s. ISBN 978-802-4614-045. S. 220

Dopad vrcholového sportu je patrný i na běžné populaci, kdy sledování profesionálních sportovců a jejich soupeření v televizi odvádí masy lidí od aktivního provozování sportu.<sup>15</sup> Na druhou stranu pozitivní vzory mezi sportovci mohou přivést ke sportu řadu dětí, jako se to v současnosti děje v oblasti rychlobruslení v České republice.

## 1.2 Systematické vedení sportovců

### 1.2.1 Tělesná výchova ve škole

Tělesná výchova ve škole je vymezena dle Rámcového vzdělávacího programu pro základní školy, spadá do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Cílem této vzdělávací oblasti je přinést „základní podněty pro ovlivňování zdraví (poznatky, činnosti, způsoby chování), s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě.“<sup>16</sup>

Vzdělávací oblast zahrnuje dva vzdělávací obory – Výchovu ke zdraví a Tělesnou výchovu. Zdraví je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní i sociální pohody, tzn. nejen jako produkt cvičení, ale rovněž jako produkt vyváženého vztahu k sobě i k okolí. Z hlediska této vzdělávací oblasti je důležité dbát na to, aby informace poskytované žákům v rámci Výchovy ke zdraví a Tělesné výchovy byly v souladu např. s informacemi o zdravém životním stylu získaných v jiných předmětech, např. v biologii.

Zatímco obor Výchova ke zdraví je spíše zaměřena do teorie (jak odolat škodlivým látkám, jak podporovat všechny složky zdravé osobnosti), Tělesná výchova je převážně prakticky zaměřená, „*pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáka k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů.*“<sup>17</sup> Tělesná výchova ve škole není zaměřena pouze na výuku různých sportovních technik a zvyšování výkonnosti v různých oblastech tělesných aktivit,

---

<sup>15</sup> *Kapitoly ze sportu*. 1. vyd. Editor Aleš Sekot. Brno: Masarykova univerzita v Brně Fakulta sportovních studií, 2004, 200 s. ISBN 80-210-3531-5. S. 55

<sup>16</sup> RVP ZV, S. 72

<sup>17</sup> RVP ZV, S. 72

jejím cílem je rovněž nauka o regeneraci sportem a budování pozitivního vztahu ke sportu. Současně musí učitelé tělesné výchovy počítat s různorodou tělesnou výbavou žáků, případně s možným tělesným limitem či postižením a přizpůsobit tomu výuku. Tělesná výchova tedy není jen o hraní fotbalu či volejbalu.

Tělesná výchova na prvním stupni základní školy klade důraz na rozvoj koordinace, kolektivní i individuální soutěže, osvojení pohybových her, rozvoj smyslu pro fair play. Učivo se zaměřuje v tomto období na přípravu organismu na pohyb, správné držení těla, zvládnutí zátěže, hygienu při pohybové aktivitě. Náplň hodin se odvíjí od technických možností školy – na seznamu figurují základy gymnastiky a atletiky, rytmická a kondiční cvičení, turistika, plavání, lyžování, bruslení atd.<sup>18</sup>

Druhý stupeň základní školy v oboru Tělesné výchovy rozvíjí dále pohybové nadání žáka, přičemž zároveň rozvíjí i jeho teoretické znalosti. Například rozvoj komunikace při týmových sportech (smluvené povely, signály atd.), čímž zvyšuje kvalitu pozdějšího sportovního výkonu žáka. Očekávané výstupy na druhém stupni jsou např.:<sup>19</sup>

- *aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem; usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program*
- *samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly*
- *odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím;*
- *uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost*
- *zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech; posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny*
- *užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka*

---

<sup>18</sup> RVP ZV, S. 76-77

<sup>19</sup> RVP ZV, S. 76 – 80

- *naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu*
- *dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji; rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora*
- *zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže*
- *uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení; aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení*

Je patrné, že očekávané výstupy pokrývají celou škálu aktivit od samotného sportovního výkonu, přes přístup ke sportu, až po zdravotní rizika pohybových aktivit. Za podstatné považují i zařazení otázky fair play a chování v roli hráče, či rozhodčího během pohybové aktivity. Aktuální je rovněž problém chování sportovního fanouška, které Rámcový vzdělávací program rovněž zmiňuje.

Tělesná výchova má v podmínkách školy hodinovou dotaci odpovídající dvěma vyučovacím hodinám, ovšem je na vedení školy, jakým způsobem tělesnou výchovu zařadí do školního vzdělávacího programu. Škola může také na základě vlastní aktivity či v reakci na požadavky žáků rozšířit nabídku pohybových aktivit prostřednictvím různých sportovních kroužků jako nepovinných či volitelných předmětů, nebo vytvořit reprezentační družstva školy pro různé sporty.<sup>20</sup>

Hlavní problémy současné tělesné výchovy ve školách jsou nízká zdatnost žáků, jejich nechuť k pohybu a s tím související poruchy, které žáci často mají,<sup>21</sup> což vede ke zvýšeným nárokům na učitele tělesné výchovy v prostředí školy, neboť ve výuce již nejde o samotnou zdatnost a její zvyšování, ale především o volbu vhodné sportovní aktivity pro různé typy

---

<sup>20</sup> RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998, 171 s. ISBN 80-718-4659-7. S. 138 - 139

<sup>21</sup> Oslabení podpůrného pohybového systému (např. vybočení páteře, špatné držení hlavy), oslabení vnitřních orgánů (např. oslabení dýchacího systému, obezita); oslabení smyslových a nervových funkcí (např. koordinace, vnímání rytmu, oslabení zraku, orientace v prostoru) Zdroj: RVP ZV, pomůcka na pomoc učitelům, VUP Praha 2007, s. 80



žáků a budování jejich kladného vztahu k pohybu obecně. Dvě vyučovací hodiny tělesné aktivity týdně totiž nemohou žádným způsobem nahradit pravidelný pohyb žáka mimo školu.

### 1.2.2 Tělesná a pohybová výchova mimo školu

Jak už bylo řečeno v předchozí kapitole, sport lze užít jako nástroj výchovy. V rámci sportu se výchovným působením rozumí: „*uplatnění záměrně volených opatření, jimiž trenér vykonává určitý vliv na svěřence tak, aby působil na jejich osobnost. Jde jak o jednotlivá opatření a kroky, tak i o celkový proces usměrňování chování i osobnosti jedince.*“<sup>22</sup>

Tělesná a pohybová výchova mimo školu se odehrává jednak v rodině, jednak v různých organizacích na sport zaměřených, jako jsou sportovní družstva, kroužky atd. Řídí se podobnými pravidly jako tělesná výchova ve škole, ale je více zaměřena jedním směrem. Úkolem tělesné výchovy ve škole je všestranně rozvíjet pohybový aparát žáka a naučit ho techniky různých sportovních aktivit tak, aby je mohl v případě zájmu ve svém volnu praktikovat. Tělesná a pohybová výchova mimo školu je často zaměřena na jeden konkrétní sport, kterému se dítě věnuje.

Pozitivem mimoškolních tělesných aktivit, kromě udržení zdravé kondice, je možnost porovnání výkonu dítěte s ostatními sportovci v družstvu, rozvoj sociálních vztahů a zdravého soupeření, objevení nových vzorů atd. Mimoškolní pohybové aktivity samozřejmě podporují i rozvoj psychologických vlastností jedince (vůle, sebekontrola, disciplína).

Trénink malých sportovců je přizpůsoben jejich momentálnímu schopnostem s cílem jejich dalšího rozvoje. Je zaměřen na zvládnutí techniky a rozšíření pohybové kapacity, posílení koordinace (rozvoj motoriky) a vytrvalosti (namáhání dýchacího a srdečně oběhového systému), také na taktickou a psychologickou přípravu (znalost pravidel, odolnost vůči stresu, zvládnutí trémy) budoucího sportovce. Trénink tedy není primárně zacílen na výkon. Jednak v útlém věku začínajících sportovců nejsou výkony nijak výjimečné, jednak by orientace na výkon mohla malé sportovce stresovat a odradit je od dalšího pohybu.

---

<sup>22</sup> DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Vyd. 1. Praha: Olympia, 2002, 331 s. ISBN 80-703-3760-5. S. 218

### 1.2.3 Individuální trénink (koučink)

Individuální trénink klade specifické nároky na trenéra i jeho svěřence. Z hlediska efektivity je zcela jistě přínosnější, než samotná sportovní aktivita bez vedení ze strany trenéra, nebo skupiny dalších sportovců. Na druhou stranu, pokud člověk trénuje sám, nemusí být natolik motivovaný překonávat své fyzické limity, pokud neexistuje v okolí nikdo, kdo by jeho výkon posoudil, kdo by ho v překonávání sportovních hranic povzbudil.

Koučink jako pojem, se používá k označení aktivit, kdy kouč vede jednotlivce či družstvo během jakékoli soutěže. Často se zaměňují pojmy kouč a trenér. „*Trenér připravuje sportovce na soutěžení po stránce fyzické, zlepšuje jeho fyzickou výkonnost a techniku, kouč se zaměřuje na psychickou přípravu sportovce na soutěž. Vedení sportovce v soutěži zahrnuje vedení sportovce při bezprostřední přípravě na závod (utkání), koučování při závodě (utkání) a vedení sportovce bezprostředně po jejich skončení.*“<sup>23</sup> Záměny v pojmech jsou způsobeny tím, že funkci kouče může vykonávat například asistent trenéra, nebo trenér sám, pokud je k tomuto účelu vyškolen. V situaci, kdy jde přeci jen o dvě různé osoby, se úspěch týmu či sportovce se z velké části odvíjí od toho, jako jsou kouč a trenér schopni spolupracovat.

Vliv kouče je podmíněn faktem, že během soutěže dochází ke kontaktu sportovce a kouče, tzn., netýká se sportů, kde je jejich kontakt z jakéhokoli technického či strategického důvodu limitován (např. atletika). Kromě samotné aktivity kouče během závodu se do oblasti koučinku řadí rovněž doba před závodem či soutěží a bezprostředně po něm. Zahrnuje aktivity kouče:<sup>24</sup>

- ✓ které mají sportovci poskytnout organizační informace o průběhu soutěže
- ✓ jejichž cílem je připravit sportovce na konkrétního soupeře, informovat ho o soupeřových silných a slabých stránkách, předchozích výkonech, taktice apod.
- ✓ jejichž obsahem je vlastní taktika a strategie sportovce pro konkrétní soutěž (postavená na silných stránkách sportovce a slabých stránkách jeho soupeře)

---

<sup>23</sup> *Kapitoly ze sportu*. 1. vyd. Editor Aleš Sekot. Brno: Masarykova univerzita v Brně Fakulta sportovních studií, 2004, 200 s. ISBN 80-210-3531-5. S. 104

<sup>24</sup> DOVALIL, Josef. *Lexikon sportovního tréninku*. 2. upr. vyd. Praha: Karolinum, 2008, 313 s. ISBN 978-802-4614-045. S. 97-98

- ✓ kdy se snaží svého svěřence usměrnit v otázkách disciplíny a motivovat ho k co nejlepšímu výkonu;

Koučink je vždy otázkou především zkušeností a přizpůsobením přístupu pro konkrétního sportovce. Jeden svěřenec může lépe reagovat na klidné technické pokyny a druhý potřebuje v úvodu soutěže „vyhecovat“. K navození optimálního stavu, který povede k nejlepšímu možnému výkonu, před samotným závodem, může pomoci i rituál, který sportovec pravidelně aplikuje – stejný způsob rozcvičení, stejná replika, kterou k motivaci používá trenér apod.

Jak už bylo zmíněno, v řadě sportů je koučování otázkou především doby před samotnou soutěží a po ní, existují však sporty, kde sportovec má přístup ke koučovi a obráceně i během samotné soutěže, kouč tedy může bezprostředně reagovat na vývoj situace a přizpůsobit tomu své vedení. V tomto ohledu se však doporučuje držet několika zásad, aby koučink měl ten správný dopad a vedl k úspěchu svěřence.<sup>25</sup>

- informace musí být stručné, jasné, nedvojznačné – při vysoké únavě a psychickém vypětí mají sportovci kapacitu přijímání informací omezenou a pokyny trenéra by tomu měly být přizpůsobeny
- pokyny mají být pozitivní, tj. zdržet se negativních hodnocení, kouč by se měl zaměřit spíše na to, jak a co má sportovec zlepšit, než vyzdvihovat jeho nedostatky a chyby v dosavadní aktivitě
- kouč musí mluvit klidně a věcně, pokud se situace nevyvíjí dobře, je snadné sklouznout k afektivnímu chování, avšak toho by se měl trenér vyvarovat, neboť v afektu není možné použít konstruktivní kritiku a navrhnout optimální řešení s cílem zlepšení výkonu; afekt je možné použít jen v případě, že je nutné sportovce „probudit“, zdravě naštvat apod.
- kouč by se měl oprostít o vlastní emoce a chladně sledovat vývoj soutěže, aby byl schopen vidět komplexní výkon svého svěřence; je snadné se soustředit na dílčí chyby, ale z hlediska sportovce je důležitý celý výkon, nejen jedna dílčí složka či část

Činnost kouče v průběhu soutěže je psychicky poměrně náročná. Kouč musí udržet určitý nadhled, aby byl schopen objektivně hodnotit výkon svého svěřence i jeho soupeřů,

---

<sup>25</sup> Tamtéž. S. 98

zároveň musí mít dostatek zkušeností, aby poznal, kdy zvolená strategie nefunguje, nebo jeho svěřenec v realizaci zvolené taktiky selhává. Koučink vyžaduje dovednost rychle se rozhodnout a reagovat na vývoj soutěže a rovněž sebedůvěru, která je potřeba k prosazení vlastních názorů a předání pokynů svěřenému sportovci. Otázka uposlechnutí pokynů ze strany svěřence už je pouze na psychologii a důvěře v trenérovy schopnosti a zkušenosti.

*„Mnozí sportovci mívají po závodech pocit, že přestože byla jejich příprava maximální, nedosáhli očekávaného výsledku. Proto je dobré ve spolupráci s koučem nebo psychologem využít psychologický trénink sportovce, aby bylo využito výkonnostních rezerv, a výkon je možné načasovat.“<sup>26</sup>* Pro hodnocení výkonu po skončení soutěže se v koučinku doporučuje v podstatě to samé, jako pro průběh soutěže, tzn. používat spíše pozitivní hodnocení a ponechat negativa až na pozdější dobu, kdy bude možné podrobit výkon nezaujaté, emocemi nevyhrocené, kritice. V případě pozitivního výsledku ovšem emocím umožnit přirozený průběh a vychutnat si pocit vítězství ve společnosti svého svěřence.

#### **1.2.4 Trénink kolektivních sportů**

Trénink kolektivních sportů se zaměřuje na tým, nikoli na jedince. Předpokladem úspěšného týmu či družstva jsou samozřejmě individuální kvality jednotlivců, takže trénink zahrnuje klasické složky, jako jsou kondiční příprava, rozvoj silových a rychlostních schopností apod. Družstvo nemůže být kvalitní, pokud nemá kvalitní hráče. Úspěšný tým však musí mít něco navíc a tím je kvalitní spolupráce. Ale současně platí, že kvalitní spolupráce je podmíněna kvalitou jednotlivých hráčů. Hráč cítí zodpovědnost nejen za svůj výkon, ale za výkon celého týmu. Z psychologických a sociálních jevů je největší pozornost věnována kohezi družstva (soudržnosti). Ta zahrnuje vývoj skupiny jako celku, pocit sounáležitosti k týmu, vztah jedince k jedinci, odolnost vůči vnějšímu tlaku apod.<sup>27</sup> Míra soudržnosti skupiny reaguje na neúspěchy i úspěchy, na změny v sestavě atd.

---

<sup>26</sup> *Kapitoly ze sportu*. 1. vyd. Editor Aleš Sekot. S. 106

<sup>27</sup> SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. 2. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum, 2007, 252 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-802-4613-581. S. 175

Kolektivní hry jsou velice oblíbené, neboť „*umocňují individuální sportovní výkon a umožňují navazovat spolupracovní i krásné a pevné přátelské vztahy.*“<sup>28</sup> Kolektivní sporty mají ale i svá úskalí, někdy se týmu nedaří a příčiny nejsou nijak zřejmé, což klade na hráče i na trenéra velké nároky. Pozice trenéra týmu je také o něco složitější, než v případě individuálních sportů. Tým tvoří řada individualit, které je nutné přimět ke spolupráci, navíc se jedná o klasickou sociální skupinu, ve které probíhají různé procesy, vznikají přátelské vztahy, nebo se naopak vztahy rozpadají. Trenér musí mít dostatečnou autoritu, aby tuto skupinu dokázal ovládnout. Při hře potom musí trenér udržet nadhled, poznat, co týmu chybí ve výkonu, co je potřeba ve skupině změnit.

---

<sup>28</sup> Tamtéž. S. 171

## 2. Trenér

Slovo trenér evokuje takovou osobu, která systematicky, cílevědomě a za pomoci nejrůznějších metod připravuje, zdokonaluje a vede své svěřence k lepším výsledkům v nejrůznějších oblastech. Dle pedagogického slovníku<sup>29</sup> se při tréninku, který provádí trenér, nejedná pouze o sportovní přípravu, nýbrž o jakoukoli přípravu v jakékoli oblasti. Můžeme se tak setkat s trenéry v různých formách, například při vzdělávání odborném je trenér vzdělavatelem, při výuce praktických dovedností je poté instruktorem. Vzhledem k charakteru cíle práce se bude následující kapitola opírat o několik základních zdrojů, zejména o literaturu od Svobody, Dovalíla a Kaplánka.

Trenérství s sebou přináší nejen vysoké odborné požadavky, ale také je nutné, aby byl dobrý trenér také dobrým instruktorem (schopnost vést trénink), měl strategické schopnosti (schopnost vést družstvo či svěřence v závodech, utkáních, atp.) a znal terapeutické základy a metody (pro udržení mentální rovnováhy trénovaných sportovců).<sup>30</sup> Velmi podstatným pilířem, na kterém stojí úspěch či neúspěch tréninku, je osobnost trenéra. Samotným typů osobností se bude věnovat jedna z podkapitol. To, co charakterizuje úspěšného trenéra, je mimo vysokých odborných znalostí, zkušeností a vlastní osobnosti, především dosažená úroveň pedagogických základů a metod. Jelikož trenér působí silnou vazbou na svého svěřence, stává se jeho vychovatelem, kterému mnohdy přináší více, než jen odborné znalosti a zkušenosti.

Zákon č. 536/2004 Sb. o pedagogických pracovnících definuje trenéra jako pracovníka, který vykonává přímou pedagogickou činnost. Z tohoto důvodu musí trenér disponovat patřičnou odbornou kvalifikací (dosaženým stupněm a typem vzdělání), musí být bezúhonný a zdravotně způsobilý. Výše zmíněná odborná kvalifikace poté určuje, pro kterou třídu má trenér licenci. V České republice se jedná o trojfázový systém licencí, které se dělí

---

<sup>29</sup> PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 4., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003, 322 s. ISBN 80-717-8772-8. S. 252

<sup>30</sup> SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2003, 250 s. ISBN 80-246-0156-7. S. 128

na trenérské licence A, B a C. Nejvyšším stupněm licence je licence skupiny A, kterou lze získat úspěšným absolvováním vysokoškolského studia v akreditovaném sportovním oboru. Licence A opravňuje k trénování I. třídy, licence B k trénování II. třídy a licence C k trénování III. třídy. Kromě vzdělání rozhoduje o získání jednotlivých licencí také počet odtrénovaných hodin.

## 2.1 Role trenéra

Rolí trenéra na sebe jedinec přebírá určitý druh odpovědnosti. Jak dodává literatura, tak se i z dřívějších rebelů a buřičů postupně stane relativně odpovědný trenér, který lépe či hůře plní roli trenéra. Role trenéra s sebou přináší mnoho očekávání, zejména od svěřenců, neméně však od diváků sportovních výkonů trénovaných sportovců. S tím přichází i určitá míra obtíží, neboť trenér je v centru dění, úspěch týmu či jedince často závisí na jeho (nejen) trenérských schopnostech a respekt různých názorů, schopnost jim porozumět a argumentovat se všemi zainteresovanými osobami (vedení, hráči, diváci, sponzoři,...) tak zásadním způsobem ovlivňuje výsledek snažení.<sup>31</sup>

Trenér, který do trénování přenáší i svou osobnost, je vystaven působení vnějších vlivů a v závislosti na vnějších stimulech je tak měněna i jeho osobnost, kdy se jedná o adaptaci na nároky trenérské profese. Samotné působení trenérské činnosti se tak nachází ve dvou rovinách primárních cílů: sportovní úspěch a výchovné působení na svěřence. Rozvíjení výkonnosti a rozvoj osobnosti trénovaných sportovců je hlavním cílem tréninku.<sup>32</sup>

### **Dimenze rolí trenéra<sup>33</sup>:**

- **Informátor** – trenér podává potřebné informace, vysvětluje je, instruuje k co nejefektivnějším výsledkům
- **Důvěrník** – trenérovi se často sportovci svěřují se svými problémy, ten je tedy musí nejen udržet v tajnosti, ale také nalézt vhodné řešení

---

<sup>31</sup> SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2003, 250 s. ISBN 80-246-0156-7. S. 127

<sup>32</sup> Tamtéž. S. 126

<sup>33</sup> Tamtéž. S. 127

- **Ukazňovatel** – trenér musí udržovat kázeň svých svěřenců, kteří jej musejí poslouchat. Také je trestá, přičemž musí nalézt trest adekvátní
- **Motivátor** – oproti předešlé roli ukazňovatele musí motivátor odměňovat a podněcovat k žádoucí aktivitě
- **Referent** – problémy, se kterými se setká, včetně jejich řešení, musí trenér přenést na „vyšší“ místa (výbor, apod.)
- **Vychovatel** – jak už bylo uvedeno, trenér se nesnaží jen o zlepšení výkonnosti, ale také aktivně působí na osobnost sportovce

Trenérská činnost v sobě zahrnuje mnoho rolí, které očekává nejen trenér, ale také jeho svěřenci, okolí apod. Role trenéra je různá, podíváme-li se na trénink z hlediska charakteru výkonnosti a požadavků svěřených sportovců. Setkáváme se tak s trenérem sportovního oddílu, trenérem ve výkonnostním sportu a trenérem zájmového útvaru. Očekávání a průběh tréninku jsou v každé kategorii jiné.

### **Trénink a komunikace**

Komunikace je jednou ze základních potřeb ve vztahu trenér – svěřenec. Nutnost komunikace s sebou přináší nároky, především na trenéra, neboť se jedná hlavně o jeho rady a pokyny, které musí sportovec akceptovat. Na druhou stranu je žádoucí, aby kvalitní a účelné komunikaci naučil trenér i své svěřence a zvýšil tak šance na efektivní předávání informací, zvláště pak ve vypjatých chvílích, jako jsou závody či západy, kdy hrozí rušení předávání zprávy (například hluk). Hanin<sup>34</sup>, který se věnoval komunikačním dovednostem, schopnostem a parametrům vzájemného předávání informací volejbalistů při hře, při svém výzkumu zjistil, že lze vzájemnou komunikaci sportovců rozdělit do čtyř skupin, a to orientace, stimulace, pozitivní hodnocení a negativní hodnocení. Za orientační komunikaci lze považovat pokyny pro orientaci (o směřování dalších kroků, o poloze protihráče apod.), za stimulační komunikaci lze považovat pokyny taktické (udržení pozornosti, rychlé zhodnocení situace

---

<sup>34</sup> SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2003, 250 s. ISBN 80-246-0156-7. S. 164



apod.) a v rámci pozitivního a negativního hodnocení se jedná o pochvalu či upozornění na úkon, který nebyl příliš efektivní. Hanin ve svém výzkumu srovnal převládající typ komunikace mezi volejbalisty, basketbalisty a házenkáři. Zjistil, že u volejbalistů převládá stimulační komunikace (taktika, pozornost), u basketbalistů a házenkářů převládá orientační komunikace (což je dáno tím, že basketbal a házená jsou sporty více aktivními a na větším hřišti).

Co se týče naslouchání, které je v tréninku velmi důležité pro efektivní přenos informací, platí několik zásad<sup>35</sup>:

- Nekriticky a otevřeně naslouchat mluvícímu
- Být psychicky a vývojově (mentálně) připraven na obsah sdělení
- Být v očním kontaktu s mluvícím
- Uvědomovat si podstatné věci, nosné myšlenky sdělení
- Snažit se co nejvíce rozšiřovat základ vlastních poznatků, díky čemuž lze dosáhnout lepšího pochopení sdělovaných skutečností
- Eliminovat takové rušivé aspekty, které narušují verbální přenos informací

Kromě verbální komunikace, jejíž význam a zásady byly již nastíněny, je v interakci trenér – sportovec podstatná také neverbální komunikace, kam patří jazyk těla (kinetika), prostorové vztahy (proxemika) a tzv. parajazyk, neboli způsob, jak mezi sebou spolu komunikující hovoří. Do kinetiky patří fyzické vzezření (očekávání druhého podle toho, jak ten, s kým komunikuje, vypadá), držení těla (zda je pevné a rovné a tím energické či rezignovaně svěšené), gestikulace (pohyby končetin a celkově těla vypovídají nejen o vztahu mezi diskutéry, ale také o náladě diskutujícího), mimika (vyjadřuje vnitřní emoce). Do proxemiky řadíme především vzdálenost, respektive blízkost diskutujících. Trenér, který je součástí týmu, může snadno rozpoznat, zda je nálada v týmu či mezi ním a sportovcem dobrá (například vzdálenosti diskutujících od sebe, vzdálenosti diskutujícího s trenérem a ostatními

---

<sup>35</sup> SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2003, 250 s. ISBN 80-246-0156-7. S. 165

apod.). Parajazyk, což je vlastní jazykový projev, je kromě neverbální komunikace také velmi důležitou složkou komunikace. Trenér musí uvážlivě používat výšku hlasu, artikulaci, hlasitost, tempo a rytmus řeči. Samozřejmě, že při zápasu musí občas kvůli vyburcování svěřenců použít pro něj méně obvyklé komunikační metody, stejně tak by se však měl vyvarovat monotónního výkladu při tréninku.<sup>36</sup>

### **Trenér a konflikty**

V každé lidské interakci dochází k situacím, kdy spolu dva a více lidí názorově nemusí souhlasit. Základem pro řešení takových situací je nalézt vhodné argumenty, kterými se zdůvodní význam a důsledek konfliktu. V tréninku se trenér mnohdy nevyhne konfliktu (například z důvodu rozdílného pohledu na vedení tréninku, dále z důvodu odměňování a trestání sportovců a také z důvodu zařazování jednotlivců do skupin či pořadí, apod.). V tréninku se mnohdy stane, že spolu trenér se svými svěřenci, ať už jedním či více, nesouhlasí. Jelikož má ve sportovní přípravě hlavní slovo trenér, je na něm, zda vyřešení konfliktu podřídí dosažení cíle (který je pro sportovce těžce přijatelný) či stojí o udržení vzájemného dobrého vztahu s daným sportovcem. Martens rozpoznává pět základních typů řešení konfliktů ze strany trenéra<sup>37</sup>:

- Želva – při pocitu nebezpečí se takzvaně stáhne do ulity, což znamená, že se při sporu raději vyhne sportovci, než aby došlo ke konfrontaci
- Žralok – tento styl používá silový trenér, který bez ohledu na okolnosti a možné důsledky prosazuje své postoje a názory
- Medvídek – už z názvu je patrné, že se jedná o styl, při kterém je na prvním místě přátelský vztah trenéra a sportovce, trenér nevyhledává konflikty, naopak se jim vyhýbá a mnohdy sportovci podlehne
- Liška – zachování dobrých vztahů je pro tento styl řešení konfliktů stejně důležitý, jako prosazení svých názorů, mnohdy dojde k odložení původních záměrů

---

<sup>36</sup> SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2003, 250 s. ISBN 80-246-0156-7. S. 165 - 167

<sup>37</sup> Tamtéž S. 167 – 168

- Sova – stejně jako u předchozího preferuje dobré vztahy a prosazení svých názorů, ovšem míru jednotlivých preferencí dopředu důkladně rozmýšlí.

Konfliktům se žádný trenér ani sportovec nevyhne a v tréninku je tedy hlavně na trenérovi, zda bude preferovat vzájemné vztahy, nebo cíl. Nejefektivnější je mít tyto priority vyrovnané a snažit se jak o co nejlepší dosažení cíle, tak o kvalitní vztahy.

### 2.1.1 Trenér zájmového útvaru

Trenéra zájmového útvaru je lepší chápat spíše jako pedagoga volného času, který je dle Kapláňka „*pedagogický pracovník, který pomáhá dětem, mládeži i dospělým k tomu, aby mohli využít potenciál svého volného času k rozvoji své osobnosti, k vytváření a prohlubování sociálních vazeb i k dobru celé společnosti.*“<sup>38</sup>

Pedagog volného času se oproti běžným trenérům sportovních oddílů a trenérů vrcholového sportu vyznačuje několika specifiky, které se odrážejí především v kompetencích pedagoga volného času. Mezi ně patří využití sociální psychologie při aktivitách se skupinou účastníků, využití neformálních pedagogických metod, především pedagogiky zážitku a umění organizovat a řídit volnočasové aktivity.

Na jednotlivé trenéry jsou z hlediska jejich odbornosti a dovedností kladeny různé nároky. Trenér zájmového útvaru je pracovník vykonávající zájmové útvary (známé jako kroužky). Patří sem zejména<sup>39</sup>:

- Střediska pro volný čas dětí a mládeže
- Školní kluby
- Školní družiny
- Školy
- Občanské iniciativy
- Církevní instituce

<sup>38</sup> KAPLÁNEK, Michal. *Metodiky zájmových činností I* [online]. 2012 [cit. 2013-01-29]. Dostupné z: [www.tf.jcu.cz/getfile/5460bfa74edfaa01](http://www.tf.jcu.cz/getfile/5460bfa74edfaa01)

<sup>39</sup> Tamtéž

Na trenéra nejsou v zájmových útvarech kladeny takové nároky, jako při výkonnostním sportu. Svěřence učí základním pravidlům hry, která pokrývá většinu času.

Hlavní principy zájmových útvarů jsou<sup>40</sup>:

- Dostupnost
  - Zájmový útvar je dostupný v několika dimenzích, z nichž nejdůležitější je dostupnost místní, tedy v blízkosti domova. Další podstatnou dimenzí je tzv. „nízkoprahovost“, které jsou chápány jako nízké organizační bariéry. V rámci dostupnosti je podstatná také informační blízkost, která zaručuje, že se zájemci o danou aktivitu o ní dozví. Neméně důležitou je poté dostupnost časová, která je mnohdy limitujícím faktorem rozhodujícím o zvolení té či oné aktivity v zájmovém útvaru. Souhrn uzavírá dostupnost motivační, tedy zaměření na takové aktivity, které jsou pro mladé lidi v okolí zajímavé, populární a samozřejmě žádoucí.
  
- Přitažlivost
  - Souhrn všech atributů, které se podílejí na atraktivitě daného zájmového útvaru, se doslovně nazývá také povzbudivost. Zahrnuje atraktivní okolí, konkrétní zařízení, ve kterém se aktivita uskutečňuje, dále nabídku zájmových útvarů, osoby podílející se na realizaci aktivit a média, tedy nezbytné prostředky. Jedná se o celkový dojem z výše uvedených atributů a má zásadní vliv na oslovení mladých lidí.
  
- Nenucenost
  - Opaschowski vysvětluje nenucenost jako pocit, kdy se účastníci v daném útvaru cítí „jako doma“, kdy účast na aktivitách je dána jejich vlastním rozhodnutím, kdy je do něj nikdo zásadně nenutí. Tato nenucenost je v protikladu se školní docházkou, kde jsou primární jasně daná pravidla

---

<sup>40</sup> OPASCHOWSKI in KAPLÁNEK, Michal. *Metodiky zájmových činností 1*

a povinná školní docházka. Nezbytná je tedy minimalizace pravidel a naopak maximalizace sebeurčení, tedy projevů vlastní vůle. I v zájmovém útvaru je však nutné mít vymezené určité hranice s ohledem na charakter a typ náplně útvarů.

- Možnost výběru – Pokud si má jedinec vybrat mezi různými variantami, musí mít k dispozici nejméně dva podobné útvary, zejména ve vztahu k jeho preferencím a zájmům. Zmiňovaný autor uvádí potřebu otevřenosti, tedy nenucené docházky zejména s ohledem na možnost střídání či kombinování nejrůznějších zájmových aktivit. Neméně důležitá je možnost dát zájemci možnost vyzkoušet si daný zájmový útvar, což se dnes běžně realizuje (například první volné bezplatné ukázkové hodiny různých zájmových útvarů)
- Možnost svobodného rozhodnutí
  - Svobodné rozhodnutí je vnímáno jako možnost volby dle svých priorit, pohnutek a zájmů. Od účastníka se očekává schopnost vlastního rozhodnutí, zatímco od okolí to, že budou tato rozhodnutí brát vážně. Je třeba však mít na paměti, že dospívající mohou relativně často měnit své priority, tedy i pohnutky vedoucí k nejrůznějším rozhodnutím. Nezbytná je také eliminace negativních reakcí na svobodné rozhodnutí, zejména u těch jedinců, kteří nejsou na svobodná rozhodnutí připraveni.
- Možnost vlastní iniciativy
  - Vlastní iniciativou je chápána realizace účastníků v takové míře, která umožní jeho co nejkvalitnější rozvoj. Vedoucí musí účastníkům umožnit vyzkoušet své výkony, zapojit se do kolektivních činností či řešit spolu s ostatními členy skupiny nejrůznější situace. Velmi důležité je nepřetěžovat ani nepodceňovat jednotlivé účastníky. Vedoucí by měl aktivity spíše moderovat, nabízet a představovat řešení, avšak pochopení a poučení z podstatných zkušeností musejí účastníci hledat sami v sobě.

- Formálnost a neformálnost zájmového vzdělávání
  - Jak již bylo řečeno, jsou zájmové útvary především svou dobrovolností odlišné od tradičního školního vzdělávání. I v zájmovém vzdělávání však lze najít formální prvky, například nutnost podání přihlášky, tvorbu výkazů, placení nejruznějších poplatků či závaznosti v podobě pravidelné účasti (nevynutitelné).
  - Kaplánek dále definoval základní aspekty neformálnosti volnočasovosti zájmového vzdělávání:
    - Zájmové vzdělávání je realizováno mimo dobu povinné školní docházky
    - Zájmové útvary si účastník volí dle svých zájmů, nikoli profese
    - Volba zájmových útvarů závisí kromě samotného zájmu i na možnostech jejich realizace
    - Volbu zájmových útvarů ovlivňuje především jejich atraktivita a informovanost v rámci místních podmínek
    - Při volbě zájmových útvarů se účastník rozhoduje vlastní vůlí
    - Pro zájmové vzdělávání je nezbytná přiměřená vlastní iniciativa
  - Mezi formální znaky volnočasového zájmového vzdělávání dle Kaplánka patří:
    - Zájemce o účast na volnočasovém vzdělávání zpravidla podává přihlášku, ve které jsou i vybrané osobní informace
    - Mezi některá pravidla, která jsou daná, patří například požadavek k pravidelné účasti, jenž je však nevymahatelný (nejvyšším trestem je zpravidla vyloučení z útvaru, což je však s ohledem na poplatky za něj problematické)
    - Zájmový útvar se řídí podle vedoucím vytvořeného fixního plánu, který je také později kontrolován
    - Účastníci musejí respektovat autoritu vedoucího, přestože je spíše neformální a nesrovnatelná s autoritou běžného učitele

### **2.1.2 Trenér sportovního oddílu**

Sportovní oddíl je již specializovanou jednotkou, která vyžaduje vysokou odbornou znalost a s tím související dovednosti a schopnosti. Sportovní oddíly se často zúčastňují

různých závodů, takže funkce trenéra spočívá mimo samotný trénink i v přípravě na závody. Sportovní oddíly se na rozdíl od zájmových útvarů, které se týkají nejčastěji dětí a mládeže, zaměřují i na dospělé osoby.

Samostatnou kapitolou jsou tělovýchovné jednoty (TJ), které sdružují členy do sportovních oddílů dle zaměření. Prakticky v každém větším městě lze nalézt tyto tělovýchovné jednoty, kdy například v TJ Tesla Brno disponuje oddíly basketbalu, horolezectví, kanoistiky, karate, orientačního sportu, kulturistiky, lyžování, moderní gymnastiky, plavání, synchronizačního plavání a turistiky.<sup>41</sup>

### **2.1.3 Trenér ve výkonnostním sportu**

Nejnáročnější sportovní úroveň je úroveň výkonnostního sportu, čemuž se musí přizpůsobit i nároky na trenéry. Trenéři výkonnostních sportů bývají zpravidla bývalými sportovci daného sportovního odvětví s mnoha lety zkušeností. Můžeme se s nimi setkat každý den na televizních obrazovkách, novinových stranách či na internetu. Tito trenéři trénují špičku svého oboru, mnohdy ligové hráče či reprezentanty.

Oproti předešlým typům je ve vrcholovém sportu kladen důraz na sílu, rychlost, obratnost a posouvání hranic. Výjimkou není překonávání rekordů. Trenér vrcholových sportovců musí disponovat znalostmi z mnoha oborů, jako je teoretická znalost sportovního odvětví, praktická zkušenost, znalost anatomie, fyziologie, taktiky, moderních postupů a metod, musí znát protivníka a podle jeho stylu upravovat styl svého svěřence a podobně.

## **2.2 Typologie trenérů**

Trenéřská činnost není homogenní a je různorodá zejména v tom, jaký konkrétní trenér je. Stejně jako v jiných oblastech výzkumu osobností je nutné vymezit různé typy trenérů, zejména dle rozlišení dominativního a integrativního (přijímacího i mínění

---

<sup>41</sup> *Tělovýchovná jednota Tesla Brno* [online]. 2012 [cit. 2013-01-31]. Dostupné z: <http://www.tjtesla.cz/index.php>

sportovců). Často publikované rozlišení typologie trenérů vytvořili Tutko s Richardsem v roce 1971<sup>42</sup>:

- **Trenér autoritářský** – jedná se o tzv. „studený nos“. Tento typ trenéra vyžaduje pevnou kázeň, důkladné plnění úkolů, někdy při konfrontaci spadá do krutosti. Autoritářský typ špatně navazuje kamarádské kontakty, namísto motivace sportovce spíše potrestá či pohrozí, preferuje méně výrazné spolupracovníky. Na druhou stranu tento styl vytváří kázeň na sportovišti, zadané úkoly jsou splněny. Autoritářský trenér není příliš oblíbený, slabší jedinci mohou být tímto stylem chování silně poznamenáni, což může vést k minimalizaci jejich výsledků.
- **Trenér přátelský** – jedná se o tzv. „prima chlapík“. Tento typ je protikladem předešlého autoritářského typu, což znamená, že je oblíbený, své svěřence motivuje, snáze navazuje kamarádské vztahy se sportovci, je otevřený. Atmosféra mezi trenérem a sportovci je dobrá a často vede k dobrým výsledkům.
- **Trenér intenzivní** – jedná se o tzv. „hnaný typ“. Intenzivní trenér je méně výrazným typem autoritářského trenéra, kdy vykazuje vyšší emocionalitu a také méně trestá. Jeho intenzivnost se promítá do dramatizování skutečnosti, nespokojenosti s výsledky (třeba i dobrými). Problémem jsou přehnané až nereálné nároky na sportovce, což je může odrazovat.
- **Trenér snadný** – jedná se o tzv. „typ vše lehce překonávající“. Trenér snadný je opakem předešlého trenéra intenzivního a vyznačuje se tím, že zbytečně nedramatizuje skutečnosti, rád improvizuje, je vyrovnaný a působí jako suverén. Pro sportovce to přináší větší volnost a menší závislost na úkolech a požadavcích. V jistých situacích však tréninkové snažení působí spíše neefektivně.

---

<sup>42</sup> SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2003, 250 s. ISBN 80-246-0156-7. S. 121



- **Trenér chladný počtář** – jedná se o tzv. „obchodnický typ“. Trenér typu chladného počtáře vše logicky zdůvodňuje, získává potřebné informace, které propočítává a hodnotí. Jeho pragmatismus spolu s chytrostí se vyznačuje tím, že jakmile se něco osvědčí, to používá i nadále. Negativem jsou slabší vazby mezi ním a sportovci, chybí emocionální základna.

Výše uvedená typologie představuje různé typy trenérů, respektive jejich osobností. Je však zřejmé, že nelze přesně definovat celou osobnost trenéra, neboť výčet vlastností nemůže být vždy zařazen pouze do jedné z typologických kategorií. Někdy se proto volí forma hledání základních charakteristik (faktorů osobnosti). Poté určujeme druhotné faktory osobnosti, jako je extrovert – introvert, dominance – submise, stabilita – labilita apod.

## 2.3 Vybrané psychologické a fyziologické vlastnosti

Psychologické vlastnosti jsou pro trenérskou činnost velmi důležité, neboť určují typ a charakter trenéra a tím i výsledky jeho svěřenců. Mezi základní charakteristiky patří typy osobností, temperament a emoce s výkonností.

### 2.3.1 Typy osobností

V této podkapitole se bude pozornost věnovat popsání charakteristiky osobnosti trenéra a základním vlastnostem osobnosti.

V praxi se mnohdy můžeme setkat se dvěma podobnými pojmy, a to s „osobností“ a „osobou“. Pojem osobnost (lat. *personalitas*) znamená lidskou podstatu, tedy podstatu člověka, projevanou nejen v psychologii, ale také v sociologii, antropologii apod. Oproti tomu pojem osoba (lat. *persona*) znamená vnější projev osobnosti.<sup>43</sup>

---

<sup>43</sup> NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie: přehled základních oborů*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2011, 863 s. ISBN 978-807-3874-438. S. 470

Jako osobnost trenéra se chápe tzv. individuální jednota, což je takový „*souhrn vlastností, schopností, charakterových rysů a rysů temperamentu trenéra, které jsou poměrně stálé a typickým způsobem se projevují v konkrétní činnosti*“<sup>44</sup>. To, jak bude samotný trénink vypadat, závisí především na trenérovi, protože ten vytváří jeho podobu. Je nutné si uvědomit, že ke kvalitnímu trénování nepostačují jen odborné, pedagogické, všeobecné a psychologické znalosti či publicita z dřívějších sportovních úspěchů. Podstatná je právě osobnost trenéra.

Jaké jsou tedy základní vlastnosti osobnosti trenéra ve vztahu ke sportovci, které ovlivňují úspěšnost jeho působení?<sup>45</sup>

- **Vůdcovství** – směřování, výrazná tendence osobnosti
- **Odpovědnost** – držení slova, pocit spoluodpovědnosti za výsledek
- **Emoční stabilita** – vyrovnanost trenéra a jeho reakcí
- **Blízký vztah ke členům skupiny** – přátelský vztah ke svěřeným sportovcům předurčuje kvalitní, otevřený a odpovědný vztah
- **Ctižádostivost** – spolu se silnou vůlí vytváří základ pro dobré výsledky

Na efektivitu trenérského snažení je nutné se z pohledu osobnosti dívat ze třech rovin, a to *jak znám svůj sport, jak znám své svěřence a jak znám sám sebe*. Poslední rovina je nejtěžší, protože člověk sám sebe snadno a často idealizuje a nenahlíží na sebe kriticky. Umění se na sebe podívat se projevuje ve čtyřech hlediscích<sup>46</sup>:

- **Aréna** – to, co o sobě ví trenér, o něm ví i jeho svěřenci, není nic skryto
- **Slepé místo** – to, co o sobě neví trenér, o něm ví jeho svěřenci (někdy může být kontraproduktivní, zvláště když se jedná o nějaký negativní projev či fakt)

---

<sup>44</sup> DOVALIL, Josef. *Lexikon sportovního tréninku*. 2. upr. vyd. Praha: Karolinum, 2008, 313 s. ISBN 978-802-4614-045. S. 136

<sup>45</sup> Tamtéž. S. 136

<sup>46</sup> SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2003, 250 s. ISBN 80-246-0156-7. S. 124

- **Fasáda** – to, co o sobě ví trenér, o něm neví jeho svěřenci (některé projevy nemusí být sportovci díky pro ně skrytým motivům pochopeny)
- **Neznámé** – to, co o sobě neví trenér, o něm neví ani jeho svěřenci (hluboké emoce, projevy)

Všechny čtyři náhledy ukazují trenérovi jiný pohled na svou osobnost, respektive na její projev. Korigováním některých může trenér docílit lepší prezentace sám sebe, svých názorů a projevů, čímž se zvýší výsledky trenérského snažení.

### 2.3.2 Temperament

Temperament je často diskutovanou složkou osobnosti. Co vlastně temperament znamená? Dle Strelaua, který vychází z Pavlova výzkumu nervových procesů, je temperament: *„Temperament se vztahuje k relativně stálým rysům osobnosti, vstupujícím u člověka od raného dětství a majícím odpovídající koreláty ve světě zvířat. Temperament je prvotně determinovaný vrozenými neurobiochemickými mechanismy, podléhá postupným změnám, provázeným procesem zrání a také individuálně specifickým působením mezi genotypem a prostředím.“*<sup>47</sup> Tato definice tedy temperament definuje jako souhrn takových rysů osobnosti, které jsou vrozené, podléhají změnám z vnějšího prostředí a ovlivňují jej také postupné vývojové změny člověka. Temperament, jakožto soubor základních rysů osobnosti, však trenér nemůže vždy projevit naplno a může dojít k maskování projevů temperamentu, především kvůli snaze efektivněji vést trénink či zápas.

### 2.3.3 Emoce

V trenérské činnosti se velmi silně projevuje emocionalita, zvláště při interakci se sportovci při utkání apod. Kromě charakterizace emocionality jako dispozice ke vzrušení, je nutné k ní přičíst také citovou vyzrálost. Rozdílné reakce v emočním projevu jsou závislé na

---

<sup>47</sup> NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie: přehled základních oborů*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2011, 863 s. ISBN 978-807-3874-438. S. 548

hloubce prožívání citů a na vlastní kontrole negativních emotivních projevů (například to, zda se člověk dokáže ovládat, aby „nevybuchl“, nebyl zbytečně konfrontační apod.).

Emocionalitu lze dělit na pozitivní a negativní. **Pozitivní emocionalita** se projevuje častějšími a intenzivnějšími pozitivními emocemi. Mezi tyto emoce patří radost, smích, entuziasmus, hrdost, aktivita, zájem, energičnost a společenská angažovanost. Oproti tomu **negativní emocionalita** se projevuje častějšími a intenzivnějšími negativními emocemi. Tyto emoce se projevují jako strach, hněv, smutek, pocit viny či vnímání světa okolo jako negativního, zlého a ohrožujícího. Oba tyto typy, které do velké míry ovlivňují i osobnost trenéra a jeho prožívání konkrétních situací, jsou dány především biologicky. Pro trenéra je také velmi podstatná dosažená **emocionální zralost**. Ta vyjadřuje umění vlastní kontroly a odpovědnosti za svá jednání. Je dána nejen vrozenými vlastnostmi, ale také osobní zkušeností. Tento stav osobnosti je souborem emocionality a dvou složek osobností, konkrétně racionální a morální.

Osobnost trenéra také určuje dosažená úroveň vnitřní jednotnosti, někdy označována jako ego. Trenéři se **silným egem** jsou spokojeni sami se sebou, jsou vyrovnanější a podávají lepší výsledky. Oproti tomu trenéři se **slabým egem** jsou se sebou silně nespokojeni a zároveň na ně velmi působí tlak nevědomí.

Neméně důležitý je také vztah k hodnotám, který tvoří životní náhled a projevy osobnosti člověka. Zvláště trenér by měl mít vztah k hodnotám kladným, přičemž tyto hodnoty by měli směřovat ke kvalitnímu, odpovědnému a zdravému životnímu stylu.

#### **2.3.4 Výkonnost**

Za sportovní výkon, který přímo odráží aktuální výkonnost sportovce, se považuje jak průběh, tak výsledek sportovní činnosti. Sportovní výkon náleží do základních kategorií sportu a je pro něj typické, že se sportovci pokoušejí zvyšovat svou výkonnost, posouvat své hranice a překonávat rekordy. Definice výkonnosti zní „*výkonnost je schopnost jedince vykonávat určitou pohybovou, intelektuální či kombinovanou činnost (učení, sport, práce)*“;

*hodnotí se množství (rychlost v čase), přesnost (množství chyb) a míra únavy. S tím souvisí zdatnost“.*<sup>48</sup>

Výkonnost dělíme na relativní a absolutní. Relativní výkonnost je taková, při které je dosažen maximální výsledek jedince vzhledem k limitům jeho možností a schopností. Oproti tomu absolutní výkonnost znamená rekordy stanovené jinými závodníky, patří sem rekordy třídy, školy, okresu, kraje, státu, evropský, světový, olympijský apod. Oba typy výkonnosti jsou pro význam tréninku velmi důležité a posouvají hranice sportovce dál. Jaké okolnosti mají významný vliv na výkonnost sportovců?<sup>49</sup>:

- Vrozené dispozice (dědičnost) – díky ní má sportovec vrozené předpoklady, nadání. Tyto předpoklady (talenty) jsou mnohdy skryté a musí být s postupem času odhaleny
- Vliv prostředí – interakce jedince s okolním prostředím zásadně ovlivňuje jeho vývoj a posléze i výkon
- Vliv tréninkového procesu – význam a důsledky dlouhodobého a cílevědomého tréninkového procesu.

Výše uvedené okolnosti se vzájemně prolínají, mají nezanedbatelný vliv na rozvoj sportovce a jsou tak pro něj zásadně určujícím.

## **2.4 Trenér – pedagog?**

Trenér do procesu trénování nepřináší, a současně od něj nejsou vyžadovány pouze odborné znalosti. Trenér ovlivňuje celou osobnost svěřeného sportovce, ať už je dítě, dospívající či dospělý jedinec. Z tohoto důvodu je potřeba ujasnit si základní vztah trenéra jako vychovatele a předložit pedagogické zásady trenérské činnosti.

Působení trenéra – pedagoga (vychovatele) a svěřence lze vymezit do tří okruhů, a to *Životospráva, režim dne, regenerace a psychohygiena*; dále *Překonávání těžkostí ve vlastní sportovní činnosti* a poslední *Sociální sféra*.

---

<sup>48</sup> HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Vyd. 4., V Portálu 1. Ilustrace Karel Nepraš. Praha: Portál, 2010, 797 s. ISBN 978-80-7367-686-5. S. 681

<sup>49</sup> DOVALIL, Josef. *Lexikon sportovního tréninku*. 2. upr. vyd. Praha: Karolinum, 2008, 313 s. ISBN 978-802-4614-045. S. 221

## **Životospráva, režim dne, regenerace a psychohygienu:**

Děti a dospívající mají málokdy vytvořené potřebné návyky, jako je pravidelnost, dochvilnost, denní rytmus, rytmus jídla, pití, hygieny, spánku, regenerace či psychického nebo fyzického uvolnění (v podobě masáže). Jelikož všechny uvedené vlastnosti ke sportu patří, stává se trenér tím, kdo tyto vlastnosti u svěřenců prohlubuje (nejde však o učení konkrétním činností, ale o utváření pozitivního vztahu k nim). Působení trenéra by se mělo soustředit na následující oblasti<sup>50</sup>:

- Sebeuvědomování
- Sebecit, sebehodnocení
- Sebeovládání
- Zodpovědnost

Při snaze trenéra o to, aby si svěřenec osvojoval tyto návyky, je nejefektivnější, když jedinec tyto rady a postoje přijme jako návod ke zdravému a krásnému životu.

### **Překonávání těžkostí ve vlastní sportovní činnosti**

V oblasti překonávání těžkostí při sportovní činnosti svěřence, respektive jeho sportovního výkonu, by měl trenér dbát na co nejdůkladnější působení v následujících oblastech<sup>51</sup>:

- Cílevědomost a houževnatost
- Sebevědomí a odvaha
- Čestné soutěžení
- Odolnost proti neúspěchu

---

<sup>50</sup> SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. 2. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum, 2007, 252 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-802-4613-581. S. 210

<sup>51</sup> SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. 2. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum, 2007, 252 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-802-4613-581. S. 210 - 211

U vrcholových sportovců lze zaznamenat výrazný osobnostní rozvoj. Trenér má při tréninku velké množství času, které může věnovat ovlivnění možností sportovce, což s sebou však přináší nutnost pečlivě sledovat technické dovednosti a případné chyby sportovce. Diagnostické schopnosti tak mají velký význam pro úspěch, popř. neúspěch trenérského snažení.

### **Sociální sféra**

V oblasti sociální je třeba si uvědomit, že sport sám o sobě přináší primární potěšení pouze sportovcům. Na druhou stranu má sport i sociální rozměr, zejména v dnešním komerčním a mediálním světě, kdy dokáže vytvářet velké zisky, připoutat miliony diváků k televizním obrazovkám a měnit tak společenské mínění. Sport je v dnešní době většinou založen na spolupráci, ať už samotných spoluhráčů, tak také sportovce a trenéra (popřípadě kouče) apod. Z toho důvodu je jedním z poslání trenéra, aby u svých svěřenců podporoval<sup>52</sup>:

- Smysl pro spolupráci
- Toleranci vůči ostatním (jak spoluhráčům, tak protihráčům; jak vůči jedincům, tak skupinám)
- Chápaní místa sportu v životě jedince, kolektivu i společnosti.

Emoce a zážitky, které s sebou sport přináší, se mnohdy přelévají ze sportovce na kolektiv či diváckou obec a opačně. V obecném měřítku je základní úlohou trenéra udržení rovnováhy soutěžení a spolupráce, podpora tolerance a vytváření nadhledu.

### **Pedagogické zásady trenérské činnosti**

Trénování svěřenců s sebou nepřináší pouze zvyšování jejich sportovní úrovně, ale také výchovné očekávání. Z tohoto důvodu spolu spojení trenér – pedagog velmi úzce souvisí. Ve výchovné oblasti trénování svěřených jedinců pak platí několik základních zásad, jako je zásada uvědomělosti a aktivity, zásada názornosti, zásada soustavnosti, zásada přiměřenosti a zásada trvalosti.

---

<sup>52</sup> SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. 2. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum, 2007, 252 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-802-4613-581. S. 211

- **Zásada uvědomělosti a aktivity:** Princip této zásady spočívá v pochopení svěřence, že trénink k něčemu vede, že je jeho součástí a dítě ovlivňuje průběh i závěrečný výsledek aktivit. Z pohledu trenéra by tento měl podporovat rozvoj sebekritičnosti (umění zhodnotit své chyby) a také rozvíjet schopnost kritického analyzování průběhu hry (tréninku).
- **Zásada názornosti:** Už z názvu vyplývá, že se jedná o co nejuvěrohodnější ukázkou konkrétních pohybů při tréninku. Svěřenci názornou ukázkou získávají představu o efektivním zvládnutí určitého pohybu (cviku). Ukázka může být provedena buďto přímo (pohyb předvede trenér či jím pověřená osoba) nebo nepřímo (pomocí obrázků, schémat, fotografií, videí apod.). Také je doporučována například účast na různých soutěžích, závodech či společný trénink se staršími jedinci. Velmi důležitá je kvalita provedení ukázky, která zásadním způsobem ovlivňuje napodobení pohybu svěřenců.
- **Zásada soustavnosti:** Pokud chce trenér u svěřenců rozvíjet co nejkvalitněji jejich schopnosti a dovednosti, je nutné, aby tréninkový plán byl vytvářen s ohledem na budoucí vývoj a cíle (krátkodobé a dlouhodobé plány), logicky na sebe navazoval, zahrnoval pravidelné aktivity a v podstatě tvořil ucelený systém rozvíjení svěřence. Princip zásady soustavnosti spočívá ve vývoji jednotlivých částí tréninku, kdy se postupuje od jednoduššího ke složitějšímu, apod.
- **Zásada přiměřenosti:** Vztah mezi požadavky trenéra a možnostmi svěřenců musí být vyvážený. V opačném případě, kdy není respektována úroveň psychického rozvoje a tělesných dovedností svěřence, včetně individuálních potřeb a věkových limitů, může hrozit zmaření tréninkového snažení, může také být ohrožen psychický vývoj svěřenců a jejich bezpečnost. Proto musí trenér znát detailně své svěřence. Jednou z metod, jak podporovat základy přiměřenosti, je rozřazení svěřenců do skupin s podobnou výkonností úrovní.
- **Zásada trvalosti:** Člověk, ať už dítě či dospělý, časem zapomíná nejen své znalosti, ale také schopnosti a dovednosti. Proto je důležité, aby trenér při tvorbě tréninkových plánů riziko zapomenutí některých naučených dovedností a schopností eliminoval. Toho může dosáhnout důkladným plánováním tréninkového plánu, obměňováním tréninkových metod, či kontrolou získané úrovně svěřenců. Trenér musí dělat vše pro to, aby se nabyté dovednosti a schopnosti svěřencům vtiskly do paměti a dohlížet na to, aby si je svěřenci opakovali.



### **3. Pedagogický aspekt činnosti trenéra**

Tato kapitola bude pojednávat o pedagogických aspektech činnosti trenéra, zejména v oblasti přípravy trenérů, jejich profesního zaměření a vztahu trenérů k pedagogice. Získané údaje poslouží jako souhrn aktuálních informací z problematiky vzdělávání trenérů a jejich postavení na trhu práce.

#### **3.1 Příprava trenérů**

Příprava trenérů jako odborníků s sebou v dnešní době přináší nutnost absorbování velkého množství odborných informací, získání mnoha znalostí, dovedností a schopností. V rámci vzdělávací politiky na území České republiky je zájemcům o trenérskou činnost k dispozici několik specializovaných středních škol (většinou sportovní gymnázia) a mnoha oborů několika sportovních a pedagogických fakult předních českých univerzit.

##### **3.1.1 Studijní obory zaměřené na přípravu trenérů**

Z logických důvodů budou nejdříve popsány studijní obory na středních školách, posléze na vysokých školách. Informace, které byly k dispozici, autor převedl do čtenářsky přijatelného podání základních skutečností o daných oborech, také s ohledem na profesní uplatnění absolventů konkrétních škol/oborů.

##### **Studijní obory zaměřené na přípravu trenérů na SŠ v České republice**

V České republice se nachází několik středních škol, které se zaměřují na podporu sportovní činnosti. Budou vybrány pouze ty, které studentům po úspěšném absolvování umožní získání trenérské licence. Tento výběr byl zvolen především s ohledem na téma práce. Veškeré údaje jsou získány z příručky Ministerstva práce a sociálních věcí.<sup>53</sup>

Na pražském státním gymnáziu ve Vršovicích v ulici Přípotoční se mohou uchazeči přihlásit na čtyřletý studijní obor „Gymnázium – sportovní příprava“ se zaměřením na jeden z nabízených sportů, a to atletiku, plavání, basketbal, volejbal nebo triatlon. V předposledním

---

<sup>53</sup> *Školy středního vzdělávání se sportovním zaměřením* [online]. Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2012 [cit. 2013-01-30]. Dostupné z:

[http://portal.mpsv.cz/upcr/kp/hkk/informace\\_z\\_useku\\_up/ips/ss\\_se\\_sportovnim\\_zamerenim\\_v\\_cr\\_2012\\_2013.pdf](http://portal.mpsv.cz/upcr/kp/hkk/informace_z_useku_up/ips/ss_se_sportovnim_zamerenim_v_cr_2012_2013.pdf)

ročníku, tedy třetím, mají studenti možnost absolvovat předmět „Teorie sportovní přípravy“, kdy jeho úspěšné zakončení znamená spolu s maturitou získání 3. trenéřské třídy ve zvoleném profilovém sportovním odvětví.

Ve Dvoře Králové nad Labem se mohou uchazeči hlásit ke studiu na státní Střední škole informatiky a služeb. Škola ve spolupráci s tamní tělovýchovnou jednotou nabízí studijní obory lední hokej – školní trenér; fotbal – školní trenér.

Na státním Gymnáziu v Jablonci nad Nisou, které se profiluje jako sportovní, se mohou zájemci o studium hlásit do čtyřletých oborů sportovního zaměření. Gymnáziem se zaměřuje na sportovní odvětví jako je atletika, běžecké lyžování, biatlon, cyklistika, tenis a také dívčí volejbal. Jelikož je při výuce věnována velká pozornost teorii sportovní přípravy, absolventi získávají 3. trenéřskou třídu a licenci pro poskytování sportovních masáží.

V Ostravě se mohou uchazeči hlásit ke studiu na Sportovním gymnáziu Dany a Emila Zátopkových. Toto státní gymnázium nabízí čtyř a osmileté vzdělávací obory (požadavkem je splnění talentových zkoušek). I zde je do výuky zařazena teorie sportovní přípravy, jehož absolvováním získají studenti licenci 3. trenéřské třídy.

Ve Vrbně pod Pradědem se nachází státní Sportovní gymnázium, které zájemcům nabízí čtyřletý studijní obor „Gymnázium se sportovní přípravou“. Studenti si mohou vybrat z několika oblastí zaměření, jako je orientační běh, lyžařský orientační běh, orientační sporty, alpské a lyžařské disciplíny, klasické lyžování, biatlon, cyklistika a snowboarding. Opět je i zde zařazena výuka teorie sportovní přípravy. Maturující studenti z tohoto předmětu získávají trenéřskou licenci od sportovního svazu.

V Chrudimi se nachází soukromá Střední škola Bohemia s.r.o., která uchazečům o studium nabízí rozšířenou výuku praktické i teoretické tělesné výchovy v oboru Pedagogické lyceum. I zde je možnost získání trenéřské licence.

V Novém Městě na Moravě se mohou zájemci o obory zaměřené na sport hlásit na studium na Gymnáziu Vincence Makovského se sportovními třídami. I zde škola nabízí zprostředkování možnosti získání trenéřské licence 3. třídy ve zvoleném sportovním odvětví.

## Studijní obory zaměřené na přípravu trenérů na VŠ v České republice

Masarykova Univerzita v Brně nabízí na Fakultě sportovních studií prezenční bakalářské tříleté studium v oboru Animátor sportovních aktivit. Studenti získávají jak praktické, tak také didaktické dovednosti v oblasti organizování sportovních aktivit, dále možnosti poradenství při optimalizaci životního stylu a základy sportovní přípravy včetně základů společensko-vědních a lékařsko-biologických oborů. Po úspěšném ukončení studia, na které navazuje dvouletý magisterský obor Učitelství tělesné výchovy pro základní a střední školy, mohou absolventi samostatně pracovat ve školních klubech, družinách, domovech mládeže, v občanských sdruženích, posilovnách, soukromých sportovních klubech i dalších zařízeních specializujících se na sportovní aktivity.<sup>54</sup>

Pedagogická fakulta Univerzity v Hradci Králové nabízí uchazečům o studium tříletý bakalářský prezenční obor Pedagogika volného času se zaměřením na tělesnou výchovu a sport. Absolventi úspěšným zakončením studia získávají kvalifikaci pro práci v oboru volnočasových aktivit jak s dětmi, tak také s dospívajícími i dospělými. Při práci s dětmi a mládeží se jedná zejména o základní a střední vzdělávání, dále o organizování volnočasových aktivit pro děti v dětských domovech, dále v různých volnočasových a osvětových zařízeních, krizových a sportovních centrech apod. Neméně důležité znalosti a dovednosti získají studenti v oblasti sociálně pedagogické prevence.<sup>55</sup>

Studijní obor Tělesná výchova a sport v současnosti nabízí šest univerzit, konkrétně Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Masarykova univerzita v Brně, Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem, Univerzita Karlova v Praze, Univerzita Palackého v Olomouci a Západočeská univerzita v Plzni. Jelikož se náplň oboru dle jednotlivých univerzit liší, je potřeba se zaměřit na konkrétní obory.

---

<sup>54</sup> *Fakulta sportovních studií MU: Animátor sportovních aktivit* [online]. 2012 [cit. 2013-30-1]. Dostupné z: <http://www.vysokeskoly.com/vysoke-skoly-1/fakulta-sportovnich-studii-masarykova-univerzit/?oborCislo=7504R299#seznamOboru>

<sup>55</sup> *Pedagogická fakulta Univerzity v Hradci Králové: Pedagogika volného času se zaměřením na tělesnou výchovu a sport* [online]. 2012 [cit. 2013-30-1]. Dostupné z: <http://www.vysokeskoly.com/vysoke-skoly-1/pedagogicka-fakulta-univerzita-hradec-kralove-u/?oborCislo=7505R019#seznamOboru>

Studijní obor Tělesná výchova a sport na pedagogické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích mohou studenti absolvovat ve tříletém bakalářském prezenčním studiu. Tento obor je akreditován jako součást dvouoborového studia s biologií, fyzikou, chemií, matematikou či informatikou na přírodovědecké fakultě JU. Cílem oboru je připravit absolventa na navazující magisterské studium oboru Učitelství tělesné výchovy pro střední školy. Samotný absolvent tohoto bakalářského oboru může jako asistent pedagoga vykonávat výchovné práce dle ŠVP. Současně má možnost působit v mimoškolních volnočasových zařízeních určených pro děti a mládež.<sup>56</sup>

Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity nabízí také obor Tělesná výchova a sport. Tento tříletý prezenční bakalářský obor připraví absolventa jako vysokoškolsky kvalifikovaného odborníka pro sportovní výchovu nadaných svěřenců ve zvolených sportovních odvětvích, stejně jako ho připraví pro práci v zařízeních nabízející volnočasové sportovní aktivity. Na tento obor navazuje magisterský učitelský obor zaměřený na TV.<sup>57</sup>

Univerzita JEP v Ústí nad Labem nabízí tříletý bakalářský prezenční obor Tělesná výchova na své pedagogické fakultě. Cílem tohoto oboru je, aby absolvent získal takové znalosti a dovednosti, které ho oprávní k samostatnému vedení dětí, mládeže i dospělých v oblasti sportovních činností. Studium se bude zaměřovat na takové dovednosti, díky kterým absolvent bude schopen samostatně vytvářet sportovní projekty, povede jedince i skupiny v jejich sportovní činnosti a dokáže zajistit ekonomické, materiální a právní zázemí těchto činností.<sup>58</sup>

---

<sup>56</sup> *Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích: Tělesná výchova a sport* [online]. 2012 [cit. 2013-30-1]. Dostupné z: <http://www.vysokeskoly.com/vysoke-skoly-1/pedagogicka-fakulta-jihoceska-univerzita-v-cesk/?oborCislo=7401R005#seznamOboru>

<sup>57</sup> *Fakulta sportovních studií MU: Tělesná výchova a sport* [online]. 2012 [cit. 2013-30-1]. Dostupné z: <http://www.vysokeskoly.com/vysoke-skoly-1/fakulta-sportovnich-studii-masarykova-univerzit/?oborCislo=7401R005#seznamOboru>

<sup>58</sup> *Univerzita JEP v Ústí nad Labem: Tělesná výchova* [online]. 2012 [cit. 2013-30-1]. Dostupné z: <http://www.vysokeskoly.com/vysoke-skoly-1/pedagogicka-fakulta-univerzita-j-e-purkyne-v-us/?oborCislo=7401R005#seznamOboru>

Fakulta tělesné výchovy a sportu na pražské Karlově univerzitě také nabízí obor Tělesná výchova a sport. Stejně jako v předchozích případech se jedná o tříleté bakalářské prezenční studium. Absolventi získávají kvalifikaci pro práci v nejrůznějších institucích, jako jsou sportovní kluby, tělovýchovné zařízení, volnočasová centra, fit centra, apod. Na tento obor navazuje magisterský obor Tělesná výchova a sport.<sup>59</sup>

Na Univerzitě Palackého v Olomouci mohou zájemci o studium oboru Tělesná výchova a sport studovat na fakultě tělesné kultury. Toto tříleté bakalářské prezenční studium připravuje specialisty realizátory, stejně jako animátory sportovních aktivit a v neposlední řadě také pedagogické asistenty pro práci na základní škole. Pokud si studenti zvolí specializaci, jsou po absolvování připraveni na práci trenéra v dané sportovní specializaci.<sup>60</sup>

Poslední univerzitou, která nabízí obor Tělesná výchova a sport, je Západočeská univerzita v Plzni, respektive její pedagogická fakulta. Opět se jedná o tříleté bakalářské prezenční studium se zacílením na takový profil absolventa, který se uplatní na trhu práce v oblasti tělesné výchovy, sportu, případně sportovní rekreace. Také je absolvent připravován na možné uplatnění v podnikatelské sféře.<sup>61</sup>

Navazující dvouleté magisterské studium oboru Tělesná výchova a sport nabízí pedagogická fakulta Ostravské univerzity, Univerzita Karlova v Praze a univerzita Palackého v Olomouci. Ve všech případech se jedná o profilování takového absolventa, který bez problémů zvládne povolání učitele na základních, středních i vysokých školách. Mimo tuto oblast je absolvent připraven na trenérskou práci, případně jako metodik. Úspěšným zakončením tohoto oboru absolvent získává trenérskou licenci nejvyššího stupně ve zvolené specializaci.

---

<sup>59</sup> *Karlova Univerzita: Tělesná výchova a sport* [online]. 2012 [cit. 2013-30-1]. Dostupné z: <http://www.vysokeskoly.com/vysoke-skoly-1/fakulta-telesne-vychovy-a-sportu-univerzita-kar/?oborCislo=7401R005#seznamOboru>

<sup>60</sup> *Karlova Univerzita: Tělesná výchova a sport* [online]. 2012 [cit. 2013-30-1]. Dostupné z: <http://www.vysokeskoly.com/vysoke-skoly-1/fakulta-telesne-kultury-univerzita-palackeho-v-/?oborCislo=7401R005#seznamOboru>

<sup>61</sup> *Západočeská univerzita v Plzni: Tělesná výchova a sport* [online]. 2012 [cit. 2013-30-1]. Dostupné z: <http://www.vysokeskoly.com/vysoke-skoly-1/fakulta-pedagogicka-zapadoceska-univerzita-v-pl/?oborCislo=7401R005#seznamOboru>

Univerzita v Hradci Králové nabízí obor Tělovýchovné a sportovní aktivity se zaměřením na vzdělávání. Tento obor je tříletý prezenční bakalářský. Absolventi mají možnost samostatně vést jak volnočasové sportovní aktivity, tak také tělovýchovné aktivity ve školních zařízeních. Zájemci mohou pokračovat v navazujícím magisterském studiu pro základní nebo střední školy.<sup>62</sup>

Samostatný obor Trenérství a sport nabízí Univerzita Palackého v Olomouci na své fakultě tělesné kultury. Jedná se tříleté bakalářské prezenční, popřípadě kombinované studium. Absolventi získávají rozsáhlé znalosti ze sportu a trenérské činnosti.<sup>63</sup>

Fakulta sportovních studií Masarykovy Univerzity nabízí také obor Trenérství, který je tříletý v prezenční či kombinované formě. Absolventi mohou pracovat jako samostatní trenéři ve zvolených specializacích, popřípadě jako odborníci v oblasti aktivit volného času. Mezi specializace patří aikido, alpské lyžování, atletika, badminton, basketbal, běžecké lyžování, biatlon, box, cyklistika, judo, fitness, fotbal, krasobruslení, outdoorové sporty, plavání, sportovní gymnastika, volejbal a zápas.<sup>64</sup>

Možnost získání vzdělání z oblasti sportovního trenérství dnes nenabízejí pouze státní školy, nýbrž i soukromé. Například Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA s.r.o. nabízí akreditovaný tříletý bakalářský prezenční studijní obor Sportovní a volnočasový pedagog. Úspěšné zakončení studia opravňuje absolventy k práci v domovech dětí a mládeže, ve školních družinách a klubech, na dětských táborech, při pořádání osvětových přednášek,

---

<sup>62</sup> *Univerzita v Hradci Králové: Tělovýchovné a sportovní aktivity se zaměřením na vzdělávání* [online]. 2012 [cit. 2013-30-1]. Dostupné z: <http://www.vysokeskoly.com/vysoke-skoly-1/pedagogicka-fakulta-univerzita-hradec-kralove-u/?oborCislo=7507R077#seznamOboru>

<sup>63</sup> *Univerzita Palackého v Olomouci: Trenérství a sport* [online]. 2012 [cit. 2013-30-1]. Dostupné z: <http://www.vysokeskoly.com/vysoke-skoly-1/fakulta-telesne-kultury-univerzita-palackeho-v-/?oborCislo=6208R049#seznamOboru>

<sup>64</sup> *Fakulta sportovních studií MU: Trenérství* [online]. 2012 [cit. 2013-30-1]. Dostupné z: <http://www.fsp.s.muni.cz/dokumenty/pdf/TVS-ASAK-UTV.pdf>

v mateřských školách, v institucích zabývajících se cestovním ruchem, ve volnočasových institucích apod.<sup>65</sup>

### **3.1.2 Místo pedagogiky ve studijních programech pro trenéry**

V rámci studia v oborech zaměřených na trenérství, popř. učitelství tělesné výchovy (a podobných výše uvedených oborů) studenti získávají znalosti z různých výchovně-vzdělávacích oborů. Znalost humanitních věd je pro budoucí trenéry nezbytná pro pochopení širších souvislostí mnoha aspektů každodenního života a současně pro hlubší pochopení možných příčin a důsledků situací, se kterými se mohou v rámci své budoucí trenérské praxe setkávat.

Níže budou uvedeny předměty, které se v rámci výuky sportovních oborů se vztahem k humanitním vědám a zejména pedagogice vyučují. Informace byly získány z dostupných dat katalogů předmětů.<sup>66</sup>

#### **Výčet studijních předmětů vztahujících se ke sportovním studijním oborům:**

V rámci vysokoškolského studia se studenti setkávají s obecnými humanitními předměty, s předměty s přímou vazbou na sportovní odvětví a na předměty, ve kterých získají základní znalosti pro práci se svěřenci.

- Základy filozofie
- Základy psychologie
- Základy sociologie
- Základy ekonomie
- Základy pedagogiky a didaktiky

---

<sup>65</sup> *Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA s.r.o.: Sportovní a volnočasový pedagog* [online]. 2012 [cit. 2013-30-1]. Dostupné z: <http://www.vysokeskoly.com/vysoke-skoly-1/vysoka-skola-telesne-vychovy-a-sportu-palestra/?oborCislo=7401R011#seznamOboru>

<sup>66</sup> *Fakulta sportovních studií MU: Katalog předmětů* [online]. 2012 [cit. 2013-30-1]. Dostupné z: <http://www.fsp.muni.cz/dokumenty/pdf/studijni-katalog-12-13.pdf>

- Psychologie sportu
- První pomoc
- Sociologie a filozofie sportu
- Právní a sociální aspekty ve sportu
- Trenérsko-metodická praxe
- Kultura projevu a komunikace
- Práce s klientem
- Pedagogika hry
- Didaktika sportovních her

Výše uvedený výčet předmětů, který mají vztah k pedagogice a výchově, zcela jistě není komplexním výčtem předmětů všech oborů se zaměřením na trenérství a sport. Na druhou stranu podává přehled, s jakými předměty mohou uchazeči o studium počítat při volbě své alma mater. Základny humanitních nauk dávají budoucímu trenérovi sumu základních znalostí, které jsou pro život žádoucí. Znalost první pomoci je pro trenéra nezbytná, neboť při sportu velmi často dochází ke zraněním, zejména při trénování dětí a mládeže. Zvláštní kapitolou jsou praxe, ve kterých si studenti vyzkoušejí v praxi získané vědomosti a zjišťují, zda je práce trenéra naplňuje či nikoliv.

Konkrétní předměty a jejich obsah vytváří teoretickou a didaktickou základnu pro efektivní zvládnutí trenérské činnosti.



## **ANALYTICKÁ ČÁST**

## **5. Výzkum pro zjištění pedagogických aspektů trenéřské činnosti**

### **5.1 Cíl výzkumu, použitá metoda, základní údaje o dotazníkovém šetření**

Primárním cílem výzkumného šetření předkládané práce je analýza pedagogických aspektů současné trenéřské činnosti. Na základě informací z teoretické části byl vypracován dotazník, který je zaměřen na jednotlivé pedagogické aspekty trenéřské činnosti.

Sekundárním cílem je vyhodnocení výzkumných otázek předkládané práce.

Cílem výzkumného šetření v podobě dotazníkové sondy je získání potřebných informací z dané problematiky, které budou dále vyhodnoceny, analyzovány a doplněny výkladem autora práce.

#### **Použitá metoda**

Pro účely dosažení cílů předkládané práce bylo zvoleno výzkumné šetření prostřednictvím dotazníkového šetření. Dotazníkového šetření se zúčastnili trenéři a trenérky z výkonnostních i zájmových sportů.

Metoda dotazníkového šetření byla zvolena s ohledem na přínosy této metody, tedy časovou efektivitu sběru a vyhodnocení dat (v relativně krátkém časovém období se dá získat mnoho užitečných a potřebných informací), dále možnost kvantitativního statistického vyhodnocení, finanční nenáročnosti (postačuje vytištěný či elektronický dotazník) a v neposlední řadě také anonymity, díky čemuž se snižuje možnost zkreslení získaných informací. Otázky v dotazníku budou standardně uzavřené, polootevřené, otevřené a škálové. Tato rozmanitost jednotlivých druhů otázek umožní získání potřebných dat.

Vyhodnocené otázky budou pro přehlednost doplněny grafy, popřípadě tabulkami a posléze výkladem autora práce. Zjištěné údaje budou v závěru shrnuty do zásadních charakteristik zkoumané problematiky.

## **Základní údaje o dotazníkovém šetření**

Vzhledem k tématu práce bylo pro zajištění potřebných dat osloveno několik desítek trenérů výkonnostních i zájmových sportů. Možní respondenti byli oslovováni skrze sociální sítě, kdy se nakonec podařilo získat třicet devět vyplněných dotazníků. Sociální sítě jsou v současnosti místem, kde se virtuálně setkávají lidé s podobnými zájmy, což umožnilo zaměření na osoby spojené se zkoumanou problematikou. Získané dotazníky se staly základem pro další část předkládané práce.

## **Stanovení výzkumných otázek:**

Jelikož se jedná o kvantitativní výzkum, ve kterém se zkoumají současné pedagogické aspekty trenérské činnosti, je nutné předem stanovit výzkumné otázky, které budou s ohledem na výsledky výzkumu na závěr diskutovány.

### **Hlavní výzkumná otázka:**

Uvědomují si současní trenéři význam pedagogických aspektů jejich činnosti?

### **Vedlejší výzkumné otázky:**

- Jsou trenéři odborně kvalifikováni ve svém oboru?
- Mají současní trenéři pedagogické vzdělání?
- Považují se trenéři za vychovatele?
- Které vlastnosti považují trenéři za klíčové?
- Považují se trenéři za vzor pro své svěřence?

## 5.2 Vyhodnocení dotazníků a analýza dat odpovědí

### Seznam nejčastějších odpovědí s výkladem autora práce

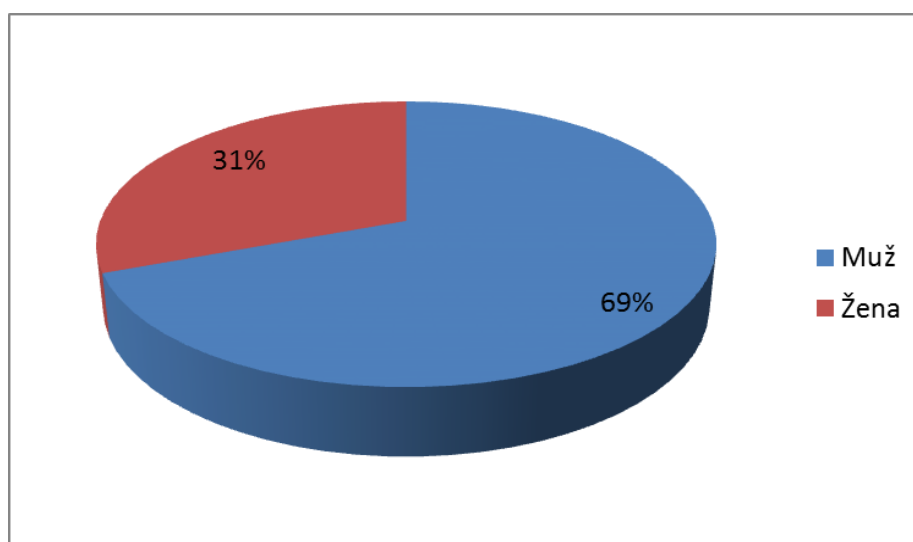
Dotazníkového šetření zkoumajícího současné pedagogické aspekty trenérské činnosti se zúčastnilo třicet devět respondentů z řad trenérů zájmových a výkonnostních sportů. Celkem jim bylo položeno čtrnáct otázek. Výsledky budou pro ilustraci a přehlednost doplněny grafy či tabulkami. Data budou doplněna o rozbor autora práce.

#### Otázka č. 1: Uveďte několik informací o sobě:

*A) Muž – 27 odpovědí*

*B) Žena – 12 odpovědí*

Ve sportovním odvětví, a to jak ve výkonnostním i zájmovém, převládá z pohledu genderového rozlišení mužské zastoupení oproti zastoupení ženskému. Tato skutečnost je dána vhodnějšími fyzickými dispozicemi, které muži mají. Zejména ve vrcholových sportech, kde dosahují lepších výsledků muži před ženami, je zastoupení mužů četnější. Avšak i v zájmových sportovních odvětvích převažují trenéři – muži nad trenéry – ženami.



Dotazníkového šetření ke zjištění pedagogických aspektů trenérské činnosti se zúčastnilo dvacet sedm trenérů – mužů a dvanáct trenérů – žen. Vybraný vzorek respondentů tak koresponduje se skutečností, kdy jsou ve sportovním odvětví zastoupeni jako trenéři většinou muži.

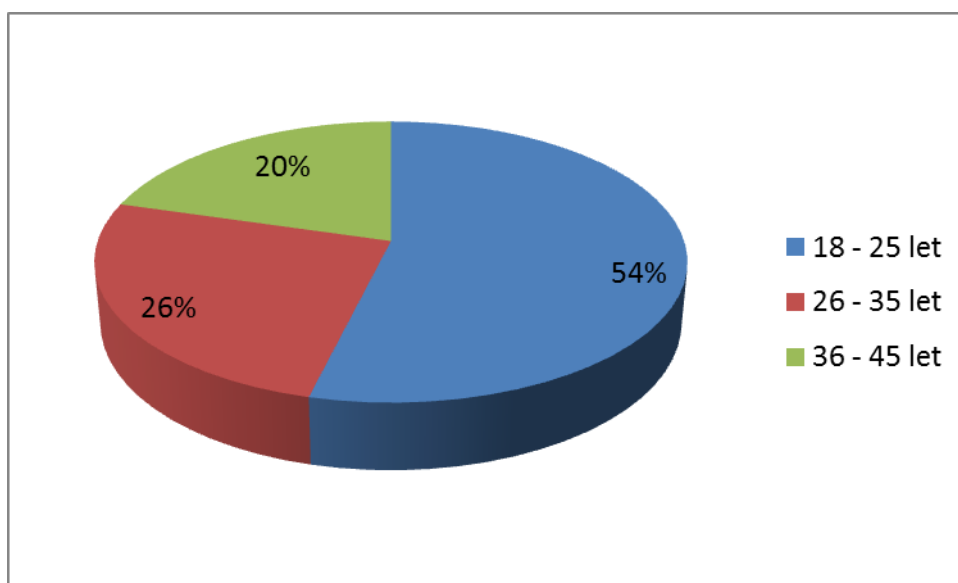
**Uveďte svůj věk:**

**A) 18 – 25 let – 21 odpovědí**

**B) 26 – 35 let – 10 odpovědí**

**C) 36- 45 let – 8 odpovědí**

Trenérství s sebou přináší vysoké požadavky na mnoho aspektů osobnosti, a to jak fyzických dispozic, psychických vlastností, odborných znalostí, zkušeností, ale i mravních postojů a hodnot. Mladí trenéři jsou na špičce své výkonnosti, ovšem odborné znalosti stále prohlubují, stejně jako utužují své morální postoje a hodnoty. Starší trenéři sice již nedosahují takových výkonů, mají však hluboké odborné znalosti, pevné základy svých postojů, bohaté zkušenosti a nadhled, který je také žádoucí. Důležitost jednotlivých složek osobnosti, respektive požadavků na trenéra, se mění v závislosti na druhu sportovních aktivit, kterým se trenéři věnují. V zájmovém sportu tak není potřeba špičkové výkonnosti trenéra, zatímco ve výkonnostním sportu je potřeba bohatých zkušeností.



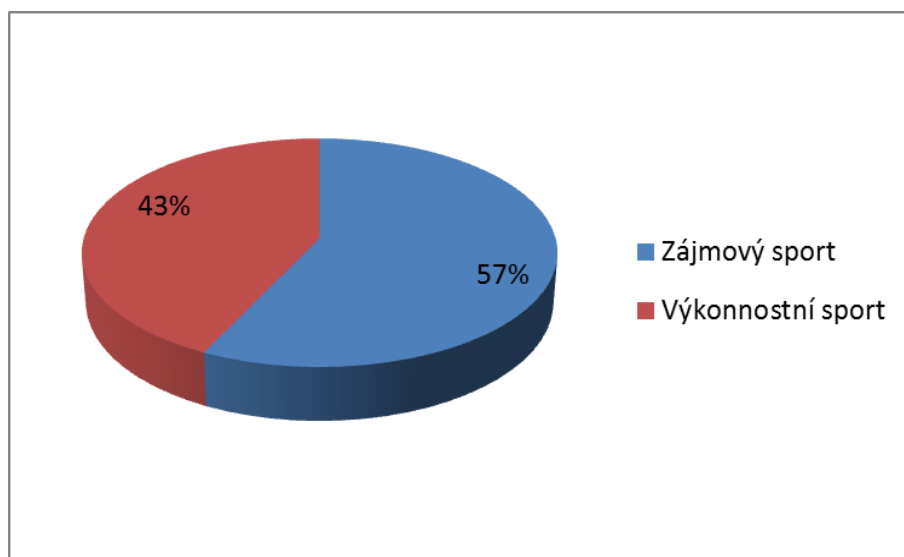
Ve zkoumaném vzorku respondentů byla většina trenérů v rozmezí osmnácti a dvaceti pěti let, konkrétně padesát čtyři procent dotazovaných. Každý čtvrtý dotazovaný měl dvacet šest až třicet pět let. Každý pátý respondent byl starší třiceti šesti let. Jak bude rozvinuto dále, tato skutečnost má souvislost i s tím, že většina oslovených trenérů se věnuje zájmovému sportu, kde je vzhledem k menším nárokům na zkušenosti z daného oboru předpoklad většího podílu mladších jedinců.

## Otázka č. 2: Jaký druh sportu trénujete?

A) *Výkonnostní sport – 15 odpovědí*

B) *Zájmový sport – 24 odpovědí*

Výkonnostní sport, jak již bylo uvedeno, se v mnohém od zájmového sportu liší. Jedná se o dvě roviny, jednak ze strany sportovce a také ze strany trenéra. Sportovec výkonnostního sportu se věnuje tréninku a zlepšování svých dovedností prakticky neustále a navíc jsou na něho kladeny vysoké nároky, neboť konkurence je mezi sportovci velká. Trenér je ten, kdo svěřence vede k lepším výsledkům a zlepšování sebe sama, proto musí disponovat mnoha dovednostmi a schopnostmi, ať už odbornými či lidskými. U zájmového sportu svěřenci dobrovolně přicházejí na tréninky a sportovnímu odvětví se věnují především pro zábavu, odreagování. Z toho důvodu nejsou na trenéra zájmového sportu kladeny tak vysoké odborné nároky. Vliv obou druhů trenérů je však na svěřence zásadní, neboť vedou a upravují konkrétní sportovní činnosti.



Téměř tři z pěti dotazovaných trenérů, konkrétně padesát sedm procent, se věnuje trénování zájmových sportů. Výkonnostnímu sportu se věnuje třiačtyřicet procent dotazovaných. Zájmový sport mohou trénovat lidé bez větších zkušeností jako zálibu či z jiných motivů, především však na ně nejsou kladeny takové nároky. Ani zákon nevyžaduje pro zájmový sport, který se nejčastěji realizuje v zájmových útvarech (kroužky apod.), žádné osvědčení o odborných znalostech z daného sportovního odvětví. Trenéři zájmových sportů se tedy mohou věnovat této činnosti častěji, neboť nejsou limitováni žádnými zásadními nařízeními.

### Otázka č. 3:

#### *Jaké sportovní odvětví trénujete?*

A) *basketbal – 9 odpovědí*

D) *fotbal, hokej, fitness – 3 odpovědi*

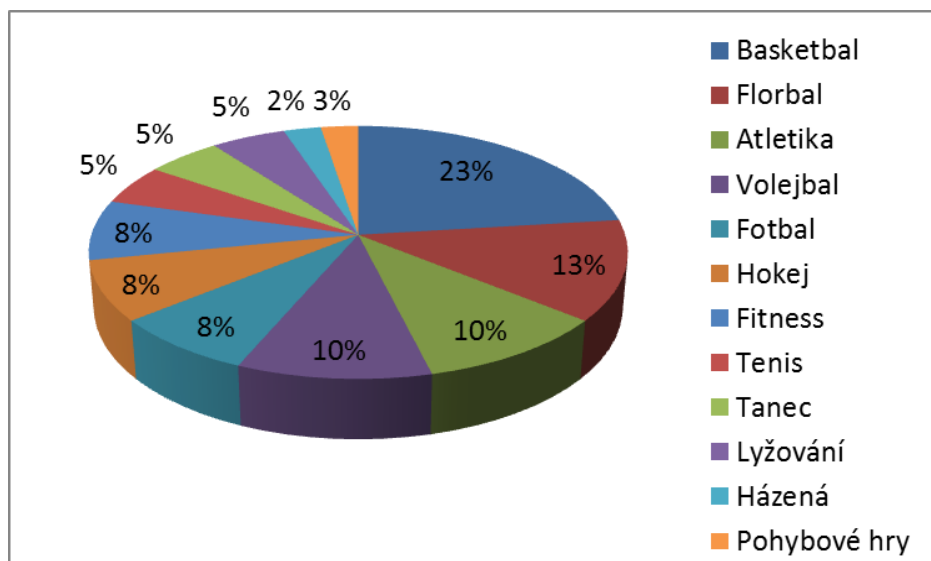
B) *florbal – 5 odpovědí*

E) *tenis, tanec, lyžování – 2 odpovědi*

C) *atletika, volejbal – 4 odpovědi*

F) *házená, pohybové hry – 1 odpověď*

Každé sportovní odvětví se vyznačuje různou atraktivitou. Vzhledem ke skutečnosti, že byli dotazováni trenéři jak výkonnostních, tak zájmových sportů, se ve výčtu sportovních odvětví objevilo mnoho různorodých sportů. Různorodost se projevuje zejména u zájmových sportů, mezi které patří i nepřilíš časté sportovní odvětví jako tanec či fitness.



Nejčastějším sportem, kterému se dotazovaní trenéři věnují, je basketbal. Téměř každý čtvrtý dotazovaný, konkrétně dvacet tři procent, se věnuje právě této oblíbené míčové hře. Třináct procent respondentů označilo, že trénuje florbal. Každý desátý trenér se věnuje atletice a volejbalu. Po osmi procentech získal fotbal, hokej a fitness. Pět procent respondentů trénuje tenis, tanec a lyžování. Zbýlých pět procent si rozdělili trenéři házené a pohybových her. Při pohledu na odpovědi respondentů vyplývá, že nejčastěji se trenéři věnují míčovým hrám, jako je basketbal, florbal, volejbal či fotbal. Druhy sportovních odvětví a tedy i počet jednotlivých trenérů ovlivňuje zejména poptávka po nich, kterou určuje jejich atraktivita.

#### **Trenéři dle typu sportovního odvětví:**

**Trenér výkonnostního sportu:** basketbal (8 trenérů), atletika (4 trenéři), hokej (3 trenéři)

**Trenér zájmového sportu:** florbal (5 trenérů), volejbal (4 trenéři), fotbal (3 trenéři), fitness (3 trenéři), tanec (2 trenéři), lyžování (2 trenéři), tenis (2 trenéři), basketbal (1 trenér), pohybové hry (1 trenér), házená (1 trenér)

Dotazovaní trenéři výkonnostního sportu se věnují basketbalu, atletice a hokeji. Trenéři zájmových sportů se nejčastěji věnují florbalu, volejbalu, fotbalu, fitness, tanci, lyžování, tenisu, basketbalu, házené a pohybovým hrám.

#### **Otázka č. 4:**

*Jakou kvalifikaci v daném oboru máte?*

*A) trenérská licence „A“ – 2 odpovědi*

*D) certifikát z kurzu – 7 odpovědí*

*B) trenérská licence „B“ – 4 odpovědi*

*E) bez odborného vzdělání – 13 odpovědí*

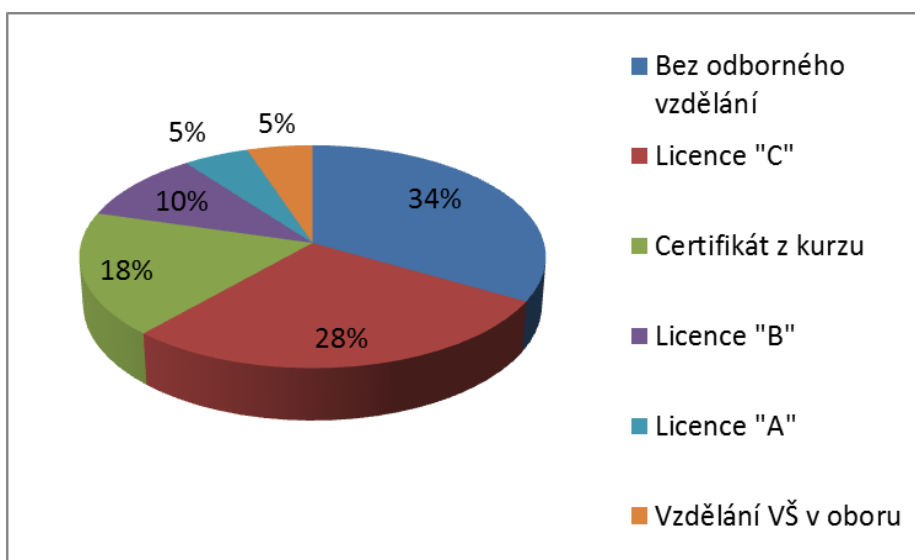
*C) trenérská licence „C“ – 11 odpovědí*

*F) jiné: Vzdělání VŠ v oboru – 2 odpovědi*

Kvalifikace je základním předpokladem pro efektivní vykonávání trenérské činnosti. Kvalifikace zvyšuje především odbornou výbavu trenéra, jeho znalosti, dovednosti



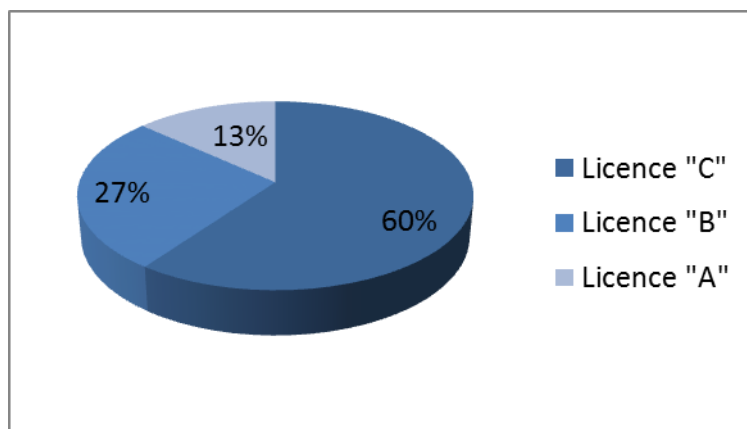
i schopnosti. Získání kvalifikace s sebou přináší mnoho povinností a nároků na toho, kdo o ni usiluje. Zájmové sporty mohou trénovat i trenéři bez kvalifikace. Minimální osvědčenou odborností jsou kurzy zakončené získáním certifikátu o absolvování daného kurzu. Odborné kompetence přináší i studium v daném či příbuzném oboru na vysoké škole, které bývá někdy zakončeno získáním trenérské licence stupně „C“. Tato licence je nejnižší oficiální trenérskou licenci a opravňuje k trénování výkonnostního sportu. Na licenci třetího stupně navazuje licence stupně „B“ a nejvyšší „A“. Trenéři s licenci prvního stupně, tedy „A“, jsou trenéři s největšími odbornými znalostmi, zkušenostmi a předpoklady. Trénují absolutní špičku svého oboru, například prvoligové kluby či národní týmy. Nejčastějším typem u dotazovaných trenérů je licence stupně „C“ opravňující k trénování výkonnostního i zájmového sportu, kde mají trenéři s licenci před trenéry bez licence lepší odbornou výbavu.



Každý třetí dotazovaný trenér nemá odborné vzdělání v daném sportovním odvětví. Licencí třetího stupně disponuje dvacet osm procent dotazovaných. Osmnáct procent respondentů má certifikát z kurzu z daného sportovního odvětví. Deset procent uvedlo, že vlastní licenci typu „B“. Shodně po pěti procentech respondentů má licenci nejvyššího typu „A“, popřípadě vzdělání v relevantním vysokoškolském oboru. Nejčastějším typem odbornosti je tak mezi dotazovanými licence, kterou má čtyřicet tři procent trenérů.

### **Trenéři výkonnostního sportu:**

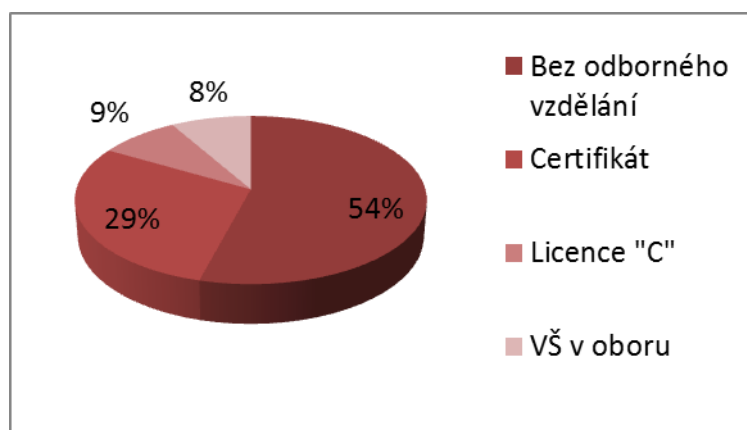
*Licence „A“ – 2 trenéři      Licence „B“ – 4 trenéři      Licence „C“ – 9 trenérů*



Trenéři výkonnostního sportu nejčastěji vlastní licenci třetího stupně, konkrétně jí disponují tři z pěti respondentů. Licenci druhého stupně disponuje dvacet sedm procent dotazovaných. Mezi respondenty byli i dva trenéři s licenci nejvyššího stupně „A“. Licenci prvního stupně vlastní dotazovaní trenéři věnující se basketbalu.

### **Trenéři zájmového sportu:**

*Licence „C“ – 2 trenéři, certifikát z kurzu – 7 trenérů, VŠ vzdělání v oboru – 2 trenéři, bez odborného vzdělání – 13 trenérů*



Trenéři zájmových sportů jsou nejčastěji, konkrétně v padesáti čtyřech procentech, bez odborného vzdělání v daném sportovním odvětví. Certifikát z odborného kurzu získalo dvacet devět procent dotazovaných trenérů. Licencí třetího stupně disponuje devět procent

respondentů. Osm procent poté vypovědělo, že má vzdělání v relevantním vysokoškolském oboru.

Bližší srovnání ukázalo, že pochopitelně se výkonnostnímu sportu věnují trenéři s patřičnou licenci. Naproti tomu trenéři zájmového sportu jsou nejčastěji bez jakéhokoli odborného vzdělání v daném sportovním odvětví.

#### Otázka č. 5:

##### *Máte pedagogické vzdělání?*

A) *Střední – 2 odpovědi*

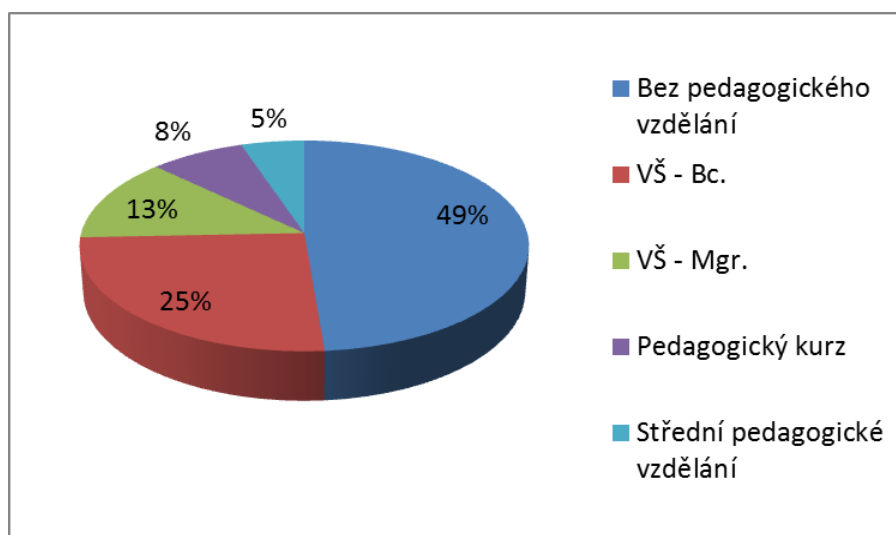
B) *VŠ – bakalářské – 10 odpovědi*

C) *VŠ – magisterské – 5 odpovědi*

D) *Pedagogický kurz – 3 odpovědi*

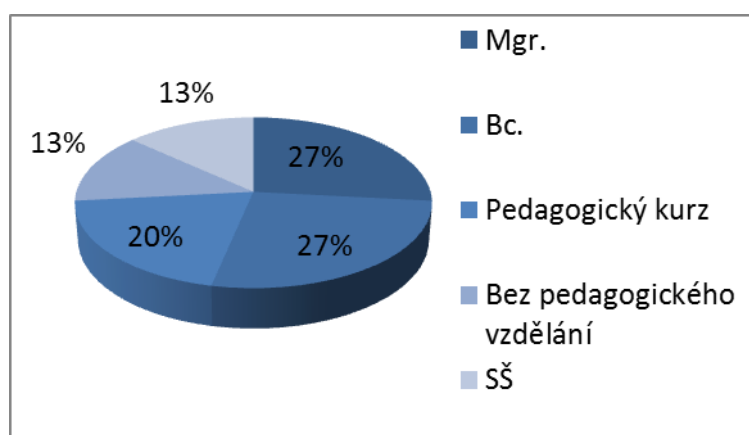
E) *Bez pedagogického vzdělání – 19 odpovědí*

Trenérská činnost nezahrnuje pouze odborné působení na svěřence, ale obsahuje i mnohé neméně důležité aspekty trenérského působení. Trenér, ať už si to připouští či nikoliv, je mimo jiné také pedagogem a psychologem pro své svěřence. Pedagogické vzdělání umožňuje trenérovi efektivnější použití vhodných pedagogických metod, kterými může svěřence pozitivně ovlivňovat nejen v jejich sportovní činnosti.



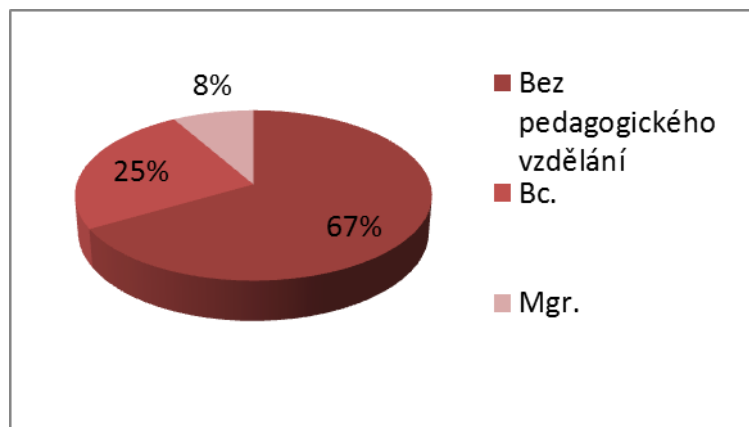
Téměř polovina z dotazovaných trenérů, konkrétně čtyřicet devět procent, nemá pedagogické vzdělání. Každý čtvrtý dotazovaný má bakalářský titul z pedagogických oborů. Magisterský titul z pedagogických oborů vlastní třináct procent dotazovaných. Osm procent respondentů má pedagogický kurz a zbývajících pět procent tázaných vystudovalo střední školu s pedagogickým zaměřením. Většina dotazovaných trenérů má tedy pedagogické vzdělání.

**Trenéři výkonnostního sportu: Mgr. vzdělání – 4 trenéři, Bc. Vzdělání – 4 trenéři, SŠ – 2 trenéři, pedagogický kurz – 3 trenéři, bez pedagogického vzdělání – 3 trenéři**



Jen třináct procent trenérů výkonnostního sportu nemá pedagogické vzdělání. Nejčastějším vzděláním trenérů výkonnostního sportu je ve více než polovině vysokoškolské vzdělání. Bakalářský titul má dvacet sedm procent dotazovaných, stejný počet má magisterský titul. Každý pátý absolvoval pedagogický kurz. Středoškolské vzdělání v pedagogickém oboru má třináct procent trenérů.

**Trenéři zájmového sportu: Mgr. vzdělání – 1 trenér, Bc. Vzdělání – 6 trenérů, bez pedagogického vzdělání – 16 trenérů**



Dva ze tří dotazovaných trenérů zájmového sportu nemá pedagogické vzdělání. Každý čtvrtý má bakalářské vzdělání v pedagogice, osm procent má vzdělání magisterské. Nejčastějšími trenéry zájmových útvarů jsou tak trenéři bez pedagogického vzdělání.

Při srovnání trenérů výkonnostního a zájmového sportu lze pozorovat zásadní rozdíl v pedagogickém vzdělání. Trenéři výkonnostního sportu mají nejčastěji vysokoškolské vzdělání, zatímco trenéři zájmového sportu většinou pedagogické vzdělání nemají.

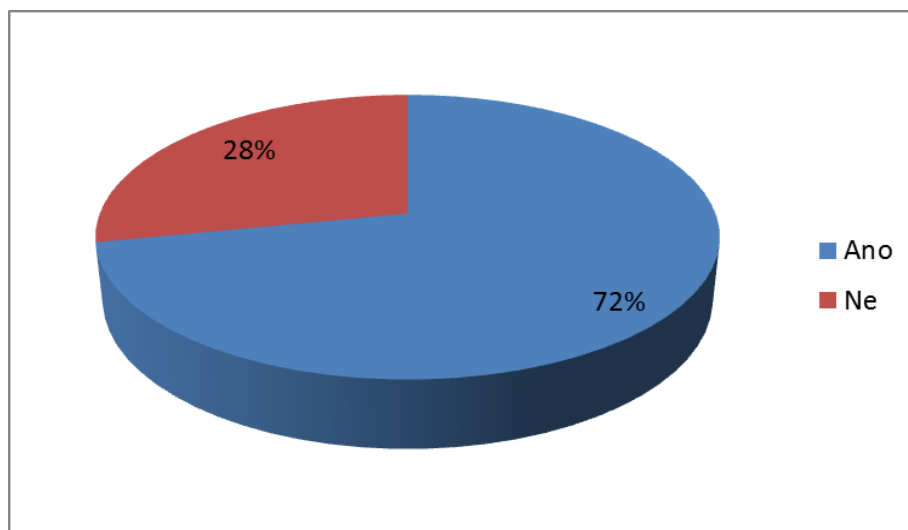
#### **Otázka č. 6:**

***Považujete se za vychovatele?***

**A) Ano – 28 odpovědí**

**B) Ne – 11 odpovědí**

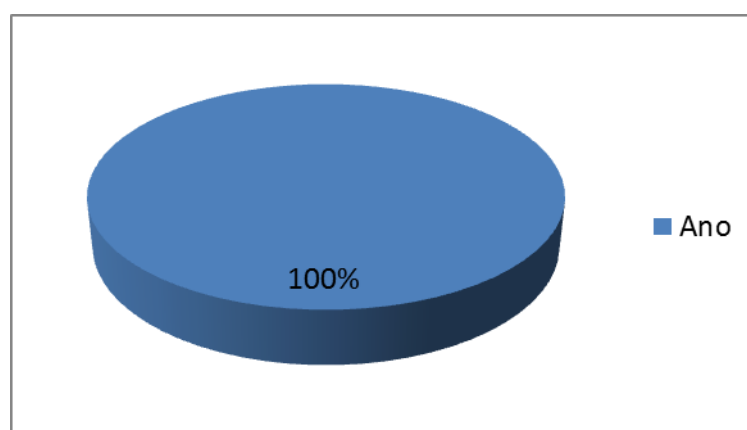
Trenéři, kteří trénují své svěřence, ať už ve výkonnostním či zájmovém sportu, na ně působí také svou osobností, což znamená, že na ně působí výchovně. Do tréninkového procesu se tedy prolíná další složka vzájemné interakce. Výchovné působení může trenér záměrně ovlivňovat a cílevědomě působit na svěřence. Otázkou je, zda si trenéři výkonnostních a zájmových sportů uvědomují svůj výchovný vliv.



Téměř tři čtvrtiny dotazovaných trenérů, konkrétně sedmdesát dva procent, se považují vůči svým svěřencům za vychovatele. Dvacet osm procent z nich není přesvědčeno, že jsou kromě trenérů také vychovatele. To, že někteří respondenti uvedli, že se nepovažují za vychovatele, nutně neznamená, že jimi nejsou. I trenéři sportovních odvětví jako je fitness či tanec výchovně působí na své svěřence, přestože ne tak intenzivně jako trenéři vrcholových sportovců. Podstatná je také četnost tréninkové činnosti. Zatímco vrcholový sportovec je s trenérem několikrát do týdne, účastník zájmového sportu mnohdy navštěvuje konkrétní trénink jednou do týdne. Zde je tedy zřejmá rozdílnost mezi velikostí výchovného působení.

#### **Trenéři výkonnostního sportu:**

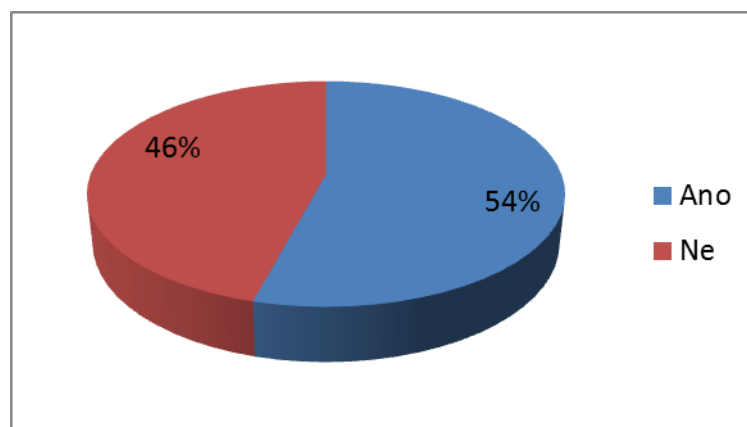
*Ano – 15 trenérů*



Všichni dotazovaní trenéři výkonnostních sportů jsou přesvědčeni, že jsou pro své svěřence také vychovatelé. Tuto skutečnost lze připisovat jejich profesionálnímu přístupu, vzdělání, dlouholeté zkušenosti a znalosti pedagogických zákonitostí.

#### **Trenéři zájmového sportu:**

*Ano – 13 trenérů, Ne – 11 trenérů*



Většina respondentů, konkrétně padesát čtyři procent, je přesvědčena, že jsou pro své svěřence také vychovatelem. O svém výchovném vlivu není přesvědčeno čtyřicet šest procent dotazovaných trenérů zájmových sportů. Zatímco všichni trenéři výkonnostních sportů se považují za vychovatele, u trenérů zájmových sportů je toto přesvědčení kladné zhruba v polovině případů. Tento rozdíl spočívá v již zmíněné četnosti tréninků, jejich náročnosti, množství závodů apod. Čím bližší a častější je vztah trenéra a svěřeného sportovce, tím větší je výchovný vliv jeho osobnosti na rozvoj svěřence.

#### **Otázka č. 7:**

*Kterou vlastnost považujete pro trenéra za klíčovou? (Nejvýše tři)*

*A) Dobrá komunikace – 31 odpovědí*

*B) Odbornost – 19 odpovědí*

*C) Vůdcovství – 17 odpovědí*

*D) Psychická odolnost – 15 odpovědí*

*E) Empatie – 10 odpovědí*

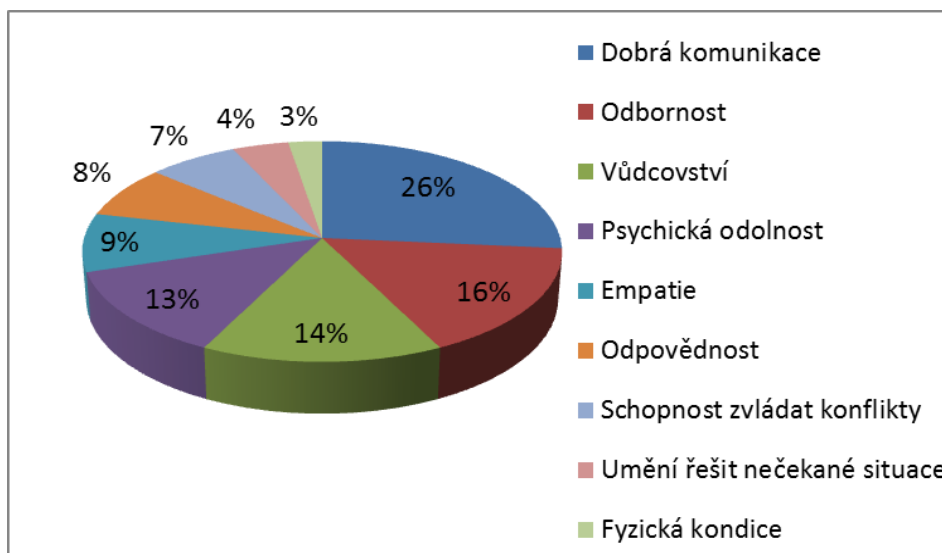
*F) Odpovědnost – 9 odpovědí*

*G) Schopnost zvládat konflikty – 8 odpovědí*

*H) Umění řešit nečekané situace – 5 odpovědí*

*I) Fyzická kondice – 3 odpovědi*

Každý trenér je jedinečný a vyznačuje se jinými psychickými a fyzickými vlastnostmi, chováním, vyjadřováním, reakcemi, motivací, žebříčkem postojů a hodnot či odolností. Trenérům bylo nabídnuto devět vlastností, z nichž měli vybrat tři, které považují pro trenérskou činnost za nejdůležitější.



Za klíčovou vlastnost považují oslovení trenéři dobrou komunikaci. Tato vlastnost získala dvacet šest procent odpovědí. Za druhou klíčovou vlastnost zvolili trenéři odbornost, která získala šestnáct procent odpovědí. Třetí nejčastější vlastností je vůdcovství, které obdrželo čtrnáct procent odpovědí. Ačkoli se z celkového pohledu jeví tyto tři vlastnosti jako nejčastější, při posouzení odpovědí trenérů dle typu sportu se výsledky s celkovými neslučují. Jedinou vlastností, pro kterou hlasovaly poměrně stejně oba typy trenérů, je dobrá komunikace.

**Trenéři výkonnostního sportu:** 1. Místo: dobrá komunikace; 2. Místo: vůdcovství, 3. Místo: psychická odolnost

**Trenéři zájmového sportu:** 1. Místo: dobrá komunikace, 2. Místo: odbornost, 3. Místo: schopnost zvládat konflikty

Trenéři výkonnostního sportu považují za klíčovou vlastnost dobrou komunikaci, dále vůdcovství a psychickou odolnost. V tomto výčtu se odráží jejich zkušenost s vrcholovým sportem. Psychická odolnost je stejně jako vůdcovství stěžejní pro kvalitní výsledky sportovní činnosti svěřeného jedince.



Trenéři zájmového sportu považují dobrou komunikaci, stejně jako trenéři výkonnostního sportu, za nejdůležitější vlastnost trenéra. Za překvapivý lze označit výsledek druhé nejdůležitější vlastnosti z pohledu trenérů zájmového sportu, a to odbornost. Jak již bylo zjištěno, mají větší odbornost trenéři výkonnostních sportů. I přes tuto skutečnost je však pro trenéry zájmového sportu tato vlastnost velmi důležitá. Schopnost zvládnání konfliktů považují trenéři zájmových sportů za těté klíčovou vlastnost. Mezi pohledy trenérů výkonnostních a zájmových sportů lze spatřit několik rozdílů, které spočívají v náplni jejich trenérské činnosti. Zatímco u výkonnostního sportu se trénink odvíjí od rozvoje svěřence a jeho úspěchů, u zájmových sportů jde především o efektivní a smysluplné využití volného času svěřenci.

#### **Otázka č. 8:**

**Představte si nějakou emočně pozitivní situaci, kterou se svými svěřenci prožíváte. Jaký pocit v té chvíli cítíte a jak ho dáváte svým svěřencům najevo?**

*Radost – 28 odpovědí*

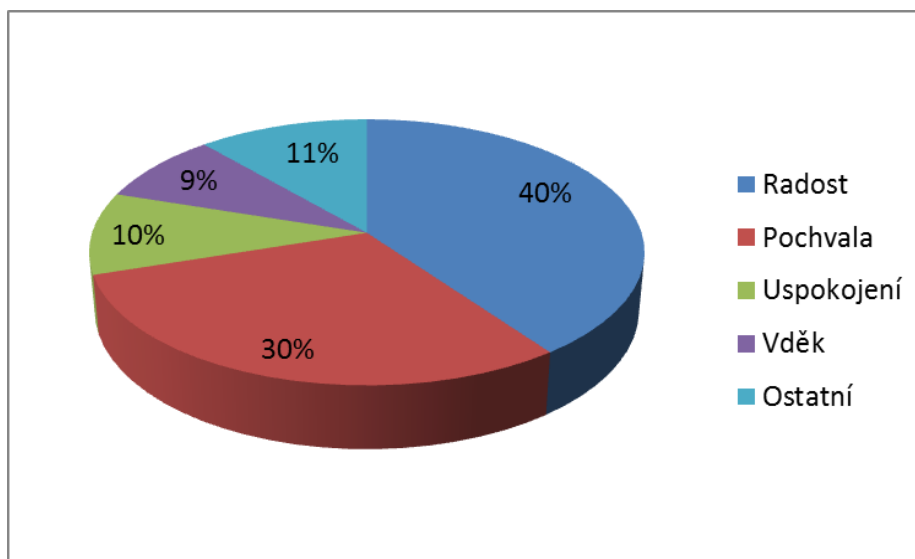
*Vděk – 6 odpovědí*

*Pochvala – 21 odpovědí*

*Ostatní – 8 odpovědí (hrdost, nabuzení, adrenalin, hecování, sounáležitost, zadosťučinění, podání rukou)*

*Uspokojení – 7 odpovědí*

Každá trenérská činnost by měla směřovat k rozvoji svěřence a jeho úspěchům. Úspěch jedince je také úspěchem trenéra, neboť ten svou usilovnou, cílevědomou a profesionální práci pomohl svěřenému sportovci k pozitivním výkonům. Každá taková chvíle s sebou přináší nejrůznější typy emocí, převážně pozitivních. Tyto emoce však každý trenér projevuje a cítí jinak. Někteří trenéři například při gólu svých svěřenců projevují radost křikem, gestikulací, zkrátka výraznými projevy. Oproti tomu někteří zůstávají s chladnou hlavou prakticky bez vnějších emocí. Společným rysem, ať už viditelným či skrytým, je pozitivní reakce na úspěchy.



Dva z pěti trenérů pociťují při emočně pozitivních situacích radost. Tento projev emocí je známý každému člověku bez ohledu na profesi. Třicet procent dotazovaných trenérů své svěřence za kladný výkon pochválí. Deset procent respondentů pociťuje uspokojení, devět procent vděk. Zbýlých jedenáct procent respondentů označilo své pocity například jako zadostiučinění, sounáležitost, nabuzení, adrenalin, euforie či hrdost. Tato otázka byla ponechána otevřená.

**Trenéři výkonnostního sportu:** Radost, pochvala, zadostiučinění

**Trenéři zájmového sportu:** Radost, pochvala, uspokojení

Trenéři výkonnostního i zájmového sportu pociťují při pozitivních situacích nejčastěji radost, kterou projevují pochvalou svých svěřenců. Trenéři výkonnostního sportu pociťují dále především zadostiučinění, zatímco trenéři zájmového sportu pociťují uspokojení. Mezi těmito typy trenérů tak nelze shledat zásadní rozdíl v prožívání pozitivních situacích a v reakcích.

#### Otázka č. 9:

**Představte si nějakou emočně negativní situaci, kterou se svými svěřenci prožíváte. Jaký pocit v té chvíli cítíte a jak ho dáváte svým svěřencům najevo?**

*Zklamání – 19 odpovědí*

*Povzbuzení – 16 odpovědí*

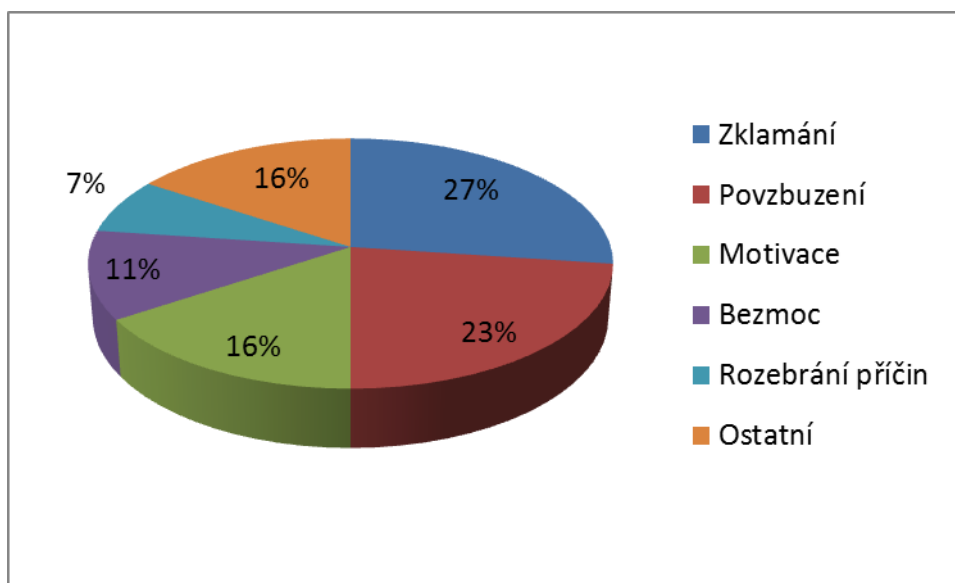
*Motivace – 11 odpovědí*

*Bezmoc – 8 odpovědí*

*Rozebrání příčin – 5 odpovědí*

*Ostatní – 11 odpovědí (frustrace, odpovědnost, vypětí, požadavek splnění všech požadavků v budoucnu, dát najevo emoce, nedát najevo emoce)*

Pozitivní situace nejsou jediné, se kterými se musejí trenéři setkávat. Ne vždy přichází úspěch, vyhrát může často jen jeden a neúspěch, ať už absolutní či relativní, tak zapřičiňuje negativní emoce. Trenér, stejně jako při úspěchu, sdílí se svěřencem rozhodující okamžiky včetně emocí. Na rozdíl od svěřence musí trenér udržet chladnou hlavu, analyzovat příčiny neúspěchu a navrhnout takové změny v tréninku, které příště napomohou k úspěchu. Dvou extrémů by se měl každý trenér vyvarovat. Prvním je přehnaná negativní reakce, která je demotivující. Druhým je tzv. „sesypání“, neboli přehnaná lítost z neúspěchu. Pokud se trenér pohybuje někde mezi těmito dvěma póly, nemusí mít neúspěch žádný negativní vliv na další rozvoj svěřeného sportovce.



Nejčastějším pocitem, který trenéři pociťují při emočně negativních situacích, například neúspěchu svěřence, je zklamání. Tento pocit označilo za nejčastější dvacet sedm procent dotazovaných trenérů. Pozitivním zjištěním je skutečnost, že dvacet tři procent respondentů své svěřence v těchto situacích povzbuzuje a dalších šestnáct procent dále motivuje. Bezmoc pociťuje jedenáct procent respondentů, o rozebrání příčin se snaží sedm procent. Jedenáct procent respondentů označilo své pocity jinak, například pociťují

odpovědnost, na příště požadují splnění všech požadavků, svěřence burcují, pocítují frustraci aj.

**Trenéři výkonnostního sportu:** Zklamání, odpovědnost, povzbuzení

**Trenéři zájmového sportu:** Zklamání, bezmoc, povzbuzení

Stejně jako u pozitivních situací, i při těch negativních jsou trenéři bez ohledu na druh trénovaného sportu jednotní v nejčastěji pocítované emoci, kterou je zklamání. Trenéři výkonnostního sportu dále pocítují odpovědnost a snaží se svěřence povzbudit. Trenéři zájmového sportu pocítují bezmoc a reakcí je povzbuzení.

Negativní i pozitivní situace umějí dle zjištěných skutečností trenéři zvládat a příliš se v emocích ani projevech neliší dle typu sportu.

#### **Otázka č. 10:**

**Myslíte si, že výchovně působíte na své svěřence?**

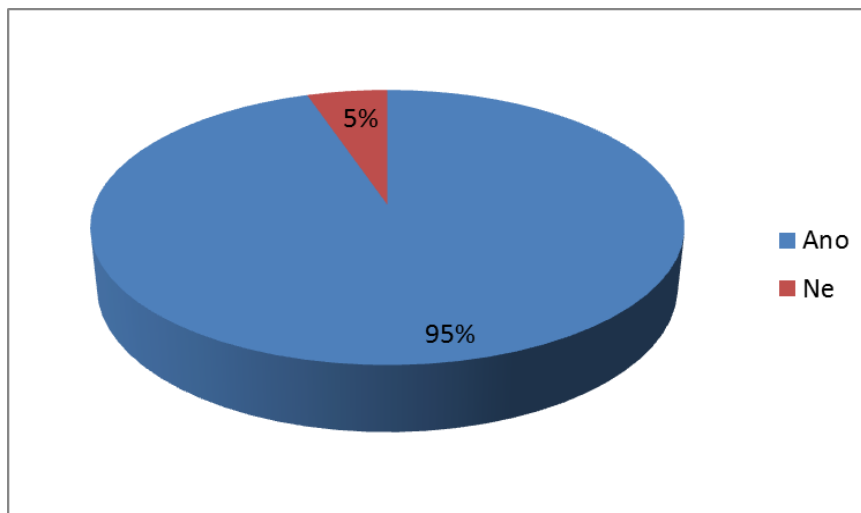
**A) Ano – 37 odpovědí**

**B) Ne – 2 odpovědi**

Výchovné působení trenérů na své jedince bylo již řešeno v jedné z předchozích otázek

a nepatrné pozměnění otázky mělo mít spíše potvrzující charakter. Předchozí otázka se ptala na skutečnost, zda se dotazovaní trenéři cítí vůči svým svěřencům jako vychovatelé. Na tuto otázku odpověděli jednoznačně trenéři výkonnostního sportu. Trenéři zájmového sportu však byli ve svém názoru rozdělení přibližně na dvě poloviny. Současná otázka zkoumá tuto problematiku z jiného úhlu pohledu, tedy ne, zda se trenéři považují za vychovatele, nýbrž zda si myslí, že výchovně působí na svěřené sportovce. Neodráží tedy pohled na sebe sama

jako na vychovatele. Tato změna úhlu pohledu znamenala i jiný výsledek, který hlouběji reflektuje výchovný vliv trenérů.



Téměř všichni respondenti uvedli, konkrétně devadesát pět procent z nich, že si myslí, že výchovně působí na svěřené jedince. Záporně odpovědělo pouhých pět procent dotazovaných. Jak již bylo napsáno, tato otázka nabízí jiný pohled na problematiku zkoumanou v jedné z předchozích otázek. Oproti ní však zaznamenala výraznější přesvědčení trenérů o jejich výchovném vlivu na svěřené sportovce. Ačkoli se tedy ne všichni trenéři považují za vychovatele, uvědomují si svůj výchovný vliv.

**Trenéři výkonnostního sportu:** Ano – 15 trenérů

**Trenéři zájmového sportu:** Ano – 22 trenérů, Ne – 2 trenéři

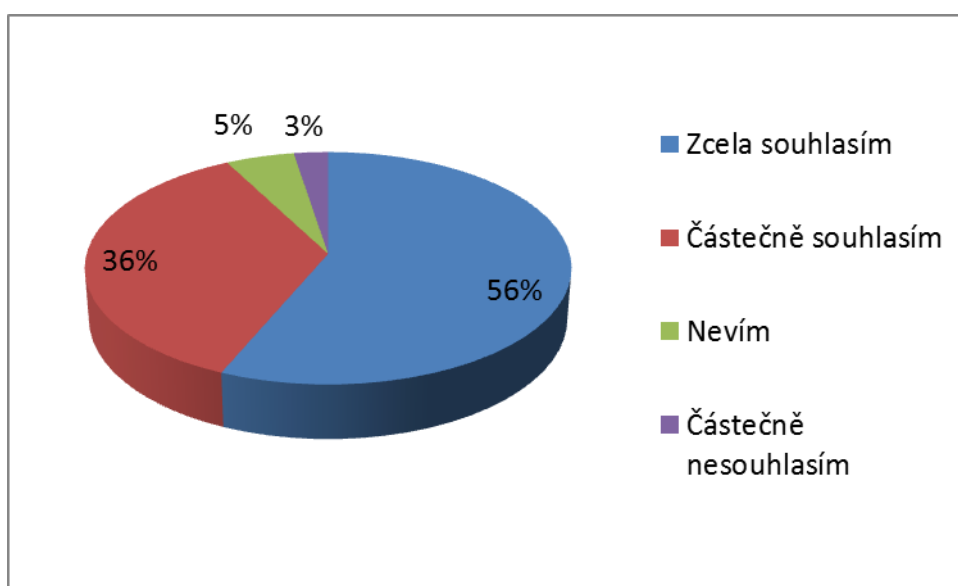
Všichni trenéři, kteří se dříve označili mj. za vychovatele, i nyní vypověděli, že si myslí, že výchovně působí na svěřené jedince. Trenéři zájmového sportu, kteří byli v přesvědčení o své roli vychovatele rozdělení zhruba na dvě poloviny, v naprosté většině (kromě dvou záporných odpovědí) odpověděli, že si myslí, že výchovně působí na svěřené sportovce. Současní trenéři si jsou vědomi svého výchovného působení.

**Otázka č. 11:**

**Ohodnoťte následující výrok: Jako trenér mohu své svěřence naučit kladným hodnotám, zvykům a postojům**

- A) *Zcela souhlasím – 14 odpovědí*
- B) *Částečně souhlasím – 22 odpovědí*
- C) *Nevím – 2 odpovědi*
- D) *Částečně nesouhlasím – 1 odpověď*

Působení trenérů na svěřené sportovce se neomezuje jen na vedení tréninků a účasti na závodech. Vliv trenérů má mnoho rovin, z nichž jednou z nejdůležitějších je působení na tvorbu hodnotových žebříčků, což se projevuje v učení ke kladným hodnotám, zvykům a postojům. Pro mnohé sportovce je trenér vzorem, což s sebou přináší velkou míru odpovědnosti. Pokud svěřenec vidí u trenéra převahu kladných hodnot, postojů a zvyků, je pravděpodobné, že se je bude snažit, ať už vědomě či nevědomě, přebírat. Jestliže budou naopak tyto hodnoty, postoje a zvyky negativní, nejen, že trenér může ztratit u svého svěřence respekt, ale především může svěřenec považovat tyto osobnostní vlastnosti a projevy za normální. Pozitivní hodnoty u trenéra posilují vztah a vzájemnou důvěru ve vztahu trenér – svěřenec a jsou pro jeho lepší výsledky nezbytné.



Více než polovina dotazovaných trenérů, konkrétně padesát šest procent, zcela souhlasí s tím, že mohou své svěřence naučit kladným hodnotám, zvykům a postojům. Dalších třicet šest procent s tímto přesvědčením souhlasí částečně. Pět procent respondentů nedokázalo odpovědět a tři procenta částečně nesouhlasí s tímto tvrzením. Minimálně

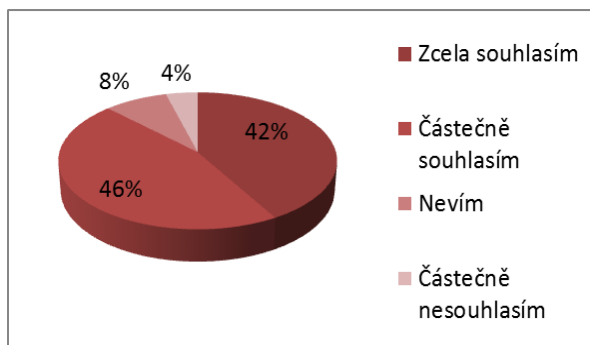
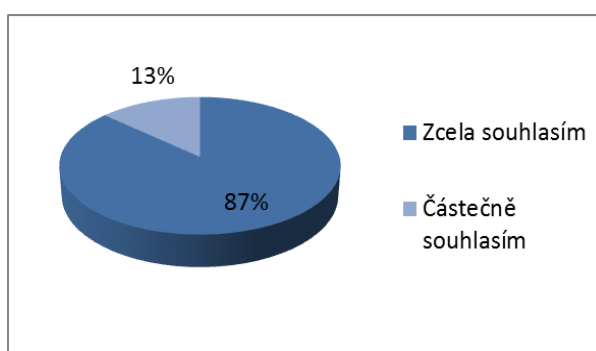
částečně tak s tvrzením, že jako trenéři mohou naučit svěřence kladným hodnotám, postojům a zvykům, souhlasí devadesát dva procent respondentů, tedy zhruba každý devátý.

**Trenéři výkonnostního sportu:**

*Zcela souhlasím – 13 trenérů, Částečně souhlasím – 2 trenéři*

**Trenéři zájmového sportu:**

*Zcela souhlasím – 10 trenérů, Částečně souhlasím – 11 trenérů, Nevím – 2 trenéři, Částečně nesouhlasím – 1 trenér*



Téměř devět z deseti trenérů výkonnostního sportu zcela souhlasí s daným tvrzením, jen třináct procent poté částečně.

U trenérů zájmového sportu je situace částečně odlišná. Zcela s tímto tvrzením souhlasí čtyřicet dva procent respondentů, částečně čtyřicet šest procent respondentů. Dohromady tedy minimálně částečně souhlasí téměř devadesát procent dotazovaných trenérů zájmového sportu. Osm procent nedokázalo odpovědět a čtyři procenta částečně nesouhlasí s tím, že jako trenéři mohou svěřence naučit kladným hodnotám, postojům a zvykům.

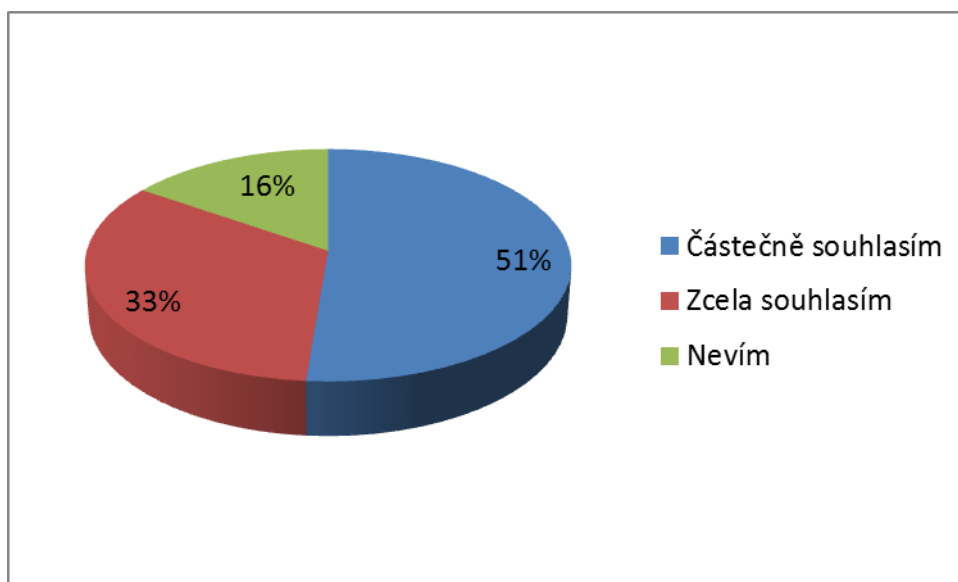
**Otázka č. 12:**

**Ohodnoťte následující výrok: Jako trenér jsem pro své svěřence vzorem**

- A) *Zcela souhlasím – 13 odpovědí*
- B) *Částečně souhlasím – 20 odpovědí*
- C) *Nevím – 4 odpovědi*
- D) *Částečně nesouhlasím – 2 odpovědi*

Trenér, který se snaží napomoci rozvoji svěřenců, se pro ně mnohdy stává vzorem. Svěřenci jej obdivují kvůli znalostem, zkušenostem, osobnostním charakteristikám, projevům a vzájemné důvěře.

Na hloubce míry, do jaké je trenér svým svěřencům vzorem, se podílí mnoho faktorů. Pokud je trenér bývalý úspěšný reprezentant s úspěchy na mezinárodních mistrovstvích či olympiádě, je vzorem nejen pro své svěřence, protože to znamená, že o svůj úspěch tvrdě bojoval. Oproti tomu může být stejně silným vzorem trenér florbalového kroužku, který svojí pílí, snahou a odhodláním pomáhá svěřencům ve smysluplné realizaci jejich volného času. Zásadní je však osobnost trenéra a jeho hlavní charakterové vlastnosti.



S tvrzením, že jako trenér je pro své svěřence vzorem, souhlasí osmdesát pět procent respondentů. Částečně s ním souhlasí zhruba každý druhý dotazovaný, zcela poté každý třetí.

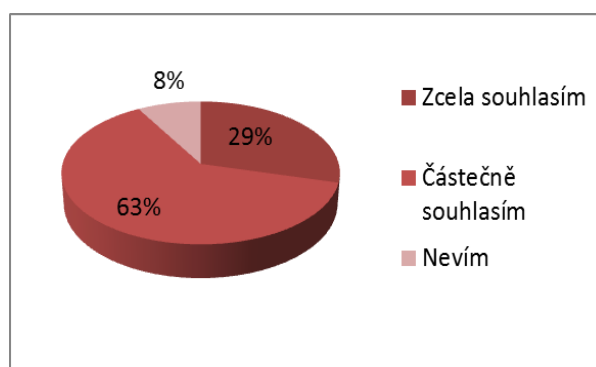
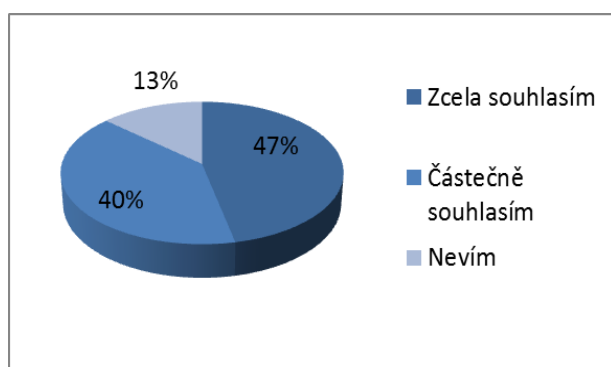


Šestnáct procent dotazovaných nedokázalo odpovědět. Výrazná většina dotazovaných trenérů výkonnostního a zájmového sportu se tak považuje za vzory pro své svěřence. Toto vědomí s sebou přináší, jak už bylo zmíněno, velkou odpovědnost a je nutné mu podřídit některé své, zejména negativní, projevy.

**Trenéři výkonnostního sportu:**

*Zcela souhlasím – 7 trenérů, Částečně souhlasím – 6 trenérů. Nevím – 2 trenéři*

**Trenéři zájmového sportu: Zcela souhlasím – 7 trenérů, Částečně souhlasím – 15 trenérů, Nevím – 2 trenéři**



Při srovnání trenérů výkonnostního a zájmového sportu lze spatřit částečně rozdílné pohledy. Zatímco trenéři zájmových útvarů z devadesáti dvou procent souhlasí s uvedeným tvrzením, respektive dvacet devět procent zcela a šedesát tři procent částečně, u trenérů výkonnostního sportu je tomu částečně jinak. Zcela s tímto tvrzením souhlasí téměř polovina dotazovaných, dva z pěti poté souhlasí částečně a třináct procent z nich nedokázalo odpovědět. Trenéři výkonnostních sportů se považují více za vzory pro své svěřence.

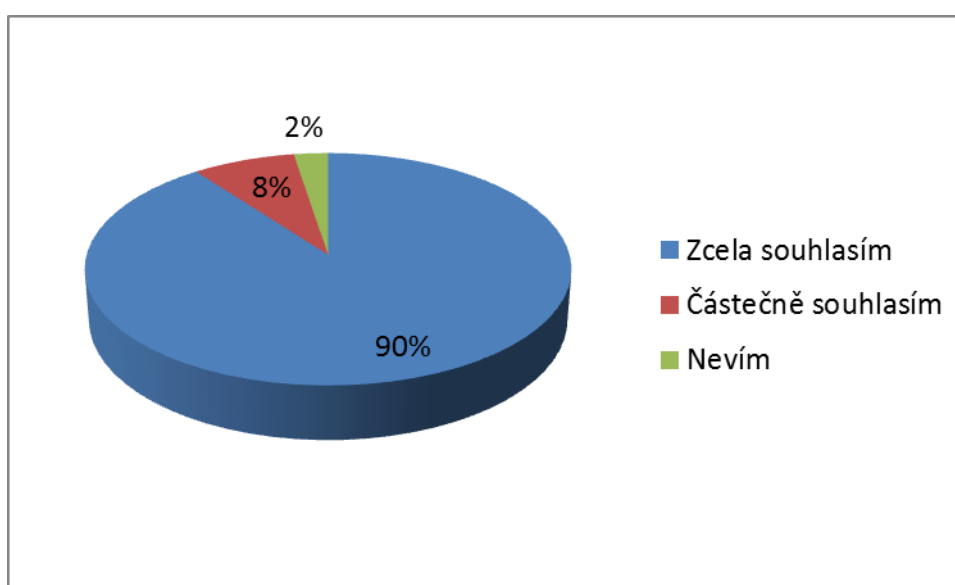
**Otázka č. 13:**

**Ohodnot'te následující výrok: Mé působení na svěřence podstatně ovlivňuje jejich výsledky**

- A) *Zcela souhlasím – 35 odpovědí*
- B) *Částečně souhlasím – 3 odpovědi*

### **C) Nevím – 1 odpověď**

Pozitivní výsledky jakéhokoli snažení s sebou přináší potřebu dlouhého, promyšleného, cílevědomého a strukturovaného tréninku. Tento trénink určuje trenér ve spolupráci a po dohodě se svěřeným sportovcem. Trenér analyzuje možnosti, schopnosti a dovednosti svěřence a navrhuje nejefektivnější tréninkový plán s cílem co nejvíce rozvíjet klíčové schopnosti. Jelikož je trenér, zejména u výkonnostních sportů, často také odborníkem v daném sportovním odvětví s mnoha zkušenostmi, je potřebné, aby mu svěřenec důvěřoval. Trenér musí svěřence motivovat, vysvětlit mu zvolené metody a v případě nutnosti také kriticky analyzovat důsledky svých rozhodnutí, které mají na svěřence zásadní vliv.



Devět z deseti dotazovaných trenérů zcela souhlasí s tvrzením, že působení na svěřence podstatně ovlivňuje jejich výsledky. Částečně s tímto tvrzením souhlasí osm procent dotazovaných. Dvě procenta nedokázala odpovědět. Téměř všichni trenéři výkonnostních a zájmových sportů si jsou vědomi významu jejich působení na své svěřence a jejich výsledky.

#### **Trenéři výkonnostního sportu:**

***Zcela souhlasím – 13 trenérů, Částečně souhlasím – 2 trenéři***

#### **Trenéři zájmového sportu:**

***Zcela souhlasím – 23 trenérů, Nevím – 1 trenér***

**Otázka č. 14:**

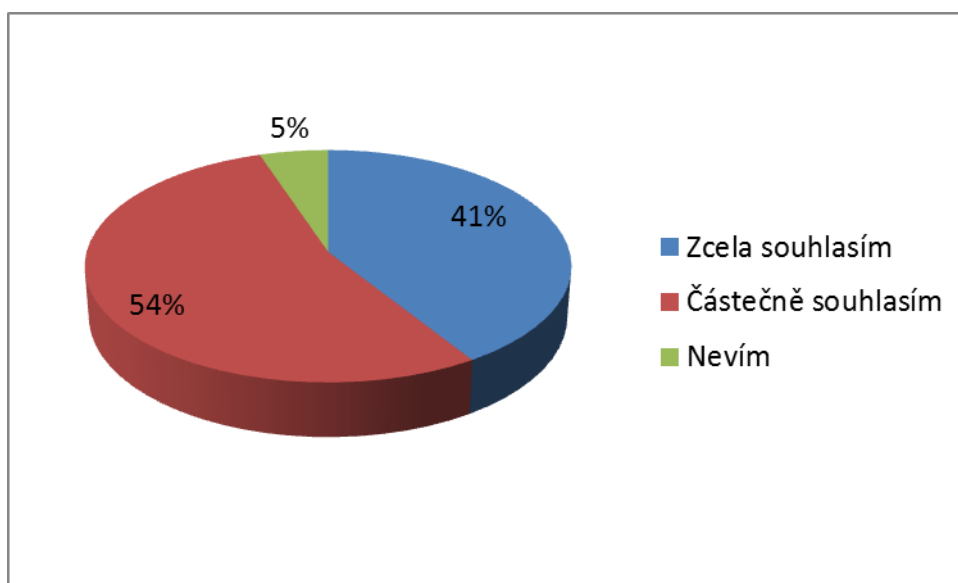
**Ohodnot'te následující výrok: Autorita mě, jako trenéra, závisí pouze na mém jednání**

- A) Zcela souhlasím – 16 odpovědí**
- B) Částečně souhlasím – 21 odpovědí**
- C) Nevím – 2 odpovědi**

Osobnost trenéra byla v analýze odpovědí probírána již několikrát. Význam jeho osobnostních charakteristik je zásadní. Kvalitu trenéra ovlivňuje mnoho aspektů, jako je odbornost, zkušenost, dovednosti, znalosti, schopnosti, hodnoty a podobně. Všechny tyto složky se prolínají a ukazují v projevech každého jedince.

Trenér může mít formální autoritu, která vyplývá z jeho postavení, a neformální autoritu, která vychází z jeho osobnosti a vztahu se svěřencem. Pokud jsou projevy trenéra spíše negativní, významně to ovlivňuje vzájemný vztah, přičemž klesá především trenérova autorita.

Autorita je pro úspěšný tréninkový proces nezbytná a má vliv na efektivnosti trenérova snažení.



Devadesát pět procent dotazovaných trenérů souhlasí s tvrzením, že autorita trenéra závisí pouze na jednání jeho samotného. Zcela s tím souhlasí dva z pěti respondentů, více než každý druhý poté souhlasí částečně. Pět procent respondentů nedokázalo odpovědět. Trenéři, kteří byli dotazováni, tak sebekriticky uznávají, že míra autority, kterou vůči svěřencům mají, závisí jen na projevech jejich jednání.

**Trenéři výkonnostního sportu:**

*Zcela souhlasím – 6 trenérů, Částečně souhlasím – 9 trenérů*

**Trenéři zájmového sportu:**

*Zcela souhlasím – 11 trenérů, Částečně souhlasím – 12 trenérů, Nevím – 1 trenér*

Trenéři výkonnostního sportu souhlasí spíše částečně s daným tvrzením, zatímco trenéři zájmového sportu souhlasí z poloviny částečně a zcela. Zásadně se však tyto skupiny neliší a uvědomují si vlastní vliv na autoritu vůči svěřencům.

### 5.3 Shrnutí výsledků výzkumného šetření

Informace, které byly zjištěny dotazníkovou sondou, a které byly následně vyhodnoceny, se vyznačují určitými charakteristikami. Tyto charakteristiky ukazují na současný stav zkoumané problematiky, tedy současných aspektů trenérské činnosti. Níže budou uvedeny nejzásadnější charakteristiky výzkumného šetření. U výsledků, které byly dále diferencovány dle typů trenérské činnosti, tj. trenéři výkonnostního a zájmového sportu, budou také uvedeny zásadní rozdílnosti.

- **Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 39 respondentů z řad trenérů, z toho 27 mužů a 12 žen.**
- **Nejčastější věkovou skupinou respondentů bylo 18 až 25 let**
- **Většina respondentů jsou trenéři zájmových sportů**
- **Nejčastějším sportovním odvětvím, kterému se respondenti věnují, byly míčové hry a atletika**
- **Všichni trenéři výkonnostních sportů mají potřebnou trenérskou licenci, dva z dotazovaných disponují licenci „A“**
- **Většina trenérů zájmových sportů nemá odborné vzdělání v daném sportovním odvětví**
- **Polovina dotazovaných trenérů nemá pedagogické vzdělání**
- **Více než polovina trenérů výkonnostních sportů má vysokoškolské vzdělání v pedagogickém směru**
- **Dva ze tří trenérů zájmových sportů nemá pedagogické vzdělání**
- **Za vychovatele se považují tři čtvrtiny dotazovaných trenérů výkonnostních i zájmových sportů**

- **Všichni trenéři výkonnostních sportů se považují za vychovatele** a jsou si vědomi svého výchovného působení na svěřence
- **Téměř polovina trenérů zájmových sportů se nepovažuje za vychovatele**, ačkoli si téměř všichni uvědomují výchovný vliv na svěřence
- Mezi **klíčové vlastnosti** řadí oslovení trenéři **dobrou komunikaci, odbornost, vůdcovství**, psychickou odolnost a schopnost zvládat konflikty
- **Nejčastější emocí trenérů při pozitivních situacích je radost a projevem je pochvala**
- **Nejčastější emocí trenérů při negativních situacích je zklamání a reakcí povzbuzení**
- **Devět z deseti trenérů souhlasí s tvrzením, že mohou své svěřence naučit kladným hodnotám, zvykům a postojům**
- **Čtyři z pěti trenérů souhlasí s tvrzením, že jsou pro své svěřence vzorem**
- **Téměř všichni trenéři souhlasí s tvrzením, že jejich působení podstatně ovlivňuje výsledky svěřenců**

Většina respondentů byli trenéři zájmových sportů, přičemž mezi nejčastější trénovaná sportovní odvětví patří míčové hry (basketbal, fotbal, florbal) a atletika. Profesionální trenéři disponují trenérskými licencemi, naopak trenéři zájmových útvarů většinou nemají kvalifikaci v daném sportovním odvětví, i mezi nimi se však objevují trenéři s licenci třetí třídy. Pedagogické vzdělání má většina trenérů výkonnostních sportů, opačná je situace u trenérů zájmových sportů. Tři za čtyř trenérů se považují za vychovatele, v případě otázky zabývající se uvědomováním si výchovného působení na svěřence odpověděli téměř všichni kladně. Trenéři za klíčové vlastnosti považují dobrou komunikativnost, vůdcovství a odbornost. Trenéři se umějí radovat z úspěchů svých svěřenců, umějí chválit. Stejně tak pociťují smutek, na který reagují povzbuzením svěřenců. Svůj vliv na svěřence si uvědomuje většina trenérů.

## 5.4 Vyhodnocení výzkumných otázek

V úvodu analytické části byly definovány výzkumné otázky, které mohly být vyhodnoceny až po vyhodnocení výzkumného šetření formou dotazníkové sondy. Byla stanovena jedna hlavní a pět vedlejších otázek, které komplexně hodnotí zkoumanou problematiku pedagogických aspektů trenérské činnosti.

### Hlavní výzkumná otázka:

Uvědomují si současní trenéři význam pedagogických aspektů jejich činnosti?

### Vyhodnocení:

Současní trenéři si dle zjištěných skutečností uvědomují význam pedagogických aspektů, které k trénování patří. Uvědomují si svůj výchovný vliv a současně si jsou vědomi souvislosti mezi jejich jednáním a výsledky svěřence. I při vyhodnocování otázek týkajících se emocí byla zřejmá odpovědnost, respektive výchovná složka projevů jejich chování. Současní trenéři, zejména ti věnující se výkonnostnímu sportu, jsou pro své svěřence také vychovateli, vzory a uvědomují si svůj podíl na jejich rozvoji.

### Vedlejší výzkumné otázky:

- *Jsou trenéři odborně kvalifikováni ve svém oboru?*

### Vyhodnocení:

**Trenéři výkonnostního sportu jsou odborně kvalifikováni** ve svém oboru a disponují profesionálními trenérskými licencemi všech stupňů.

**Trenéři zájmového sportu jsou většinou bez odborného vzdělání** v daném sportovním odvětví.

- ***Mají současní trenéři pedagogické vzdělání?***

Vyhodnocení:

**Pedagogické vzdělání nemá polovina trenérů.**

**Trenéři výkonnostního sportu mají ve více než polovině případech vysokoškolské vzdělání pedagogického směru.**

**Trenéři zájmového sportu ve dvou třetinách nemají pedagogické vzdělání, ačkoli zbylá třetina má vysokoškolské vzdělání pedagogického směru.**

- ***Považují se trenéři za vychovatele?***

Vyhodnocení:

**Všichni trenéři výkonnostního sportu se považují za vychovatele a současně si jsou vědomi svého výchovného působení na svěřence.**

**Více než polovina trenérů zájmového sportu se nepovažuje za vychovatele, ačkoli si výchovné působení uvědomuje devět z deseti dotazovaných.**

- ***Které vlastnosti považují trenéři za klíčové?***

Vyhodnocení:

**Za nejdůležitější vlastnosti pro trenérskou činnost považují trenéři dobrou komunikaci, odbornost, vůdcovství a schopnost zvládat konflikty.**

- ***Považují se trenéři za vzor pro své svěřence?***

Vyhodnocení:

**Čtyři z pěti trenérů se považují za vzor pro své svěřence, což na ně samozřejmě klade vysoké nároky.**



## **Závěr**

Předkládaná práce se zabývala zkoumáním problematiky současných pedagogických aspektů trenérské činnosti. Trenérská činnost v sobě zahrnuje mnoho aspektů, a to nejen ve vztahu ke svěřenci. Trenér je vystavován tlakům okolí, fanoušků, sponzorů či vedení, v důsledku čehož musí veškerá svá rozhodnutí důkladně analyzovat a zvažovat možné eventuality. Základním rysem, kterým se trenérství vyznačuje, je výchovný efekt, kterým trenér na svěřence působí. Toto působení může být pozitivní i negativní, což ovlivňuje mnoho faktorů. Jedním ze základních faktorů je osobnost trenéra a jeho pedagogické dovednosti.

Hlavním cílem předkládané práce bylo postihnoutí současného stavu zkoumané problematiky. Aby bylo dosaženo tohoto cíle, musely být nejprve představena základní teoretická východiska. Ty byly rozebrány na základě literatury a dostupných zdrojů v teoretické části. Pozornost byla věnována sportu, sportovním aktivitám, osobnosti trenéra, jeho roli, významu, pedagogickým aspektům jeho činnosti a také současné přípravě budoucích trenérů. Na základě poznatků z teoretické části byl vypracován dotazník, prostřednictvím něhož byl zjišťován současný stav pedagogických aspektů trenérské činnosti. Dotazníkové šetření bylo zaměřeno na trenéry a obsahovalo čtrnáct otázek týkajících se postojů trenérů a jejich výchovnému působení na svěřence. Výzkumu se zúčastnilo třicet devět trenérů z nejrůznějších sportovních odvětví i věkových skupin. Získané informace byly vyhodnoceny také dle typu trenérů, tedy do kategorií odpovědí trenérů výkonnostních sportů a trenérů zájmových sportů. Pro dosažení cílů práce byly také definovány výzkumné otázky, respektive jedna hlavní a pět vedlejších výzkumných otázek. Ty byly v závěru vyhodnoceny a nabízejí stručný, ovšem vypovídající přehled o základních výstupech výzkumného šetření. Současní trenéři výkonnostního i zájmového sportu si jsou vědomi svého výchovného vlivu na své svěřence a dle zjištěných skutečností korigují své jednání a projevy svého chování dle současných potřeb svěřence. Svěřenci často vidí ve svých trenérech vzory, což znamená, že úmyslně či nevědomě přebírají jejich názory či jednání. Tuto skutečnost musejí mít trenéři na paměti při každém kontaktu se svěřencem. Při ztrátě pozitivního názoru svěřence ztrácí trenér autoritu, která je pro efektivní trenérské snažení nezbytná.

Předkládaná práce je prací výzkumnou a nabízí nový pohled na současné pedagogické aspekty trenérské činnosti.

## Seznam použitých zdrojů

### Seznam literatury:

1. DVOŘÁKOVÁ, Hana. Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 144 s. ISBN 9788024737331.
2. DOVALIL, Josef. *Lexikon sportovního tréninku*. 2. upr. vyd. Praha: Karolinum, 2008, 313 s. ISBN 978-802-4614-045
3. DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Vyd. 1. Praha: Olympia, 2002, 331 s. ISBN 80-703-3760-5.
4. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Vyd. 4., V Portálu 1. Ilustrace Karel Nepraš. Praha: Portál, 2010, 797 s. ISBN 978-80-7367-686
5. JEŠINA, Ondřej a Martin KUDLÁČEK. *Aplikovaná tělesná výchova*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, 180 s. ISBN 9788024427386.
6. MARTENS, Rainer. *Úspěšný trenér*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2006, 501 s. ISBN 8024710110.
7. MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Hanex, Olomouc 1997, 139 s., ISBN 80-8578-317-7
8. NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie: přehled základních oborů*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2011, 863 s. ISBN 978-807-3874-438
9. PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 157 s. ISBN 9788024721187
10. PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 4., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003, 322 s. ISBN 80-717-8772-8
11. RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998, 171 s. ISBN 80-718-4659-7
12. SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2003, 250 s. ISBN 80-246-0156-7

13. SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. 2. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum, 2007, 252 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-802-4613-581
14. *Kapitoly ze sportu*. 1. vyd. Editor Aleš Sekot. Brno: Masarykova univerzita v Brně Fakulta sportovních studií, 2004, 200 s. ISBN 80-210-3531-5
15. RVP ZV, pomůcka na pomoc učitelům, VUP Praha 2007

### **Seznam internetových zdrojů:**

1. KAPLÁNEK, Michal. *Metodiky zájmových činností I* [online]. 2012 [cit. 2013-01-29]. Dostupné z: [www.tf.jcu.cz/getfile/5460bfa74edfaa01](http://www.tf.jcu.cz/getfile/5460bfa74edfaa01)
2. *Tělovýchovná jednota Tesla Brno* [online]. 2012 [cit. 2013-01-31]. Dostupné z: <http://www.tjtesla.cz/index.php>
3. *Školy středního vzdělávání se sportovním zaměřením* [online]. Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2012 [cit. 2013-01-30]. Dostupné z: [http://portal.mpsv.cz/upcr/kp/hkk/informace\\_z\\_useku\\_up/ips/ss\\_se\\_sportovnim\\_zamerenim\\_v\\_cr\\_2012\\_2013.pdf](http://portal.mpsv.cz/upcr/kp/hkk/informace_z_useku_up/ips/ss_se_sportovnim_zamerenim_v_cr_2012_2013.pdf)
4. *Fakulta sportovních studií MU: Animátor sportovních aktivit* [online]. 2012 [cit. 2013-30-1]. Dostupné z: <http://www.vysokeskoly.com/vysoke-skoly-1/fakulta-sportovnich-studii-masarykova-univerzit/?oborCislo=7504R299#seznamOboru>
5. *Pedagogická fakulta Univerzity v Hradci Králové: Pedagogika volného času se zaměřením na tělesnou výchovu a sport* [online]. 2012 [cit. 2013-30-1]. Dostupné z: <http://www.vysokeskoly.com/vysoke-skoly-1/pedagogicka-fakulta-univerzita-hradec-kralove-u/?oborCislo=7505R019#seznamOboru>
6. *Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích: Tělesná výchova a sport* [online]. 2012 [cit. 2013-30-1]. Dostupné z: <http://www.vysokeskoly.com/vysoke-skoly-1/pedagogicka-fakulta-jihoceska-univerzita-v-cesk/?oborCislo=7401R005#seznamOboru>
7. *Fakulta sportovních studií MU: Tělesná výchova a sport* [online]. 2012 [cit. 2013-30-1]. Dostupné z: <http://www.vysokeskoly.com/vysoke-skoly-1/fakulta-sportovnich-studii-masarykova-univerzit/?oborCislo=7401R005#seznamOboru>

8. *Univerzita JEP v Ústí nad Labem: Tělesná výchova* [online]. 2012 [cit. 2013-30-1]. Dostupné z: <http://www.vysokeskoly.com/vysoke-skoly-1/pedagogicka-fakulta-univerzita-j-e-purkyne-v-us/?oborCislo=7401R005#seznamOboru>
9. *Karlova Univerzita: Tělesná výchova a sport* [online]. 2012 [cit. 2013-30-1]. Dostupné z: <http://www.vysokeskoly.com/vysoke-skoly-1/fakulta-telesne-vychovy-a-sportu-univerzita-kar/?oborCislo=7401R005#seznamOboru>
10. *Karlova Univerzita: Tělesná výchova a sport* [online]. 2012 [cit. 2013-30-1]. Dostupné z: <http://www.vysokeskoly.com/vysoke-skoly-1/fakulta-telesne-kultury-univerzita-palackeho-v-/?oborCislo=7401R005#seznamOboru>
11. *Západočeská univerzita v Plzni: Tělesná výchova a sport* [online]. 2012 [cit. 2013-30-1]. Dostupné z: <http://www.vysokeskoly.com/vysoke-skoly-1/fakulta-pedagogicka-zapadoceska-univerzita-v-pl/?oborCislo=7401R005#seznamOboru>
12. *Univerzita v Hradci Králové: Tělovýchovné a sportovní aktivity se zaměřením na vzdělávání* [online]. 2012 [cit. 2013-30-1]. Dostupné z: <http://www.vysokeskoly.com/vysoke-skoly-1/pedagogicka-fakulta-univerzita-hradec-kralove-u/?oborCislo=7507R077#seznamOboru>
13. *Univerzita Palackého v Olomouci: Trenérství a sport* [online]. 2012 [cit. 2013-30-1]. Dostupné z: <http://www.vysokeskoly.com/vysoke-skoly-1/fakulta-telesne-kultury-univerzita-palackeho-v-/?oborCislo=6208R049#seznamOboru>
14. *Fakulta sportovních studií MU: Trenérství* [online]. 2012 [cit. 2013-30-1]. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/dokumenty/pdf/TVS-ASAK-UTV.pdf>
15. *Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA s.r.o.: Sportovní a volnočasový pedagog* [online]. 2012 [cit. 2013-30-1]. Dostupné z: <http://www.vysokeskoly.com/vysoke-skoly-1/vysoka-skola-telesne-vychovy-a-sportu-palestra/?oborCislo=7401R011#seznamOboru>
16. *Fakulta sportovních studií MU: Katalog předmětů* [online]. 2012 [cit. 2013-30-1]. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/dokumenty/pdf/studijni-katalog-12-13.pdf>

## Seznam příloh

Příloha č. 1: Dotazník

### Dotazník ke zjištění pedagogických aspektů trenérské činnosti

Otázka č. 1: Uveďte několik informací o sobě:

A) *Muž*    B) *Žena*

Uveďte svůj věk:

A) *18 – 25 let*                      B) *26 – 35 let*                      C) *36- 45 let*

Otázka č. 2: Jaký druh sportu trénujete?

A) *Výkonnostní sport*                      B) *Zájmový sport*

Otázka č. 3:

*Jaké sportovní odvětví trénujete?*

Odpověď:

Otázka č. 4: Jakou kvalifikaci v daném oboru máte?

A) *trenérská licence „A“*

B) *trenérská licence „B“*

C) *trenérská licence „C“*

D) *certifikát z kurzu*

E) *bez odborného vzdělání*

F) *jiné: Vzdělání VŠ v oboru*

**Otázka č. 5: Máte pedagogické vzdělání?**

- A) Střední*
- B) VŠ – bakalářské*
- C) VŠ – magisterské*
- D) Pedagogický kurz*
- E) Bez pedagogického vzdělání*

**Otázka č. 6: Považujete se za vychovatele?**

- A) Ano*
- B) Ne*

**Otázka č. 7: Kterou vlastnost považujete pro trenéra za klíčovou? (Nejvýše tři)**

- A) Dobrá komunikace*
- B) Odbornost*
- C) Vůdcovství*
- D) Psychická odolnost*
- E) Empatie*
- F) Odpovědnost*
- G) Schopnost zvládat konflikty*
- H) Umění řešit nečekané situace*
- I) Fyzická kondice*

**Otázka č. 8: Představte si nějakou emočně pozitivní situaci, kterou se svými svěřenci prožíváte. Jaký pocit v té chvíli cítíte a jak ho dáváte svým svěřencům najevo?**

Odpověď:

**Otázka č. 9: Představte si nějakou emočně negativní situaci, kterou se svými svěřenci prožíváte. Jaký pocit v té chvíli cítíte a jak ho dáváte svým svěřencům najevo?**

Odpověď:

**Otázka č. 10: Myslíte si, že výchovně působíte na své svěřence?**

- A) *Ano*                      B) *Ne*

**Otázka č. 11: Ohodnoťte následující výrok: Jako trenér mohu své svěřence naučit kladným hodnotám, zvykům a postojům**

- A) *Zcela souhlasím*                                              D) *Částečně nesouhlasím*  
B) *Částečně souhlasím*                                              E) *Zcela nesouhlasím*  
C) *Nevím*

**Otázka č. 12: Ohodnoťte následující výrok: Jako trenér jsem pro své svěřence vzorem**

- A) *Zcela souhlasím*                                              D) *Částečně nesouhlasím*  
B) *Částečně souhlasím*                                              E) *Zcela nesouhlasím*  
C) *Nevím*

**Otázka č. 13: Ohodnoťte následující výrok: Mé působení na svěřence podstatně ovlivňuje jejich výsledky**

- A) *Zcela souhlasím*                                              D) *Částečně nesouhlasím*  
B) *Částečně souhlasím*                                              E) *Zcela nesouhlasím*  
C) *Nevím*

**Otázka č. 14: Ohodnoťte následující výrok: Autorita mě, jako trenéra, závisí pouze na mém jednání**

- A) *Zcela souhlasím*                                              D) *Částečně nesouhlasím*  
B) *Částečně souhlasím*                                              E) *Zcela nesouhlasím*  
C) *Nevím*

## **Abstrakt v českém jazyce**

OBADAL, Tomáš. *Pedagogické aspekty trenérské činnosti*. České Budějovice, 2013. Diplomová. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Doc. Michal Kaplánek, Th.D.

### **Klíčová slova:**

trenér, sport, pedagog, trénink, koučink, zájmová činnost, výkonnostní sport, vztah

Cílem této práce je popis a analýza pedagogických aspektů trenérské činnosti v kontextu současné nabídky vzdělávání pro trenéry, jejich profesního zaměření a jejich sebepojetí vzhledem k výchovnému poslání. Pro dosažení těchto cílů je nutné nejprve definovat sport jako takový, jeho typy či možnosti sportovního vyžití jedinců. Dále je nutné definovat roli trenéra a systematicky popsat důležité vlastnosti trenéra.

V analytické části práce bude věnována pozornost sebepojetí trenérů vzhledem k jejich výchovnému poslání. V této souvislosti bude dotazníkovou formou analyzován pohled trenérů na jejich možné výchovné, respektive pedagogické působení. Mezi další důležité otázky, které budou analyzovány, patří pohled trenérů na svou činnost, které okolnosti ovlivňují jejich výchovné působení apod. Závěr práce bude věnován zhodnocení současného stavu zkoumané problematiky.



## **Abstract in English language**

Pedagogical aspects of coaching activities

### **Key words:**

coach, sport, pedagogue, training, coaching, leisure activities, performance sports, relationship

The goal of this diploma thesis is to describe and analyze the pedagogical aspects of coaching in the context of the current offer of study programs for coaches, their professional background and their self-reflection due to their educational mission. To achieve these objectives it is necessary to define sport as such, its types and offers of sports activities for individuals. It is also necessary to define the role of the coach and systematically describe important attributes of the trainer.

The analytical part of the paper will focus on the coaches self-reflection due to their educational mission. In this context, the questionnaire will analyze trainers view on their possible educational, or teaching activities. Other important issues that will be analyzed include: coaches view on their activities and the circumstances that affect their educational influence, etc. The final part will be devoted to evaluation of the current state of examined problems.