

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ PREZENČNÍ STUDIUM

2016 - 2018

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Matyáš Hložek

Psychologie sportu

Praha 2018

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Marie Vacínová, CSc.

JAN AMOS KOMENSKÝ UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR FULL-TIME STUDIES

2016 - 2018

BACHELOR THESIS

Matyáš Hložek

Psychology of sport

Prague 2018

The Bachelor Thesis Work Supervisor: PhDr. Marie Vacínová, CSc.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne: 5.3.2018

Matyáš Hložek

Poděkování

Děkuji mé vedoucí práce PhDr. Marii Vacínové, CSc. za podporu, trpělivost a užitečné rady při psaní mé bakalářské práce.

Anotace

Trenér je osobou, která může nejvíce ovlivnit výkon svých svěřenců a s jeho profesí se setkáváme nejen ve vrcholovém sportu, ale i na rekreační úrovni. Osvojené a praktickou zkušeností získané odborné znalosti, osobnostní vlastnosti, temperament, styl vedení atd., jsou důležité pro výkon jeho profese. Jednou z klíčových schopností jsou komunikační dovednosti. Vhodná forma komunikace se svými svěřenci, je rozhodujícím faktorem pro zlepšování hráčů. Bez správně vyslovených, či zkrácených pokynů nemohou svěřenci vykonávat úkoly správně a tudíž je zlepšení minimální či žádné. Nejen mluvené slovo má však velký význam pro výkon trenérské činnosti. Čím dál více si trenéři začínají uvědomovat, že neverbální komunikace má v jejich profesi velký význam. Pro správné pochopení určitého sdělení je důležitý soulad mezi komunikací verbální a neverbální, osobnostními vlastnostmi, charakterem a temperamentem trenéra. Z toho důvodu se trenéři musí věnovat rozvoji své osobnosti celkově. Praktická část bakalářské práce se věnuje konkrétní kazuistice trenéra. Cílem je popsat jaké osobnostní vlastnosti, dovednosti a schopnosti jsou nezbytné pro úspěšné vykonávání trenérské profese.

Klíčová slova

Charakter, osobnost, psychika, psychologie, sport, sportovec, temperament, tenis, trenér, vlastnosti.

Annotation

The coach is the person who can best influence the performance of his wardens and with his profession we meet not only in the top sport, but also on the recreational level. Acquired and practical experience acquired expertise, personality traits, temperament, style of leadership, etc. are important for the performance of his profession. One of the key competences is communication skills. An appropriate form of communication with their trustees is a critical factor for improving players. Without properly pronounced or distorted instructions, the trustees can not perform the tasks correctly, and therefore the minimal or no improvement is achieved. Not only the spoken word is of great importance for performing coaching activities. As more and more trainers begin to realize that non-verbal communication has great significance in their profession. For a proper understanding of a particular communication is an important correspondence between verbal and nonverbal communication, personality traits, character and temperament coach. For this reason, coaches need to develop their personality overall. The practical part of the bachelor thesis deals with the specific case report of the coach. The aim is to describe what personality traits, skills and abilities necessary for successful execution of the coaching profession.

Key words

Character, personality, psychology, psychology, psychology, sport, athlete, temperament, tennis, coach, qualities.

OBSAH

ÚVOD	8
1. VRCHOLOVÝ SPORT A JEHO ASPEKTY	9
2. TRENÉR JAKO PROFESE	14
3. OSOBNOST TRENÉRA	18
4. SCHOPNOSTI A DOVEDNOSTI TRENÉRA PŘI PRÁCI	
S JEDNOTLIVCEM	21
4.1. Schopnosti a dovednosti	21
4.2. Temperamentové vlastnosti	25
4.3. Charakter	32
4.4. Sportovního tréninku	37
4.5. Cíl, úkoly a systém sportovního tréninku	38
4.6. Principy sportovního tréninku	41
5. KAZUISTIKA TRENÉRA VRCHOLOVÉHO SPORTOVCE VE VYBRANÉM	
ODVĚTVÍ.....	43
ZÁVĚR.....	48
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	50

ÚVOD

Sportovní trénink je často zaměřen pouze na zvyšování výkonnosti a málo se věnuje individualitě osobnosti sportovce. Součástí modelovaného tréninku je příprava taktická, tedy příprava na vlastní výkon ve sportovní disciplíně, kdy sportovec musí prokazovat také psychickou odolnost při soutěžním vypětí.

Lektor učí, trenér trénuje, a to konkrétní dovednosti. Aby je mohl trénovat, musí být tak trochu lektor, tak trochu konzultant. Trenéři mohou být bývalí specialisté ve svém oboru, zřídka jsou to specialisté současní, protože být trenérem je profese sama o sobě, a je velmi těžké jí dělat zároveň s tím, že jste třeba manažer. Při volbě trenéra se řiďte podobnými zásadami, jako u lektora s tím, že ověřte, zda vám vyhovuje jeho osobnost a styl práce, protože jinak je nanič.

Trenér je osobou, která může nejvíce ovlivnit výkon svých svěřenců a s jeho profesí se setkáváme nejen ve vrcholovém sportu, ale i na rekreační úrovni. Osvojené a praktickou zkušeností získané odborné znalosti, osobnostní vlastnosti, temperament, styl vedení atd., jsou důležité pro výkon jeho profese. Jednou z klíčových schopností jsou komunikační dovednosti. Vhodná forma komunikace se svými svěřenci, je rozhodujícím faktorem pro zlepšování hráčů. Bez správně vyslovených, či zkrácených pokynů nemohou svěřenci vykonávat úkoly správně a tudíž je zlepšení minimální či žádné. U mladých hráčů trenér často komunikuje s rodiči a nesmíme opomenout na komunikaci s funkcionáři, klubem, sponzory, sdělovacími prostředky apod. Nejen mluvené slovo má však velký význam pro výkon trenérské činnosti. Čím dál více si trenéři začínají uvědomovat, že neverbální komunikace má v jejich profesi velký význam. Pro správné pochopení určitého sdělení je důležitý soulad mezi komunikací verbální a neverbální, osobnostními vlastnostmi, charakterem a temperamentem trenéra. Z toho důvodu se trenéři musí věnovat rozvoji své osobnosti celkově.

Praktická část bakalářské práce se věnuje konkrétní kazuistice trenéra. Cílem je popsat jaké osobnostní vlastnosti, dovednosti a schopnosti jsou nezbytné pro úspěšné vykonávání trenérské profese.

1. VRCHOLOVÝ SPORT A JEHO ASPEKTY

Slovo sport je anglosaského původu. Vzniklo zkrácením ze staršího slova disport (bavit se, dovádět). Znamená zábavu, kratochvíli, rozptýlení, vlastně útěk od práce, od povinnosti k zábavě.

Termínem sport je v současnosti obvykle označována „*pohybová (fyzická) aktivita provozovaná podle určitých pravidel a zvyklostí, jejíž výsledky jsou navíc měřitelné nebo porovnatelné s jinými provozovateli téhož sportovního odvětví.*“¹

Ve výše uvedené definici jsou důležitá tři omezení:

- **jedná se o pohybovou aktivitu** - nesoutěží se pouze pomocí duševních schopností nebo štěstí, nepatří sem například deskové hry, počítačové hry nebo hazardní hry s výjimkou pokeru,²
- **aktivita má jasná pravidla**, podle kterých se soutěží,
- **aktivita má soutěžní charakter** a dochází k poměrování jejích výsledků.³

Původ sportu

Podle historiků vznikl sport z potřeb armád, která potřebovala vycvičit vojáky. Výchov byl veden formou her a různých soutěží, které byly zaměřeny zejména na fyzickou zdatnost a bojové dovednosti. Tyto hry byly zaměřeny zejména na boj muž proti muži, lukostřelbu a jízdu na koni. Dalším důvodem vzniku sportu mohly být různé rituální aktivity. Což dokazují mayské obřadní míčové hry. K těmto aktivitám patří i olympijské soutěže.

¹ Sport. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-2012, 2012-27-1 [cit. 2018-02-12]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Sport>

² Poker se podle některých definic označuje jako sport, podle některých ne, stejně tak jako např. šachy.

³ Toto vylučuje například bojová umění provozovaná nesoutěžním filosoficky zaměřeným způsobem nebo jógu.

Sport ve starověku

Známky provozování aktivit, které bychom dnes označili jako sport, byly nalezeny u řady starověkých civilizací. Konkrétně se jedná o Čínu, kde byla provozována (zřejmě spíše z estetických, než ze soutěžních důvodů) obdoba dnešní gymnastiky a o Persii, kde jsou doloženy bojové hry s přesnými pravidly.

„Nejznámějším případem je bezesporu starověké Řecko, kdy ještě v raně archaickém období 8. stol. př. n. l. byla v řeckém světě všestranná tělesná zdatnost výsadou aristokracie. Během 7. a 6. stol. př. n. l. se zrodil ideál kalokagathie, který znamenal rovnováhu krásy tělesné i duševní. To se v aristokratickém pojetí tělesné kultury projevilo jejím úzkým spojením s kulturou psychickou. Zasluhou Solónových reforem pak došlo v Athénách k rozšíření práva na tělesnou výchovu mezi všechny athénské občany. Již v této době se funkce tělesné výchovy a sportovního závodění rozšiřuje z převážně účelové též na zábavnou činnost volného času.“⁴

Největší význam pro vývoj řecké tělesné kultury měly sportovní závody, které se konaly při slavnostních příležitostech – zejména olympijských hrách (ale také hrách pýthijských, nemejských a istmických).

Počátky sportu v Evropě můžeme hledat již ve středověku. Avšak v této době ještě sport nebyl provozován pro zábavu a potěšení, ale jeho účelem byl fyzický výcvik pro válku. Až v renesanční Itálii můžeme najít vznik sportu, který se nápadně podobal dnešnímu ragby, australskému fotbalu a fotbalu. Jednalo se o Calcio Fiorentino a jeho pravidla byla publikována v roce 1580. Zhruba ve stejné době se ve Francii objevily hry, které se podobaly dnešnímu tenisu.

Počátky moderního sportu

Největší rozvoj moderního sportu nastal v Anglii počátkem 19. stol.. Sport už nebyl pouze fyzickou námahou, která byla nutná pro přežití, nebo nutná ve válečných konfliktech. Sport se začal rozšiřovat z vyšších vrstev společnosti i mezi obyčejné lidi, kteří začali sport vnímat jako formu zábavy.

⁴ Srov. OLIVOVÁ, Věra. *Lidé a hry: historická geneze sportu*. 1. vyd. Praha : Olympia, 1979, s. 80-91.

V druhé polovině 19. stol. vznikly základy nejoblíbenějších sportů. A opět u toho byla Anglie, kde se prosazovala zásada“ *pokud chceš hrát, musíš respektovat pravidla, poté můžeš hrát s námi nebo proti nám a je jedno odkud jsi a kdo jsi.*“

Význam sportu pro zdraví a kvalitu života člověka

„Největší význam sportování je přičítán pozitivním zdravotním důsledkům a naplnění principu všestrannosti v mládí. Význam zdravotní prospěšnosti a udržování tělesné kondice koresponduje s vysokým kreditem hodnoty zdraví ve všech věkových skupinách naší populace. Je zřejmé, že sport je vřazen do sféry volného času a že je chápán i jako vhodná forma zábavy. Důležitá je i psychicky relaxační funkce sportu a to zejména při jeho aktivním provozování v přírodním prostředí. Sport je také vysoce hodnocen z hlediska posilování i pocitu osobního sebevědomí. Oceňujeme důraz na zdokonalování nejen tělesné, nýbrž i psychické kondice, když dosahování výsledků je rozšířeno nad rámec cílené soutěživosti i o rekreační sport. K vrcholům nepatří pouze vítězství a výkon, ale zejména radost z pohybu, posílení zdraví a psychické odolnosti, harmonizující relaxace, příjemný pocit únavy, kompenzující jednostrannost.

Sport a pohybová aktivita člověka, jako pohybové činnosti člověka, prováděné rekreačně a prožitkově, které zpravidla nesměřují k závodní činnosti, ale k naplnění východisek zdravotně orientované zdatnosti a zdravého životního stylu.“⁵

Jedním z nejjednodušších způsobů jak udělat něco pro zdraví a zlepšit kvalitu života je běh. Když už jsme uvedli běh, tak musíme uvést jednoho z našich nejlepších sportovců v historii a tím je Emil Zátopek, který nebyl jenom výborným sportovcem, ale byl to také skromný člověk a občas i filozof, když říkal „Ryba plave, pták létá a člověk běhá“. Běh nedoporučují jen sportovní firmy, které nás lákají na nové výrobky, ale běh doporučují i lékaři, psychologové a dokonce i psychiatři. Je známo mnoho příkladů lidí, kteří díky běhu našli nový smysl života a dnes si nedovedou představit život bez běhu.

⁵ TEORIE TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU: *Význam sportu pro zdraví a kvalitu života člověka.* [online]. [cit. 2018-02-14]. Dostupné z: <http://www.behej.com/clanek/589-zamysleni-o-vyznamu-sportu-v-zivote-cloveka>.

Výhodou běhu je to, že se dá provozovat téměř všude a skoro za každého počasí. O tom nás přesvědčuje i herec Jan Třiska, který říká, že běhá za každého počasí, protože si potom nemůže najít výmluvu k odpočinku z důvodu hustého deště nebo vysoké letní teploty. Běh také nepotřebuje žádné hřiště, tělocvičnu ani kurty. K běhu nepotřebujeme také žádné spoluhráče, protihráče ani sparingpartnera.

„Sport se dá provozovat téměř všude a vadí mu snad jenom malý prostor, hodně vody, vzduchoprázdno, psi, vlk a bronchitida. Je nejméně náročnou disciplínou na vybavení. A pozor, čas i dávkování je individuální a výše dávek nezáleží na politicích ani HDP! Pokud jste se rozhodli nebo rozhodujete doplnit a zpestřit život sportem, tak to mělo, má a bude mít nějaký racionální důvod.

Základní a zásadní problém je ale v přístupu ke sportu a soutěžení obecně. Pokud jste mladí, s predispozicemi pro daný sport, trénování a nechybí-li ctizádostivost a dostatečná tvrdost – lze usilovat o prvenství, úspěch i slávu. Pokud nesplňujete anatomické, fyziologické a další předpoklady a chybí-li peníze i čas, tak se dá právě běhat „včas a jen“ pro to, abyste pak nelitovali, jak říká klasik: Nejdřív utrácíme čas a své zdraví, abychom přišli k penězům. Pak utrácíme své peníze, abychom získali čas a zdraví zpět.

Pokud nejste mladí a jste spíše „starší“, s fyzickými predispozicemi ke sportu a trénování, lze zvolit vhodný sport, kde se může uplatnit vytrvalost, technika a zkušenosti a stále se dá uvažovat a usilovat o prvenství i úspěch (zvláště pak v kolektivních sportech).“⁶

Rekreační versus soutěžní sport

V dnešní době můžeme sport provozovat na různých úrovních. Sport se provozuje profesionálně nebo poloprofesionálně, sportovec je zaregistrován v klubu nebo svazu a tréninku věnuje několik hodin denně. Dá se říci, že sport je jeho zaměstnáním, kdy je závislý na mzdě, kterou mu vyplácí klub. Jen několik málo našich sportovců si může

⁶ HOLÝ, František. Zamyšlení o významu sportu v životě člověka. In: *Behej.com: behej.com* [online]. 08.07.2007 [cit. 2018-02-14]. Dostupné z <http://www.behej.com/clanek/589-zamysleni-o-vyznamu-sportu-v-zivote-cloveka>.

tento příjem vylepšit reklamou. Bohužel mnoho vrcholových sportovců po skončení kariéry nenalezne další využití svých vědomostí a dovedností a většinou končí v zapomnění. Zdárným příkladem tohoto jevu jsou někteří bývalí profesionální fotbalisté.

Dále můžeme sport provozovat na poloprofesionální nebo amatérské úrovni. Kdy sportovec je zaregistrován ve svazu nebo klubu, ale odměna za sportovní výkony se pohybuje v minimální výši. Tréninku se věnují pouze několik desítek hodin týdně.

Poslední a nejrozšířenější úroveň je úroveň rekreační. Kdy sport je provozován pro dobrý pocit a většinou se mu lidé věnují jen několik málo hodin týdně. Zde není nutná žádná registrace ve svazu nebo klubu.

Masová popularita a profesionalismus

„Možnosti provozování sportu na vrcholové profesionální úrovni jsou dány dostatečným přísunem peněz pro příslušné sportovní odvětví. To je zajišťováno jednak z reklamy a sponzorských smluv, jednak z nejrůznějších forem státní podpory.

V prvním případě vytváří popularita a sledovanost jednotlivých sportů (a soutěží v rámci jednoho sportu) propastné rozdíly v „platu“ sportovců, které se pohybují od tisícínásobku až po zlomky průměrného platu v dané zemi.

Druhý způsob financování je dnes typický hlavně u nepříliš rozšířených sportů, kdy si stát touto formou zajišťuje „body“ za mezinárodní úspěchy. Není ostatně tak vzdálená doba, kdy ve východní části Evropy byla touto formou financována činnost většiny vrcholových sportovců, a například v Číně se tento postup masivně používá dodnes.“⁷

Sport už bohužel nepřináší pouze dobrý požitek z pohybu, ale začíná být velkým byznysem, kdy se stává nejdynamičtěji se rozvíjejícím odvětvím průmyslu právě v ekonomicky nejvyspělejších zemích. Díky masové popularitě, kdy při televizním přenosu sportů jako je fotbal, baseball nebo americký fotbal usedají před televizní přijímače miliony diváků, se tak všichni zúčastnění stávají cílem nadnárodních společností, které tuto popularitu využívají k propagaci svých produktů formou různých reklam. Nikoho tak nepřekvapí, že se částka na minutový spot při SuperBowlu může

⁷ Sport: Masová popularita a profesionalismus. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2018-02-15]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Sport>.

vyšplhat do řádů miliónů dolarů a tato reklamní práva jsou vyprodána dávnou před začátkem zápasu.

Bohužel s komercializací sportu se vytrácí morálka a disciplína. Doby kdy se hráči k sobě chovali s úctou a vzájemným respektem je minulostí.

Samozřejmě, že masová popularita sportu má i své pozitivní stránky, kdy finanční prostředky od sponzorů pomáhají sportovcům v profesionální kariéře a díky jejich výkonům nám jsou přibližovány nové sporty, které poté můžeme provozovat i rekreačně. Příkladem takového sponzora je firma Redbull, která většinou podporuje tzv. adrenalinové sporty, o kterých jsme před několika lety ani nevěděli, že existují.

2. TRENÉR JAKO PROFESE

Podle Vojtíka (2001, s. 197) by měl být cíl trenéra vytvořit prostředí, které se pozitivně odrazí na výkonu hráčů a týmu. K tomu by měl využít rozmanitý a systematický tréninkový program při optimálním využití dostupných tréninkových pomůcek. Trenér by měl být schopen vytvořit z mnoha individualit vyvážený, bojovný, nadšený tým, který po výhře zůstane „na zemi“ a po porážce prokáže dobrou morálku a týmového ducha a „zvedne hlavu“. Dále by si měl trenér vytyčit cíle, které jsou splnitelné, uplatňovat stejná kritéria při hodnocení hráčů, udržovat přiměřený odstup od hráčů (ale nevylučující vytvoření pozitivních vztahů a vzájemné důvěry), schopnost neustále komunikace, uplatňovat umění naslouchat druhým a využít všech prostředků k vytvoření „týmového ducha“.

Na základě těchto faktů lze vyvodit, že dobrý trenér není jen fotbalovým odborníkem schopným připravit hráče po stránce technické, taktické a kondiční. Ale musí být rovněž do určité míry pedagogem, psychologem i sociologem s přirozenou autoritou, aby mohl být hráči i vedením klubu respektován.

Před více jak sto lety neexistovala osoba, kterou dnes nazýváme sportovní trenér. Dříve sportovní trenér nebyl využíván, neboť si sportovci mysleli, že dokáží

dosáhnout maximálních výkonů bez jeho pomoci. Avšak v současné době, i vzhledem k vyšším požadovaným výkonům, je tento jev velice ojedinělý. V dnešní době se trenéři aktivně zapojují do výkonnostního růstu sportovce, mnohdy při neúspěchu sportovce je jim to klade za vinu. Fanoušci a sportovní funkcionáři většinou vidí situaci jednoduše, když si myslí, že na trenérovi vždy závisí úspěch i neúspěch družstva nebo jednotlivce. Ve většině případů nejsou schopni pochopit složitou situaci trenéra, který ani sám v některých případech není schopen analyzovat a určit všechny příčiny úspěchů a neúspěchů.

Sportovní výkon je samozřejmě především výkonem samotného sportovce, ale trenér se svou účastí při dlouhodobé přípravě menší nebo větší měrou přispívá ke vzniku tohoto výkonu. Trenérství je tedy chápáno jako specificky orientovaná výchovná práce, která má z psychologického hlediska řadu zajímavých a náročných charakteristik.

Pojem trenér se běžně využívá v řadě kontextů, a označuje konkrétní povolání s dlouhou tradicí.

Předpokladem pro úspěšný výkon povolání trenéra je absolvování vysokoškolského studijního oboru, zaměřeného na tělesnou výchovu a sport, popřípadě úspěšné složení zkoušek po příslušném trenérském kurzu. Trenéři jsou zařazeni do různých tříd, kde je jedním z kritérií právě jejich absolvované vzdělání.

Dále je u trenéra velice důležitá autorita, schopnost jednat s lidmi a zejména s mládeží, na kterou může mít trenér zásadní vliv. Trenér by měl mít dlouhodobé zkušenosti s trénovaným sportem a s tím souvisí i jeho dobrá fyzická zdatnost.

Trenérská práce může mít podobu činnosti vykonávané buď dobrovolně, navíc k jinému zaměstnání, nebo vykonávané plně profesionálně. V obou případech by však měla tato práce probíhat přibližně stejně. Má přitom následující znaky:

a) **Je to činnost odlišná od sportovní činnosti samotné;** práce trenéra nemá nic společného s pohybovými činnostmi ve smyslu jejich motorického zvládnutí. Trenér musí rozumět nejen sportu, ale i mnoha dalším otázkám; vlastní sportovní minulost je dobrým vkladem, ale jen jednou – ne nejdůležitější – podmínkou úspěchu.

b) **Trenérství je práce s lidmi;** v opakujících se interakcích je zvláště typické stálé stimulování náročných činností v přípravě sportovce.

c) **Soutěživý charakter sportu** přináší neustálé prověřování výsledků práce trenéra, často s veřejnou publicitou, což činí z této činnosti sled náročných, zátěžových situací.

d) **Úspěch práce trenéra** závisí na mnoha faktorech, je proto nutný jejich komplexní rozbor – i když z praxe víme, že v některých případech se daří dosáhnout dobrých výsledků i velice jednoduchými prostředky. Při vzrůstající vyrovnanosti ve vrcholovém sportu například stoupá význam psychické odolnosti sportovce, a tím i role psychických faktorů v přípravě na výkon.

Úspěšný trenér

Podle Svobody (2003, s. 124) je obtížné říci, kdo je úspěšný trenér, jelikož maximální výkon a vítězství patří k podstatě sportu. Úspěšný trenér by neměl preferovat vítězství za každou cenu, jelikož touha po vítězství může vést k nekorektním postupům. Cílem úspěšného trenéra by neměl být pouze maximální výkon sportovce, ale měl by sportovci ukázat, že korektní a fér cestou lze také dosáhnout dobrých výsledků.

Trenérovu osobnost i výsledky musíme posuzovat kvalitativně. Úspěšnost trenéra by jsme neměli hodnotit za krátké období a na základě číselných výsledků.

„Ostatně je známo, že podobně jako si každý připomíná po čase některé své učitele, tak i sportovci vzpomínají, s odstupem času, spíše na trenéra, třeba přísného, ale spravedlivého, a hlavně takového, který neměl na zřeteli jen výkon a vítězství za každou cenu, ale dovedl zapůsobit a zapsat se do vědomí i podněty všeobecně lidského rázu, které třeba byly pro ně nejprve zdrojem úsměšků, ale které se postupně prosadily jako cenné a které evidentně s odstupem chápou jako významné pro sport i pro život.“⁸

Trenérský styl

Styl určuje trenérovo rozhodnutí, které se týká technických i taktických dovedností, které bude své svěřence učit, jak bude řídit zápas, jak zorganizuje trénink, jaké metody použije pro udržení kázně v družstvu a jakou roli přiřadí jednotlivým hráčům.

⁸ SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. 2003. vyd. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0156-7

Pro činnost trenéra je velmi důležitá dynamická stránka jeho osobnosti. Nestačí pouze vědět jaký trenér má být, jaké má mít vlastnosti, ale také záleží na tom, jak má jednat a jak si má počínat v trenérské činnosti. Kde a jak má hledat zdroje informací, čím se má zabývat, proti čemu bojovat, co nepřehlédnout a co naopak je možné bez následků přehlédnout. Rozpoznat podstatné od nepodstatného a tedy co zdůrazňovat a co vyžadovat. „V mnoha případech se setkáváme se základním rozdělením na tři trenérské styly:

1. Autoritativní styl (trenér - diktátor)

Tento druh trenéra dělá většinu rozhodnutí sám. Sportovec plní pouze trenérový příkazy. Výkonnost je vysoká, ale nekvalitní, protože převažují napjaté vztahy. Tento styl je velice nutný a důležitý při rozhodování v náročných situacích. Pro tento přístup jsou důležité trenérové znalosti a zkušenosti z dlouholeté praxe. Sportovci si ho váží, ale nepatří mezi nimi k oblíbeným.

Mezi takovýto typ trenéra můžeme zařadit trenéra sovětské hokejové reprezentace Viktora Tichonova, který byl znám pro svůj diktátorský trenérský styl. Měl absolutní kontrolu nad životy svých hráčů, kteří trénovali 10 až 11 měsíců v roce.

2. Submisivní styl (trenér – opatrovatel)

Tito trenéři dělají minimální počet rozhodnutí. Provádějí jen ta nejnutnější. Trenér dává málo pokynů, minimálně zasahuje do organizace tréninku a kázeňské přestupky řeší jen v krajně nutných případech. Pro řízení a dávání instrukcí mají tito trenéři nedostatek schopností, převažuje u nich laxnost. Nevypořádají se s požadavky a s trenérskou odpovědností, nebo vůbec nevědí, jak mají trénovat. Submisivní trenér zastává místo spíše opatrovatele, ale i v této pozici je velmi slabý.

K tomuto typu odpovídá trenér současné české fotbalové reprezentace Michal Bílek. Je to typ trenéra, který nedělá zásadní rozhodnutí. Dle statistik se jedná o nejhoršího trenéra za posledních 50 let.

3. Kooperativní styl (trenér – učitel)

Trenéři, kteří si vyberou tento styl, rozhodují spolu se svými svěřenci. Ví, že mají odpovědnost za vedení kolektivu, ale jsou si vědomi také toho, že mladí lidé se nemohou

*stát zodpovědnými dospělými lidmi, aniž by se naučili sami rozhodovat. Smyslem je vytvořit rovnováhu mezi vedením sportovců a možností nechat je řídit sami sebe.*⁹

Martens vynechává submisivní trenérský styl, jelikož tento styl nepovažuje za opravdové trénování. Bere to jako rezignaci na trenérské povinnosti (2006, s. 504).

Autoritativní styl byl ještě donedávna velmi populární a někteří trenéři se jím bohužel řídí do dnes. Tento styl používají nezkušení mladí trenéři, kteří se s tímto stylem setkali v minulosti u svých trenérů. Občas za tímto stylem schovávají trenéři své pochybnosti o vlastních schopnostech. Efektivní je autoritativní styl, pokud je vítězství trenérovým primárním cílem, a v případě, že jeho autorita neničí motivaci sportovců.

Na různých úrovních trenéři postupně zjišťují, že autoritativní styl při práci se současnými sportovci stále více ztrácí na své efektivitě. Trenér ví, že je vhodný, jen pro velmi nadané jedince.

Kooperativní styl je založen na vzájemné komunikaci mezi trenérem a sportovcem. Struktura a pravidla tohoto stylu umožňují sportovcům stanovit si své vlastní cíle a usilovat o jejich uskutečnění. Kooperativní trenér musí být osobnost, která občas obětuje vítězství pro dobro týmu.

3. OSOBNOST TRENÉRA

Osobnost představuje integrovaný komplex vzájemně propojených psychických funkcí, které jsou individuálně **specifické** a **relativně stálé**. Determinují prožívání a chování jedince a z toho vyplývající vztah s prostředím (Vágnerová 2005). **Rozvoj osobnosti** probíhá v interakci s prostředím, v němž žijeme, jako výsledek vzájemného působení prostředí a dědičnosti.

Máme-li se v přemíře psychických jevů náležitě orientovat a jejich podstatu dobře chápat, pak je vhodné určitým způsobem tyto jevy utřídit. V první kapitole jsme poznali, že v rámci různých **psychologických směrů a škol** byly voleny odlišné systémy **klasifikace** a tím i postupy výkladu lidské psychiky. U nás se už několik desetiletí udržuje systému výkladu postupující od nejjednodušších duševních jevů k

⁹ MARTENS, Rainer. *Úspěšný trenér*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1011-0.

souboru znaků a vlastností charakterizující psychiku člověka, až ke skladbě osobnosti, tj. komplexu psychických jevů reprezentující osobnost, k dílčím psychickým a to nejjednodušším procesům. Tento výklad má své opodstatnění i zastánce. Ať už volíme kterýkoliv systém třídění, vždy by měl obsahovat všechny běžné psychické jevy s upozorněním na jejich **vzájemné vztahy a souvislosti**. Pro naše účely, kdy nám jde o pohled na osobnost z pozic různých psychologických disciplín, je vhodný klasický způsob třídění a s ním související syntetický postup výkladu. V jeho intencích rozlišujeme:

1. **psychické procesy** - v čase probíhající fenomény **prožívání a chování**,
2. **psychické vlastnosti** - interakcí genetické výbavy a individuální zkušeností vzniklé vnitřní determinanty psychických procesů tvořící dynamickou strukturu vnitřní organizace psychického dění (například vlastnosti a charakter osobnosti, specifické schopnosti, temperament aj.),
3. **psychické stavy** - projevy celkového stavu organismu, zejména centrální nervové soustavy, charakteristika člověka pro určitou dobu (například nálady, stavy pozornosti, citové stavy aj.).

Psychické procesy naplňují **dynamiku osobnosti** a umožňují její orientaci, tj. získání a zpracování zpráv, informací, zajišťují poznání, ale i prožívání ve vztahu k poznanému a jednání vyplývající z poznání i prožívání. Čili lze říci, že **psychické procesy** zajišťují psychickou činnost, kdežto **psychické vlastnosti** vznikají a utvářejí se v průběhu života vlivem prostředí a výchovy.

Psychické procesy je možno členit na procesy **poznávací** (čítí, vnímání a smyslové poznávání, pozornost, myšlení, paměť, představa a fantazie) a **autoregulační** (emoce, vůle a motivace). K správnému pochopení psychického života člověka je třeba mít na zřeteli, že kognice, emoce a vůle **neexistují navzájem od sebe odděleny**. K poznanému jevu nezůstává člověk lhostejný a formuluje si k němu svůj vztah, který prožívá. Poznávání je tedy předpokladem k tomu, aby vznikl další proces, tj. emoce – naše prožívání vztahu k tomu co jsme poznali. Vůle, která se uplatňuje při jednání, nemůže se projevit ani svou první formou, tzn. volným rozhodnutím, nevychází-li z určitých

myšlenek či jiného poznávacího procesu. Způsob uskutečňování volního rozhodnutí je pak do značné míry závislý na citovém postoji, na způsobu prožívání.

Tabulka: **Přehled hlavních skupin psychických jevů**

	Charakteristika	Podskupina psychických jevů
Psychické procesy	děje mající podobu: <ul style="list-style-type: none"> • prožívání - vnitřní intrapsychické subjektivní jevy s různou kvalitou obsahu • chování - navenek pozorovatelné projevy prožívání (jednání, řeč, výraz) 	<ul style="list-style-type: none"> • kognitivní (poznávací) procesy - čítí, vnímání a smyslové poznávání, pozornost, myšlení, paměť, představa a fantazie • konativní a autoregulační procesy - motivace, vůle, emoce
Psychické stavy	stav bdělosti, charakteristika osobnosti po určitou dobu	<ul style="list-style-type: none"> • psychické - radostná nálada aj. • tělesné - uvolnění aj. • zdravotní - bez bolesti aj.
Vlastnosti osobnosti	poměrně stálá charakteristika jedince	<ul style="list-style-type: none"> • vrozené - pudy, vlohy • převážně vrozené - temperament a schopnosti • získané - dovednosti, vědomosti, návyky, zájmy, charakter

Zdroj: Vacínová (2018, s. 124)

4. SCHOPNOSTI A DOVEDNOSTI TRENÉRA PŘI PRÁCI S JEDNOTLIVCEM

4.1. Schopnosti a dovednosti

Vlohy jsou vrozené anatomicko-fyziologické zvláštnosti člověka, na jejichž základě se vyvíjejí schopnosti (vrozené vlastnosti zraku, sluchu). Vrozené vlohy mají snahu uplatnit se, čímž člověka aktivizují. Nedeterminují stupeň ani směr rozvoje osobnosti (na základě stejných vloh se rozvíjí různé schopnosti). Existuje kompenzace jedněch (chybějících) schopností druhými.

Schopnosti jsou vlastnosti osobnosti, které jsou předpokladem pro úspěšné vykonávání nějaké činnosti. Existuje rozdíl v kvalitě, rychlosti, lehkosti vykonávání činnosti u různých lidí za stejných podmínek. Před činností a bez ní se nemohou vyvinout. Vznikají a rozvíjejí se učením, pokud jsou stimulovány na základě vrozených vloh. Nejsou vrozené a jsou vázány na vlohy.

Stupně schopností

- míra rozvoje schopností je různá:

- **nadání** - souhrn schopností určitého druhu, které umožňují nadprůměrné výkony v dané oblasti (herecké - hlas, paměť, mimika)
- **talent** - mimořádně rozvinutý souhrn schopností, umožňuje vynikající výkony v oboru
- **genialita** - mimořádně rozvinutý talent (vrcholná díla)

Druhy schopností

- **obecné** - podmiňují úspěch v mnoha činnostech, ztotožňují se s obecnou inteligencí

- **speciální** - umožňují vykonávat specifické druhy lidské činnosti (hudební, matematické)

Intelligence

Intelligence je všeobecná rozumová schopnost, schopnost usuzovat, chápat vztahy a souvislosti, řešit problémy a předvídat důsledky jednání. Zjišťuje se pomocí inteligenčních testů, výsledek se označuje IQ (intelligenční kvocient).

- *Intelligentní chování* - člověk se dobře přizpůsobuje situaci, provádí rozumný rozbor, řeší kreativně situaci.
- *Instinktivní chování* - u zvířat, může se zdát inteligentní, ale při změně podmínek se nepřizpůsobuje, zůstává stereotypní.

Kreativita

Kreativita = tvořivost. Je to zvláštní soubor schopností, které se projevují v hledání a nacházení správného a originálního řešení. Je ovlivňována prostředím, ve kterém člověk žije.

Dovednosti jsou vědomosti, které jsme získali ověřováním, opakováním a procvičováním. Jsou potřebné k vykonávání pracovních a jiných praktických činností, využíváme minulých zkušeností. Dovednosti chápeme jako nabytou připravenost správně a co nejrychleji vykonávat určitou činnost (šikovnost, obratnost, správnost, samostatnost, lehkost), např. aplikace matematických vzorců, krájení mrkve. Podle stupně osvojení činností rozlišujeme začátečníky a pokročilé.

Vedle sportovních a osobnostních předpokladů jsou velmi důležité schopnosti, které trenér potřebuje pro výkon svého zaměstnání, komunikační schopnosti. Bez dobrého a správného předávání informací se z řadového trenéra úspěšný stát nemůže. Svěřenec by měl vždy vědět, co trenér sděluje. Trenérský tenisový manuál 2. stupně popisuje, že sdělení trenéra by měla být obsahově správná, trenér by měl používat verbální komunikaci vždy v souladu s komunikací neverbální a nemělo by docházet ke zkreslení

daného sdělení. Jelikož je komunikace procesem předávání a přijímání zpráv mezi dvěma či více osobami, měly by mít možnost všechny zúčastněné osoby promluvit k dané problematice. Pokud se vyskytují v komunikaci problémy, může být vina nejen na trenérovi, ale i hráči. Trenér si musí být vědom důležitostí a náročností komunikace, což zlepší jeho komunikační schopnosti a bude to prospěšné jeho svěřencům.¹⁰

Komunikaci můžeme rozdělit na:

- verbální,
- neverbální.

Verbální komunikace: jedná se o komunikaci vyjádřenou prostřednictvím slov, prostřednictvím určitého jazyka. Zahrnuje komunikaci ústní i písemnou, může být přímá, zprostředkovaná, živá nebo reprodukována.¹¹ Řečí se snažíme o sdělení informací. Velmi důležité pro komunikaci je ovládat techniku hovoru, umět mluvit, ale umět i naslouchat. Ve verbální komunikaci se můžeme setkat s významem ilokuční (to co jsme chtěli říci) a lokuční (co jsme ve skutečnosti řekli).¹² Každý trenér by se měl naučit správně a efektivně hovořit. Při hovoru přistupovat jinak k dětem a jiným způsobem hovořit s dospělými. Využívat určitou polohu hlasu, znělost, artikulaci, rychlost řeči, sílu hlasu a rytmus.¹³ Snažit se obměňovat tyto charakteristiky a tím zvýšit zájem svěřenců.

Neverbální komunikace: jedná se o komunikaci tělem. Patří sem např. pohyby těla, mimika, gesta, pohyby očí, kvalita hlasu, pauzy v řeči, zvuky, vzdálenost, čichové

¹⁰ CRESPO, M., MILEY, D. *Tenisový trenérský manuál 2. stupně: pro vrcholové trenéry*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012, s. 13

¹¹ VYMĚTAL, J. *Průvodce úspěšnou komunikací: Efektivní komunikace v praxi*. Praha: Grada, 2008. s. 112. ISBN 80-2472-614-9

¹² LEŠKO, L. *Náhled do sociální komunikace*. Brno: Tribun EU, 2008, s. 22. ISBN 978-80-7399-466-2

¹³ CRESPO, M., MILEY, D. *Tenisový trenérský manuál 2. stupně: pro vrcholové trenéry*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012, s. 14 – 15.

vjemy apod.¹⁴ Tato komunikace bývá často účinnější a důležitější než komunikace verbální. Říká se, že činy mají silnější zvuk než slova. Pokud bude neverbální komunikace použita v nesouladu s komunikací verbální, může dojít ke zkreslení předávaného sdělení.¹⁵ Proto by trenér měl být při neverbální komunikaci opatrný.

Prvky neverbální komunikace (řeč těla):

Výraz obličeje – obličej je velmi výrazná a nejbohatší část těla člověka pro vyjádření neverbálních informací. Jedná se o sdělení pomocí očí, obočí, úst, jazyka, obličejových svalů apod. Obličej může sdělit radost, smutek, souhlas či nesouhlas apod.

Gesta a jiné pohyby těla – lidé gesty či pohyby těla posilují či zeslabují verbální komunikaci. Každé sdělení by mělo být doprovázeno odpovídajícími gesty. Jedná se o vyjádření pomocí rukou, prstů, hlavy, krku, nohou, atd.

Držení těla – odráží sebevědomí, únavu, vyčerpanost apod.

Tělesný kontakt/doteky - jedná se o podání ruky, stisk, objetí, pohlazení, štípnutí, apod. Při trenérství se tělesný kontakt či dotek používá především na konci tréninku podáním ruky, nebo pokud vede trenér svěřenci ruku při ukazování správně provedeného úderu.

Oděv a zevnějšek – každý z nás komunikuje i svým oblečením a tím, jak se stará o své tělo z hlediska hygieny, avšak každá kultura má jiné názory a jiné normy.

Vědomí prostorových vztahů – každá osoba komunikuje také tím, jak využívá prostor. Rozlišují se čtyři základní zóny: intimní (pro milence či velmi blízké přátele), osobní (komunikace s přáteli), sociální (formální vztah) a veřejná (v trenérství – vyučování na kurtu).¹⁶

¹⁴ MĚCHUROVÁ, A. *Jak dobře mluvit a úspěšně jednat*. II. vyd. Praha: Vysoká škola J. A. Komenského, 2002. s. 75. ISBN 80-7048-044-0

¹⁵ CRESPO, M., MILEY, D. *Tenisový trenérský manuál 2. stupně: pro vrcholové trenéry*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. s. 16

¹⁶ Tamtéž, s. 16 - 17

Podle čeho lidé trenéra vybírají? Důležité je si nejdříve položit otázku, pro koho trenéra hledáme. Jedná se o začátečníka, pokročilého, profesionálního hráče či malé dítě, které se teprve s daným sportem bude seznamovat?

Lidé často vybírají trenéra **podle jeho sportovních úspěchů**. Někteří klienti jsou přesvědčeni, že vrcholový hráč bude i výborným trenérem. Mnozí si ale začínají uvědomovat že status vrcholového hráče není statutem dobrého trenéra. Jeho zkušenosti z vrcholového sportu jsou jistě velkou devizou a tento člověk má bezesporu větší předpoklady stát se dobrým trenérem. Odborná literatura říká, že nebyla prokázána přímá úměra hráčských úspěchů a úspěchů trenérských.¹⁷

Pro některé lidi je rozhodující **dosažená trenérská kvalifikace**. Samozřejmě, vzdělání je důležité, trenéři zde dostanou hrubý náčrt toho, jak trénovat, ale dosažená kvalifikace by měla být doplněna zkušenostmi, jelikož trenér, který dosáhl kvalifikace, má pouze teoretické znalosti, avšak zkušenosti z praxe mu prozatím mohou chybět.

Často se stává, že lidé si vybírají trenéra **podle jeho trenérských výsledků**. Jak se dají objektivně trenérské výsledky hodnotit? Jde o subjektivní faktor, jelikož existují trenéři, kteří se věnují pouze rekreantům, amatérům či mírně pokročilým, nebo mohou být trenéry dobrovolnými. Tito trenéři se zřejmě nikdy nedočkají, že by jejich svěřenci hráli na mezinárodní úrovni, avšak neznamená to, že by byli špatnými. Chybí jim však hmatatelné důkazy o tom, že svou práci dělají dobře. Mohou pouze požádat o **reference** svých svěřenců, kteří dělají velké pokroky a jsou s nimi spokojeni. Jiný trenér, věnující se trénování dětí a juniorů, může do svých úspěchů zařadit „můj svěřenec je nejlepším juniorem“. Jeho výsledky jsou viditelné, ale ohodnotit, který z těchto trenérů je lepší, je velmi složité, dá se dokonce konstatovat, že je to nemožné. Znamená to tedy, že každý trenér se zaměřuje na určitou skupinu klientů, která mu vyhovuje a se kterou může dosáhnout dobrých či výborných výsledků.

¹⁷ JANSÁ, P. et al. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2012, s. 170. ISBN 978-80-246-2026-8

Po zkušenostech z trenérského prostředí by výběr trenéra měl splňovat všechny výše uvedené parametry, nemusí být ale na nejvyšší úrovni. Měl by mít určitou hráčskou úroveň, měl by vlastnit trenérskou licenci (nemusí být nejvyšší), měl by mít za sebou nějaký trenérský úspěch (nezáleží na tom, zda se závodními hráči či pokrok s rekreaty). Samozřejmě, zde musíme myslet i na místo působení trenéra, aby to pro daného svěřence bylo přijatelné. Pokud ho bude navíc doporučovat okolí, je nejlepší takového trenéra kontaktovat a domluvit si pár hodin tréninku. Zda si s daným trenérem hráč „sedne lidsky“ a bude mu vyhovovat, se uvidí až na kurtu!

Podle Linhartové by lidé při výběru trenéra měli dbát na následující kritéria:

- herní úroveň – trenér, který se squashi věnuje od malička a hrál soutěže na určité úrovni, může svěřencům předat své zkušenosti a pomoci jim tak při tréninku i v zápasech (avšak nejlepší hráči nemusí být i vždy nejlepšími trenéry),
- vzdělání a trenérské zkušenosti - jedná se nejen o získanou kvalifikaci, ale i o znalost pedagogiky, psychologie, anatomie,
- znalost daného sportu - squashe (technika, pravidla, historie, počítání),
- měl by být sympatický, s pozitivním přístupem ke všem svěřencům,
- hráčům by měl jít příkladem (hrou i chováním),
- jeho úkolem by mělo být hráče vychovávat a připravovat na sportovní utkání,
- je odpovědný, trpělivý, dochvilný, má organizační schopnosti, motivuje hráče,
- ke každému přistupuje individuálně,
- opravuje chyby a vysvětluje co a jak a také proč,
- při tréninku používat vhodná cvičení, snažit se trénink nastolit tak, aby se objevovaly skutečné zápasové situace, aby byl trénink jpestrý,
- měl by respektovat své svěřence, být upřímný a chovat se zásadově,
- svěřenci by u něj měli dělat pokroky.¹⁸

Tomáš Gurský, který se zabývá sportovní psychologií, popsal poznatky, na základě kterých si lidé trenéra vybírat mají. Každý hráč by měl nejdříve popřemýšlet o tom, kam to chce v daném sportu dotáhnout a stanovit si vlastní cíle. Svěřenci by si měli být jisti, že trenér je člověk, který má velký zájem o daný sport, že ho práce baví, chce, aby

¹⁸ LINHARTOVÁ, D. *Tenis*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, s. 84 - 85. ISBN 978-80-247-2703-5

se u něj svěřenci zlepšovali, má své zásady a principy. Dále by měli dát přednost trenérovi s typologií, která je jim blízká. Pokud se hráčům pod novým vedením začíná dařit hned z počátku, neměli by tyto úspěchy přeceňovat. Velkou výhodou se stává spolupráce s trenérem, se kterým si rozumíte a navzájem se doplňujete. Trenér by měl hráče připravovat nejen na zápasy na kurtu, ale i v životě.¹⁹

S tím, jakým způsobem lidé vybírají jim vhodného trenéra, je propojena problematika úspěšnosti trenérů. Jak již bylo výše napsáno, úspěšnost trenéra je velice relativní, každý se na tento problém dívá jiným úhlem pohledu. Trenér je sice osoba, která může nejvíce ovlivnit výkonnost sportovce, ale důležité jsou i další souvislosti, např. jakými dispozicemi jeho svěřenec oplývá, materiální zázemí apod. Především ve vrcholovém sportu je na trenéra vyvíjen veliký tlak a úspěšnost je dána především výsledky svěřenců za co nejkratší dobu. S jinou situací se setkáváme na poli rekreačního sportu, ale i u mládeže, pokud se svěřencům věnuje neplacený, dobrovolný trenér. Také zde hrají roli výsledky, ale přihlíží se i k jiným kritériím, např. zdravotním, výchovným, socializačním, apod. Trenérova činnost by neměla být posuzována jen podle postavení hráče na žebříku. Měly by se využívat širší souvislosti např. materiální zázemí, potenciál daného hráče.²⁰

Temperament je souhrn vlastností, které se projevují ve způsobu reagování, prožívání a chování člověka, nejvíce poznamenává citový život a motoriku člověka. Vlastnosti temperamentu považujeme za vrozené, i když výchovou je můžeme měnit. Závisí na stavu vyšší nervové činnosti a funkci žláz s vnitřní sekrecí (v období dospívání, stárnutí, těhotenství). Poměrně stálé vlastnosti se buď zvyrazňují nebo tlumí (měj na paměti při jednání s lidmi).

Dynamika: jak city snadno vznikají, jak jsou silné, jak rychle probíhají, jak rychle se střídají, jak živě se projevují navenek, tzn. v mimice, gestikulaci, smíchu, pláči.

¹⁹ GURSKÝ, T. Osobnost trenéra je klíčem ku kariéře. *Tenis Arena*. 2009, č. říjen 2009 s. 32 - 33. ISSN 1803-5027

²⁰ JANSÁ, P. et al. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2012. s. 170. ISBN 978-80-246-2026-8

Typ je označení pro soubor znaků, které jsou typické pro určitou skupinu osobností, které vyjadřují určitou podstatnou charakteristiku.

Galenova typologie

první nejstarší typologie, kterou vytvořil Hippokrates (5. stol. př n.l.) a Galenos (2. stol. př.n.l.). Vychází z mísení tělesných šťáv. Podle této teorie existují 4 temperamenty:

Sangvinik (z řeckého sangvé - krev)

Sangvinik je společenský, čilý, dobrosrdečný, veselý, optimistický. Snadno se nadchne, je vřelý, živě reagující.

Pozitiva	Negativa
<ul style="list-style-type: none"> - sangvinik je zvědavý, veselý, optimistický a užívá si legrace - přitažlivý pro druhé lidi - snadno navazuje kontakt, začíná hovor - mluví častěji a hlasitěji než ostatní typy, touží být středem pozornosti - pamatuje si spíše barvy než jména nebo fakta - sangvinik je kontaktní: rád se dotýká, objímá a hladí - je naivní až dětinský - sangvinik je otevřený a bezprostřední 	<ul style="list-style-type: none"> - sangvinik nepromýšlí důsledky svého jednání - nedokáže věci dotáhnout do konce - nestálý a nespolehlivý společník - neuvědomuje si své chyby - příliš se zaobírá sám sebou, věnuje pozornost jen sám sobě, bývá egocentrický - sangvinik neumí naslouchat, nepamatuje si jména - skáče lidem do řeči nebo mluví jen o sobě

Flegmatik (z řeckého flegma - hlen, sliz)

Flegmatik je klidný, vyrovnaný, nedá se snadno vyvést z míry, zpravidla spolehlivý, předvídatelný, neemotivní, pomalý, netečný až lhostejný.

Pozitiva	Negativa
<ul style="list-style-type: none">- s každým dobře vyjde- nevadí mu společnost přátel, kterých může mít hodně, protože je nekonfliktní, ale je spokojený i o samotě- snadno se přizpůsobí, odolává tlakům- flegmatik přistupuje k věcem klidně, postupně, od jedné ke druhé- působí jako zprostředkovatel a řešitel problémů- flegmatik nespěchá, nenechá se vyvést z míry, zachovává si soustředěnost- flegmatik nemá přílišné nároky vůči životu, přijímá nedostatky a léčky života- je spolehlivý a vytrvalý, zvládá i rutinní práci- nikoho neuráží, umí naslouchat, chápat, být zpovědník (vrbou - i publikem)	<ul style="list-style-type: none">- nemá v sobě dostatek nadšení- neumí se rozčítit- nemá rád změny a novinky- působí jako lenoch, práci odkládá nebo se jí vyhýbá- nerad nese zodpovědnost za svůj život- nedává najevo své city- nerad se rozhoduje

Cholerik (z řeckého cholé - žluč)

Cholerik je snadno dráždivý, vzteklý, prchlivý, snadno se rozhněvá a rychle ho to přejde.

Pozitiva	Negativa
<ul style="list-style-type: none">- cholerik bývá dynamickou, ctižádostivou osobností směřující za svým cílem- má vůdčí sklony a organizační schopnosti- má silnou touhu po změně, když vidí, že něco není v pořádku- cholerik je rozhodný, rychle řeší problémy- nikdy nezůstává apatický, dokáže se zastat těch, kdo jsou v právu- rád zápasí s překážkami, miluje soupeření, touží excelovat nad svými protivníky- nejde mu o to, aby se zalíbil, ale aby dosáhl svého cíle	<ul style="list-style-type: none">- cholerik je přesvědčen, že má vždy pravdu- cholerik chce zvítězit za každou cenu, je netrpělivý- cholerik nechce ztratit svou tvář, nechce připustit, že by se mohl mýlit- musí vždy stát v čele a pociťovat nadvládu- svým nadřazeným postojem deptá okolí- cholerik je netolerantní vůči slabostem a nerozhodnosti druhých- cholerik neumí dobře jednat s lidmi

Melancholik (z řeckého melain cholé - černá žluč)

Melancholik je pesimistický, má sklon ke smutku a splínu, je pomalý, přecitlivělý, obtížně přizpůsobivý, nic mu není dost dobré.

Pozitiva	Negativa
<ul style="list-style-type: none">- nenáročný, tichý, hloubavý, má rád samotu- oceňuje řád, krásu a inteligenci- stanovuje si dlouhodobé cíle odpovídající jeho vnitřním hodnotám- je pro něj důležitá duševní činnost- bývá talentovaný a tvůrčí (mnoho géníů bylo melancholiky)- mívá sklony k perfekcionismu, čistotě, pořádku; potrpí si na kvalitu; vyžívá se v detailech- melancholik umí být starostlivý a soucitný ke druhým lidem, o něž má upřímný zájem- partnera si vybírá velmi obezřetně; je náročný- problémy si uvědomuje	<ul style="list-style-type: none">- melancholik bývá přecitlivělý, zranitelný a nejistý ohledně sebe: snadno se urazí- je k sobě příliš přísný, a proto se neumí rozhodnout- je příliš perfekcionista i vůči ostatním- mnoho času stráví plánováním a hloubáním, spíše než "aby žil"- melancholik snadno podléhá skepsi nebo depresi- všude vidí problémy a překážky

4.3.

Charakter

Trenér jako osoba, která do určité míry formuje hráčův život, by měl vycházet z určitého mravního kodexu. Vlastní zájmy by měly být v pozadí oproti potřebám a právům svěřenců. A právě heslo „hráč na prvním místě“ je spjato ze dvěma základními požadavky:

- trénink by měl hráče bavit,
- chovej se k druhým tak, jak chceš, aby se chovali oni k tobě.²¹

Každý trenér by měl jít svým svěřencům příkladem a to nejen herně, ale především chováním. Pokud se trenér chová dle sportovních pravidel fair play a předává vše v tomto duchu svým svěřencům, budou i oni dodržovat etické principy a předávat je dále. Měl by se chovat dle antického ideálu „kalokagathia“ – harmonický rozvoj ducha a těla.

Vodítka, podle kterých by měl trenér dodržovat etické chování:

- vede hráče v duchu fair play a v duchu rozvoje podstaty hry,
- má vždy na zřeteli fyzické i duševní zdraví hráčů,
- dbá na komplexní a dlouhodobý rozvoj hráčský i obecně lidský,
- sebevzdělává se, aby mohl co nejvíce prospívat hráčům a snaží se poznatky využívat,
- je ochoten vzít na sebe zodpovědnost při nezdaru a přiznat chybu,
- nesnaží se přivlastnit si úspěch svých svěřenců pro sebe, ale naopak jim ho veřejně připisuje,
- na úkor vlastního nepohodlí připravuje trénink tak, aby byl přínosný pro hráče a ne jednoduchý pro trenéra,
- spolu se svěřenci vytváří vnitřní systém pravidel chování, dbá na jejich dodržování včetně spravedlivých hodnocení, odměn i trestů.²²

²¹ BUZEK, M., et al. *Trenér fotbalu „A“ UEFA licence: I. díl – obecné kapitoly*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2007. s. 96. ISBN 978-80-7376-032-8

²² BUZEK, M. et al. *Trenér fotbalu „A“ UEFA licence: I. díl – obecné kapitoly*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2007, s. 103. ISBN 978-80-7376-032-8

S trenérstvím a etikou jsou spjaty morálně volní vlastnosti, kterými by měl každý trenér oplývat: statečnost, vytrvalost, důslednost, zásadovost, náročnost, příkladovost, pozitivnost, spravedlivost, sebereflexe.²³

Tenisový manuál 2. stupně popisuje obecné trenérské etické principy následovně:

- důstojnost - trenér by měl zachovat důstojnost své profese na veřejnosti i v soukromí,
- integrita - trenér by měl být upřímný k sobě, kolegům i hráčům,
- kompetentnost – trenér by měl usilovat o vysoký standard své práce,
- odpovědnost - trenér by měl být odpovědný vůči svým svěřencům, ale i kolegům,
- starost o blaho - trenér by měl sledovat prospěch všech se kterými spolupracuje,
- respekt ke společníkům a kolegům - trenér by měl být ve svém jednání vůči všem osobám spravedlivý, svědomitý a ohleduplný,
- odpovědná trenérská práce – trenér by měl podporovat rozvoj pravidel a jednat ve shodě se zákonem.²⁴

Klub FAIR PLAY

Problematikou fair play se v České republice zabývá Český klub FAIR PLAY, který je od roku 1978 součástí Českého olympijského výboru. Klub se zabývá čestným sportovním chováním, a proto vyhledává čestné sportovní činy a následně je oceňuje. Použitím hesla „vítězit ano, ale ne za každou cenu“, se snaží sportovcům připomenout že pouze vítězství dle pravidel má nevyšší hodnotu.

Klub oceňuje následující tři kategorie:

- šíření myšlenky správného jednání a čestnosti ve sportu, ale i v životě,
- činy fair play vyhledávat,

²³ Tamtéž, s. 105

²⁴ CRESPO, M., MILEY, D. *Tenisový trenérský manuál 2. stupně: pro vrcholové trenéry*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. s. 26

- oceňovat nejen sportovce, ale i novináře či sportovní funkcionáře, kteří svým jednáním či postojem šíří myšlenku fair play.²⁵

Zásady chování fair play:

1. *V soutěži bojuji čestně a podle pravidel.*
2. *Uznám, že soupeř je lepší, v cíli nebo po zápase mu podám ruku, vzdám mu tím čest.*
3. *Vítězství není důvodem k nadřazenosti.*
4. *I poražený zaslouží uznání, není terčem posměchu, ani skrytého.*
5. *Soutěž má rovné podmínky pro všechny hráče či závodníky.*
6. *V soutěži respektuji pokyny a nařízení rozhodčích a pořadatelů, řídím se jimi.*
7. *Chci vyhrát, ale nikoli však za každou cenu.*
8. *Diváci jsou součástí sportovní akce, potleskem vzdají čest vítězi i poraženému.*
9. *Férové sportovní chování je mi vlastní i v každodenních životních situacích.*
10. *Svým chováním jdu příkladem mladším sportovcům.*²⁶

Osobnost trenéra není vymezena jen jeho vlastnostmi, schopnostmi a dovednostmi, ale také jeho osobitou trenérskou filozofií. Každý trenér má svou vlastní trenérskou filozofii. Trenérská filozofie je součástí širokého hodnotového systému. Jejím základem je životní filozofie, z ní vychází filozofie sportu a z té potom specifická filozofie trenérská.

Trenérskou filozofii lze rozdělit na dva základní přístupy:

- a) na sportovce orientovaný trenér,
- b) na vítězství orientovaný trenér.

²⁵ ČESKÝ OLYMPIJSKÝ VÝBOR: ČESKÝ KLUB FAIR PLAY. *Zásady chování fair play*. [online]. ©2012 [cit. 2018-08-25]. Dostupné z: <http://www.olympic.cz/text/22--cesky-klub-fair-play>

²⁶ Tamtéž. Dostupné z: <http://www.olympic.cz/text/22--cesky-klub-fair-play>

Pro trenéra, který je orientovaný na sportovce, je typická tato trenérská filozofie:

- vítězství je důležité, ne však za každou cenu,
- prohra má svůj význam, když se z ní dokážeme poučit,
- trenér má respekt k názorům sportovce,
- sportovci záleží na vlastním výsledku,
- trenér má vlastní odpovědnost,
- klade důraz na zdraví, prožitek radosti, spokojenost a osobní rozvoj,
- to že prohrajeme, nesnižuje pocit naší osobní hodnoty.

Pokud je sportovní trenér zaměřen spíše na vítězství, jeho trenérská filozofie vypadá takto:

- hlavním cílem je vítězství – menší hodnota výkonu, zdraví a osobnostního vývoje sportovce
- orientace na současnost, menší zřetel na budoucnost,
- přímé řízení, vysoké požadavky, přísná kontrola, sankce,
- poslušnost, kázeň,
- metoda cukru a biče,
- krotitel šelem,
- vnímání své vlastní hodnoty ve vztahu k výsledku.

Trénovat mládež definují dva hlavní cíle: (1) vyhrávat a (2) rozvíjet sportovce tělesně (to zahrnuje kondici, techniku a strategii), psychicky i společensky. Na ně se soustředí trenérova pozornost. Vítězství nebo rozvoj sportovce. Co preferovat? To je stálé dilema a o něm se v poslední době i hodně diskutuje v souvislosti s nácvikem rychlé hry.

Důležitost trenérské filozofie nám nejlépe přiblíží příběh o starém muži, chlapci a oslu: *„Byl starý muž, chlapec a osel. Chystali se na trh do města a rozhodli se, že chlapec pojedje na oslu a stařec půjde vedle pěšky. Cestou potkali skupinu lidí. Ti se*

pohoršovali, jak se může stát, že se chlapec veze a starý muž musí jít pěšky. Oba uznali, že je to pravda a přesešli si. Opět potkali nějaké lidi. A ti se ozvali, jak je možné, že tak malý chlapec jde pěšky, když dospělý se veze. Oba uznali i tuto výtku a starý muž slezl a oba šli vedle osla. A opět se střetli s dalšími kritiky, kteří si klepali na čelo, co je to za hloupost jít vedle osla, když je určen především k jízdě. Zase oba uznali i tuto kritiku a vlezli si na osla. A opět po nějakém čase potkali další lidi. Ti se pro změnu pohoršovali nad tím, že naložili na nebohé zvíře takový náklad. Opět oba uznali, že kritici mají pravdu, slezli z něho a rozhodli se, že osla kus cesty ponесou. Když přecházeli přes most, zavravorali a osel jim spadl do řeky a utopil se. Ponaučení z toho příběhu je: když budete chtít vyhovět všem, můžete o vše přijít. Když trénujete, bude to mnohem více vaše filozofie než znalost sportu, co vás ochrání před ztrátou vašeho osla.“²⁷

Mít filosofii, znamená odstranění nejistoty při formulování pravidel tréninku, stylu hry, pravidel chování, soutěžení, tvorby cílů a mnoho jiných aspektů trénování. Kdo chce být lepší, musí věnovat stejný čas k rozvíjení své filozofie jaký věnuje k rozvoji technických znalostí sportu. Co je důležitější v trénování mládeže? Vítězství nebo rozvoj jedince. Vítězství je důležitý cíl, o který usilujeme. Sportovci i trenéři by měli mít snahu být nejlepší. Ovšem za jakou cenu? Jaký je správný pohled na vítězství? Je nutné upřednostňovat vítězství i za cenu riskování zdraví? Dáte vítězství před osobní rozvoj svých sportovců, před povinnostmi ve škole? To jsou velice obtížné otázky k zodpovězení. Měřítkem trenérů mládeže by měl být rozvoj jejich sportovců. Trenéři hodně tlačí svá družstva k vítězství za každou cenu. Mohou podléhat tlaku veřejnosti, rodičů, funkcionářů nebo dokonce sportovců samotných. Často jsou zaměřeni na vítězství, protože spojují své sebehodnocení s vítězstvími i porážkami svého družstva. Prohru berou jako urážku své vlastní hodnoty. Z toho plyne, že se nestarají o to, co mohou udělat pro své sportovce, ale co jejich sportovci mohou udělat pro ně! To neznámá, že vítězství není důležité. Ale není tak důležité, jako rozvoj sportovců. Je to jen jedna událost. Ovšem touha vítězit by měla být cílem každého sportovce i trenéra. Věnovat se sportu bez touhy vítězit je podvod na svých svěřencích.

²⁷ MARTENS, Rainer. *Úspěšný trenér*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1011-0.

Touha po vítězství je základem každé soutěže. Rozvoj sportovců, především u mládeže, by měl být na prvním místě, vítězství na druhém. Ovšem uvádět důsledně tuto filozofii do praxe, nebude zase tak jednoduché.

Má hrát hráč, který není dostatečně zdrav, ale je důležitý pro vítězství? Má hrát dobrý hráč, který narušuje týmovou soudržnost, není disciplinovaný apod.? Co s tím? Hlavní překážkou je přirozená síla soutěžení. Lidstvo obecně má vrozené tendence soutěžit.

Úspěch nebo nezdár jde rychle poznat po skončení zápasu. Výsledek je často publikovaný a odměna za vítězství, i když je často vedlejší, je důležitá. Takže se tlačí, že v nejlepším zájmu družstva je vyhrát třeba i za každou cenu. A filozofie, která upřednostňuje rozvoj sportovců před vítězstvím za každou cenu je pryč.

Přitom, pokud se bude dbát důsledně o všechny členy týmu, vítězství samozřejmě budou přicházet. Možná je toto z hlavních důvodů proč nemáme dnes dobrou mládež. Trenér by se měl vždy snažit, aby se svěřenci rozvíjeli komplexně.

4.4. Sportovního trénink

Podle Dovalila (2002, s. 45) je sportovní trénink plánovitý, předem řízený pedagogický proces, který vede ke zvýšení výkonnosti sportovce. Při tomto procesu se snažíme u sportovce dosáhnout maximálních výkonů, které vedou k vítězství nad soupeřem.

Hlavními znaky sportovního tréninku jsou soutěživost, úzká specializace, dlouhodobost a etapizace, systémové řízení, aktivní a dobrovolný přístup sportovců.

4.5. Cíl, úkoly a systém sportovního tréninku

Sportovní trénink (ST)

System sportovního tréninku - účelné a zdůvodněné uspořádání obsahu, prostředků a metod sportovního tréninku s cílem zvyšovat výkonnost sportovce.

Systemový přístup je uplatňován zejména ze dvou hledisek:

1) Hledisko teoretických poznatků o sportovním tréninku

- Proces adaptace
- Proces motorického učení
- Proces psychosociální interakce

2) Hledisko praktické realizace (obsah a organizace ST) → struktura sportovního tréninku

- Cíl sportovního tréninku
- Struktura sportovního výkonu
- Úkoly sportovního tréninku
- Obsah sportovního tréninku
- Prostředky sportovního tréninku
- Metody sportovního tréninku
- Trénovanost
- Sportovní forma
- Sportovní výkon

Strukturou sportovního výkonu rozumíme sportovní výkon jako specifický systém faktorů s určitou strukturou a se vzájemnými vazbami ovlivnitelnými tréninkem, eventuálně systémem výběru sportovců.

Úkolem sportovního tréninku je ovlivňovat tělesné, psychické a sociální předpoklady podporující přímo, nebo nepřímo zvyšování sportovní výkonnosti a připravit je na jejich využívání v soutěžích.

Hlavním úkolem sportovního tréninku je osvojování si sportovních dovedností, rozvoj kondice a formování osobnosti sportovce.

Faktory sportovního výkonu jsou relativně samostatné součásti sportovního výkonu, které jsou trénovatelné nebo se zohledňují při výběru talentů. Sportovní výkon charakterizuje počet a uspořádání faktorů.

Každý sportovní výkon ovlivňuje několik faktorů, kdy jeden z nejdůležitějších faktorů je výška, hmotnost, tělesný typ a složení těla sportovce. Tyto faktory nazýváme somatické. Dalším faktorem jsou silové, vytrvalostní a rychlostní schopnosti sportovce nazývané kondiční faktory. Koordinace těla a biomechanické základy pohybu nazýváme faktory techniky. Na tento faktor navazuje účelné využívání techniky a řešení pohybových úkolů, které nazýváme faktory taktiky. Poslední neméně důležitý faktor je psychický, mezi které řadíme osobnost sportovce, emoce a jeho motivace.

Zásady sportovního tréninku

Aby byl trénink efektivní a účelný, je zapotřebí dodržovat obecně platné zásady a pravidla. Možná vypadají odborně, ve skutečnosti se za nimi skrývají logická a jednoduchá doporučení. Při dodržování těchto zásad by mělo dojít u sportovce ke splnění jeho sportovních cílů.

1. Zásada jednoty všestrannosti a specializace, kdy trénink můžeme stavět pouze po kvalitní všestranné přípravě sportovce.

2. Zásada postupného zvyšování zatížení, kdy dobré výkonnosti sportovce dosáhneme postupným zvyšováním velikosti zátěže.
3. Zásada střídání zatížení a odpočinku se rozumí, kdy po tréninku by měl následovat odpočinek nebo lehký trénink. Před důležitým výkonem by mělo být tělo odpočaté.
4. Zásada systematickosti, kdy je nutné plynule a postupně zvyšovat tréninkové dávky.

Metody sportovního tréninku

Metody sportovního tréninku, které uvádí Dovalil (2002, s.55) jsou promyšleně uspořádané a cílevědomé obsahy činností trenéra a sportovce. „*Použité metody by měly dosáhnout toho, že sportovec bude plně připraven a schopen podávat svoji maximální výkonnost. Metody se rozlišují na:*

- *kondiční přípravy*
- *technické přípravy*
- *taktické přípravy*
- *psychologické přípravy*
- *teoretické přípravy*
- *výchovné působení*
- *diagnostické metody*
- *sportovně medicínské a profylaktické.*“ ²⁸

Prostředky sportovního tréninku jsou nástroje, které trenér využívá k realizaci tréninkových procesů a ke splnění tréninkového cíle.

Řadíme sem:

- tréninková cvičení

²⁸ DOVALIL, J. a spol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.

- sportovní zařízení (hřiště, haly, dráhy, ...)
- sportovní nářadí a náčiní (míče, výzbroj, výstroj, ...)
- pomocná zařízení (ergometry, posilovací stroje, ...)
- měřicí přístroje (časomíra, monitory srdeční frekvence, ...)
- didaktickou techniku (kamera, video, videokazety, ...)
- lékařsko-biologické prostředky (lázně, sauna, masáže, ...)
- psychologické prostředky (slovní působení, psychoterapie, ...)

4.6. Principy sportovního tréninku

„Aby trénink přinesl požadované výsledky v podobě zvýšení výkonnosti, nemůže být prováděn chaoticky a náhodně. Musí být postaven na základních principech zatěžování.“²⁹

V počátku tělesné aktivity reaguje organismus na jakékoliv fyzické podněty a proto je v tomto období výhodnější využívat všeobecné formy tréninku a rozvíjet organismus komplexně. Jakmile se organismus dostane na vyšší úroveň trénovanosti, již všeobecné prostředky na jeho rozvoj nestačí. Je nutné použít jiné prostředky a výkonnost rozvíjet specificky, v jejích jednotlivých složkách.

„Předčasné použití speciálních forem tréninku sice zaručí rychlý vzestup výkonnosti, ale z hlediska perspektivního vývoje vyústí do slepé uličky. Po 3-4 letech se speciální prostředky jako adaptační simulanty vyčerpají a dochází ke stagnaci. Dalším obrovským rizikem takového přístupu je možnost zranění málo odolného organismu.“³⁰

²⁹ Základní principy a pojmy tréninku. In: *Svetsplhu* [online]. 2009 [cit. 2018-02-15] Dostupné z: <http://www.svetsplhu.cz/trenink/zakladni-pojmy-a-principy-treninku/>

³⁰ tamtéž

Princip postupně se zvyšujícího zatížení

„Stejná úroveň zatížení vyvolává stále slabší a slabší odezvu adaptujícího se organismu. Proto musí být zatížení neustále zvyšováno, a to jak v objemu, tak i intenzitě. Zpočátku se růst trénovanosti dosahuje zvyšováním objemu zatížení. Po určité době adaptace je nevyhnutelné, aby se při nadále rostoucím objemu, zvyšovala i intenzita. Ke zvýšení výkonnosti pak dojde v poslední fázi, když snížíme intenzitu i objem zatížení.“³¹

Princip systematickosti

„Aby zatěžování vyvolalo požadované změny, musí se určitým způsobem opakovat a kumulovat. V opačném případě fyziologické efekty, vyvolané v organismu, vymizí. V souvislosti s výkonnostním a vrcholovým sportem to znamená každodenní a celoroční systematický trénink bez zbytečného dlouhodobého přerušování.“³²

Princip cykličnosti

„Prakticky je trénink postaven na pravidelném a systematickém opakování a střídání jednotlivých částí tréninkového procesu, vždy na vyšší výkonnostní úrovni. Základním a primárním cyklem je střídání zatížení a oddechu. Výsledkem zatěžování podle výše popsaných principů je růst trénovanosti sportovce a zvyšování jeho výkonnosti. Vytváří se tím předpoklad kvalitního sportovního výkonu.“³³

Obsah a složky sportovního tréninku

„Skladba sportovní přípravy záleží na mnoha okolnostech objektivního i subjektivního charakteru (individualita sportovce a trenéra, fáze tréninkového procesu,

³¹ Základní principy a pojmy tréninku. In: *Svetsplhu* [online]. 2009 [cit. 2018-02-15] Dostupné z: <http://www.svetsplhu.cz/trenink/zakladni-pojmy-a-principy-treninku/>

³² tamtéž

³³ tamtéž

vnější podmínky atd.), ale obecně můžeme rozlišovat pět složek sportovního tréninku: tělesná, technická taktická, teoretická a psychologická.“³⁴

5. KAZUISTIKA TRENÉRA VRCHOLOVÉHO SPORTOVCE VE VYBRANÉM ODVĚTVÍ

Demografie (z řeckého slova démos – lid, graféin) kariéry jednoho z předních českých profesionálních tenistů Lukáše Dlouhého, který se z role hráče přesunul do role trenéra. Zde je tedy to nejlepší posouzení od osoby, která si prošla vrcholovým sportem z pohledu hráče, tak z pohledu trenéra.

Lukáš Dlouhý (9.dubna 1983 v Písku) je český profesionální tenista - momentálně tenisový trenér. Jeho největší úspěchy v kariéře jsou vítězství ve čtyřhře na US Open 2009 a na French Open 2009, dále byl třikrát ve finále čtyřhry grandslamu (US Open 2007,2008 a French Open 2007).

Jaké byly začátky tvé kariéry?

„Bylo to tak, že jsem měl starší sestru, která hrála tenis, takže jsem ho začal hrát také. Jelikož jsem byl šikovný na sporty, přidal se k tomu ještě hokej. Dělal jsem tedy dva sporty. Dříve se to tak dělalo, že člověk nebyl jednostranný, ale dělal více sportů najednou. V zimě hokej, v létě tenis. Myslím si, že mi to velmi pomohlo. Dnes totiž rodiče dost často přeceňují své děti, jestliže je dají na jeden jediný sport. Tím pádem jsou pak vě věku, kdy potřebují nejvíce trénovat a sportovně růst jednostranně přetrénovaní a nemají dost energie na to se posouvat dál a končí. Já jsem díky tomu byl už zhruba od 12 let v užší špičce v českých v tenise. Protože jsem z jižních česk, tak jsme se s rodiči v mých 16 letech přestěhovali do Prahy, abych mohl trénovat v

³⁴ Obsah sportovního tréninku. In: *Badmintonweb* [online]. 2006-2011 [cit. 2018-02-15] Dostupné z: http://www.badmintonweb.cz/obsah_sportovniho_treninku.htm

Národních tenisových centrech a mohl se tak neustále zlepšovat. Hrál jsem tedy se staršími a zkušenějšími hráči a díky tomu se také neustále posuval. Jak jsem ale začal být starší a rodičům, kteří do mě investovali opravdu velkou sumu peněz docházely prostředky, jsem stál tváří v tvář ultimátu. Jestliže chci dále hrát tenis, budu si už muset vše hradit sám. Přece jen za celý můj život jsem už stál své rodiče opravdu hodně peněz. V tu chvíli jsem si ale uvědomil, že je to vlastně to, co mě baví a ještě se tím dá dobře vydělat. A tak jsem na sobě začal pracovat o to víc. Začal jsem mnohem více trénovat, soustředil se jen a jen na to jediné. Být co nejlepší a dokázat se postarat sám o sebe. Do roka, tudíž v 21 letech jsem byl v žebříčku v první 100 hráčů singlu a hned bylo vše veselejší. Dokázal jsem si, že když opravdu chci, tak to jde. To jsem si bohužel před tím neuvědomoval. Byl jsem tak trochu flákač, nejspíše proto, že jsem viděl, že i když netrénuji tolik jako ostatní, stačí mi to na to, abych je porážel. Měl jsem opravdu talent, ale talent není všechno. To jsem si uvědomil až později."

Co tedy následovalo jakmile jsi se dostal mezi elitu světového tenisu?

„Ve světové špičce jsem vydržel přibližně 4 roky, přičemž k tomu jsem začal hrát debla (čtyřhru), kde jsem zažil takřka raketový úspěch, když jsem se ze 110. místa během roku posunul do Top 10 na celém světě. To mě ovšem stálo větší část mé kariéry v singlu (dvouhře). Díky tomu, že se mi během těch 4 let takto dařilo ve čtyřhře a já se neustále pohyboval mezi nejlepšími 10 na světě, jsem se tím tak trochu uspokojil a s tím šla má kariéra v singlu rapidně dolu a tak přišel konec. Myslím si, že to bylo trochu brzo a také mne mrzí, že jsem to nezkusil déle, protože talent a schopnosti jsem na to rozhodně měl.“

V kolika letech jsi tedy přestal hrát single (dvouhru) a přesunul se na čtyřhru?

„Single jsem přestal hrát ve 26 letech, tedy v roce 2009-2010, protože jsem byl opravdu dobrý v deblu, kde hráli také roli peníze, které šli díky tomu velmi snadno získat. Nedalo se stíhat hrát obojí najednou, jelikož se mi zvětšoval rozdíl v umístění v

jednotlivých kategoriích. Nicméně ve čtyřhře se mi v té době ohromně dařilo, vyhrával jsem skoro všechny turnaje, na kterých jsem byl."

Kde byl tedy ten zlom v tvé kariéře? z hráče na trenéra.

„Bohužel, jak už to holt v životě bývá, člověk s určitým pocitem uspokojení na sobě přestane pracovat. Myslí si, že je nejlepší a vše půjde samo. To na sebe nenechalo dlouho čekat a přestala mi jít i čtyřhra. Neměl jsem vůbec chuť hrát, hrál jsem špatně. I přesto jsem v sobě našel ještě trochu toho sebezapření a pokusil se o návrat. Podařilo se mi posunout se o pár míst ve světovém žebříčku výš, ale pořád to nebylo to, co před tím. Chyběl mi totiž ten správný přístup k tenisu. Byla tam mnohem menší intezita tréninků a to se po nějaké době také projevilo. Výkonost by tam byla, ovšem celé to ztroskotalo v hlavě. A za to všechno jsem byl v podstatě potrestán tím, že jsem si po nějaké době hraní přerhal vazy v kotníku a tím jsem vlastně ukončil svoji kariéru definitivně. Karma nejspíš opravdu funguje. Snažil jsem se ještě o jeden návrat, ale bohužel už to nešlo. Po pár měsících přemýšlení o tom, co vlastně budu dělat dál, jsem si uvědomil, že trénování bude to pravé. Že mohu předat své zkušenosti druhým a pomoci jim v jejich rozvoji. "

Co si musel udělat pro to, aby ses mohl stát trenérem?

„Samozřejmě jsem si musel udělat licenci, abych vůbec mohl trénovat. Udělal jsem tedy trenérské zkoušky. Dalším důležitým aspektem k tomu, abych mohl trénovat na profesionální úrovni jsou také velmi důležité zkušenosti. Jestliže jsem se celý svůj život věnoval sportu, ať už tenisu nebo jinému, tak stále mám více osobních zkušeností než člověk, který se tu danou práci naučí z knih. To je také hlavním důvodem, proč si hráči na té nejvyšší světové úrovni k sobě přibírají bývalé profesionální hráče. Věří, že jejich vzácné zkušenosti jim pomohou k tomu, aby pracovali na svých slabinách a neustále se posouvali dál. Já jsem se vlastně díky tomu také dostal rovnou do týmu profesionálů k Barboře Strýcové, která hraje pouze ty nejlepší turnaje a samozřejmě je to pro mne obrovské plus a moc si toho vážím. Víím totiž, že kdybych za sebou neměl tolik odehraných zápasů a zkušeností, měl bych to o to těžší se k nějakému z takových týmů

dostat. Mohu tedy sledovat a být součástí toho, jak pracuje tým lidí kolem jednotlivce na vrcholové úrovni, což je pro mne zkušenost k nezaplacení. Mohu si tedy vzít to nejlepší od těch nejlepších a vložit to do svého stylu trénování.”

Jak tedy probíhá tvá kariéra trenéra? A jak to vnímáš?

„Začal jsem trénovat jednotlivce. Momentálně trénuji našeho nejlepšího deblového hráče Romana Jebavého, který je aktuálně v Top 50 na světě ve čtyřhře. Snažím se mu tedy co nejvíce radit a předávat své zkušenosti z kurtu, které jsem získal jako hráč. Dále trénuji naši přední tenistku Barboru Strýcovou, která je aktuálně v Top 20 na světě ve dvouhře a v Top 10 ve čtyřhře. U profesionálních hráčů pracuje celý tým lidí. Od trenérů na kurtu, kondičních trenérů, psychologů, fyzioterapeutů, atd... každý máme rozdělené funkce, takže jestliže hráč potřebuje nabrat kondici, soustředí se hlavně na trénink s kondičním trenérem. Samozřejmě jsou všichni trenéři navzájem v kontaktu, aby konzultovali aktuální stav hráče. Záleží vše na dané situaci. Trenér by vlastně měl být kamarád, psycholog a trenér v jednom, protože přece jen toho času, který tráví s hráčem je opravdu hodně, takže jsou spolu pořád. Musí tedy umět dobře rozpoznat, kdy je co potřeba. Celkově trénování vnímám velmi pozitivně, jelikož dělám co mě baví a ještě k tomu mohu pomoci druhým tím, že jim předám své zkušenosti a posunu jejich výkonnost o několik stupňů výše.

Jaké jsou tvé plány do budoucna, co se týče trénování?

„Dali jsem si cíle společně s hráči, takže se především snažíme splnit to co máme v plánu. Takže momentálně se snažíme dělat vše pro to, abychom jich dosáhli. Není to však jednoduché a rozhodně to není hned. Je to běh na velmi dlouhou trať, jelikož v dnešní době je tenis podstatně rychlejší, tudíž i fyzicky náročnější, hráči jsou si stále více a více vyrovnaní. Těch rozdílů už je tedy mnohem méně než tomu bylo dříve. Hrají zde role i sebemenší detaily, na kterých společně s celým týmem pracujeme, ale to je právě věc, která trvá podstatně delší dobu. To je ovšem právě to, co mne na této práci neskutečně baví a naplňuje. Vidím, jak se ten daný člověk za čas, který strávíme společně vyvíjí, ať už na tenisovém kurtu nebo mimo něj. Avšak můj osobní cíl je získat

co nejvíce zkušeností jako trenér a posouvat se dál v tomto směru. Těším také z toho, že trénuji hráčku, která patří mezi ty nejlepší na světě a z toho já si беру neuvěřitelně mnoho, protože jako hráč všechny tyto věci vnímáte úplně jinak. Velmi povzbuzující je zároveň vidět, že v podstatě z každého se dá udělat lepší hráč, ovšem musí k tomu být připojeno správné vedení. Pro příklad mohu uvést právě mého svěřence Romana, který když jsme spolu začínali, pohyboval se na nějakém 150.místě a nyní po zhruba 8 měsících spolupráce se nachází na 50.místě světového žebříčku. To je pro mne ta největší motivace a vize se neustále posouvat dál, jestliže člověk vidí, že to opravdu jde.”

ZÁVĚR

Pokud si klademe otázku, zda využít služeb některého z trenérů, pak především potřebujeme vědět, k čemu přesně vám může být užitečný. Hledáte, jak zlepšit své dovednosti v určitém sportu? Potřebujete motivovat? Chcete ovládnout nové techniky? Potřebujete trenéra. Řada z nás podléhá snaze o rychlé řešení od trenérů, kteří slibují vše, což někdy funguje, ale ne vždy je to nejkvalitnější, ani finančně nejdostupnější možnost. Na trhu je mnoho různých „odborníků“ trenérů, a řekněme to otevřeně, řada z nich nestojí za nic. Jak poznat, který je seriózní?

Začněme tím, co většinu sportovců, ať již amatérských nebo vrcholových napadne jako první. Skvělý kouč, trenér musí mít skvělé reference. Je, a současně není to pravda. Například v našem oboru je obtížné některé reference uvádět, protože málokterý vrcholový sportovec chce být otevřeně spojován s mnoha trenéry, kteří řeší problémy jeho výkonnosti. Na druhé straně třeba trenéři, kteří se podíleli na rozvoji známého sportovce pouze na krátkou dobu často, jako reference uvádějí i veřejně známé sportovce kteří si je osobně aktivně nevybrali. Je to asi, jako když si doma na zeď přibijeme turistickou známku z místa, kterým jste jen projeli. Reference samozřejmě mají vypovídací hodnotu, ale v případě trenérů je nutné je osobně ověřit, a to více než jednu.

Kvalitní odborník by měl působit důvěryhodně. Slibuje vám, že po absolvování jeho programu budete schopni vyřešit jakýkoli výkonnostní psychický problém (opsáno z jedné nabídky na internetu)? Pak je to čistokrevný podvodník. Není schopen jasně definovat přínosy, které pro vás bude jeho práce mít? Pak to není seriózní odborník. Slibuje vám okamžité zlepšení vaší výkonnosti v řádu desítek procent? Mějte se na pozoru. Základním poznávacím znakem důvěryhodnosti je přiměřenost, a tak pokud je

nabídka jakýmkoli způsobem vychýlena, od nejasného mlžení o benefitech, po přísliby bombastických a rychlých výsledků s minimem vlastní snahy, je to nabídka podezřelá.

Důvěryhodnost a reference ale nejsou vše.

Řada amatérů a vrcholových sportovců je do služeb podpůrných odborníků schopna investovat pouze omezený rozpočet, a tak se také táže po ceně. Zcela narovinu, kvalitní odborník není laciná záležitost. Den práce trenéra se úplně běžně pohybuje okolo dvaceti tisíc korun, opravdu kvalitní koučové mohou žádat až trojnásobek, ale mnozí šarlatáni také a dokonce existují i organizace, které se tváří velmi luxusně, ale přitom jsou spojeny s nebezpečnými sektami, právě jím platí velkou část svých přemrštěných cen. Obecně platí, že za kvalitního odborníka je potřeba zaplatit, ale není nic, co by omlouvalo netransparentní a nejasný nákladový model. Jinak řešeno, konkrétní představu o celkových nákladech na jeho služby musíte mít ještě předtím, než na ně přistoupíte. Výmluvy, že „je to složité“ anebo „je to individuální“ ukazují jednoznačně na to, že u daného odborníka je i něco podezřelého.

Autor práce netvrdí, že existuje univerzální návod, jak poznat kvalitního odborníka. V jednotlivých kapitolách se pokusil vyjmenovat vybrané faktory, které mají významný podíl na kvalitně prováděném tréninku a dovedou sportovce aktivně vést a stimulovat k nejlepšímu výkonu. Samozřejmě, že žádný z nich sám o sobě kvalitu nezaručuje, a dokonce, ani kdyby se sešly všechny, není jisté, že daná osoba své práci doopravdy rozumí, a hlavně, že je vám schopna pomoci. Přesto je vhodné se dle nich řídit, nebo aspoň orientovat.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- ATKINSON, R. L. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 978-80-7178-640-3.
- BAŠTECKÁ, B. a kol. *Psychologická encyklopedie. Aplikovaná psychologie*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-470-0.
- BLATNÝ, M. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3434-7.
- DOVALIL, J. et al. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
- DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 6. vyd. Praha: Portál, 2011, 176 s. ISBN 978-80-262-0040-6.
- HELUS, Z. *Úvod do psychologie: učebnice pro střední školy a bakalářská studia na VŠ*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3037-0.
- HOHMANN, A., LAMES, M., LETZELTER, M. *Úvod do sportovního tréninku*. 1. vyd. Prostějov: Sport a věda, 2010. ISBN 978-80-254-9254-3.
- JANSA, P. et al. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2026-8
- KOPECKÁ, I. *Psychologie 1.-3. díl*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3876-5.
- NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia, 1996, 272 s. ISBN 978-80-200-0592-7.
- NAKONEČNÝ, M. *Obecná psychologie*. Praha: Triton, 2016, 664 s. ISBN

978-80-7387-929-7.

SEKOT, A. *Sociologické problémy sportu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2562-8.

SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0156-7.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

VÝROST, J. SLAMĚNÍK. I. *Aplikovaná sociální psychologie*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2001. 224 s. ISBN 80-247-0180-4.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Matyáš Hložek

Obor: Manažerská studia – řízení lidských zdrojů

Forma studia: Prezenční

Název práce: Psychologie sportu

Rok: 2018

Počet stran textu bez příloh: 40

Celkový počet stran příloh: 0

Počet titulů českých použitých zdrojů: 15

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 0

Počet ostatních zdrojů: 0

Vedoucí práce: PhDr. Marie Vacínová, CSc.