

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

INTERAKČNÍ STYL TRENÉRŮ BOXU

Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Bc. Tomáš Vican, rekreologie, tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.

Olomouc 2021

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Bc. Tomáš Vican
Název diplomové práce: Interakční styl trenérů boxu
Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii
Vedoucí diplomové práce: doc. PhDr. Dana Štěrbová Ph.D
Rok obhajoby diplomové práce: 2021

Abstrakt:

Tato diplomová práce má záměr rozeznat trenérský interakční styl trenérů boxu ve sportovních klubech v Ostravě a v Karviné. Zjistit, jaké existují rozdíly v jednotlivých interakčních stylech trenérů a jaký interakční styl daní trenéři uplatňují při vedení svých svěřenců, kteří vstupují do boxerských utkání v nejvyšší extraligové soutěži České republiky, a to interakční styly z pohledu sebereflexe trenérů a pohledu svěřenců na své trenéry. Dále se zabývá výzkumem „ideálním“ interakčním stylem trenéra boxu hodnoceného z pohledu trenérů a svěřenců. Pro sběr dat bylo použito dotazníkové šetření formou upravených variant dotazníků interakčního stylu trenéra, od autorek Doc. PhDr. Dany Štěrbové Ph.D. a Mgr. Jany Harvanové PhDr. Nevyplněné dotazníky v aktualizované elektronické formě byly doručeny v důsledku koronavirové situace pomocí emailových adres všem osloveným trenérům a svěřencům klubu Boxingu Ostrava, Boxingu Karviná a Boxingu Poruba. Výsledný výzkumný soubor tvoří 4 trenéři a 20 sportovců. Na základě výsledných údajů bylo zjištěno, že trenéři výše zmíněných boxerských oddílů upřednostňují obdobný interakční styl. Velmi podobné hodnocení je ze strany svěřenců na své trenéry a také náhled na „ideální“ interakční styl z pohledu trenérů a svěřenců. Nejvýše hodnoceny byly interakční styly v dimenzích *Organizátor, Pomáhající a Chápající* a nejmenší hodnoty zaznamenaly interakční styly v dimenzích *Nejistý, Nespokojený, Kárající*.

Klíčová slova: box, trenér, sportovec, interakce, interakční styl.

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical Identification

Author's name and surname:	Bc. Tomáš Vican
Title of diploma thesis	Boxing coach interaction style
Department:	Department of Social Science in Kinanthropology
Supervisor:	Doc. PhDr. Dana Štěřbová Ph.D.
Year of defense:	2021

Abstract:

This diploma thesis has intention to recognize an interaction style of boxing coaches in sports clubs in Ostrava and Karviná. Trying to find out, what differences are between different interaction styles of coaches and what kind of interaction style these coaches put in the effect in coaching their charges, who enter into a boxing matches in the highest extraleague competition in Czech Republic. The interaction styles from the self reflection point of view of coaches and the point of view of their charges on their coaches. It is doing a research of „ideal“ interaction style of a coach evaluate from the perspective of another coaches and charges. For a data gathering was used a questionnaire research by form of adjusted variations of questionnaires of interaction style of coach, by authors Doc. PhDr. Dana Štěřbová, Ph.D., and Mgr. Jana Harvanová PhDr. Because of the Coronavirus situation, empty questionnaires has been send by e-mail to all asked coaches and charges in Boxing Ostrava, Boxing Karviná and Boxing Poruba sports clubs. Four coaches and twenty charges made the result of this research. On the base of part of research was discovered that coaches of these sports clubs prefer the similar interaction style. Almost the same result comes from the side of the their charges. Interaction styles like *Organiser, Helpful and Apprehend* has the highest evaluation. Interaction styles like *Unsure, Unsatisfied and Reprimand* achieved the lowest evaluation.

Keywords: boxing, coach, atlet, interaction, interaction style.

I agree to lend my thesis with in the library services.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením doc. PhDr. Dany Štěrbové, Ph.D., uvedl jsem všechny použité literární a odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 27. listopadu 2021

.....

Chtěl bych touto cestou poděkovat vedoucí práce doc. PhDr. Daně Štěrbové, Ph.D. za její vedení při zpracování této práce.

Dále bych chtěl poděkovat klubům Boxing Ostrava, Boxing Poruba a klubu boxu v Karviné za spolupráci, za vstřícný přístup při vyplňování dotazníků a ochotu jejich svěřenců ve sportovních klubech.

OBSAH

1	ÚVOD	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1	Box jako bojový sport.....	9
	Psychologická specifika bojových sportů	10
2.2	Trenér.....	13
	Činnosti a role trenéra	13
	Osobnost trenéra a typologie.....	15
	Trénink bojových sportů	16
2.3	Interakce a interakční styl.....	20
	Interakční styl.....	23
	Východiska zkoumání interakčního stylu	24
	Adaptace modelu v našich podmínkách.....	28
3	CÍLE a ÚKOLY	29
3.1	Hlavní cíl diplomové práce.....	29
3.2	Dílčí cíle	29
3.3	Výzkumné otázky	29
3.4	Úkoly diplomové práce	30
4	METODIKA PRÁCE.....	31
4.1	Výzkumný soubor.....	31
4.2	Výzkumná metoda	32
5	VÝSLEDKY	35
5.1	Výsledky vztahující se k výzkumné otázce 1.1	35
5.2	Výsledky vztahující se k výzkumné otázce 1.2	40
5.3	Výsledky vztahující se k výzkumné otázce 2.1	45
5.4	Výsledky vztahující se k výzkumné otázce 2.2	51

5.5	Výsledky vztahující se k výzkumné otázce 3.1	58
5.6	Výsledky vztahující se k výzkumné otázce 3.2	60
6	DISKUSE	62
7	ZÁVĚR.....	63
8	SOUHRN	65
9	SUMMARY	66
10	REFERENČNÍ SEZNAM.....	67

1 ÚVOD

Box je jeden z nejnáročnějších sportů z hlediska fyzické kondice a psychické odolnosti. Boxer vstupuje do ringu samostatně a jeho jedinou oporou může být právě trenér, který sekunduje boxerovi v minutových přestávkách mezi jednotlivými boxerskými koly v celém utkání. Trenér tedy může mít velký vliv na podání výkonu svého svěřence v boxerském utkání. Můj projekt se realizoval v klubech ostravského boxingu a karvinského boxingu, kde jsem jako dorostenec a poté jako seniorský člen oddílu působil. Oba kluby se zúčastňují nejvyšších soutěží v rámci České republiky.

Jedním z důvodů, proč jsem si toto téma zvolil, byla snaha zjistit, jak jednotliví trenéři v těchto klubech přistupují ke svým svěřencům. Já sám jsem se za svůj boxerský život setkal s různými trenéry a každý z nich měl svůj specifický styl, který upřednostňoval.

Trenér může být zároveň pedagogem a měl by jít příkladem svým svěřencům. Při své práci musí být důsledný, pečlivý a vyvarovat se chyb, protože by svým jednáním mohl přímo ovlivňovat svěřencovo jednání v tréninku i zápasech. Měl by umět najít rovnováhu mezi přísným a liberálním vedením, být kamarádem, ale zároveň vedoucím v tomto vztahu. Trenér by měl svému svěřenci porozumět, skvěle zorganizovat tréninkovou jednotku, snažit se sportovce plnohodnotně rozvíjet a vést ho k samostatnosti a zodpovědnosti.

Ve své práci jsem se zaměřil na trenéry seniorských kategorií, kteří pomocí sebereflexe hodnotili vlastní interakční styl ke svým svěřencům a zároveň ideální styl svého přístupu. Dále jsem zjišťoval stanovisko svěřenců k přístupu jejich trenéra a zároveň jejich pohled na to, co považují za ideální přístup ze strany jejich trenéra.

Závěry této diplomové práce mohou být nejen nepostradatelnou zpětnou vazbou trenéra při jeho činnosti, ale především mohou pomoci při zlepšování efektivnosti tréninkové práce, potažmo práce se svěřenci.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Box jako bojový sport

Sport je v nejširším vymezení chápán jako všechna srovnávací průpravná a zábavná motorika. Sport je významným sociálním jevem a odrazem životního způsobu. Význam pohybu pro člověka je naprosto zásadní, jelikož jeho prostřednictvím vykonává svou existenci. Sporty je možné klasifikovat dle mnoha kritérií. Z psychologického hlediska je možné vymezit skupinu sportů *anticipačních* (též heuristických), kam řadíme bojové sporty. Základem této skupiny sportů, ať už probíhají individuálně nebo ve skupině, je předvídání následných dějů a tvořivé řešení vyskytujících se problémových úloh (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009).

Bojové sporty vznikly transformací nácviků boje, jejichž cílem byla v minulosti eliminace nepřítele. I když bojové sporty vycházejí z praktické potřeby umět bojovat, současné systémy mají společné to, že je zápolení vedeno dle určitých pravidel a využívají se také další prvky, které pomáhají zbavit boj nebezpečí a vytvářejí z něj prostředek k zábavě. I když je významnou motivací bojových sportů konfrontovat svou sílu s jinými, mnoho bojových sportů se zaměřuje na celkový rozvoj osobnosti a duchovní rozměr. Jedním z nejznámějších bojových sportů je právě box (Weinmann, 2005).

Box je definován jako vysoce intenzivní acyklický bojový sport, který probíhá hlavně na anaerobní bázi využití energie po dobu trvání boje. Tento energetický systém ve skutečnosti přispívá ke schopnosti boxerů opakovat útoky s nejvyšší silou a rychlostí po celou dobu trvání boje (Davis, 2014). Regeneraci zajišťují minutové přestávky mezi jednotlivými koly. Anaerobní metabolický proces tedy poskytuje energii pro krátké a intenzivní útoky maximální síly (Nassib et al., 2017).

Dle jiného vymezení nahlížíme na box jako na individuální soutěžní úpolový sport, dříve označovaný jako *rohování*. Jeho cílem je prokázání převahy nad protivníkem ve střetu dvou soupeřů. Ti se snaží vzájemně zasáhnout pěstí do povolené zásahové plochy trupu a hlavy. Box probíhá ve vymezeném prostoru (ringu), jednotlivé platné údery jsou bodově ohodnoceny. Z důvodu objektivity měření sportovních sil jsou boxeři rozděleni do váhových kategorií. Boxerský zápas se člení na jednotlivá kola (Fakulta sportovních studií MU, 2011).

Rozlišujeme profesionální a amatérský box. V amatérském boxu se boxuje po dobu tří kol po třech minutách v nátělníku a ochranné přilbě, v profesionálním boxu se boxuje až na dvanáct třiminutových kol bez ochrany hlavy. V profesionálním boxu jde o komerční vyjednávání podmínek zápasů promotéry. Amatérský box je olympijskou disciplínou. Start profesionálních boxerů na olympijských hrách byl umožněn Mezinárodním olympijským výborem (MOV) od konání olympijských her v Riu de Janeiru roku 2016 (Parrlebas, 2001; viz také Amador, 1997; Fakulta sportovních studií MU, 2011b).

Stručná historie boxu

Použití sevřených pěstí v boji je v historii lidstva známo od pravěku. Různé druhy pěstního souboje jsou známy z mnoha starověkých kultur. Do programu antických olympijských her se box jako řádný sport dostal roku 688 př. n. l. Novodobý box jako sportovní disciplína má své kořeny v Anglii od konce 17. století. Za jeho zakladatele je považován James Figg. Zakladatelem českého boxu byl Fridolín Hoyer, který si roku 1896 otevřel tělocvičnu v Praze. Na novodobých olympijských hrách se box představil poprvé roku 1904 v St. Louis (Fakulta sportovních studií MU, 2011a).

Psychologická specifika bojových sportů

V této podkapitole bych se chtěl zaměřit na některé psychologické aspekty, které jsou s bojovými sporty spojovány a mohou se jevit jako zátěžové pro tento druh sportu. Chci tak poukázat na nároky, které jsou na vedení tréninku těchto sportů kladeny.

Zátěž je ve sportu běžný pojem a můžeme ji chápat jako náročnou situaci, kterou musí sportovec zvládnout, je to každý energetický nárok na organizmus. Jestliže je organizmus rovnovážný systém, každá zátěž ho z rovnováhy vychyluje. Organizmus se zátěží přizpůsobuje (teorie adaptace) a na tom je založena podstata tréninku (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009).

Agrese, agresivita

V obecném vymezení je agrese aktivita charakteristická děláním něčeho špatného někomu jinému. Jde o útočné jednání vůči osobě, předmětu nebo překážce. Sklon k takovému jednání nazýváme agresivitou (Blahutková & Slížik, n.d.; Slepička, Hošek & Hátlová, 2009).

U kontaktních sportů, mezi které patří i box, je agrese přítomna a je jejich součástí. Tato forma agrese se v rámci pravidel bojových sportů zdá být omluvitelná. Jde v podstatě o sporty, kde se agrese předpokládá a bez níž by ztratily svůj smysl. Její případné důsledky jsou omezovány pravidly a technickými prostředky (Sekot, 2008; Slepíčka, Hošek & Hátlová, 2009). Je zajímavé, že aby byl sport atraktivní, musí určitou složku agrese obsahovat. Rozlišujeme pak povolenou a nepovolenou agresi. Povolená agrese se vyskytuje v rámci pravidel, pokud však například boxerovi v ringu „ujedou nervy“ a jedná příliš agresivně mimo stanovená pravidla, jde o agresi nepovolenou. Zajímavostí však je, že sport spíše agresivitu ve společnosti snižuje, protože je legitimním způsobem k uvolnění frustrace. Výzkumy ukazují, že bojová umění agresivitu a agresivní chování snižují (Blahutková & Slížik, n.d.).

Konflikt

U bojových sportů by teorie konfliktu neměla být brána v úvahu jako biologický „bojový instinkt“. V kontextu bojových umění (jako je zejména box a kickbox) toto chování odkazuje na „archetyp válečníka“ – funguje zde tedy psychokulturní faktor, kterým potřebu věnovat se bojovým sportům vysvětlujeme. Kromě vědomých motivů cvičit bojová umění zde může existovat také nevědomý motiv spojený s archetypálním kulturním dědictvím. Role válečníka může být jednou ze skrytých potřeb. (Cynarski, 2004).

Stres

Jestliže se člověk nachází ve stavu ohrožení nebo ohrožení nějakým způsobem očekává a myslí si, že není schopen se proti vlivům, které na něj působí zvnějšku, bránit, dostává se do stresu. Ve fázi stresu dochází k aktivaci napětí, které může přejít do úzkosti. Stres je vlastně intenzivní emoce, která vzniká v důsledku působení stresoru (zatěžujícího podnětu), jenž od určité intenzity vede v organismu ke spuštění nespecifické reakce. Kritériem této reakce je produkce hormonů, které nás připravují na námahu. Pro zvládnutí těchto psychických dysbalancí a zvládnutí stresu se používají copingové strategie. Jestliže tyto strategie nejsou dostatečné, může dojít k fyziologickým změnám (Atkinsonová et al. 1995; Slepíčka, Hošek & Hátlová, 2009; Stackeová, 2011).

Prostředí bojových sportů je vysoce stresové v důsledku vysokého rizika zranění a také kvůli tomu, že bojovníci se musí neustále v průběhu zápasu adaptovat na taktiku a techniku soupeře. Samozřejmě určitá dávka stresu je k podání výkonu nutná. Úkolem tedy je najít u sportovce optimální zónu stresu k podání jeho vrcholného výkonu. To je úkolem trenéra (Matsumoto, Konno & Ha, 2009).

Za obvyklé stresory ve sportu jsou považovány: napětí a očekávání, náročnost programu; porážka, potupa, ostuda, křivda, zesměšnění; zranění, nemoc, nominační procedura, ztráta formy, deficit financí, distanc, diskvalifikace (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009).

Emoce

Emoce jsou zastřešující pojem pro subjektivní zážitky libosti a nelibosti provázené fyziologickými změnami, motorickými projevy, stavy menší či větší pohotovosti a zaměřenosti. Ať už jednotlivec existuje kdekoli, existují emoce, a proto ani sportovní prostředí nelze z této oblasti vyjmout. Vzhledem k důležité vzdělávací hodnotě sportu a jeho vysoce dynamickému kontextu, je třeba důrazně zohlednit emoční aspekt (Hartl, 1993; Lopez et al., 2020).

Schopnost ovládat své emoce během zápasu je klíčová. Výzkumy realizované v Maďarsku na skupinách boxerů, judistů a ne-sportovců ukazují, že sportovci obecně mají vyšší emoční inteligenci než lidé, kteří nesportují. Dokonce se uvádí, že box pomáhá emoční inteligenci rozvíjet. Chybí však dlouhodobější zkoumání, které by pomohlo tyto výsledky ověřit (Szabo & Urbán, 2014).

Výše popsané aspekty jasně ukazují, že bojové sporty kladou velké nároky na nejen na fyzickou stránku a potřebu zvládat bolest, ale také na psychickou a emocionální odolnost a stabilitu. K tomu všemu by měl sportovce vést trénink. Trénink bojových sportů je především dlouhodobý a cílevědomý proces neustálého zdokonalování a opakování již naučeného. Obsahuje všechny atributy, tedy rozvoj celkové kondice, techniky, pohybových a motoricko-koordinálních schopností, taktiky a také rozvoj duševní. Nejde jen o dosahování sportovních úspěchů, ale o životní styl (ASIA-GYM-SPORT, 2019).

V následující kapitole popíší trenérskou profesi a ukáží, že je specifická, determinovaná mnoha faktory a klade na trenéry vysoké nároky. Jelikož trenéři pracují s lidmi, je pro tuto práci stěžejní vytváření vztahů. Sportovní prostředí, kde jde o úspěch a výkon, je velmi zátěžové. Výzkum Lazarové, Jůvy et al. (2006) se kromě dalších aspektů zaměřoval na problémy v kariéře trenérů. Trenéři se shodovali v tom, že jde o zátěžovou profesi, která má velký vliv na jejich osobní život.

2.2 Trenér

Vymezení termínu trenér je odlišné v našem prostředí a v anglosaském světě, kde je termín *trainer* chápán v širším kontextu:

- někdo, kdo trénuje jedince ke sportovnímu výkonu
- někdo, kdo trénuje jedince k výkonu profese či povolání
- někdo, kdo trénuje zvířata (jako jsou koně a psi) k závodům nebo k tomu, aby se chovali určitým způsobem (Macmillan Education Limited 2009–2021).

V naší zemi je tento termín spjat převážně s tréninkem sportovců. Dle zákona o pedagogických pracovnících (Zákon č. 563/2004 Sb., §2, odst.1) je trenér pedagogickým pracovníkem a jako takový „koná přímou vyučovací, přímou výchovnou, přímou speciálněpedagogickou nebo přímou pedagogicko-psychologickou činnost přímým působením na vzdělávaného, kterým uskutečňuje výchovu a vzdělávání...“

Jeho náplň práce je vymezena Katalogem prací (Nařízení vlády č. 222/2010, Sb.): trenér zajišťuje odborné trenérsko-metodické a sportovní přípravy v daném sportovním odvětví, zajišťuje také odbornou trenérsko-metodickou činnost při řízení sportovní přípravy v daném sportovním odvětví. Komplexně koordinuje trenérsko-metodický proces přípravy žáků i reprezentantů na evropské a světové úrovni. Vykonává odbornou trenérsko-metodickou a přímou pedagogickou činnost při řízení sportovní přípravy, tvoří, koordinuje a usměrňuje odborné trenérsko-metodické koncepce procesu přípravy naší reprezentace.

V této souvislosti bych se rád zastavil také u termínu *kouč*. V anglosaském prostředí je koučem opět někdo, kdo trénuje sportovce či sportovní tým, nebo někdo, kdo učí někoho speciální dovednosti spojené především s performancí (Macmillan Education Limited 2009–2021). Dle Dovalila et al. (2008) je *koučink* vedení sportovce či družstva v soutěži, tedy v mimořádně složité a emocionálně vypjaté situaci, kdy je řízení tréninku mnohem náročnější. Zjednodušeně řečeno: trenér trénuje, kouč řídí (Blahutková & Slížik, n.d.).

Činnosti a role trenéra

Trenér je především lídr, vůdce, jeho postavení se však od jiných lídrů nebo manažerů liší, jelikož vykonává funkce ve velmi širokém poli, jako je: sportovní příprava, organizační a pedagogické vedení, zvyšování sportovních výkonů svěřenců. Činnosti trenéra představují souborný pojem pro spektrum odborného působení spojeného s odpovědností za rozvoj i

výchovu jedince. Trenérská práce má charakter všech pedagogických profesí. Trenér plánuje, řídí a vyhodnocuje tréninkový proces, organizačně zabezpečuje sportovní činnost a vede sportovce i kolektivy ve sportovních soutěžích. Trenér vykonává dva okruhy činností: aktivity teoretické (souvisí s rozvojem jeho vzdělání v daném sportu a dále ve fyziologii, biomechanice, psychologii a pedagogice) a aktivity interakční-praktické (vedení tréninků, závody apod.). Jeho činnosti můžeme dle jiného vymezení rozdělit na:

- *projekční a plánovací* (mají přípravný charakter: trenér promýšlí a formuluje koncepci tréninku, úkoly, cíle, obsah, postup a stavbu tréninku)
- *organizační* (materiálně zajišťuje trénink, organizuje tréninkovou jednotku, zajišťuje účast v soutěžích)
- *realizační* (převádění plánovaných záměrů do praxe, jde o sociální chování, které má povahu interakce – tedy vedení lidí) (Dovalil et al., 2008; Jůva, 2006; Lazarová & Uhlířová, 2006; Sekot, 2006).

Kategorizovat činnosti trenéra je složité a vhodnější je spíš zdůrazňovat cíle, k nimž má trénování směřovat. Trenér má:

- metodicky připravovat (plánovat, organizovat, vzdělávat, motivovat, kontrolovat, stimulovat, řídit a vést)
- vzdělávat (vyžaduje, klade nároky, vede k dosažení cíle a napodobení konkrétního modelu)
- odpoutávat, nadchnout (iniciuje, předává sílu, strhává, podporuje, je tahounem)
- přenášet, pečovat, okouzlovat (katalyzuje, zaměřuje se na vztahy, je charismatický a sdílí ideály) (Lazarová & Uhlířová, 2006)

S činnostmi trenéra souvisí také jeho role – tedy to, jaké chování od něj nejen svěřenci očekávají. Trenér je informátor, důvěrník, ukazňovatel, motivátor, referent a vychovatel. Řízení sportovního tréninku obsahuje vědomé, racionální a zdůvodněné pokyny a zásahy do tréninku. Zahrnuje jak sociálně psychologickou stránku procesu (ta činnost trenéra, která má povahu interakce), tak technologii tréninkového procesu (ovlivňování trénovanosti – stavu připravenosti sportovce dle požadavků příslušné sportovní specializace). Trenér zprostředkovává hodnoty a tvaruje osobnost svých svěřenců (Dovalil, et al., 2008).

Role trenéra jsou velmi rozmanité a to je jedním z významných specifíků této profese. Trenér je *prodejce a obchodní cestující* (vyjednává se sportovci, přesvědčuje je), je *důstojník*, *voják a bojovník* (velí, zajišťuje výkon), je *pedagog* (vychovává, vzdělává) a také *animátor*

(pracuje s týmem, reguluje napětí, rozvíjí potenciál). To vše nasvědčuje tomu, že trenérská profese je velmi zátěžová a obsahuje různá úskalí. Důvodem je především to, že síla trénování spočívá ve vztazích se sportovci: trenér s nimi sdílí své emoce, řeší konflikty, překonává překážky. To vše logicky klade velké nároky na trenérovy kompetence a jeho osobnost (Lazarová & Uhlířová, 2006).

Osobnost trenéra a typologie

Osobnost je individuální jednota duševních vlastností, které jsou relativně stálé a v každé konkrétní situaci se projevují typickým způsobem. Řada vědních disciplín pojímá osobnost odlišně. Osobnost je chápána jako reakce individuality na určitou situaci. Vždy se projevuje jako souhrn typických projevů a typických reakcí pro jednotlivce. Osobnost se vyznačuje řadou charakteristických rysů, přičemž zde roli hrají jak vrozené vlohy tak sociální učení (Blahutková & Slížik, n.d.).

Zkoumáme-li osobnost trenéra, zabýváme se dvěma otázkami: jaký by trenér měl být (identifikace předpokladů pro výkon funkce trenéra) a jaký trenér je (hledání prvků osobností trenérů, tedy určitá typizace či typologie trenérů). Ideální trenér má být odborník a disponovat tedy vzděláním a znalostmi z oborů fyziologie, pedagogika, psychologie i sociologie. Má být dobrý organizátor, umět komunikovat, motivovat a dobře znát svou sportovní specializaci, být ochoten se dále vzdělávat. Co se týče osobnostních předpokladů, tak výčet rysů a vlastností ideálního trenéra je velmi široký. Trenér má být přirozeně inteligentní, flexibilní, tvořivý, motivovaný, emočně stabilní, rozhodný, odolný, sebevědomý, schopný komunikovat a orientovaný na realitu. Má být zkrátka schopný vůdce: dominantní (přirozená autorita), ale s vysokou sociální inteligencí, iniciativou a organizačními schopnostmi. Metody vedení sportovního kolektivu můžeme rozdělit na:

- autokratické (řídí pomocí příkazů, zákazů, je zde absence zpětné vazby)
- demokratické (vzájemný respekt, důvěra, spolupráce a otevřenost)
- liberální (tréninková volnost sportovců, jejich autoregulace, výkonnost je snížena (Sekot, 2006; Lazarová & Uhlířová, 2006).

Při snaze rozřadit určité jevy či subjekty dle daných kritérií do skupin se užívá výše uvedený termín *typologie*. Jde tedy o výsledek seskupování, kdy je určitá oblast rozčleněna na základě jednoho nebo více rysů tak, aby si prvky uvnitř jednoho typu byly co možno nejvíc

podobné a současně aby se typy od sebe co nejvíce odlišovaly. *Typ* je pak termín označující podskupinu, která vykazuje společné vlastnosti a kterou je možné na základě těchto vlastností popsat. Typ je chápán jako kombinace vlastností. Důležité je, že typologie jako celek i typy jako její části odkazují k jistým pravidelnostem (Janíková, 2011).

Snahy o typologie trenérů se snaží zachytit osobnosti trenérů dle spojení rysů, které jsou skupině jedinců společné. V praxi se však „čisté“ typy vyskytují vzácně, proto je také vhodné typologie konfrontovat a brát v úvahu další faktory. Rád bych zde zmínil alespoň 2 typologie trenérů. Prvním typologie bere v úvahu dva typy trenérů:

- na vítězství orientovaný trenér (jde mu o vítězství, ne o zdraví ani osobnostní vývoj sportovce)
- na sportovce orientovaný trenér (Lazarová & Uhlířová, 2006).

Jiný pohled na typy osobnosti trenéra zohledňuje temperamentové typy osobnosti a tudíž ukazuje čtyři základní osobnosti trenéra:

- dominantní (extrovertovaný a orientovaný na úkol): direktivní, jistý, rozhodný
- iniciativní (extrovertovaný a orientovaný na lidi): nadšený, přátelský, inspirativní
- svědomitý (introvertovaný a orientovaný na úkol): důkladný, logický, opatrný
- stálý (introvertovaný a orientovaný na lidi): stabilní, loajální, pozorný (Lazarová & Uhlířová, 2006).

Trénink bojových sportů

Trenérská profese vyžaduje hodně trpělivosti a oddanosti, protože je nutné vynaložit velké množství fyzické i duševní práce a velkou obětavost. Trenér musí plánovat a provádět výkony na základě důkladných znalostí, vlastností a schopností každého ze sportovců (Típa, 2015).

Činnost učitele - trenéra v boxu je mnohem obtížnější ve srovnání s činností, která probíhá ve vzdělávacím procesu. Trenér musí splňovat určitá kritéria z hlediska regulace. Musí být také neustálým výzkumným pracovníkem, který nachází řešení a metody přípravy sportovců a odstraňuje v tomto ohledu negativní aspekty. Podstatným způsobem přispívá k rozvoji sportu. Trenér se věnuje také vědě a nemůže se omezovat pouze na naučené znalosti. Je nucen překračovat své vzdělání, vědecký výzkum, experimenty a přispívat k rozvoji a

zdokonalování svých pedagogických znalostí tak, aby měly maximální účinnost v získání konkurenčních výhod (Tipa, 2015).

V bojových sportech není talent bojovníka jedinou podmínkou úspěchu. Je dobře známo, že jak bojovník, tak i trenér, přispívají k úspěchu společně. Rozumí se, že se na tom podílejí i jiní v okolí tohoto sportu. Při výběru bojového sportu je velmi důležité znát kvality trenéra a existují dva důležité aspekty, které by měly být v trvalé pozornosti trenérů:

1. sledování prvků sportovních bojových schopností se skutečnými vyhlídkami na zlepšování výkonu
2. výběr nejlepších sportovců, kteří jsou fyzicky a psychicky odolní a vhodní pro rychlé osvojení technik, jejich posílení a uplatnění v soutěžích (Tipa, 2015).

Úkolem trenéra je trvalá starost o vynikající výkon a konkurenceschopnost všech kategorií sportovců, od začátečníků až po seniory. V současné době probíhají v bojových sportech sportovní ligy a soutěže ve všech věkových kategoriích: děti, kadeti, junioři, senioři. Účast v soutěžích začíná od velmi raného věku (5-6 let). Důvodem je to, aby měli mladí sportovci dost času k asimilaci technik a jejich aplikaci v soutěži, k rozvoji mobility, pružnosti a dalších vlastností. Současné bojové sporty jsou na takové technické úrovni, že se z nich stalo odvětví vědy, jako ze všech dalších odvětví sportu. Šampion se dnes nemůže sám připravit, podporuje ho tým specialistů a z nich je nejdůležitější trenér. K tomu, aby byl tak složitý proces, jako je trénování, efektivní, musí existovat kooperace mezi trenérem, lékařem, fyzioterapeutem a psychologem. Tito specialisté poskytují užitečné informace o sportovcích. V bojovém sportu má obrovský význam kvalita vůle a měla by charakterizovat trenéra i sportovce (Tipa, 2015).

Trenérovo postavení ve sportu je důležité a jeho profese je specifická. Jak jsem uvedl, trenérská profese je řazena k pedagogickým profesím a vzhledem k povaze jeho činností jde také o profesi pomáhající. Jeho postavení je nezáviděníhodné, jelikož vykonává celou řadu činností, ocitá se v různých sociálních rolích, což pochopitelně klade velké nároky na jeho kompetence. Trenér má jakési dvojí poslání: připravuje sportovce na výkon a úspěch v soutěžním sportu, na druhé straně však doprovází sportovce na jeho cestě životem. Tvrzení, že „v životě jsou důležitější věci než sport“ odkazuje právě na paradox dvojího postavení trenéra (Jůva, 2006).

Motivace

Motivace je definována jako pohnutka k jednání, intrapsychický proces, v jehož důsledku dochází k mobilizaci nebo poklesu aktivity. Lidská motivace je nepochybně jedním z nejdůležitějších aspektů v lidské činnosti. To platí také v oblasti cvičení a sportu, kde správné pochopení motivačních procesů může pozitivně ovlivnit nízkou úroveň fyzické aktivity. (Hagger & Chatzisarantis, 2007a; Hartl, 1993).

Vnitřní motivace je tendence účastnit se aktivity z důvodu samotné aktivity. Žádné vnější faktory nemusí být nutné aplikovat k povzbuzení jedince, aby se více snažil a uplatnil více úsilí. Jinými slovy, účast je založena na čistém pocitu radosti, potěšení a uspokojení, od které se odvíjejí samotné činnosti a nevyžadují postranní vysvětlení (Deci, 1975). V kontextu sportovního snažení budou jednotlivci trénovat a tvrdě pracovat kvůli prostému požitku a nikoli kvůli konkrétní odměně nebo výsledku (Hagger & Chatzisarantis, 2007 b).

Vnější motivace se týká chování řízeného externími zdroji: například, když se člověk rozhodne sportovat, protože to přinese finanční odměny a získá chválu kolegů a veřejnosti. Někteří jedinci jsou externě motivováni vyhnout se také kritice trenéra, který je během tréninku tlačí k tomu, aby vynaložili větší úsilí, a který tak spoléhá na negativní motivaci ke zlepšení výkonu sportovce. Jestliže jsou sportovci motivováni vnější motivací, je obtížnější vyhnout se tomu, aby byli označeni za jedince, kteří se „málo snaží“ (Ryan & Deci, 2000).

Motivace je jedním z klíčových témat psychologie sportu. Většina výzkumů týkajících se sportovní motivace je zaměřena na motivaci závodníků. Naproti tomu studie, jejíž autorkou je Basiaga-Pasternak et al. (2017) se zaměřuje na motivaci trenérů. Studie zkoumala typ sportovní motivace (na základě rozlišení 3 typů sportovních výkonových orientací podle Gill a Deeter: (soutěživost, orientace na vítězství, orientace na cíl) u trenérů bojových umění a určování temperamentu a osobnostních determinant motivace. Studie prokázala statisticky významné rozdíly v orientaci na výhru mezi trenéry boxu a karate. U trenérů karate byly pozorovány vyšší úrovně orientace na výhru. Byly také zaznamenány korelace mezi motivací zaměřenou na cíl a neuroticismem, a rovněž mezi orientací na cíl a takovými temperamentními dimenzemi, jako je emoční reaktivita nebo vytrvalost v této skupině. Mezi trenéry boxu byla nalezena korelace mezi sensorickou citlivostí a orientací na cíl.

Zpětná vazba

Zpětná vazba je termín používaný v mnoha lidských doménách interakce, ale obvykle zahrnuje přenos hodnotících nebo opravných informací o činnostech (Costa, 2007). Trenéři jsou tedy posuzováni na základě jejich schopnosti poskytovat „vhodnou“ zpětnou vazbu, která se má projevit v zlepšeném výkonu sportovců nebo týmu (Smith, 1995).

Zpětná vazba se ve sportu běžně používá ke zlepšení motorického učení a výkonu. I když četné studie zkoumaly účinky zpětné vazby na motorické učení, chyběla analýza zpětné vazby v reálném čase poskytovaná během tréninku a v soutěžním prostředí. Proto byla realizována studie a zjištěna zpětná vazba, kterou poskytlo 12 boxerských trenérů sportovcům mezi koly australských mistrovství v boxu roku 2015. Výroky zpětné vazby byly poté analyzovány podle tří proměnných zpětné vazby, které se ukázaly jako rozhodující pro optimalizaci výkonu; byly rozděleny na: *typ zpětné vazby* (externí, interní, neutrální), *podporu autonomie* (autonomie podporující, kontrolní, neutrální) a *sílu zpětné vazby* (pozitivní, negativní, neutrální). Souhrnně bylo pro každou ze tří kategorií analyzováno 445 zpětnovazebních prohlášení poskytnutých během 25 zápasů, z toho 14 vyhraných a 11 prohraných. Trenéři poskytli v průměru 8 zpětných vazeb boxerovi za kolo. S výjimkou neutrálních výroků poskytli trenéři více výroků interních (15%) ve srovnání se zpětnou vazbou externího zaměření (6%), více kontrolujících (53%), ve srovnání se zpětnou vazbou podporující autonomii (6%), a zpětnou vazbou pozitivní (29%) ve srovnání s negativní zpětnou vazbou (12%). Během vítězných zápasů navíc trenéři poskytli méně vnitřní (12% vs. 19%), méně kontrolní (48% vs. 58%) a pozitivnější (36% vs. 18%) zpětnou vazbu ve srovnání s prohranými zápasy. Tyto výsledky poprvé ukazují typ a frekvenci zpětné vazby poskytované během amatérských boxerských zápasů. I když tato zjištění mohou i nemusí odrážet účinky zpětné vazby, je zajímavé, že zpětná vazba, která byla zjištěna ke zvýšení motorického výkonu, byla častěji používána během vítězství spíše než při prohře (Halperin, 2016).

Regulační techniky trenéra

Intervence trenéra pomocí regulačních technik pomáhá podpořit sportovce ke kvalitnějšímu výkonu. Zároveň jsou nápomocny k povzbuzení nebo usměrnění sportovce v čase před startem soutěže nebo utkání, v čase po startu nebo i během sportovního utkání. Regulační techniky působí na dynamiku psychofyziologického dění. Hlavním motivem je regulace psychického stavu sportovce, který je v situaci, kdy může být ve značném stresu. Přestože jde o preventivní působení těchto technik na sportovce, a přestože mohou ovlivnit

výkon, výsledek efektu nemusí být jistý (Vaněk et al., 1984). Mezi tyto techniky můžeme zařadit:

- *Verbální působení*: trenér se snaží motivovat sportovce, vyjasňovat mu situaci, radit mu v situacích formou rozhovoru, pokřikem a nebo hesly
- *Magické prostředky*: těmito prostředky jsou myšleny nějaké předměty, na které je sportovec zvyklý. Jde o určitý sugestivní způsob regulace, která může v nepřítomnosti předmětu způsobit negativní dopad na sportovce
- *Náhradní činnost*: jiné činnosti než ty, které se týkají soutěže nebo utkání a dají se využít jako regulační techniky dlouho před utkáním, během utkání nebo po něm. Rozměňují negativní myšlení, vzpomínky
- *Regulace snížením požadavků*: jde o cílené snižování aspirace, která upravuje hladinu psychického zatížení přímo související se zodpovědností k výsledku (Macháč & Macháčová, 1991).

2.3 Interakce a interakční styl

Interakce je vzájemné ovlivňování a působení jedinců, skupin a prostředí, kdy jeden subjekt svými chováními vyvolává změnu v druhém subjektu. Pojmem *sociální interakce* pak rozumíme vzájemné dorozumívání (slovní i mimoslovní) mezi dvěma či více jedinci nebo skupinami. Náplní sociální interakce je chování jedince modifikované přítomností druhé osoby (Hartl, 1993; Slepíčka, 1982).

Potřeba sociálního kontaktu zde existuje od nepaměti a na poli vědy a výzkumu se setkáváme s rostoucím zájmem o sociální dimenzi osobnosti, sociální podmíněnost chování člověka a problematiku sociální interakce. Člověk je tvorem, který je přirozeně závislý na budování vztahů. Lidé interagují neustále, důraz je však kladen na to, aby toto působení bylo vzájemné. Každý mezilidský styk je tak interakcí – i např. to, že se jeden člověk na druhého dívá. Tím totiž v druhém zanechává jistou informaci a tím ho ovlivňuje. Společná činnost jedinců, jejich vzájemné vztahy i vzájemné působení jsou spojeny s předáváním, zprostředkováním, přijímáním i zpracováním určitých informací a reakcí na ně (Gavora, 2007; Janíková, 2011; Slaměník, 2011; Slepíčka 1982).

Člověk je nahlížen ve vzájemných vztazích s ostatními – není tedy izolovanou, do sebe uzavřenou bytostí, ale je součástí určitého systému. Systém tvoří prvky – aktéři mající vztahy mezi sebou, ale také ke svým vlastnostem a dispozicím. Mezi těmito aktéry dochází v určitém čase ke konkrétním komunikačním výměnám – interakcím (Janíková, 2011).

Nejjednodušší případ sociální interakce představuje *dyadická interakce*, která zahrnuje pouze dva účastníky. Tato dvojice jedinců na sebe tedy vzájemně působí a po sobě něco zanechává. Dva jednotlivci, kteří vytvářejí vztah vzájemnou interakcí, mají specifické vlastnosti a svou vlastní historii. Interakce může vzniknout i mezi navzájem neznámými jedinci, pak ji nazýváme společenskou událostí v určitém časovém úseku (Slaměnik, 2011; Slepíčka, 1982).

Jak jsem uvedl: člověk je na interpersonálních vztazích závislý a interakce jsou nezbytné k udržení jakéhokoli vztahu. Vztahem rozumíme již ustanovenou vazbu mezi dvěma lidmi, která má specifické vlastnosti a historii; nicméně interakce může proběhnout i mezi náhodně se setkávajícími lidmi. Vztahy pak můžeme rozdělit na povrchní a těsné. Rozdíl spočívá v tom, že v těsných vztazích jde o vzájemnou závislost s důsledky pro oba partnery (Slaměnik, 2011).

V souvislosti s pojmy interakce a sociální interakce bych rád vymezil následující důležité termíny:

- **Interpersonální percepce:** je charakterizována jako vzájemné vnímání osob. Jde o základní složku sociální interakce, jejímž výsledkem je interpretace toho, co jedinci vzájemně vnímají. Tato interpretace výrazně ovlivňuje nejen průběh interakce, ale také to, zda se pravděpodobně zopakuje (Hartl, 1993; Slepíčka, 1982). Někdy se také setkáváme s pojmem *sociální percepce*. Pochopitelně je ovlivněna vlastní zkušeností, vztahem k druhému i aktuálním psychickým naladěním. Jejím výsledkem je porozumění/soulad, ale také nepochopení/konflikt (Dovalil et al., 2008).
- **Komunikace:** je nezbytnou součástí každé sociální interakce. I když jsou tyto pojmy podobné, nejsou totožné. Komunikace je nástrojem pro realizaci interakce: jde o interakci pomocí symbolů, z nichž hlavním symbolickým nástrojem je jazyk, ale i neverbální projevy. Komunikace je sdělování, sdělování buď v situaci: podnět–odpověď nebo situaci: podnět–bez odpovědi. Interakce je záležitost sociálně-psychologická, zatímco komunikace sociálně-informační, která se realizuje jazykovými a nejazykovými prostředky (Gavora, 2007; Hartl, 1993; Slepíčka, 1982). Slaměnik (2011) uvádí, že ze vzájemného působení (interakce) se postupně vyčlenil pojem *sociální komunikace*, což je výměna informací mezi lidmi a zvláštním případem

je *pedagogická komunikace*, která má svá specifika, protože probíhá podle určitých pravidel, na stanoveném místě a sleduje výchovně-vzdělávací cíle.

Dle Harvanové (2010) do společenské interakce jedinec vstupuje každý den a bez ní nemůže existovat. Nejinak je tomu ve sportu. Podstatnou část ve vztahu trenéra a sportovce tvoří především vzájemná podpora, důvěra, úcta, spolupráce, komunikace a pochopení se. To vše dopomáhá k dobrým výsledkům a spokojenosti. Situace mezi trenérem a sportovcem, v nichž se promítají pocity a chování obou subjektů, jsou vkládány do jejich vztahu (see also Jowett & Poczwadowski, 2007).

Interakci ve sportovním tréninku tvoří reálné, mnohostranné vztahy účastníků tréninku a soutěžení. Interakce ve sportu zahrnuje vše, co se děje mezi trenérem a sportovcem či sportovci a dalšími účastníky sportu – ať už vědomě či nevědomě. Vnější pozorovatelnou stránku těchto vztahů vnímáme jako chování jednotlivých aktérů, které má individuální i společenskou dimenzi. Jelikož se sportovní trénink opírá o didaktické poznatky, můžeme v tomto ohledu také hovořit o *didaktické interakci*. Ze strany trenéra interakce zahrnuje vnímání, didaktické zaměření, typ instrukce, korekci, zpětné informace, posuzování a rozhodnutí, postoje a formy projevu – které mohou být slovní (příkaz, doporučení) nebo neverbální (gesta, pohyby – dopomoc) atd. (Dovalil et al., 2008).

Nedílnou součástí úspěchu je taktéž umění trenéra účinně předávat informace nejen svým svěřencům, ale i dalším trenérům, asistentům, rodičům a rozhodčím. Efektivně předané informace vedou svěřence k osobnímu růstu a k nastavení žádoucího pozitivního prostředí (Weinberg & Gould, 2011). Dobrý trenér by si měl všimnout svého chování, analyzovat ho a usilovat o jeho zdokonalení (Dovalil et al., 2008).

Interakční styl

Styl tvoří součást osobnosti a vyznačuje se pro něj specifickými rysy osobnosti. Ty se v průběhu života jedince relativně nemění. Rysy jedince se vzájemně překrývají a tvoří celkovou osobnost. Podle rysů osobnosti má člověk tendenci se chovat, komunikovat a prožívat události určitým způsobem. Tvoří tedy to, co nás odlišuje od ostatních a projevují se navenek – můžeme je pozorovat. Zjednodušeně řečeno: rysy osobnosti ovlivňují to, jak se chováme, komunikujeme a prožíváme. Je-li pro tyto skutečnosti charakteristická určitá pravidelnost, hovoříme o stylu. Styl je tedy projev rysů navenek. Rysy osobnosti jsou determinovány biologickými i sociálními faktory. (Čáp & Mareš, 2007; Janíková, 2011).

Vše, co probíhá při kontaktu mezi dvěma a více jedinci označujeme jako *interpersonální chování*. Jde o proces, který se rozvíjí ve vzájemných interakcích. Pokud se v obdobných situacích chováme obdobným způsobem, hovoříme o vzorcích chování. To znamená, že máme specifický styl – interakční styl. Tyto vzorce jsou relativně stabilní, vytváříme je a modifikujeme na základě toho, co se nám osvědčí (Janíková, 2011).

Pro naše účely se zaměříme na zkoumání interakčního stylu pedagoga, nadále se tedy budu věnovat zkoumání této teorie na poli pedagogiky, jelikož jsou poznatky využitelné rovněž ve vztahu trenéra k jeho svěřencům. Mareš & Gavora (2004) uvádějí, že každý učitel inklinuje k určitému typu interakce, která u něj převládá v interakčních epizodách¹. Hovoříme o jeho interpersonálním chování ve výukové interakci – jinak řečeno o jeho interakčním stylu. Ten je jeho relativně stabilní charakteristikou: reprezentuje ho. Žákům znalost interakčního stylu učitele pomáhá, protože jim umožňuje předvídat jeho chování a naplňovat jejich očekávání. Stejně tak ve sportu se trenér prezentuje svým vlastním interakčním stylem a díky této prezentaci je pro jeho svěřence snazší předvídat trenérovo chování a připravit se na ně. Tím se snižuje výskyt eventuálních sporů (see also Gavora, 2007).

V kontextu sportovního tréninku je interakční styl soubor shrnující významné spontánní postoje, nevzájemné působící emoční vztahy, požadavky na druhé, vytváření nálad a emocí ve skupině. Pomáhá k formování svěřenců, jejich názorů. Určuje strategii, postupy a techniky zadávající směr. Činitelé, kteří ovlivňují interakční styl, jsou: zkušenosti trenéra, podmínky historické a společenské, zkušenosti a vlastnosti svěřenců (Sirotová, 2000).

¹ pod pojmem interakční epizoda zde rozumíme samostatný úsek interakce

Východiska zkoumání interakčního stylu

Otázka *Čím se vyznačuje dobrý učitel?* je zkoumána snad od nepaměti. Na poli výzkumu se počáteční snahy opíraly o zkoumání rysů osobnosti, později se výzkumy soustředily na učitelovo chování. Zájem se postupně upřel na jeho typické postupy při výuce – tedy jeho vyučovací styl a jeho pojetí výuky. V 60. letech 20. století se začal objevovat zájem o dění mezi učitelem a žáky při výuce – o jejich vzájemnou interakci. Postupně se vyvinul přístup, který zkoumal nejen to, jak se učitel chová a proč se tak chová, ale zaměřil se také na vztahy mezi výukovou interakcí a komunikací na straně jedné a osobnostními zvláštnostmi učitele na straně druhé. Šlo o pochopení interakčního chování, které bylo pro daného pedagoga typické. Tak vznikl zájem o učitelův interpersonální styl (Gavora, Mareš & den Brok, 2003; Mareš & Gavora, 2004).

Významný model interpersonálního chování vyvinuli holandští pedagogové na univerzitě v Utrechtu: Wubbles, Brekelmansová, Créton, Hooymayers a další. Vycházeli ze systémového přístupu: komunikaci a interakci ve výuce chápali jako ucelený systém, jehož prvky nelze zkoumat izolovaně. Tento systém je nejen relativně stabilní – tedy odolný vůči změnám, ale také vzájemně provázaný z hlediska jednotlivých prvků. Existuje tedy jakási oboplní ovlivnitelnost, kdy změna jednoho prvku nejenže způsobí změny ostatních, ale zpětně také působí na prvek, který ji odstartoval. Dále je pro tento pohled charakteristické vzájemné vyjednávání ve výuce a to, že v centru zkoumání je učitel, neboť zde neexistuje pevný začátek ani konec interakce. Proto výzkumníci seskupení okolo profesora Wubbelse začali hledat teorii, která by jim zkoumání interpersonálního chování učitele umožnila. Našli ji na poli psychologie, šlo o teorii osobnosti amerického psychologa Timothy Learyho (Gavora, Mareš & den Brok, 2003; Mareš & Gavora, 2004; Janíková, 2011).

Learyho model osobnosti

Leary situoval osobnost do centra interpersonálního chování. Svou klíčovou studii publikoval v roce 1957. Vycházel z předpokladu, že jedincovo chování ovlivňují 2 síly:

1. redukce strachu: člověk se snaží vědomě či nevědomě v rámci interpersonálního chování chovat tak, aby se vyhnul situacím, které v něm vyvolávají strach a úzkost
2. udržení sebeúcty: kdy se člověk v interakci chová tak, aby měl sám ze sebe dobrý pocit

Chování člověka je konzistentní, v podobných situacích se lidé chovají obdobně, projevují se tedy trvalejší vlastnosti člověka. Rozdíl spočívá v tom, v jaké míře jedinci

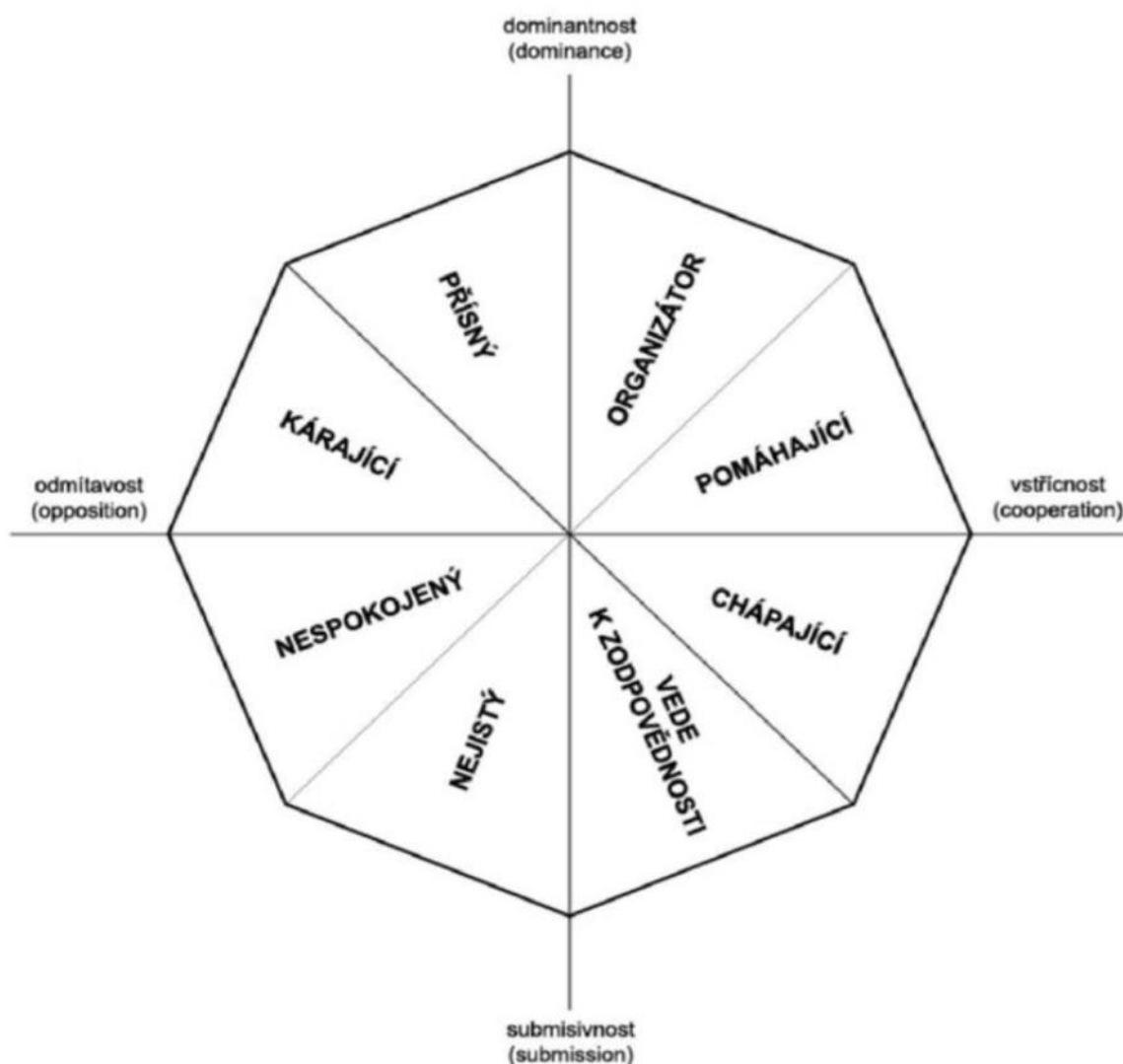
redukují strach a udržují si sebeúctu. To znamená, že ve stejné situaci se například jedni prosazují a jiní například podřizují. Pokud se jim tento model osvědčí (zredukují své obavy a posílí sebeúctu), budou se příště v podobné situaci chovat obdobně. Tak vznikají pro ně typické způsoby komunikace s lidmi, které se promítají do charakteristiky jedince. Ostatní je pak v daných situacích vnímají tímto způsobem. Tak vzniká interakční styl. Leary se svými spolupracovníky postupně kategorizoval 8 typů interpersonálního chování. Ty graficky uspořádali do dvoudimenzionálního schématu – interpersonálního kruhu (setkáme se také s pojmem interpersonální cirkumplex), pomocí kterého jsou roviny vymezené základními osami jemněji rozčleněné. Jednu osu nazvali *proximita* a na jejích pólech ji tvoří *odpor* (uzavřenost) a *kooperace*. Druhou osu tvoří *influence* (vliv/moc) s krajními póly *dominance* a *submise*. Základními znaky tohoto modelu jsou komplementarita a symetrie. Určité chování vyvolá určitou odezvu na straně druhé. K diagnostice sloužil speciální dotazník označený jako ICL (Interpersonal Adjective Checklist) (Gavora, Mareš & den Brok, 2003; Mareš & Gavora, 2004; Janíková, 2011).

Model Wubbles, Créton a Hoomayers

Jak jsem již uvedl, pedagogové na univerzitě v Utrechtu Learyho model převzali a modifikovali pro pedagogické účely. Začali s ním pracovat od 70. let minulého století. Podobně jako on stanovili 2 osy interpersonálního chování učitele v interakci. Vertikální osa nese označení *vliv* a její krajní osy tvoří *dominantnost* a *submisivnost*. Určuje tedy, do jaké míry si učitel při výuce udržuje moc nad třídou a do jaké míry dává žákům možnost zasahovat do dění. Horizontální osa je označena jako *proximita* s krajními póly *odpor* a *kooperace*. Ta určuje, do jaké míry je učitelovo chování odmítavé nebo naopak přátelské se snahou o spolupráci. Vymezené základní roviny jsou opět jemněji rozčleněné a vzniká 8 sektorů (dimenzí) interpersonálního chování – graficky znázorněných jako osmiúhelník (Obrázek 1). Pořadí sektorů není dáno náhodně, chování učitele popisované sousedními sektory je bližší, než to popisované sektory vzdálenějšími. Sektory jsou také kontrastní – tedy nejmenší vztah mají k sobě protilehlé sektory, které spolu korelují negativně. Čili například učitel, který je velmi dobrý organizátor, nemůže být zároveň velmi nejistý. Sektory, které leží vůči sobě kolmo – tedy v pravém úhlu – nazýváme ortogonální: mají nulovou korelaci (Gavora, 2007; Gavora, Mareš & den Brok, 2003; Mareš & Gavora, 2004; Janíková, 2011).

Těchto osm dimenzí hodnotí interakční styly pedagogů následovně:

- a) *Organizátor* – hodně naučí; upozorňuje, co se bude dít; vede, organizuje, přikazuje, zadává úkoly, určuje postup, stanovuje, podobu situací ve vyučovací hodině, vysvětluje, usměrňuje pozornost
- b) *Pomáhající* – pomáhá porozumět; projevuje zájem, připojuje se k probíhajícímu dění, chová se přátelsky nebo ohleduplně, taktně, dokáže žertovat
- c) *Chápající* – dokáže pochopit nedostatky; se zájmem naslouchá, projevuje empatii, dává najevo důvěru a pochopení, přijímá omluvu, hledá způsoby, jak urovnat spory, je trpělivý, je otevřený
- d) *Vede k zodpovědnosti* – dává žákům možnost rozhodovat; dává prostor pro samostatnou práci, čeká, až se třída odreaguje, dává volnost, svobodu spolu s odpovědností, respektuje návrhy žáků
- e) *Nejistý* – je váhavý; drží se stranou, nezasahuje do dění; omlouvá se, že vyčkává, jak věci dopadnou; připouští, že chyba může být v něm samotném
- f) *Nespokojený* – nelíbí se mu nic, co žáci udělají; čeká na ticho, zvažuje důvody pro a proti, vyžaduje klid, dává najevo nespokojenost; tváří se mrzutě, zamračeně, nevrle; stále se vyptává, kritizuje
- g) *Kárající* – mívá negativní poznámky; bývá rozzlobený, dovede si žáky „podat“, bývá podrážděný, vzteklý; rád zakazuje, upozorňuje na chyby, kárá, trestá
- h) *Přísný* – vyžaduje plné soustředění; drží žáky zkrátka, kontroluje je, přísně je přezkušuje, hodnotí, známkuje; vynutí si ve třídě ticho, udržuje v hodinách klid; je přísný, trvá na dodržování pravidel a předpisů (Gavora; 2007; Mareš & Gavora, 2004).



Obrázek 1 Dimenze interakčního stylu (Lukas, 2005)

K diagnostickým metodám patří i zde specializovaný dotazník QTI (Questionnaire on Teacher Interaction), který obsahuje škály, na nichž se jednotlivé dimenze hodnotí. Každá škála má pět poloh vyjadřujících frekvenci výskytu činnosti pedagoga. Hodnoty jsou v rozmezí od „nikdy“ (hodnota 0) po „vždy“ (hodnota 4). Interakční styl učitele mohou hodnotit i samotní žáci, případně rodiče apod. Lze samozřejmě hodnotit také „ideální“ styl (Gavora; 2007; Mareš & Gavora, 2004).

Každý pedagog naplňuje konkrétní dimenzi odlišně, takže se učitelé svými interakčními styly liší. V některých dimenzích dominují a v jiných jsou naopak slabší. Nejedná se o model normativní – neříká tedy, který typ chování je lepší a který naopak horší. V některých situacích je vhodný určitý typ chování a v jiných zase odlišný. Většina učitelů

používá takový styl, který zahrnuje všech 8 dimenzí, byť v různých proporcích. Od svého publikování byl model použit v mnoha výzkumech a modifikován v několika verzích. (Gavora; 2007; Mareš & Gavora, 2004)

Adaptace modelu v našich podmínkách

Jak jsem uvedl, Wubbles a jeho spolupracovníci vytvořili dotazník QTI, který se postupně ustálil do dnešní podoby, a vznikaly různé jeho verze s různým počtem otázek. Tento dotazník byl Gavorou a Marešem upraven pro slovenské podmínky, přičemž vycházeli z jeho americké verze. V rámci adaptace dotazníku se věnovali nejen jeho překladu ale také adaptaci na dané prostředí, jelikož určité významy mohou mít odlišné zabarvení v různých edukačních realitách. Místo dvojice odpor-kooperace byla z terminologických důvodů zvolena dvojice odmítavost-vstřícnost. Stejně tak autoři navrhnou nahradit označení dominantnost-submisivnost termínem dominantnost-tolerantnost. Analogicky se tento model využívá také v českých podmínkách (Gavora, Mareš & den Brok, 2003; Mareš & Gavora, 2004; Janíková, 2011).

Modifikovaný dotazník se využívá v prostředí sportu k hodnocení interakčních stylů trenérů v rámci jednotlivých sportovních disciplín. Několikrát jsem uvedl, že trenér je především pedagog, učitel, z toho důvodu je použití dotazníku v trenéřské profesi vhodné.

3 CÍLE a ÚKOLY

3.1 Hlavní cíl diplomové práce

Hlavním cílem je zjistit, jaké jsou rozdíly v interakčních stylech trenérů vybrané sportovní disciplíny a jaký interakční styl tyto trenéři uplatňují v rámci jednotlivých tréninkových jednotek z pohledu sportovců.

3.2 Dílčí cíle

1. Identifikovat interakční styl trenérů vybrané sportovní disciplíny hodnocený z jejich vlastního pohledu (sebereflexe)
2. Identifikovat interakční styl trenérů vybrané sportovní disciplíny hodnocený z pohledu sportovců
3. Identifikovat ideální interakční styl podle trenérů a ideální interakční styl podle sportovců

3.3 Výzkumné otázky

1. Výzkumné otázky vztahující se k prvnímu dílčímu cíli:
 - 1.1 Jaký je interakční styl jednotlivých trenérů Boxingu Ostrava, Boxingu Karviná a Boxingu Poruba vybrané sportovní disciplíny hodnocený z jejich vlastního pohledu (sebereflexe)?
 - 1.2 Jaký je náhled na „ideální“ interakční styl jednotlivých trenérů Boxingu Ostrava, Boxingu Karviná a Boxingu Poruba vybrané sportovní disciplíny?
2. Výzkumné otázky vztahující se ke druhému dílčímu cíli:
 - 2.1 Jaký je interakční styl jednotlivých trenérů Boxingu Ostrava, Boxingu Karviná a Boxingu Poruba vybrané sportovní disciplíny hodnocený z pohledu sportovců?

2.2 Jaký je náhled na „ideální“ interakční styl jednotlivých sportovců Boxingu Ostrava, Boxingu Karviná a Boxingu Poruba vybrané sportovní disciplíny?

3. Výzkumné otázky vztahující se ke třetímu dílčímu cíli:

3.1 Jak se liší interakční styl všech zúčastněných trenérů hodnocený z jejich vlastního pohledu (sebereflexe) od interakčního stylu hodnoceným z pohledu zúčastněných sportovců Boxingu Ostrava, Boxingu Karviná a Boxingu Poruba vybrané sportovní disciplíny?

3.2 Jak se liší náhled na „ideální“ interakční styl všech zúčastněných trenérů s „ideálním“ interakčním stylem všech zúčastněných sportovců Boxingu Ostrava, Boxingu Karviná a Boxingu Poruba vybrané sportovní disciplíny?

3.4 Úkoly diplomové práce

1. Oslovit trenéry Boxingu Ostrava, Boxingu Karviná a Boxingu Poruba
2. Rozeslat patřičný počet dotazníků
3. Vysvětlit problematiku výzkumu jednotlivým trenérům
4. Sběr a vyhodnocení zkoumaných dat
5. Komparace zjištěných dat
6. Vyhodnocení výsledků

4 METODIKA PRÁCE

4.1 Výzkumný soubor

Ve své práci jsem se zaměřil na skupinu trenérů a jejich svěřenců v boxu. Výzkum probíhal v únoru roku 2021. Nevyplněné dotazníky v aktualizované elektronické formě byly doručeny v důsledku koronavirové situace pomocí emailových adres všem trenérům a svěřencům klubu Boxingu Ostrava, Boxingu Karviná a Boxingu Poruba. Celý výzkumný vzorek tvořili 4 trenéři a 20 svěřenců boxu, jejichž charakteristiky uvádím v Tabulce 1 a 2. S trenéry klubu se osobně znám z dřívějšího aktivního působení v obou klubech. Při komunikaci byli velice vstřícní, poskytli mi veškeré kontakty na své svěřence, kteří dobře spolupracovali a dotazníky mi odevzdali všichni oslovení.

Trenéři i svěřenci mohli dotazníky vyplnit ve svých domovech a vyplněné odeslat na mou emailovou adresu. Zúčastnění trenéři a svěřenci byli seznámeni s informovaným souhlasem a svůj souhlas potvrdili svým podpisem.

Tabulka 1 Charakteristiky trenérů

Trenéři	Věk	Vzdělání	Trenérská kvalifikace	Délka trenérské praxe
Trenér A	55	ÚSO	B	17
Trenér B	66	ÚSO	A	38
Trenér C	56	ÚSO	A	31
Trenér D	55	VŠ	B	15

Vysvětlivky: ÚSO – úplné střední odborné vzdělání s maturitou
VŠ – vysokoškolské vzdělání
A – první trenérská třída
B – druhá trenérská třída

Tabulka 2 Charakteristiky sportovců (boxerů)

Výběrové soubory boxerů	Boxeři	Věk	Vzdělání
n=1-5	1	18	ZŠ
	2	22	ÚSO
	3	27	SOŠ
	4	19	SOŠ
	5	38	VŠ
n=6-10	6	29	ZŠ
	7	20	SOŠ
	8	20	SOŠ
	9	31	VŠ
	10	21	SOŠ
n=11-15	11	29	VŠ
	12	19	SOŠ
	13	21	SOŠ
	14	22	SOŠ
	15	24	SOŠ
n=16-20	16	24	ÚSO
	17	26	SOŠ
	18	19	ÚSO
	19	22	SOŠ
	20	30	ÚSO

Vysvětlivky: ZŠ – základní škola
 SOŠ – střední odborná škola
 ÚSO – úplné střední odborné vzdělání s maturitou
 VŠ – vysokoškolské vzdělání

4.2 Výzkumná metoda

Pro sběr dat jsem zvolil metodu dotazování formou dotazníku interakčního stylu trenéra, přičemž byla použita adaptace dotazníku autorek Doc. PhDr. Dany Štěrbové, Ph.D. a Mgr. Jany Harvanové, Ph.D. Jak jsem již uvedl: nevyplněné dotazníky v aktualizované elektronické formě byly doručeny v důsledku koronavirové situace pomocí emailových adres všem osloveným trenérům a svěřencům klubu Boxingu Ostrava, Boxingu Karviná a Boxingu Poruba. Dotazníky jsou tvořeny čtyřmi částmi, a to:

- Dotazník interakčního stylu trenéra/trenérky (A) – adaptace pro trenéry
- Dotazník „ideálního“ interakčního stylu trenéra/trenérky (B) – adaptace pro trenéry

- Dotazník interakčního stylu pro sportovce (A) – adaptace pro sportovce
- Dotazník „ideálního“ interakčního stylu pro sportovce (B) – adaptace pro sportovce

První a druhá část dotazníku jsou určeny trenérům: v první části (dotazník interakčního stylu trenéra/trenérky A) trenéři hodnotí svůj vlastní interakční styl a pokouší se objektivně reflektovat vlastní pedagogické interakční přístupy. Ve druhé části (dotazník interakčního stylu trenéra/trenérky B) stejný vzorek trenérů hodnotí ideální interakční styl trenéra/trenérky – tedy takový, který by podle nich byl nejlepší.

Třetí a čtvrtá část dotazníku jsou určeny sportovcům. Ve třetí části (dotazník interakčního stylu pro sportovce/sportovkyně A) sportovci hodnotí svůj pohled na přístup trenéra ke sportovci. Ve čtvrté části (dotazník interakčního stylu pro sportovce/sportovkyně B) stejný vzorek sportovců hodnotí ideální interakční styl trenéra/trenérky – tedy takový, který by byl podle nich nejlepší.

Dotazník obsahuje 64 otázek, na které trenér i sportovec odpovídají dle bodové škály hodnot 0 až 4, kdy 0 znamená „nikdy“ a 4 znamená „vždy“. Otázky v dotaznících jsou rozmístěny tak, aby po výsledném přepočítání bylo zřejmé, k jakému interakčnímu stylu je trenér i sportovec přikloněn. Jednotlivé otázky jsou přiřazeny osmi dimenzím interakčního stylu. Rozmístění dimenzí a k nim odpovídajících otázek nalezneme v Tabulce 3.

Tabulka 3 Čísla otázek přiřazená dimenzím interakčního stylu

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

Po vyplnění elektronické formy dotazníku trenéry a sportovci probíhalo zpracování dat pomocí programu Microsoft Excel, který vytvořil aritmetický průměr v rámci každé dimenze

u všech trenérů a zároveň u jejich svěřenců. Dále proběhlo znázornění dat v grafovém osmiúhelníku, v němž se vizuálně znázornilo příklonění k dimenzím dle výsledků v dotaznících.

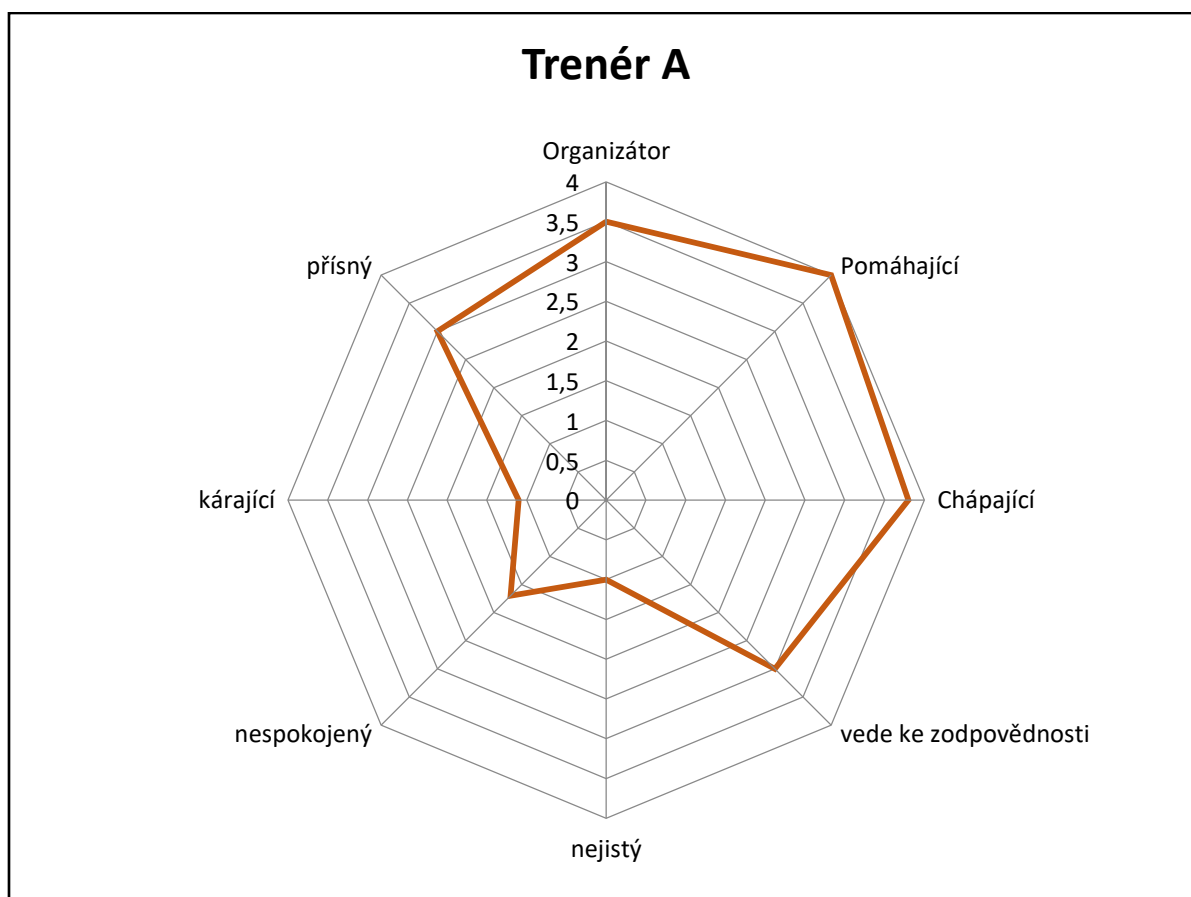
5 VÝSLEDKY

5.1 Výsledky vztahující se k výzkumné otázce 1.1

V této části výzkumné práce je zahrnuta Tabulka 4, která prezentuje výsledky jednotlivých dimenzí interakčního stylu trenérů boxu v Boxingu Ostrava, Karviná a Ostrava-Poruba hodnocených z vlastního pohledu (sebereflexe). Pro lepší přehlednost dále uvádím grafy (Obrázek 2 až 5), z nichž je patrné, které styly u daného trenéra z pohledu sebereflexe převažují. Obrázek 6 znázorňuje průměr stylů u jednotlivých dimenzí u všech trenérů.

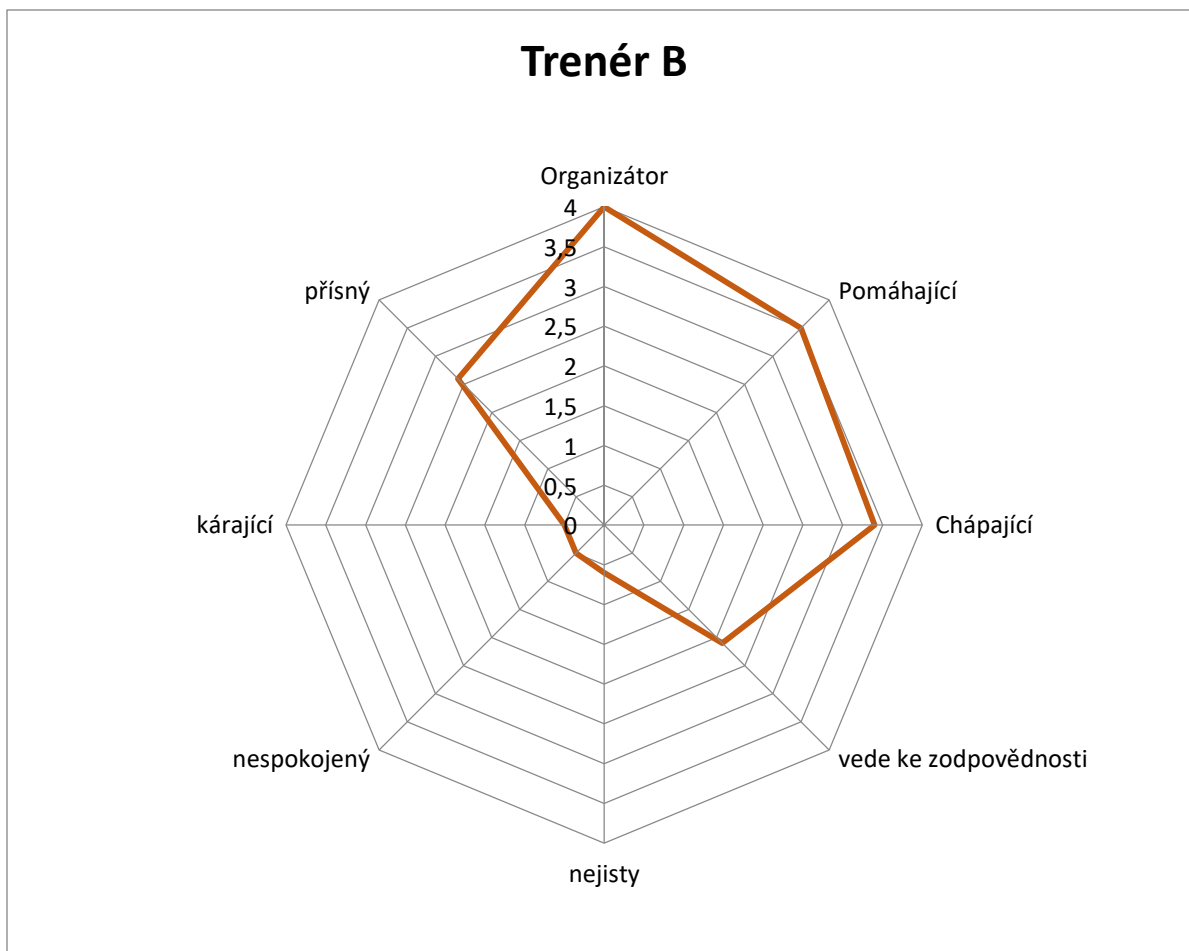
Tabulka 4 Výsledky dimenzí u jednotlivých trenérů (sebereflexe)

Dimenze	Trenér A	Trenér B	Trenér C	Trenér D
Organizátor	3,5	4	4	4
Pomáhající	4	3,5	3,5	4
Chápající	3,8	3,4	2,8	4
Vede k zodpovědnosti	3	2,1	3,4	3
Nejistý	1	0,6	0,2	0,2
Nespokojený	1,7	0,5	1,4	0,9
Kárající	1,1	0,5	1,4	1
Přísný	3	2,6	3,3	2,1



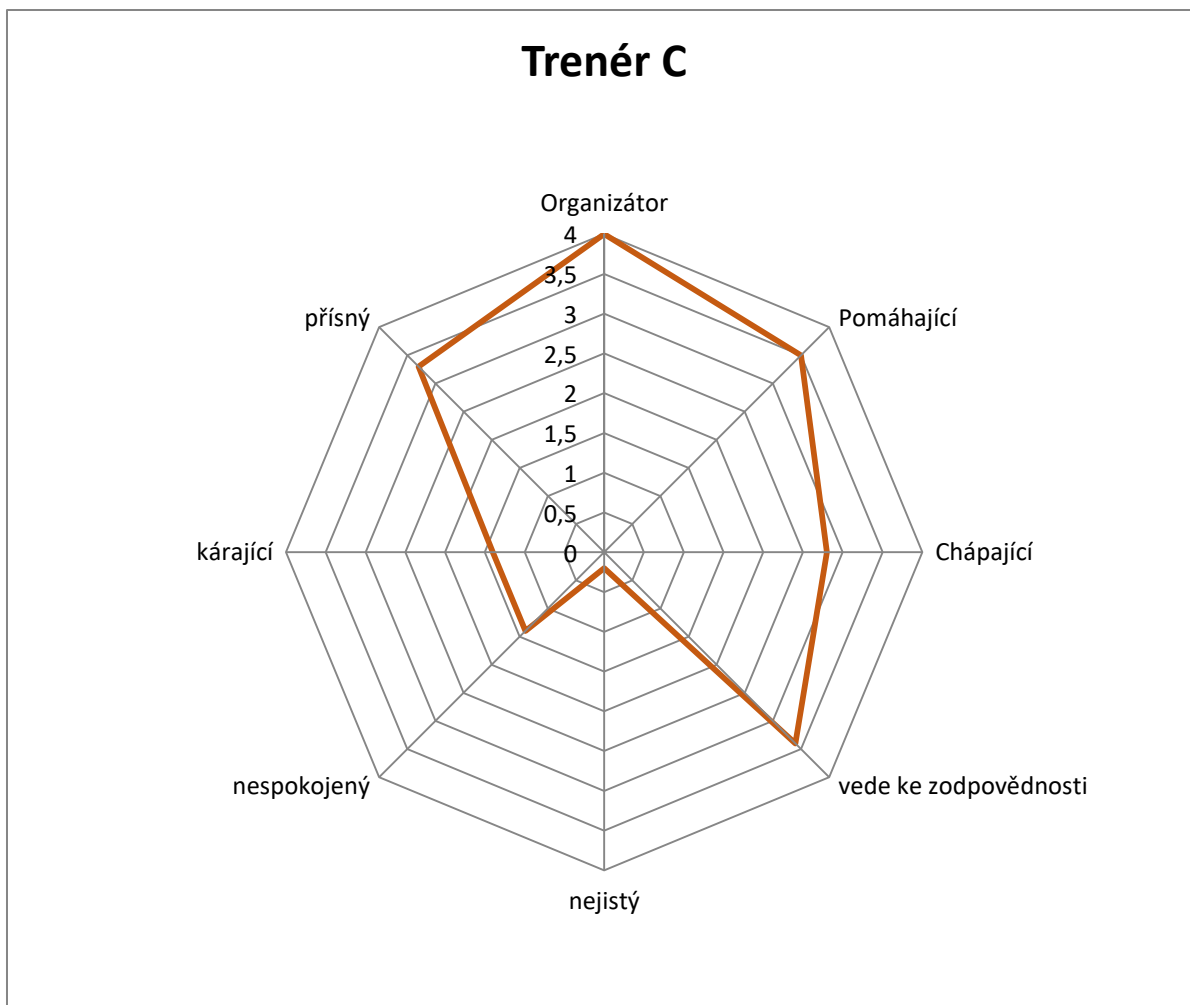
Obrázek 2 Interakční trenérský styl trenéra A hodnocený z vlastního pohledu

Vidíme, že nejvyšší zastoupení v interakčním stylu trenéra A mají dimenze *Pomáhající*, *Chápající* a *Organizátor*. Naproti tomu nejmenší zastoupení mají u tohoto trenéra interakční styly *Nejistý* a *Kárající*.



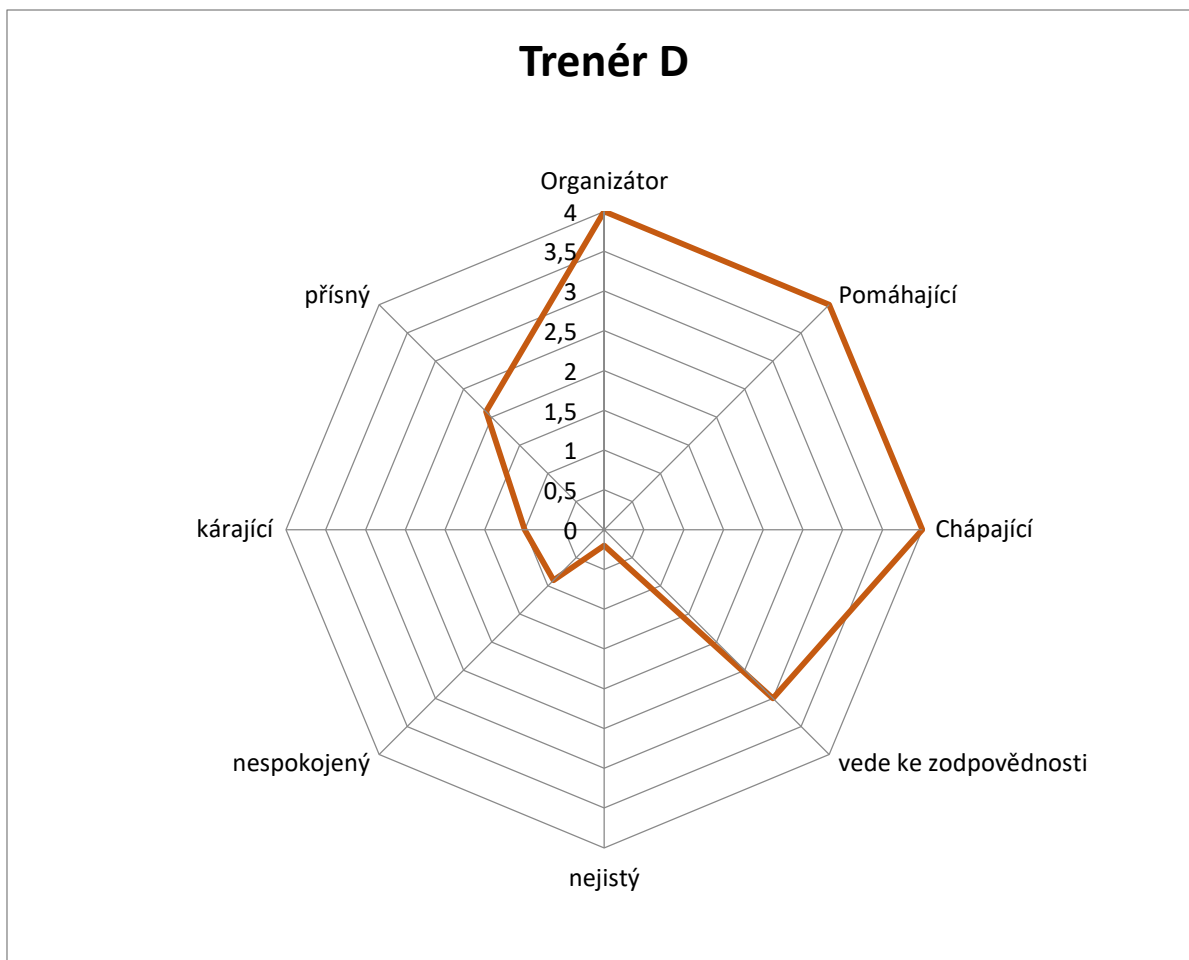
Obrázek 3 Interakční trenérský styl trenéra B hodnocený z vlastního pohledu

Výsledek znázorněný v grafu interakčního stylu trenéra **B** ukazuje dominantní dimenzi *Organizátor*. Doplnují ho výraznější dimenze *Pomáhající* a *Chápající*. V nejmenší míře hodnotí trenér svůj vlastní interakční styl v dimenzích *Nejistý* a *Nespokojený*.



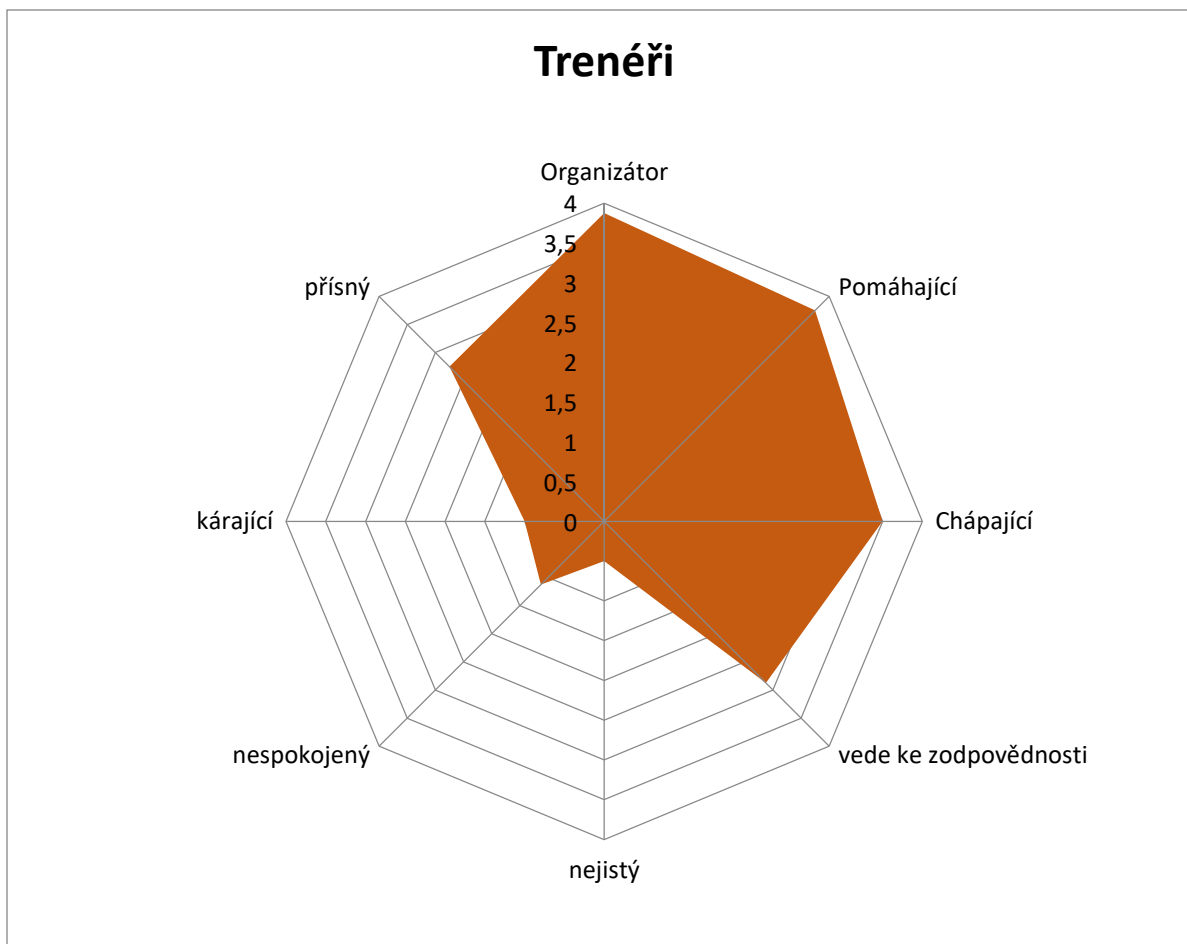
Obrázek 4 Interakční trenérský styl trenéra C hodnocený z vlastního pohledu

Na Obrázku 4 vidíme, že trenér C sám sebe vnímá jednoznačně jako *Organizátora*. Dalšími výraznými dimenzemi, které preferuje, jsou: *Pomáhající*, *Vede k zodpovědnosti* a *Přísný*. Nejmenší podíl má zastoupení v dimenzi *Nejistý*.



Obrázek 5 Interakční trenérský styl trenéra D hodnocený z vlastního pohledu

Obrázek 5 charakterizuje trenéra **D** ve třech dimenzích: *Organizátor*, *Pomáhající* a *Chápající* v nejvyšším zastoupení. Nejnižší hodnoty má naopak styl *Nejistý*. V menší míře je interakční trenérský styl trenéra **D** dotvářen dimenzemi *Kárající*, *Nespokojený*, *Přísný*.



Obrázek 6. Průměrný interakční styl trenérů z jejich vlastního pohledu

Graf znázorňuje průměr toho, jak trenéři vnímají svůj interakční styl. Nejvíce jsou zastoupeny dimenze *Organizátor*, *Pomáhající* a *Chápající*. Dále pak dimenze: *Vede k zodpovědnosti* a *Přísný* a nejméně jsou zastoupeny dimenze *Nespokojený*, *Kárající* a *Nejistý*.

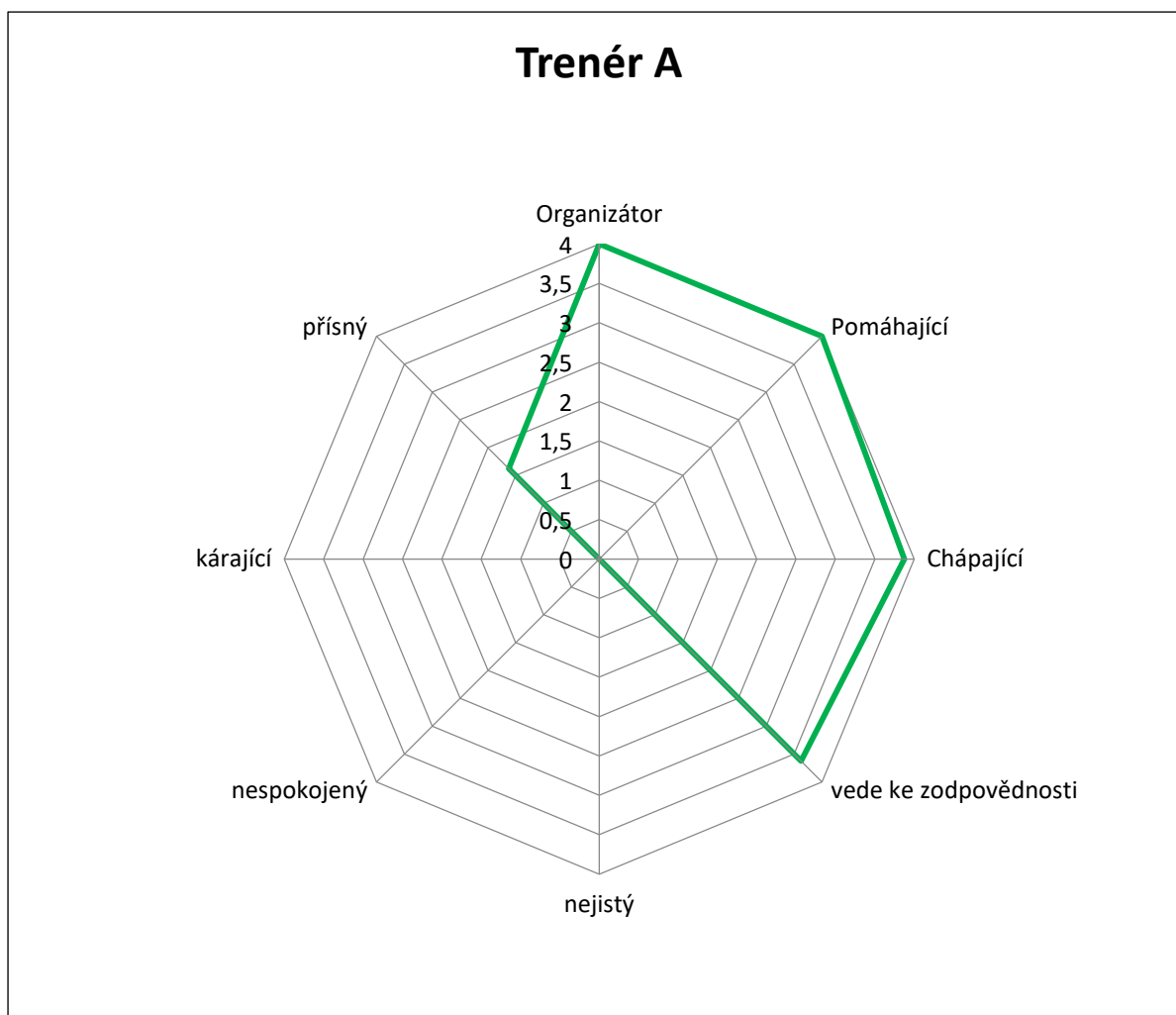
5.2 Výsledky vztahující se k výzkumné otázce 1.2

V následující kapitole shrnu výsledné hodnoty, které ukazují, jaký je náhled trenérů Boxingu Ostrava, Boxingu Karviná a Boxingu Poruba na to, co je podle nich „ideální“ interakční styl. Výsledky shrnuje Tabulka 6. Pro lepší vizuální znázornění opět využiji grafy (Obrázek 7 až 10) a výsledky opět zprůměruji, abych ukázal, jak vypadá „ideální“ interakční styl podle nich (Obrázek 11).

Tabulka 6 Hodnoty jednotlivých dimenzí z pohledu trenérů na „ideální“ interakční styl

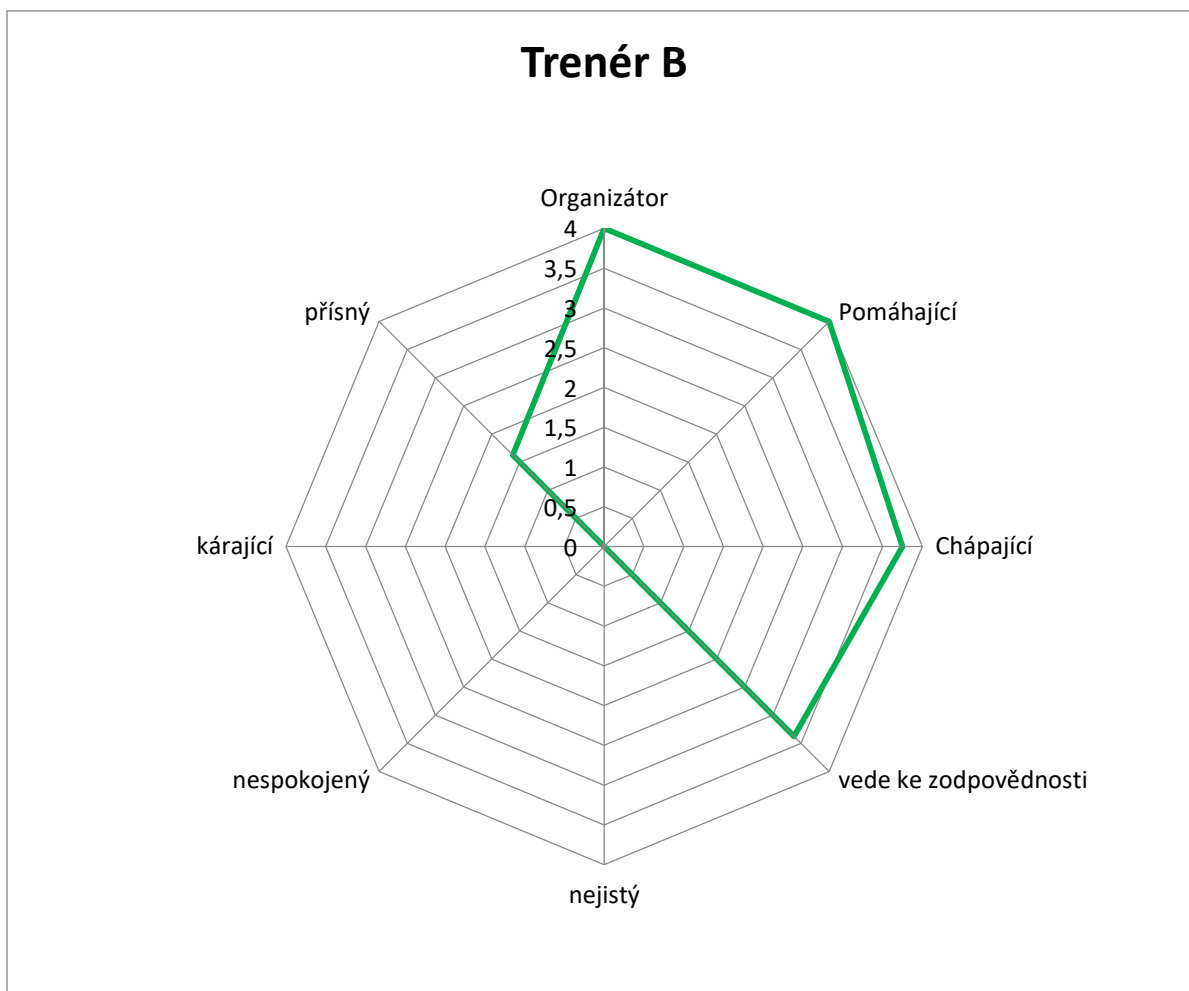
Dimenze	Trenér A	Trenér B	Trenér C	Trenér D	M
Organizátor	4	4	4	4	4
Pomáhající	4	4	4	4	4
Chápající	3,9	3,8	4	2,8	3,6
Vede k zodpovědnosti	3,6	3,4	3,4	3,9	3,6
Nejistý	0	0	0	0	0
Nespokojený	0	0	0,5	0	0,1
Kárající	0	0	0	0	0
Přísný	1,6	1,6	2,9	1,5	1,9

Vysvětlivky: M = průměr



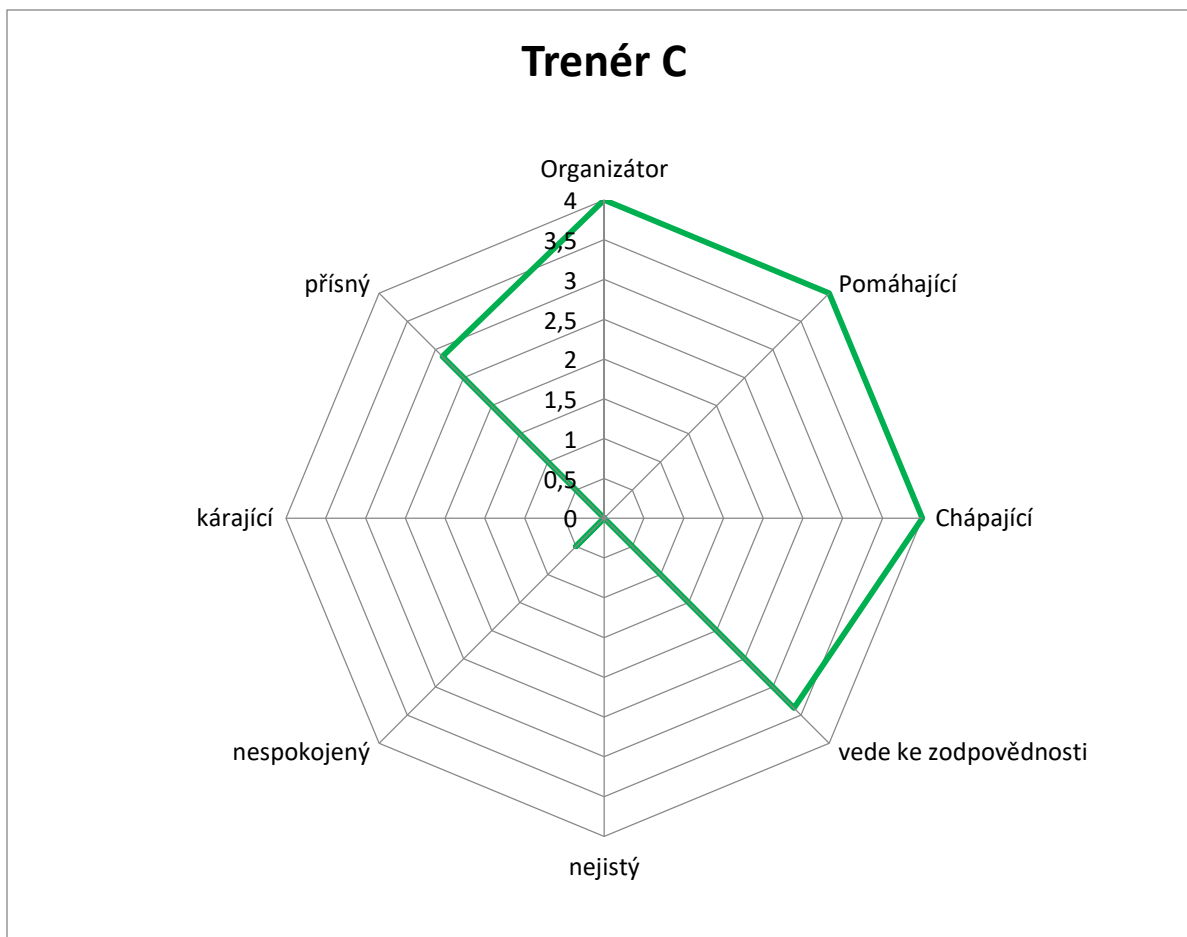
Obrázek 7 „Ideální“ interakční trenérský styl trenéra A hodnocený z vlastního pohledu.

Trenér **A** popisuje ideální trenérský styl jako styl, který by měl mít nejvyšší zastoupení v dimenzích: *Organizátor*, *Pomáhající*, *Chápající* a o něco menší míru zastoupení v dimenzích *Vede k zodpovědnosti* a *Přísný*. Naopak vůbec by podle něj takový trenér neměl být: *Nejistý*, *Nespokojený* a *Kárající*. V těchto dimenzích vidíme nulové hodnoty.



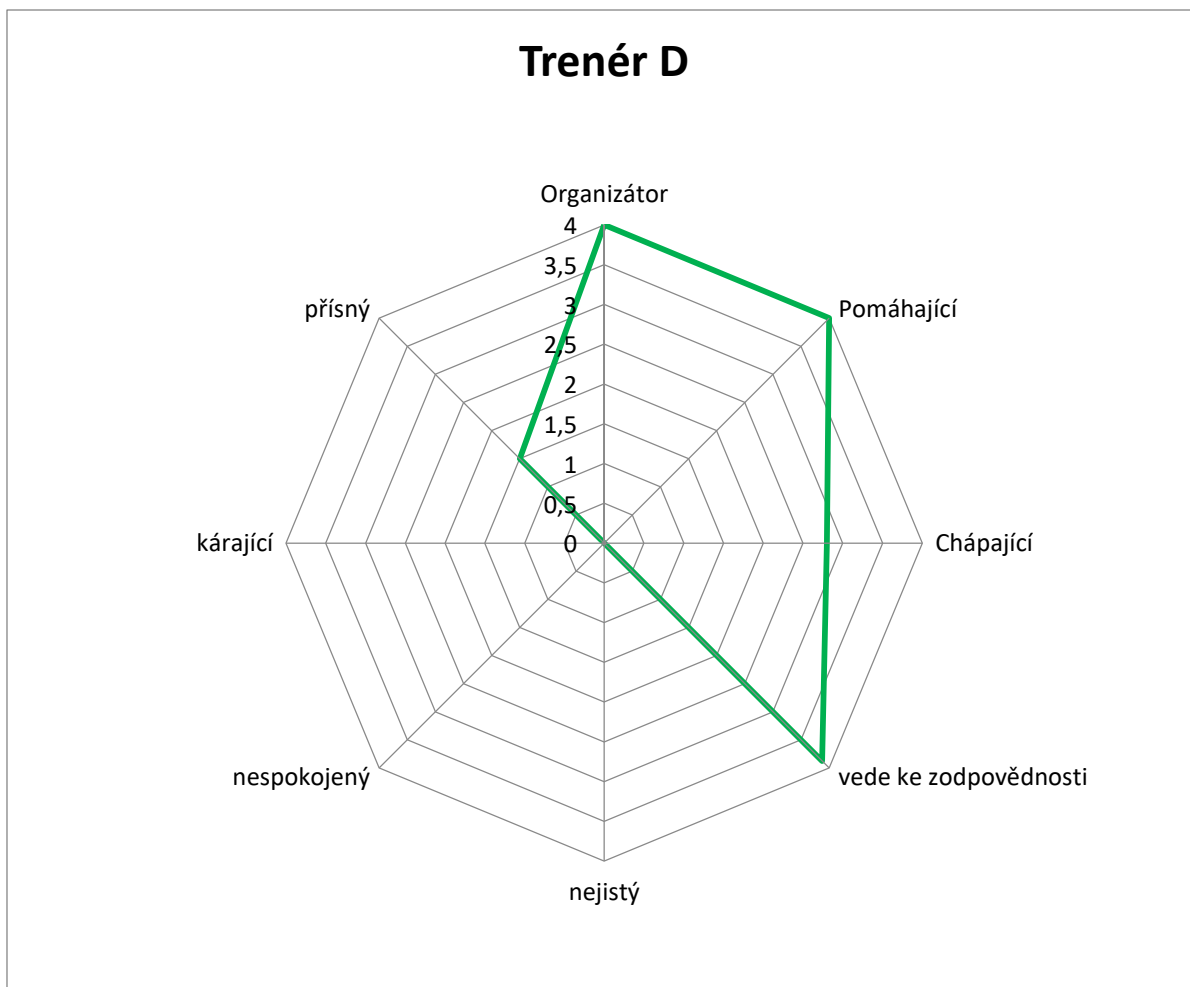
Obrázek 8 „Ideální“ interakční trenérský styl trenéra B hodnocený z vlastního pohledu.

Vizuálně jsou zpracovány odpovědi trenéra **B** s těmito nejsilnějšími dimenzemi: *Organizátor*, *Pomáhající*, *Chápající*. Jeho výsledky se do značné míry shodují s odpověďmi trenéra **A**: také přiřazuje menší hodnoty dimenzím *Vede k zodpovědnosti* a *Přísný*. Ani podle tohoto trenéra by neměl být „ideální“ interakční styl založen na dimenzích: *Nejistý*, *Nespokojený*, *Kárající*.



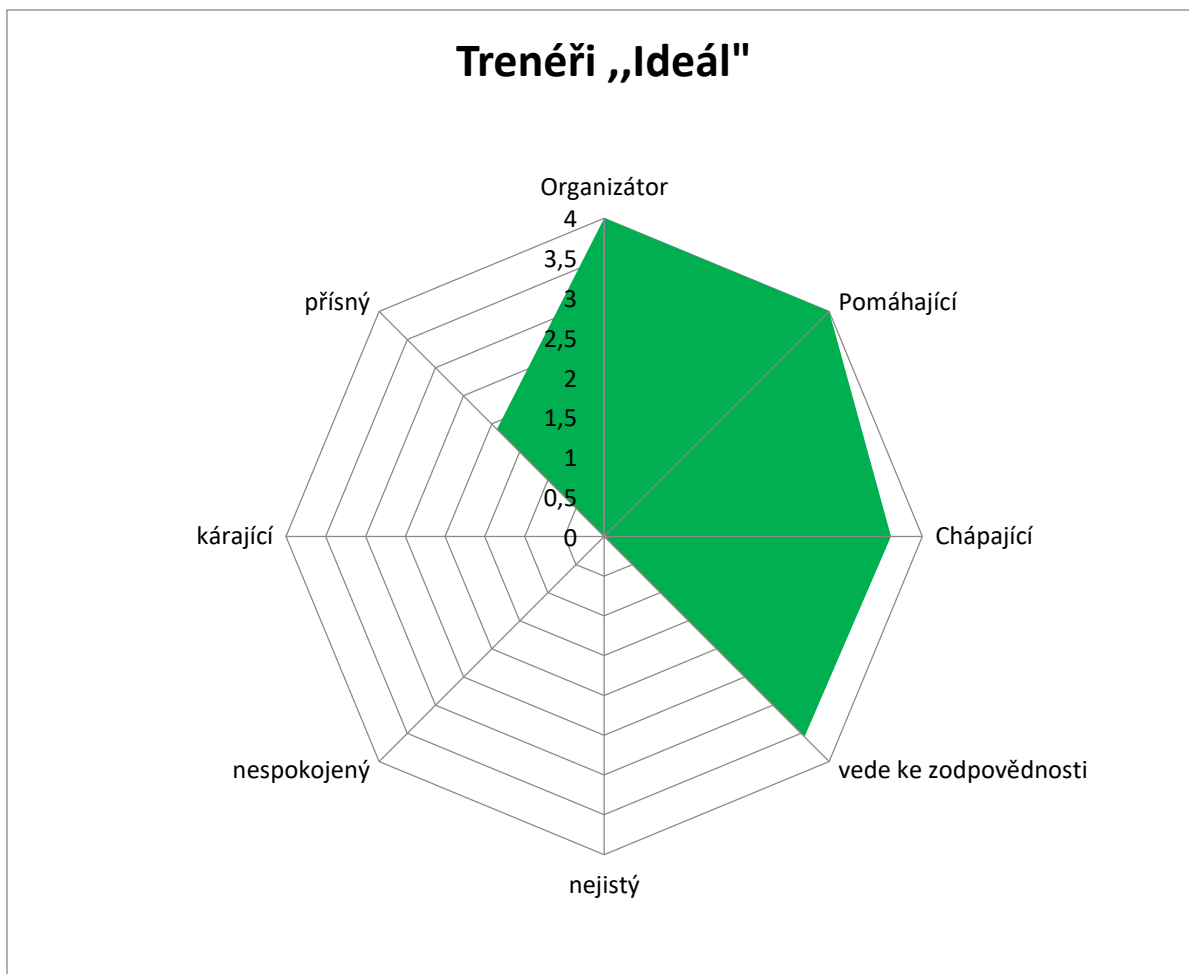
Obrázek 9 „Ideální“ Interakční trenérský styl trenéra C hodnocený z vlastního pohledu.

Trenér C podobně jako předchozí trenéři vidí nejsilnější hodnoty „ideálního“ interakčního stylu v dimenzích: *Organizátor*, *Pomáhající*, *Chápající*. Menší hodnoty přiřazuje dimenzím *Přísný* a *Vede k zodpovědnosti*. Zajímavé je, že trenér C přiřazuje dimenzi *Přísný* vyšší hodnoty než ostatní trenéři – považuje tak přísnost za důležitou součást „ideálního“ interakčního stylu. V dimenzích *Nejistý* a *Kárající* vidíme opět nulové hodnoty. Je opět ojedinělé, že v dimenzi *Nespokojený* trenér zvolil hodnotu 1. Můžeme jen odvozovat, že je z jeho pohledu mírná nespokojenost součástí „ideálního“ trenérského stylu, která může být určitým motivačním faktorem k neustálému zdokonalování



Obrázek 10. „Ideální“ interakční trenérský styl trenéra D hodnocený z vlastního pohledu

U trenéra **D** z pohledu „ideálu“ je v nejvyšší míře zastoupena dimenze *Organizátora*, *Pomáhajícího* a *Vede k zodpovědnosti*, ustupuje dimenze *Chápající* a menší hodnoty dosahuje dimenze *Přísný*. Nulové hodnoty mají dimenze: *Nespokojený*, *Kárající* a *Nejistý*.



Obrázek 11 Průměr výsledků „ideálního“ interakčního stylu trenérů z jejich vlastního pohledu

Z tohoto grafu je zřejmé, že se trenéři při definování „ideálního“ interakčního stylu přiklánějí k dimenzím *Organizátora*, *Pomáhajícího*, o něco méně k dimenzím *Chápajícího* a *Vedoucího k zodpovědnosti*. Nulových hodnot získaly dimenze: *Kárající*, *Nejistý*, *Nespokojený*.

5.3 Výsledky vztahující se k výzkumné otázce 2.1

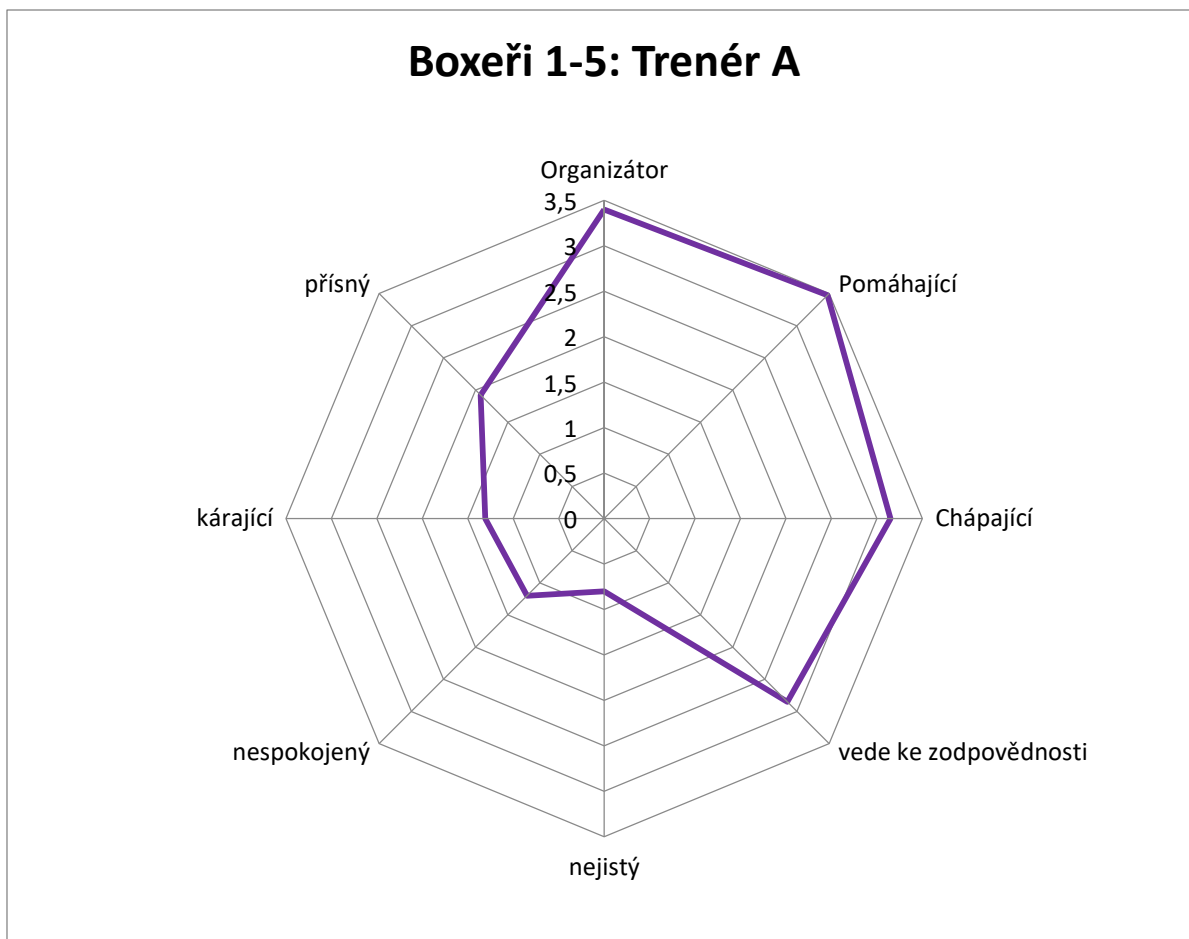
Interakční styl z pohledu sportovců je v této kapitole zobrazen v Tabulce 7, přičemž jednoho ze čtyř trenérů hodnotí vždy pět sportovců (boxerů). Jejich hodnocení je poté zprůměrováno v rámci všech osmi dimenzí. Dále jsou hodnoty graficky znázorněny v jednotlivých grafech (Obrázek 12 až 15) ukazujících pohledy sportovců na interakční styl

trenérů. Poslední graf v této kapitole se zaměřuje na celkový průměr pohledu všech sportovců na interakční styl všech trenérů (Obrázek 16).

Tabulka 7 Hodnocení interakčních stylů trenérů skupinami sportovců

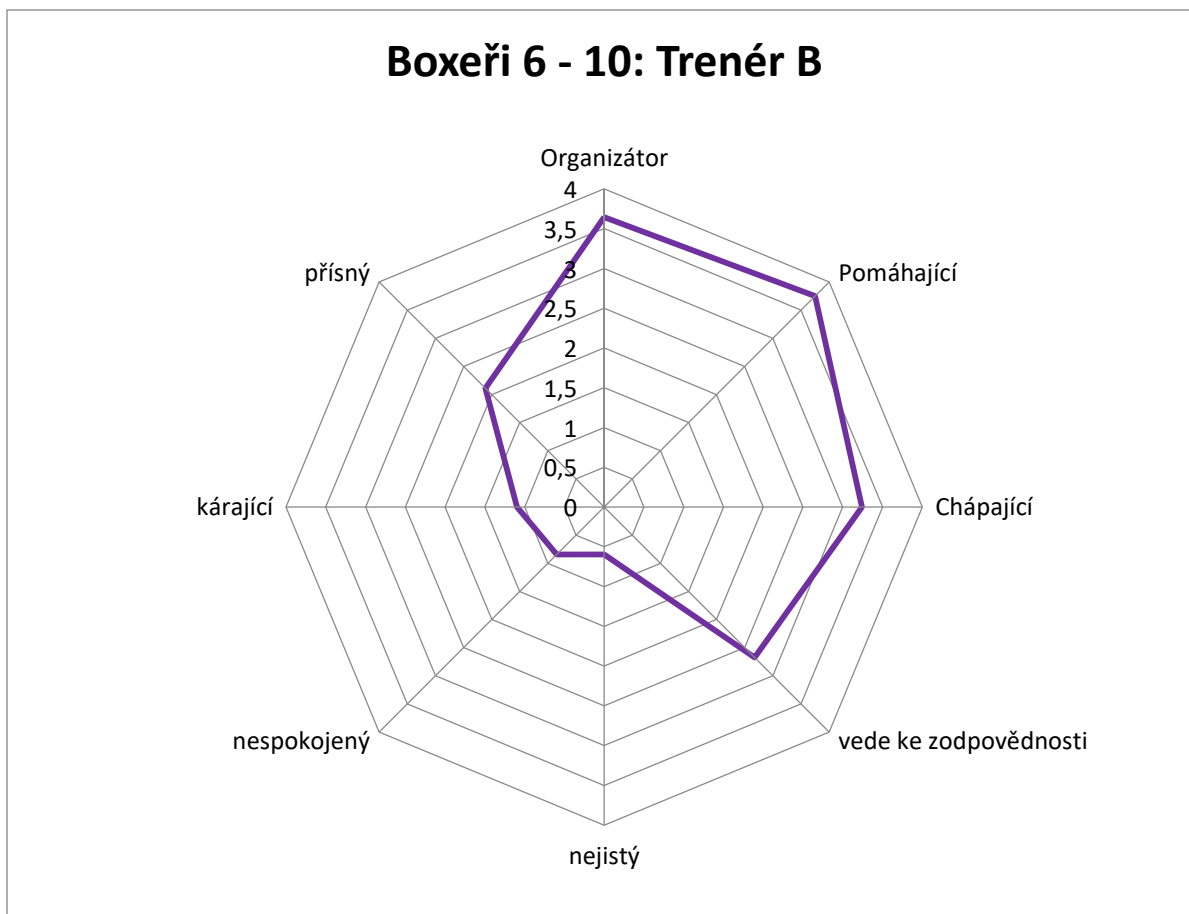
Dimenze	Trenér A	Trenér B	Trenér C	Trenér D	M
Skupiny boxerů	n=1-5	n=6-10	n=11-15	n=16-20	
Organizátor	3,4	3,6	3,8	3,8	3,6
Pomáhající	3,5	3,8	3,9	3,9	3,8
Chápající	3,2	3,2	3	3,6	3,2
Vede k zodpovědnosti	2,9	2,3	3,1	2,6	2,7
Nejistý	0,8	0,7	0,3	0,6	0,6
Nespokojený	1,2	0,4	1,3	0,4	0,8
Kárající	1,3	0,7	1,7	0,7	1,1
Přísný	1,9	1,8	3,1	1,7	2,1

Vysvětlivky: M = průměr



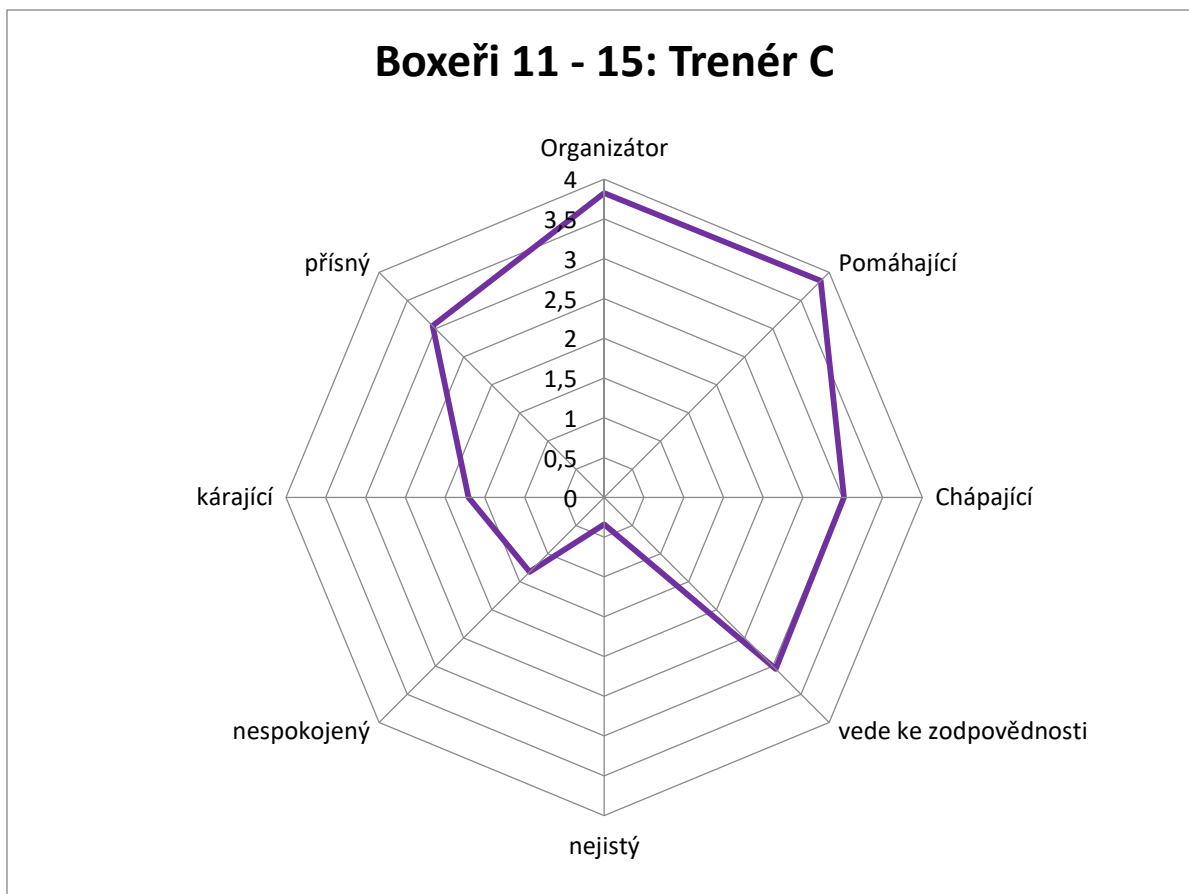
Obrázek 12 Interakční trenérský styl z pohledu boxerů 1 - 5 hodnotících trenéra A

Jak je vidět v grafu, boxeři 1 – 5 se přiklánějí k tomu, že interakční styl trenéra **A** je zastoupen převážně v dimenzích: *Pomáhající*, *Organizující* a *Chápající*. O něco méně dosahuje dimenze *Vede k zodpovědnosti*. Nízké hodnoty byly zjištěny v dimenzích: *Nejistý*, *Nespokojený*, *Kárající*. Dimenze *Přísný* má v celkové škále poloviční hodnotu – svěřenci tedy vnímají trenéra **A** jako přísného.



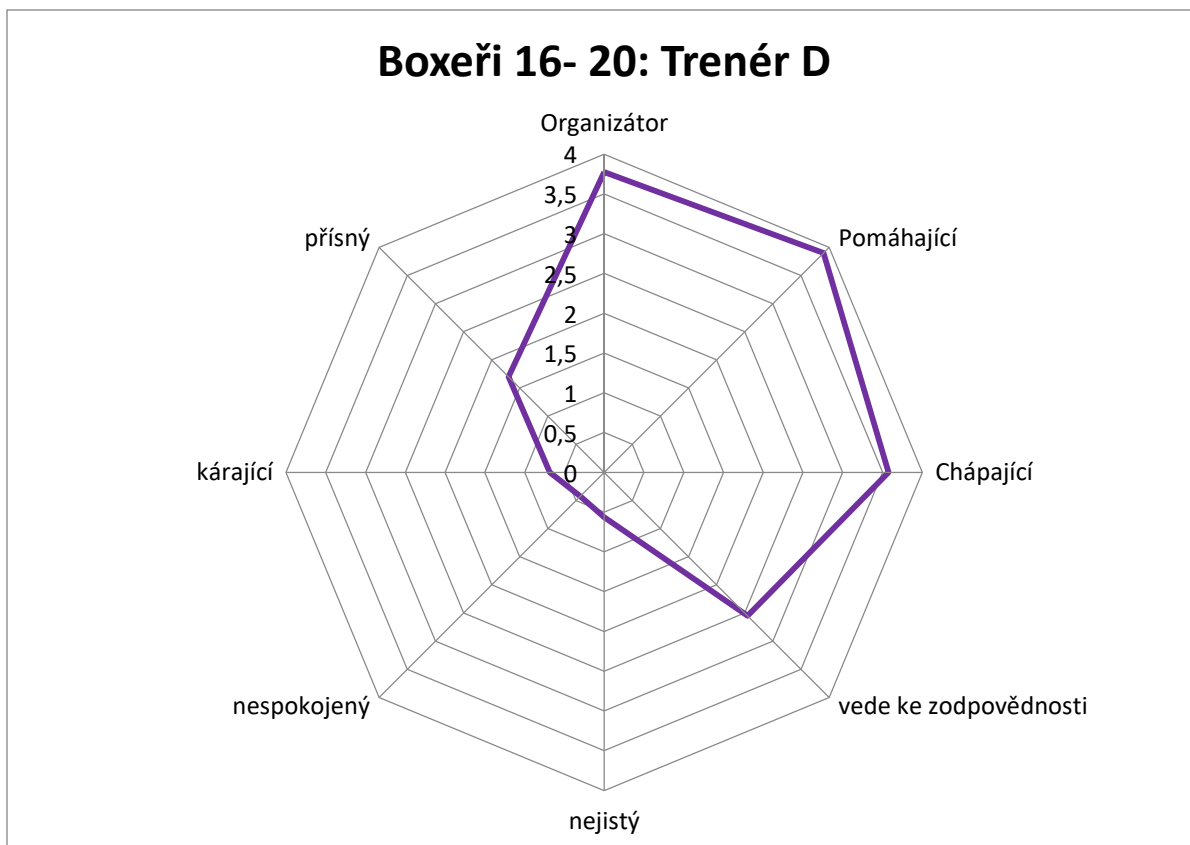
Obrázek 13 Interakční trenérský styl z pohledu boxerů 6 - 10 hodnotící trenéra B

Boxeři zúčastnění výzkumu pod čísly 6 – 10 hodnotili trenéra **B**. Nejvyšší hodnoty přiřazovali dimenzím *Pomáhající* a *Organizátor*, těsně za nimi pak dimenzím *Chápající*, *Vede k zodpovědnosti* a *Přísný*. Nejméně zastoupená je dimenze *Nejistý*.



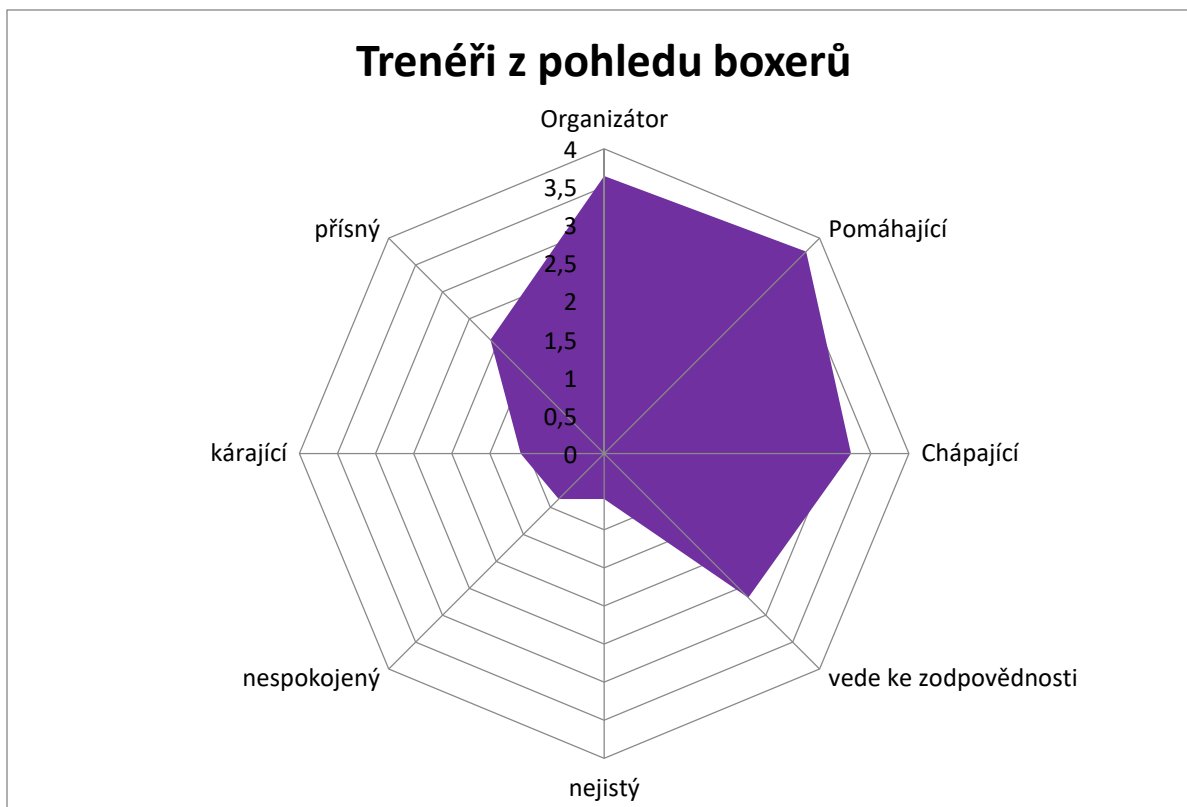
Obrázek 14 Interakční trenérský styl z pohledu boxerů 11 - 15 hodnotící trenéra C

Hodnocení trenéra C z pohledu boxerů 11 – 15 ukazuje, že jeho interakční styl vnímají převážně jako *Pomáhající* a *Organizátor*. Téměř shodných hodnot dosahuje trenér v dimenzích *Chápající*, *Vede k zodpovědnosti* a *Přísný*. Nejnižších hodnot dosahuje trenér z pohledu svěřenců v dimenzi *Nejistý*.



Obrázek 15 Interakční trenérský styl z pohledu boxerů 16 - 20 hodnotící trenéra D

Boxeři 16 - 20 hodnotí trenéra **D** v interakčním stylu jako *Pomáhajícího*, poté téměř ve shodných hodnotách jako *Organizátora* a *Chápajícího*. Nejnižších hodnot dosahuje trenér v dimenzích: *Nejistý*, *Nespokojený*, *Kárající*.



Obrázek 16 Průměr interakčních trenérských z pohledu boxerů

Graf znázorňuje průměr interakčních stylů všech zúčastněných trenérů, tak, jak jsou vnímány z pohledu zúčastněných 20 boxerů. Trenéři průměrně dosahují nejvyšších hodnot postupně v dimenzích: *Pomáhající*, *Organizátor*, *Chápající*, *Vede k zodpovědnosti* a *Přísný*. Za nimi následují dimenze: *Kárající*, *Nespokojený* a nakonec *Nejistý*.

5.4 Výsledky vztahující se k výzkumné otázce 2.2

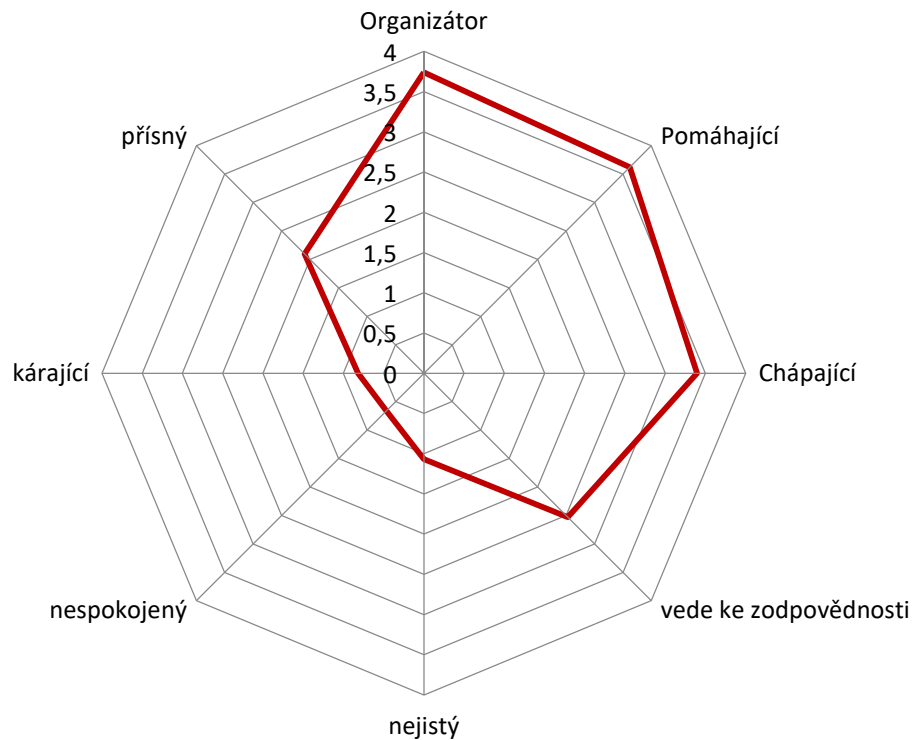
Udávané výsledné hodnoty týkající se této výzkumné otázky jsou odpovědí na to, jaký je náhled na „ideální“ interakční styl jednotlivých trenérů z hlediska sportovců Boxingu Ostrava, Boxingu Karviná a Boxingu Poruba vybrané sportovní disciplíny. Opět každého ze 4 trenérů hodnotí 5 sportovců (Tabulka 8, Obrázek 17 až 20), přičemž následně ukazují také průměrné hodnoty (Tabulka 9), které zpracovávám do průměrného „ideálního“ interakčního stylu trenérů. Ten je vizualizován pomocí grafu (Obrázek 21).

Tabulka 8 Hodnocení „ideálních“ interakčních stylů trenérů skupinami sportovců

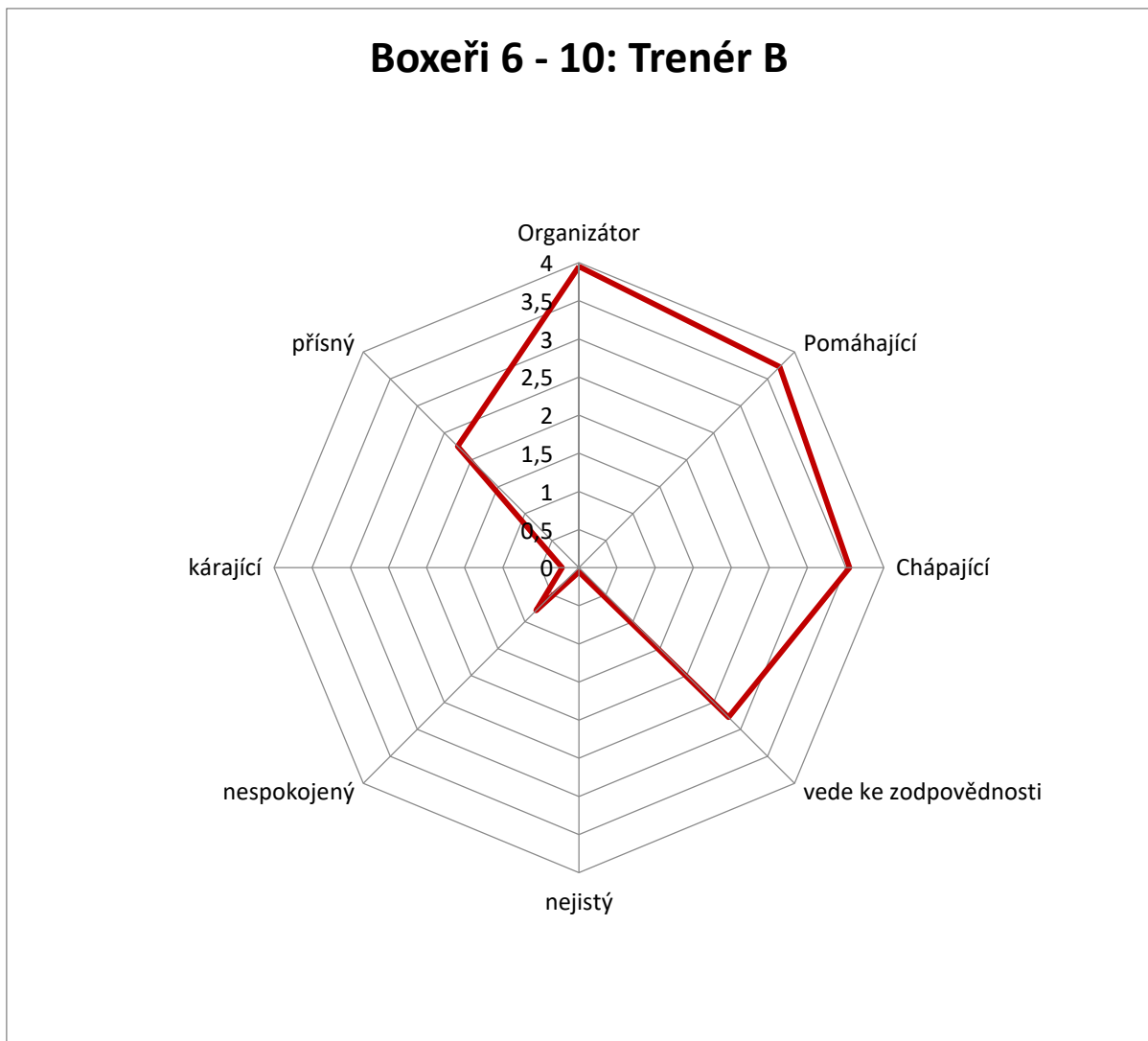
Dimenze	Trenér A	Trenér B	Trenér C	Trenér D	M
Skupiny boxerů	n=1-5	n=6-10	n=11-15	n=16-20	
Organizátor	3,73	3,95	3,87	4	3,89
Pomáhající	3,62	3,72	3,92	3,92	3,79
Chápající	3,39	3,55	3,87	3,75	3,64
Vede k zodpovědnosti	2,53	2,77	3,01	2,83	2,78
Nejistý	1,06	0,05	0,25	0,35	0,59
Nespokojený	0,66	0,79	0,44	0,35	0,56
Kárající	0,81	0,22	0,35	0,15	0,38
Přísný	2,09	2,25	1,95	1,9	2,05

Vysvětlivky: M = průměr

Boxeři 1 - 5: Trenér A

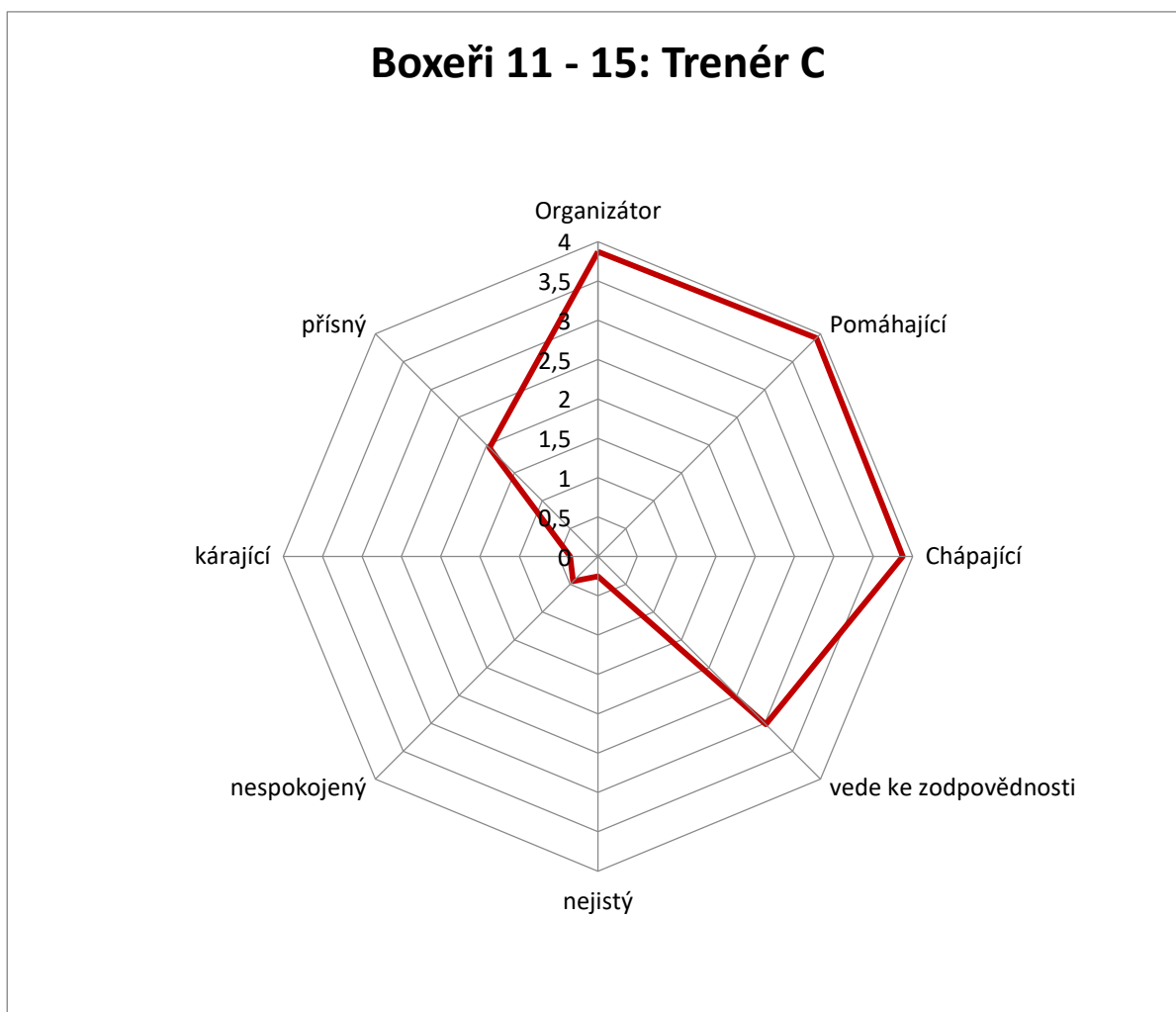


Hodnoty v grafu ukazují pohled sportovců (boxerů 1 – 5) na „ideální“ interakční styl trenéra A. Nyní tedy svěřenci neodpovídají na to, jaký podle nich trenér je, ale vyjadřují se k „ideálu“ – tedy k tomu, jaký by ideálně jeho styl být měl. Nejvyšších hodnot dosahují dimenze: *Organizátor*, *Pomáhající*, *Chápající* a nejnižší hodnoty vnímají sportovci v dimenzích: *Nejistý*, *Kárající* a *Nespokojený*. Dimenze *Přísný* a *Vede k zodpovědnosti* jsou zastoupeny přibližně v polovičním stupni škály.



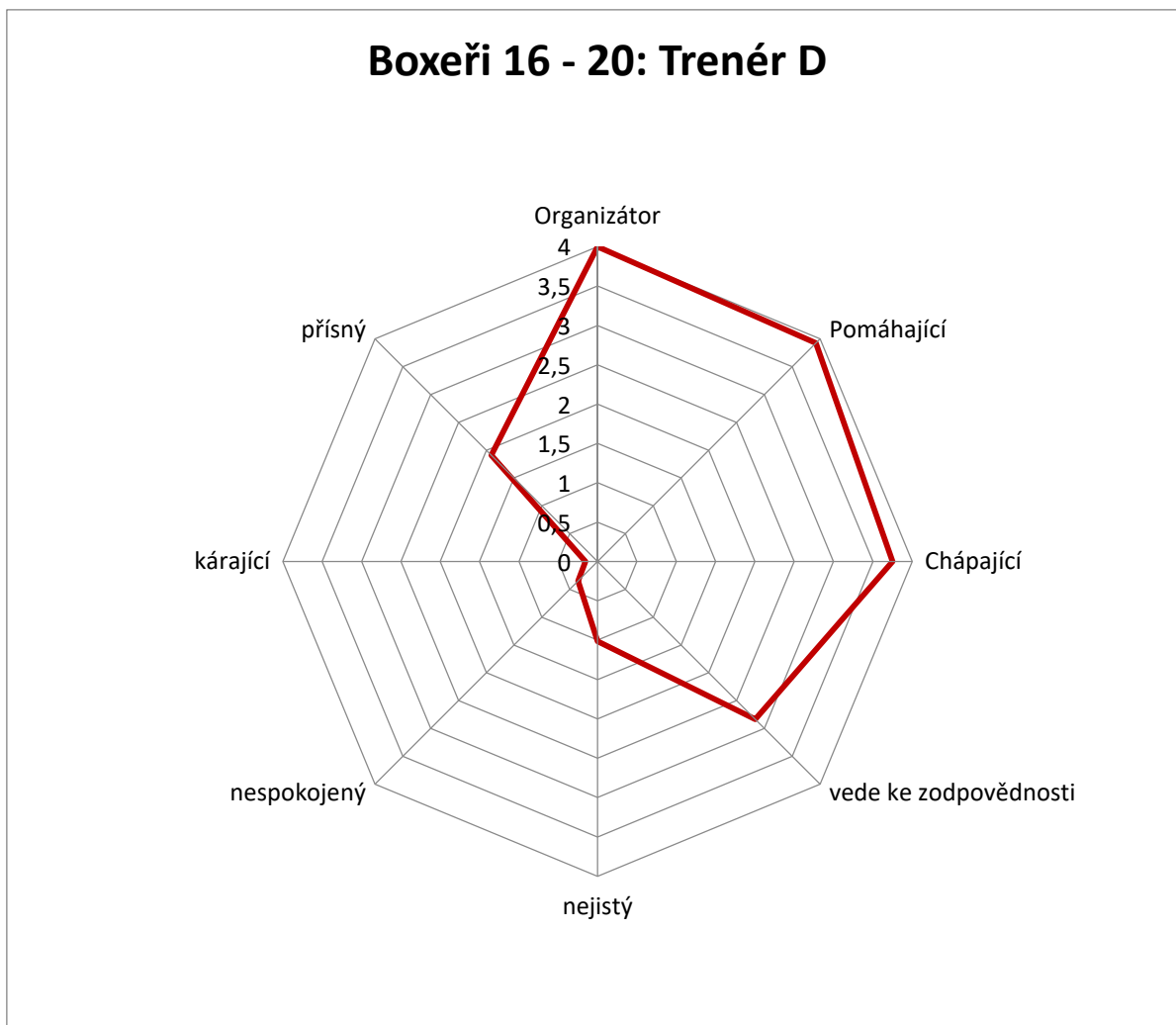
Obrázek 18 „Ideální“ interakční trenérský styl trenéra B z pohledu boxerů 6 - 10

Hodnoty v grafu naznačují, že boxeři 6 – 10 vidí „ideální“ interakční styl u trenéra **B** podobně jako boxeři 1 – 5 u trenéra **A**: nejvyšších hodnot opět dosahují dimenze: *Organizátor*, *Pomáhající* a *Chápající*. Za nimi následují dimenze: *Vede k zodpovědnosti* a *Přísný*. Mírně se přiklání k dimenzi *Nespokojený* a nejméně pak k dimenzím *Nejistý* a *Kárající*.



Obrázek 19 „Ideální“ interakční trenérský styl trenéra C z pohledu boxerů 11 – 15

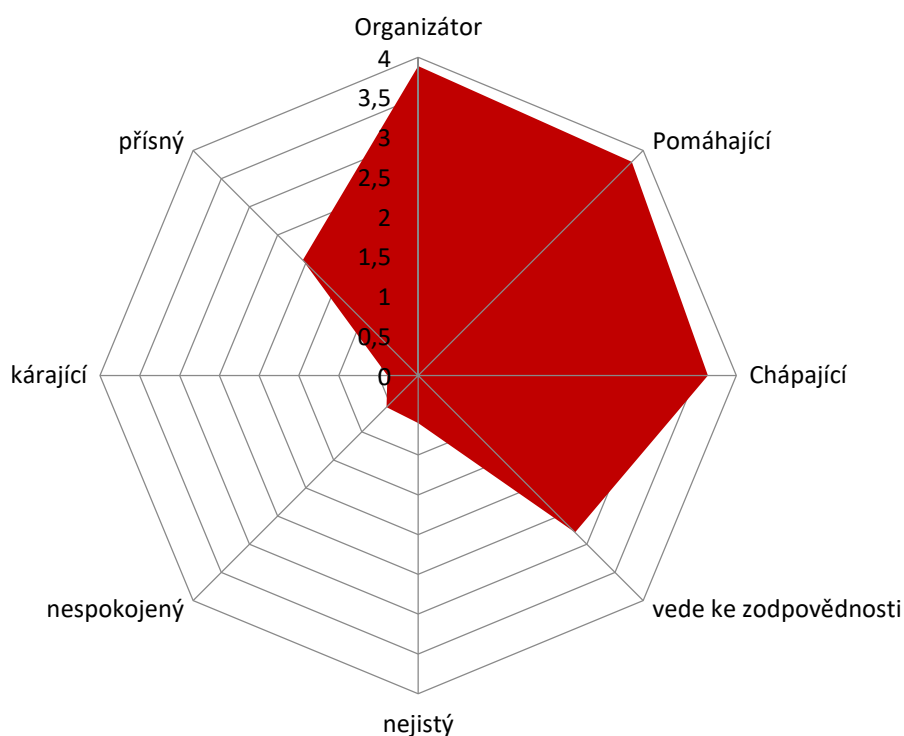
Graf pohledu sportovců (boxerů 11 - 15) ukazuje „ideální“ interakční styl trenéra C. Sportovci se přiklánějí v nejvyšší míře k dimenzím: *Pomáhající*, *Organizátor* a *Chápající*. Následuje dimenze *Vede k zodpovědnosti* a *Přísný*, u níž dosahuje hodnota přibližně poloviny škály. Podle sportovců by tedy trenér měl být přísný „tak napůl“. Nejnižších hodnot dosahují dimenze: *Nespokojený*, *Kárající* a *Nejistý*.



Obrázek 20 „Ideální“ interakční trenérský styl trenéra D z pohledu boxerů 16 – 20

Sportovci (boxeři 16 – 20) se v uvedeném grafu vyjadřují k „ideálnímu“ interakčnímu stylu trenéra **D**. Podle nich by měl být trenér „vždy“ *Organizátorem*: v této dimenzi dosahují hodnoty maximální výše. Za ní následují dimenze: *Pomáhající* a *Chápající*. Podobně jako u ostatních „ideálních“ trenérských stylů následují i zde dimenze: *Vede k zodpovědnosti* a *Přísný*. Nízkých hodnot dosahují dimenze: *Nespokojený* a *Kárající*. Zajímavostí je, že oproti jiným skupinám, dosahuje dimenze *Nejistý* vyšších hodnot.

Trenéři z pohledu boxerů "Ideál"



Obrázek 21 Průměr „ideálního“ interakčního stylu trenérů z pohledu boxerů

V grafu vidíme průměrné hodnoty: tedy hodnocení všech trenérů všemi boxery. Na základě výsledných hodnot tedy můžeme definovat „ideální“ interakční styl z pohledu sportovců: trenér by měl být nejvíce *Organizátor*, *Pomáhající* a *Chápající*. Tyto 3 dimenze jsou pro svěřence klíčové. Následují hodnoty v dimenzích: *Vede k zodpovědnosti* a *Přísný*. Dimenze *Vede k zodpovědnosti* je tradičně zastoupena na 4. místě: je tedy pro boxery důležitá, ovšem nikoli klíčová. Dimenze *Přísný* dosahuje přibližně poloviční hodnoty na škále. Výsledek můžeme interpretovat tak, že „ideální“ trenérský styl by měl být „zdravě“ přísný. Nejnižší hodnoty nalzáme v dimenzích: *Nejistý*, *Nespokojený* a *Kárající*.

5.5 Výsledky vztahující se k výzkumné otázce 3.1

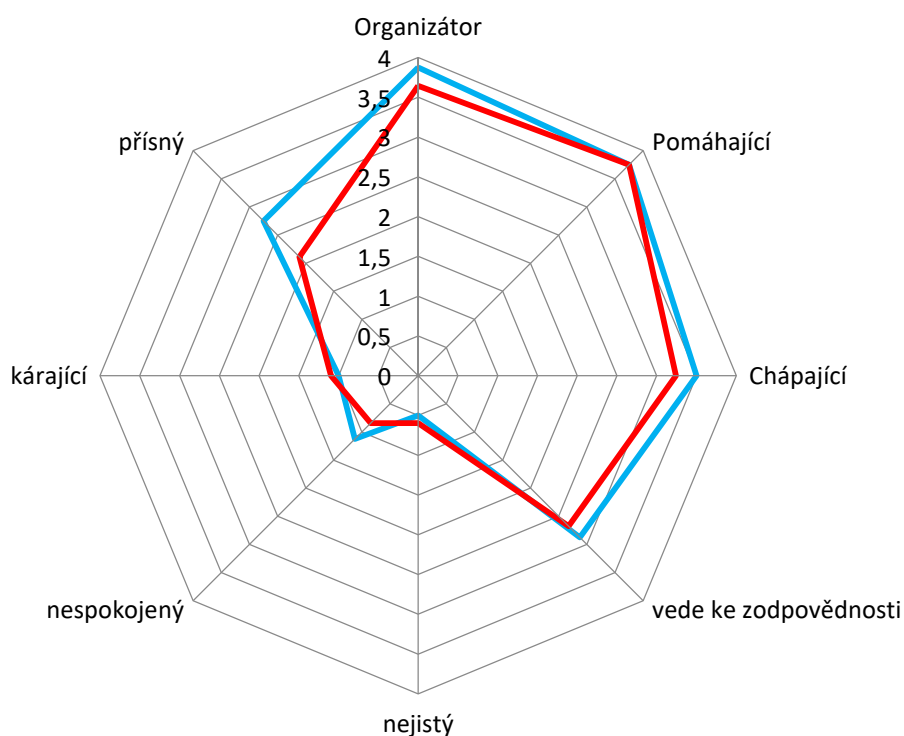
V následující tabulce (Tabulka 10) ukazují, jak se liší hodnoty v dimenzích interakčních stylů trenérů z jejich pohledu (sebereflexe) a z pohledu jejich svěřenců. Vycházím z průměrných hodnot. Jinými slovy vidíme, jak hodnotí trenéři v průměru sami sebe a jak je hodnotí boxeři. Výsledky opět zpracovávám do přehledného grafu (Obrázek 22), kde je možné vidět, jak moc se hodnoty liší.

Tabulka 10 Průměrné hodnoty trenérských stylů z pohledu trenérů a sportovců

Dimenze	Trenéři „M“	Boxeři „M“
Organizátor	3,9	3,6
Pomáhající	3,6	3,8
Chápající	3,5	3,2
Vede k zodpovědnosti	2,9	2,7
Nejistý	0,5	0,6
Nespokojený	1,1	0,8
Kárající	1	1,1
Přísný	2,8	2,1

Vysvětlivky: M = průměr

Pohled trenérů (sebereflexe) a boxerů



Obrázek 22 Porovnání průměrných interakčních stylů: pohled trenérů a pohled boxerů

Vysvětlivky: — Trenéři (sebereflexe) průměr
— Boxeři 1 – 20 průměr

Vidíme, že odlišnosti mezi sebehodnocením trenérů a jejich hodnocením z pohledu svěřenců nejsou tak znatelné. Největší rozdíly jsou v dimenzích *Přísný* a *Nespokojený*. Trenéři se průměrně vnímají jako „přísnější,“ než jak je vidí boxeři. Trenéři se také považují za „nespokojenější,“ zatímco jejich svěřenci je průměrně vidí jako více spokojené. Trenéři se naopak průměrně považují za „chápavější“ a „organizátorsky“ zdatnější, než jak je v průměru vidí sportovci. Je zajímavé, že v dimenzi *Pomáhající* dosahují trenéřské styly shodných průměrných hodnot.

5.6 Výsledky vztahující se k výzkumné otázce 3.2

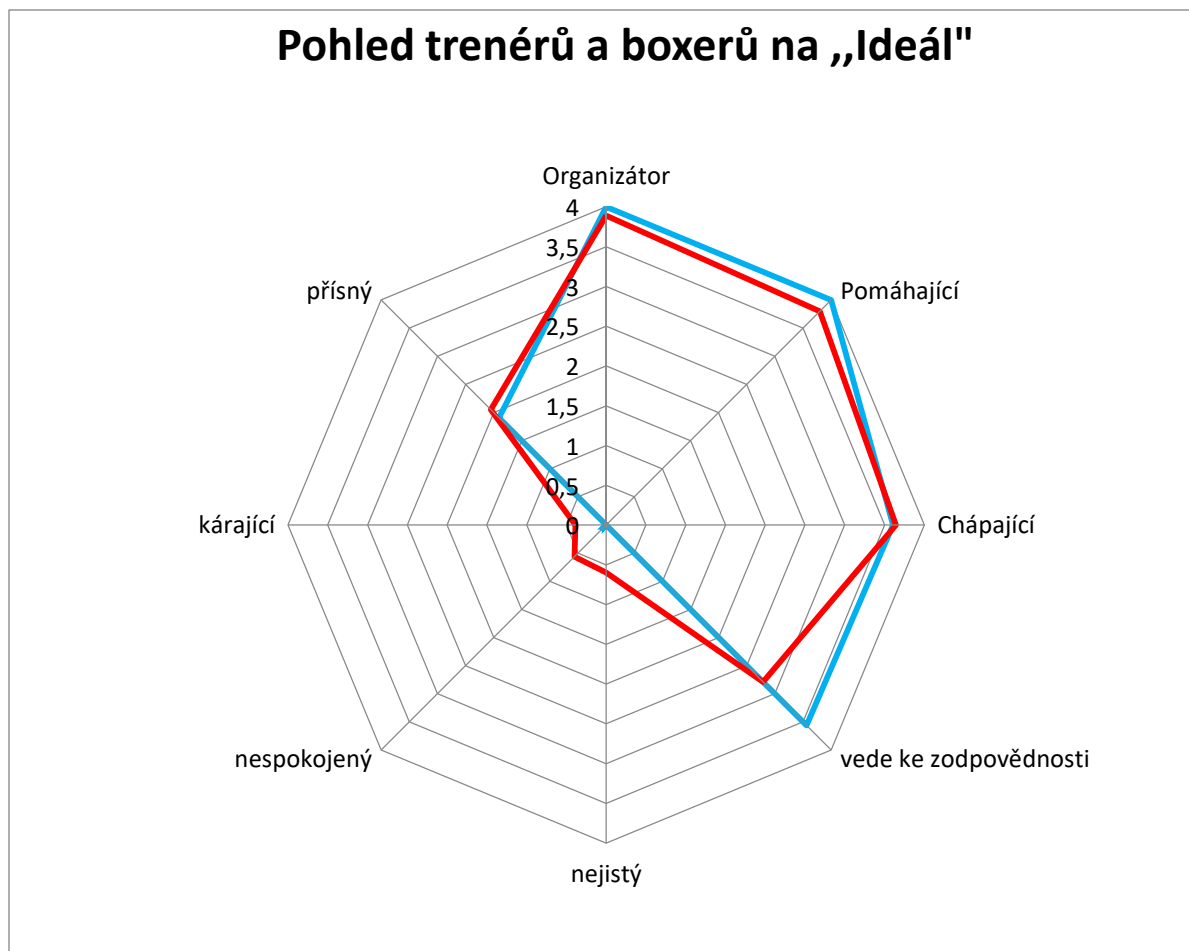
Výsledkem poslední výzkumné otázky 3.2 bude porovnání náhledu na „ideální“ interakční styl zúčastněných trenérů s náhledem na „ideální“ interakční trenérský styl z pohledu zúčastněných boxerů. Průměrné hodnoty uvádím v Tabulce 11 a vizualizaci v grafu na Obrázku 23.

Tabulka 11 Průměrné hodnoty „ideálních“ trenérských stylů z pohledu trenérů a sportovců

Dimenze	Trenéři, „M“ „Ideál“	Boxeři 1 - 20 „M“ „Ideál“
Organizátor	4	3,9
Pomáhající	4	3,8
Chápající	3,6	3,6
Vede ke zodpovědnosti	3,6	2,8
Nejistý	0	0,6
Nespokojený	0,1	0,6
Kárající	0	0,4
Přísný	1,9	2,1

Vysvětlivky: M = průměr

Pohled trenérů a boxerů na „Ideál“



Obrázek 22 Porovnání průměrných „ideálních“ interakčních stylů: pohled trenérů a pohled boxerů

Vysvětlivky: — Trenéři průměr
— Boxeři 1 – 20 průměr

Obě křivky v tomto grafu se v hodnotách jednotlivých dimenzí příliš neliší. Významnější rozdíly vidíme v dimenzích: *Vede k zodpovědnosti* a *Nespokojený*. V dimenzi *Nespokojený* jsme zaznamenali rozdíly i v předchozím grafu, kde však byly méně výrazné. Viditelnými rozdíly jsou hodnoceny dimenze *Vede k zodpovědnosti*, *Nespokojený*, *Nejistý* a *Kárající*.

6 DISKUSE

Tato práce zkoumala interakční styly trenérů boxu ve dvou ostravských klubech a jednom karvinském klubu. Zabýval jsem se pohledy sportovců na styly jejich trenérů, pohledy trenérů samých a také „ideálními“ interakčními styly z pohledu trenérů a sportovců. Přesto, že oddíl vstupuje do soutěže společně jako jeden tým, do boxerského utkání nastupuje každý boxer samostatně. Z výsledků této práce vyplynulo, že trenérské interakční styly z pohledu trenérů i sportovců a „ideální“ styly z pohledu trenérů i sportovců jsou si do značné míry podobné a shodují se v několika dimenzích hodnotícího osmiúhelníku. Můžeme tedy říct, že v tréninkových jednotkách jde o shodu ve vzájemné interakci mezi trenéry a sportovci. Nejvyšší hodnoty dosahují dimenze: *Organizátor*, *Pomáhající*, *Chápající*. Nejnížší hodnoty jsou naopak zaznamenány u dimenzí *Nejistý*, *Nespokojený* a *Kárající*.

Výsledky této práce můžeme porovnat s výsledky jiné práce, která se zabývá hodnocením interakčních stylů trenérů a sportovců u kolektivního sportu, kterým je basketbal. Čapková (2018) zjistila ve své diplomové práci, že trenérský interakční styl pohledu trenérů má nejvyšší hodnoty u dimenzí: *Organizátor*, *Pomáhající*, *Chápající* a *Vedoucí k odpovědnosti*. Také došla ke zjištění, že hodnocení v těchto dimenzích se shoduje s pohledy sportovců na interakční trenérské styly. Nejnížší hodnoty měly dimenze *Nejistý*, *Nespokojený* a *Kárající* (až na jednoho trenéra, který se jejího výzkumu účastnil).

Další výzkum, který se zabývá podobnou problematikou v tanečním sportu, je obsažen v diplomové práci Němečka (2017). V ní najdeme výsledky interakčních stylů, které jsou podobné výzkumu individuálního sportu, jakým je box. Výsledky ukazují, že přístupy ke sportovcům jsou z pohledu trenérů v nejvyšších hodnotách u dimenze *Pomáhajícího* s různými kombinacemi interakčních stylů *Chápající* a *Organizátor*.

Na základě výsledků u výzkumného souboru můžeme říct, že v individuálním sportu, jakým je box (v porovnání s ostatními sporty), je vnímán podobný trenérský interakční styl trenérů jako ve výzkumech Čapkové (2018) a Němečka (2017). Rozdíl můžeme vnímat u dimenze *Vedoucí k odpovědnosti* ve výzkumu Čapkové (2018). Nenašel jsem tedy výrazné rozdíly při srovnání mého výzkumu s výzkumy těchto autorů a to ani u kolektivního sportu, jakým je basketbal, ani u tance.

7 ZÁVĚR

Hlavním tématem a zároveň cílem této diplomové práce bylo zjistit, jaké jsou rozdíly v interakčních stylech trenérů vybrané sportovní disciplíny (v našem případě boxu) a jaké interakční styly tito vybraní trenéři boxu uplatňují v rámci tréninkových jednotek z pohledu sportovců. Dalším cílem bylo identifikovat ideální interakční styl podle trenérů a ideální interakční styl podle sportovců.

První výzkumná otázka zkoumala, jaký je interakční styl jednotlivých trenérů Boxingu Ostrava, Boxingu Karviná a Boxingu Poruba vybrané sportovní disciplíny hodnocený z jejich vlastního pohledu (sebereflexe). Z dotazníkového šetření vyplynulo, že trenéři boxu v tréninkových jednotkách ze svého pohledu preferují interakční styl, v němž jsou nejvíce zastoupeny dimenze: *Organizátor*, *Pomáhající* a *Chápající*. S nejvyšším počtem bodů se k dimenzi *Organizátor* přiklonili trenéři **B**, **C**, **D**; k dimenzi *Pomáhající* trenéři **A**, **D**; a k dimenzi *Chápající* trenér boxu **D**.

Výzkum se dále zabýval otázkou, jaký je náhled na „ideální“ interakční styl jednotlivých trenérů Boxingu Ostrava, Boxingu Karviná a Boxingu Poruba vybrané sportovní disciplíny. Dle výsledných grafů a hodnot uvedených v tabulce vyplývá, že k plnému počtu bodů škály hodnocení se trenéři **A**, **B**, **C**, **D** přiklánějí v dimenzích *Organizátor* a *Pomáhající*. Vysoké hodnoty získává rovněž dimenze *Chápající*, k níž se trenér **C** přiklání taktéž plným počtem bodů. Naproti tomu trenér **D** přiřazuje třetí nejvyšší hodnotu dimenzi *Vede k zodpovědnosti*.

Další zkoumaná otázka se zaměřovala na to, jaký je interakční styl jednotlivých trenérů Boxingu Ostrava, Boxingu Karviná a Boxingu Poruba vybrané sportovní disciplíny hodnocený z pohledu sportovců. Pokud se zaměříme na výsledek tohoto šetření, dojdeme k závěru, že boxeři 1 - 5 hodnotí svého trenéra **A** nejvyššími hodnotami postupně v dimenzích interakčního stylu: *Pomáhající*, *Organizátor*, *Chápající*. Boxeři 6 – 10 vidí svého trenéra **B** velmi podobně, tedy taktéž ve vysoce zastoupených v dimenzích *Pomáhající*, *Organizátor*, *Chápající*. Trenéra **C** vidí boxeři 11 – 15 tak, že mu nejvíce přisuzují tytéž dimenze. Trenér **D** je hodnocen svými svěřenci (boxeři 16 – 20) v největší míře rovněž vlastnostmi *Pomáhající*, *Organizátor*, *Chápající*.

Mým dalším cílem bylo odpovědět na otázku, jaký je náhled na „ideální“ interakční styl jednotlivých sportovců Boxingu Ostrava, Boxingu Karviná a Boxingu Poruba vybrané sportovní disciplíny. Z dotazníkového šetření vyplynulo, že při hodnocení náhledu

na „ideální“ interakční styl, vidí boxeři 1 – 5 v přístupu trenéra **A** nejvíce dimenze: *Organizátor*, *Pomáhající*, *Chápající*. Trenéři **B** a **D** jsou rovněž hodnoceni nejvýše v těchto dimenzích. Jedinou výjimkou je trenér **C**, který je boxery 11 – 15 hodnocen nejvýše v dimenzi *Pomáhající*, dimenze *Organizátor* a *Chápající* jsou pak zastoupeny ve shodných hodnotách.

Ve výzkumu jsem se následně zabýval otázkou, jak se liší interakční styl všech zúčastněných trenérů hodnocený z vlastního pohledu (sebereflexe) s interakčním stylem trenérů tak, jak ho vidí sportovci z jejich pohledu. Z šetření vyplývá, že hodnoty se od sebe příliš neliší. Největší shoda v hodnocení obou skupin respondentů je v průměru v dimenzi *Pomáhající*. Dimenze *Organizátor* a *Chápající* jsou rovněž vysoce hodnoceny. Patrnější rozdíly v hodnocení jsou v dimenzi *Přísný*, kde nižší hodnoty zaznamenávám v hodnocení boxerů: průměrně své trenéry vidí jako méně přísné než jak se trenéři vidí sami. Srovnáme-li sebehodnocení trenérů s hodnocením jejich svěřenců, vidíme, že zatímco trenéři vnímají sami sebe především jako dobré organizátory, boxeři je vidí hlavně jako pomáhající.

Poslední část výzkumu se zaměřovala na otázku, jak se liší náhled na „ideální“ interakční styl všech zúčastněných trenérů s „ideálním“ interakčním stylem všech zúčastněných sportovců Boxingu Ostrava, Boxingu Karviná a Boxingu Poruba. Hodnoty „ideálních“ interakčních stylů z pohledu trenérů boxu se v porovnání s hodnotami „ideálních“ interakčních stylů z pohledu sportovců opět příliš neliší. Nejvyšší hodnoty můžeme nalézt v dimenzích *Organizátor* a *Pomáhající* u obou skupin. O něco nižší hodnoty má dimenze *Chápající*, která se téměř překrývá v hodnotách obou zúčastněných skupin. Odlišnost najdeme v dimenzi *Vede k zodpovědnosti*, kdy hodnoty u boxerů jsou nižší. Rozdíly v hodnocení dimenze *Vede k zodpovědnosti* mohou být způsobeny výběrem vzorku respondentů, kdy jde u boxerů už o dospělé jedince, a ti mohou „ideální“ trenérský styl vidět tak, že již není třeba, aby je trenér tolik k zodpovědnosti vedl. Rozdíly vidíme rovněž v dimenzích: *Nejistý*, *Nespokojený* a *Kárající*, kde jsou hodnoty vyšší u trenérů. Zatímco z pohledu trenérů je „ideální“ interakční styl takový, v němž nejsou „nikdy“ nejistí a kárající, jejich svěřenci to tak nevidí. Jistá míra nejistoty, nespokojenosti a pokárání u trenéra je pro ně stále v průměru součástí „ideálu“.

8 SOUHRN

Tato diplomová práce se zabývá interakčními styly vybrané sportovní disciplíny. Hlavním cílem bylo zjistit, jaké jsou rozdíly používaných interakčních stylů trenérů boxu (sebereflexe) v klubech Boxingu Ostrava, Boxingu Poruba a Boxingu Karviná, a jaký interakční styl uplatňují trenéři v tréninkových jednotkách z pohledu sportovců. Dále se pak zabývá dílčími cíli, identifikující „ideální“ styl podle trenérů a „ideální“ interakční styl podle sportovců.

Diplomová práce se skládá z teoretické části a empirické části. Teoretickou část diplomové práce tvoří popis boxu, trenéra: jaké používá trenér činnosti a strategie, dále pak jaké mohou nastat zátěžové situace ve sportu, regulační techniky trenéra, a popisuje, co je interakční styl. V empirické části byly pomocí tabulek a grafů zaznamenány a popsány hodnoty, podle vyplněných dotazníků interakčního stylu trenéra - a to: jaký interakční styl upřednostňují oslovení trenéři boxu v tréninkových jednotkách v rámci sebereflexe a jak vidí svůj „ideální“ interakční styl. Dále pak byly zkoumány hodnoty interakčního stylu z pohledu sportovců a pohled na „ideální“ interakční styl trenérů.

Pro výzkum byla použita upravená forma dotazníku interakčního trenérského stylu. Výzkumu se zúčastnilo celkem 20 svěřenců boxu a 4 trenéři Boxingu Ostrava, Boxingu Karviná a Boxingu Poruba, kteří byli označeni písmeny **A**, **B**, **C**, **D**, kdy ke každému trenérovi bylo přiřazeno 5 svěřenců boxu, s nimiž daný trenér trénuje a používá interakční styl v tréninkových jednotkách.

Z výsledků výzkumu je zřejmé, že v seberefektivním hodnocení interakčních stylů jsou zastoupeny u všech trenérů dominantně dimenze: *Organizátor*, *Pomáhající*, *Chápající*. Hodnoty vykazující nízká čísla jsou v dimenzích: *Nejistý*, *Nespokojený*, *Kárající*.

Velmi podobné je hodnocení interakčních stylů sportovců. Ti vnímají a hodnotí přístupy svých trenérů v nejvyšších hodnotách v dimenzích: *Organizátor*, *Pomáhající*, *Chápající*. Nejnižší hodnotí sportovci dimenze: *Nejistý*, *Nespokojený*, *Kárající*.

U náhledu na „ideální“ interakční styl trenéra z pohledu trenérů i sportovců se v obou případech výsledky shodují v dimenzích *Organizátor*, *Pomáhající*, *Chápající* s tím, že podobné výsledky (tedy nejnižší hodnoty) jsou i u stylů: *Nejistý*, *Nespokojený*, *Kárající*.

9 SUMMARY

This diploma thesis deal with interaction styles chosen sports event. The main goal was to find, what differences are between various interaction styles of boxing coaches in Boxing Ostrava, Boxing Poruba and Boxing Karviná and what kind of interaction style is put in use by coaches in training units. The next is some partial goals, which identified „ideal“ style by coaches and „ideal“ interaction style by sportsmen.

The diploma thesis has theoretical part and empirical part. Theoretical part of diploma thesis is made by descriptions of boxing, the coach, what activities and strategies the coach use, what kind of stress situation can happend in sport, regulation technic of the coach and what the interaction style is. In the empirical part, was made by using charts and graphs, recorded and describe the value, by fulfilled forms of interaction styles of the coach, and what interaction style addressed coaches prefer in training units in pursuance of selfreflection and their ideal interaction style. The next is interaction style from the view of sportsmen and ideal view on interaction style of coaches.

For the research was used adjusted version of interaction coach style. Twenty sportsmen and four boxing coaches participate on this research from Boxing Ostrava, Boxing Karviná and Boxing Poruba. They were marked by letter **A, B, C, D** where for every coach was assigned five charges and he use and apply interaction style in training units.

In results of this research is obvious, that selfreflection of interaction styles *Organiser, Helpful and Apprehend* is included by majority of coaches. Low values are found in interaction styles *Unsure, Unsatisfied and Reprimand*.

Very similar was the evaluation of interaction styles by sportsmen. They evaluate attitudes of their coaches in the highest value in *Organiser, Helpful and Apprehend*. The lowest values has *Unsure, Unsatisfied and Reprimand*.

From the view of coaches and sportsmen the „ideal“ interaction style is *Organiser, Helpful and Apprehend*. With agreement that interaction styles *Unsure, Unsatisfied and Reprimand* are evaluate the worst.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Amador, F. (1997). *Clasificación de los juegos y deportes de lucha. En: El Judo y las ciencias de la educación física y el deporte. Vitoria: ivef-shee, 5-22*. Retrieved 17. 3. 2021 from the World Wide Web: <https://www.cafyd.com/REVISTA/05207.pdf>
- Atkinsonova, R. L. et al. (1995). *Psychologie*. Praha: Victoria Publishing.
- Basiaga-Pasternak, J., Ambroży, T., Wrześniewski, K. & Mucha, D. (2017). Psychological determinants of motivation in coaches of martial arts. *Journal of Combat Sports*, 8(2), 83-87. Retrieved 20. 3. 2021 from World Wide Web: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&sid=a534122f-155e-4e49-9d27-f6f6c3ad7e51%40sdc-v-sessmgr01>
- Blahutková, M., Slížik, M. (n.d.). *Vybrané kapitoly z psychologie sportu*. Publikace DSP studia.
- Box: 2. Historie boxu (2011a, date of last revizion 29.8.2013). *Inovace SEBS a ASEBS: Inovace bakalářského studijního oboru Speciální edukace bezpečnostních složek a navazujícího magisterského studijního oboru Aplikovaná sportovní edukace bezpečnostních složek*. Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity. Retrieved 20.6.2021 from the World Wide Web: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/box/historie>
- Box: 4. Charakteristika boxu (2011b, date of last revizion 29.8.2013). *Inovace SEBS a ASEBS: Inovace bakalářského studijního oboru Speciální edukace bezpečnostních složek a navazujícího magisterského studijního oboru Aplikovaná sportovní edukace bezpečnostních složek*. Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity Retrieved 20.6.2021 from the World Wide Web: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/box/charakteristika>
- Costa, A. (2007) *The school as a home for the mind: creating mindful curriculum, instruction, Anddialogue*. 2nd ed. Thousand Oaks, CA: Corwin Press, Retrieved 16. 2. 2020 from World Wide Web: <https://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=18&sid=da6d94ba-d992-4275-a73b-6a57f1193b71%40pdc-v-sessmgr02>
- Cynarski, W. J. (2004). *Teoria i praktyka dalekowschodnich sztuk walki w perspektywie europejskiej*. UR, Rzeszów, Retrieved 16. 3. 2021 from World Wide Web: <http://imcjournal.com/images/7/7.9.pdf>

- Čapková, M. (2018). *Interakční trenérský styl trenérů basketbalu*. Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Čáp, J. & Mareš, J. (2007). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.
- Davis P., Leithäuser R. M. & Beneke R., (2014). The energetics of semicontact 3 × 2-min amateur boxing. *Performance Aspects and Physiological Responses*, 9: 233–239. Retrieved 21. 3. 2021 from the World Wide Web: https://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2017/04000/Performance_Aspects_and_Physiological_Responses_in.33.aspx
- Deci, E. L. (1975) *Intrinsic motivation*. New York: Plenum Press. Retrieved 21. 3. 2021 from the World Wide Web: <https://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=e129d6b9-c5f2-4983-88f3-2f31ca02c127%40sessionmgr4006>
- Dovalil, J. a kol. (2008). *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum.
- Gavora, P. (2007). *Učitel' a žiaci v komunikácii*. Bratislava: Univerzita Komenského.
- Gavora, P., Mareš, J. & den Brok, P.: Adaptácia Dotazníka interakčného štýlu učiteľa. *Pedagogická revue*, 55, 2003, č. 2, s. 126-145
- Hagger, M. S. & Chatzisarantis, N. L. D. (2007a). *The trans-contextual model of motivation*. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*, 53-70. Champaign, IL: Human Kinetics. Retrieved 20. 3. 2021 from the World Wide Web: <https://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=e129d6b9-c5f2-4983-88f3-2f31ca02c127%40sessionmgr4006>
- Hagger, M. S. & Chatzisarantis, N. L. D. (Eds.). (2007b). *Intrinsic motivation and self-determination theory in exercise and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics. Retrieved 20. 3. 2021 from the World Wide Web: <https://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=e129d6b9-c5f2-4983-88f3-2f31ca02c127%40sessionmgr4006>
- Halperin, I., Chapman, W., Martin, D. T., Abbiss, Ch. & Wulf, G. (2016). Coaching cues in amateur boxing: An analysis of ringside feedback provided between rounds of competition. *Psychology of Sport and Exercise*, 44-50, Retrieved 20. 3. 2021 from the World Wide Web: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029216300462>
- Hartl, P. (1993). *Psychologický slovník*. Praha: Jiří Budka.

- Harvanová, J. (2010). *Kompatibilita v partnerské dyádě a její souvislost se sportovním výkonem*. Disertační práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, Olomouc.
- Janíková, M. (2011). *Interakce a komunikace učitelů tělesné výchovy*. Brno: Paido.
- Jowett, S. & Poczwardowski, A. (2007). Understanding the coach-athlete relationship. In Jowett, S. & Lavallee, D., *Social psychology in sport*, 3-15. Champaign, IL: Human Kinetics. Retrieved 20. 3. 2021 from the World Wide Web: <https://cpb-eu-w2.wpmucdn.com/blogs.lincoln.ac.uk/dist/3/5895/files/2016/10/Jowett-Poczwardowski-2007-Understanding-the-Coach-Athlete-Relationship.pdf>
- Jůva, V. (2006). Trenér v normativní koncepci pedagogiky sportu. In Jůva, V. (Ed.) *Sborník prací Fakulty sportovních studií* (Řada Sport jako sociálně-kulturní fenomén, 49 – 65). Brno: Masarykova univerzita.
- Lazarová, B. & Jůva, V. et al. (2006). Trenér a jeho cesta k profesi. In Jůva, V. (Ed.) *Sborník prací Fakulty sportovních studií* (Řada Sport jako sociálně-kulturní fenomén, 99 – 111). Brno: Masarykova univerzita.
- Lazarová, B. & Uhlířová, V. (2006). Osobnost trenéra: k některým osobnostním požadavkům. In Jůva, V. (Ed.) *Sborník prací Fakulty sportovních studií* (Řada Sport jako sociálně-kulturní fenomén, 31– 48). Brno: Masarykova univerzita.
- Lukas, J. (2005). Zkušenosti se zjišťováním interakčních stylů učitelů na 2. stupni ZŠ. *Novinky v pedagogické a školní psychologii*, 1995 – 2005. Zlín. Retrieved 20. 3. 2021 from the World Wide Web: http://www.jlukas.cz/doc/pedagogicka/zkusenosti_se_zjistovanim_interakcnich_stylu.pdf
- Macmillan Dictionary. *Macmillan Education Limited 2009–2021*. Retrieved 20.6. 2021 from World Wide Web: <https://www.macmillandictionary.com/>
- Machač, M. & Macháčová, H. (1991). *Psychické rezervy výkonnosti: Stres, hypnosugesce, autoregulace*. Praha: Univerzita Karlova.
- Mareš, J. & Gavora, P.: Interpersonální styl učitelů: teorie, diagnostika a výsledky. *Pedagogika*, roč. LIV, 2004, s. 101-128.
- Matsumoto, D., Konno, J. & Ha, H. Z. (2009). *Sport Psychology in Combat Sports*. ResearchGate. Retrieved 20.6. 2021 from World Wide Web: https://www.researchgate.net/publication/226135997_Sport_Psychology_in_Combat_Sports
- Nařízení vlády č. 222/2010 Sb., o katalogu prací ve veřejných službách a správě.

- Nassib S., Hammoudi-Nassib S., Chtara, M., Mkaouer, B., Maaouia, G., Bezrati-Benayed, I., & Chamari, K. (2017). Energetics demands, and physiological responses to boxing match and subsequent recovery. *J Sports Med Phys Fitness*, 57(1–2): 8–17, Retrieved 18. 3. 2021 from The World Wid Web:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029216300462?via%3Dihub>
- Němeček, M. (2017). *Interakční trenérský styl trenérů tanečního sportu*. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos. deportes y sociedad*. Léxico de praxiología motriz. Paidotribo: Barcelona. Retrieved 17. 3. 2021 from the World Wide Web:
https://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2017/04000/Performance_Aspects_and_Physiological_Responses_in.33.aspx
- Proč vlastně trénovat bojové sporty a umění (2019). *ASIA-GYM-SPORT*. Retrieved 20.6. 2021 from World Wide Web: <https://www.asiags.com/pro-trnovat-bojov-sporty>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Selfdetermination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. Retrieved 17. 3. 2021 from the World Wide Web:
<https://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=e129d6b9-c5f2-4983-88f3-2f31ca02c127%40sessionmgr4006>
- Sekot, A. (2006). K sociálním aspektům profesní pozice trenéra. In Jůva, V. (Ed.) *Sborník prací Fakulty sportovních studií* (Řada Sport jako sociálně-kulturní fenomén, 13 – 30). Brno: Masarykova univerzita.
- Sirotová, M. (2000). Výskum štýlov výchovného pôsobenia pedagóga v špeciálnychvýchovných zariadeniach. *Pedagogická revue*, 52(2), 115-129.
- Slaměník, I. (2011). *Emoce a interpersonální vztahy*. Praha: Grada.
- Slepička, P. (1982). *Sociální interakce ve sportovní činnosti*. Praha: Univerzita Karlova.
- Slepička, P., Hošek, V. & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum
- Smith, R. E., Smoll, E. L. & Barnett, N. (1995). Reduction of children's sport performance anxiety through social support and stress-reduction training for coaches. *J Appl Dev Psychol*, 16: 125–142. Retrieved 17. 3. 2021 from the World Wide Web:
<https://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=18&sid=da6d94ba-d992-4275-a73b-6a57f1193b71%40pdc-v-sessmgr02>
- Stackeová, D. (2011). *Relaxační techniky ve sportu: autogenní trénink, dechová cvičení, svalová relaxace*. Praha: Grada

- Szabo, A., Urbán, F. (2014). *Do combat sports develop emotional intelligence?* ResearchGate. Retrieved 20.6. 2021 from World Wide Web: https://www.researchgate.net/publication/263673908_Do_combat_sports_develop_emotional_intelligence
- Tipa, L. (2015). *The primordial qualities of the coach which initiates and prepares athletes who participate in combat sports*, 3-9. Retrieved 20. 3. 2021 from the World Wide Web: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=f9c7bc7e-adaf-48d3-90bf-619ff5146b32%40pdc-v-sessmgr03>
- Vaněk, M., Hošek, V., Rychtecký, A., Slepíčka, P. & Svoboda, B. (1984). *Psychologie sportu*. Praha: SPN.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics. Retrieved 20. 3. 2021 from the World Wide Web: [https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=ACBwDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=Weinberg,+R.S.+%26+Gould,+D.+\(2011\).+Foundations+of+sport+and+exercise+psychology.+Champaign,+IL:+Human+Kinetics.&ots=184AEnyQJB&sig=CYrbHMfHhAbp8z5quJO9iDol_I&redir_esc=y#v=onepage&q=Weinberg%2C%20R.S.%20%26%20Gould%2C%20D.%20\(2011\).%20Foundations%20of%20sport%20and%20exercise%20psychology.%20Champaign%2C%20IL%3A%20Human%20Kinetics.&f=false](https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=ACBwDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=Weinberg,+R.S.+%26+Gould,+D.+(2011).+Foundations+of+sport+and+exercise+psychology.+Champaign,+IL:+Human+Kinetics.&ots=184AEnyQJB&sig=CYrbHMfHhAbp8z5quJO9iDol_I&redir_esc=y#v=onepage&q=Weinberg%2C%20R.S.%20%26%20Gould%2C%20D.%20(2011).%20Foundations%20of%20sport%20and%20exercise%20psychology.%20Champaign%2C%20IL%3A%20Human%20Kinetics.&f=false)
- Weinmann, W. (2005). *Lexikon bojových sportů od aikida k zenu*. Praha: Naše vojsko.
- Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících