

UNIVERZITA KARLOVA

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

Bakalářská práce



Kateřina Fialová

**„Dobrý trenér“: Subjektivní vnímaná práce
trenéra u výkonnostních sportovců**

**„The good coach“: Subjective perceptions of
coaching in performance athletes**

Vedoucí bakalářské práce: Doc. Mgr. Jiří Mudrák, Ph.D.

2024

Poděkování

Ráda bych poděkovala všem, kteří se podíleli na mé bakalářské práci. Především děkuji vedoucímu mé bakalářské práce Doc. Mgr. Jiřímu Mudrákovi, Ph.D, za velice podporující přístup, oporu, poskytnuté materiály a cenné rady v průběhu psaní práce a provedení výzkumné části. Ráda bych také poděkovala všem sportovcům, kteří se výzkumu zúčastnili a věnovali svůj čas ke sdílení zkušeností, díky kterým mohla tato práce vzniknout.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.



.....
Kateřina Fialová

V Praze dne 30.4.2024

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá žitou zkušeností výkonnostních sportovců se svými trenéry. Cílem bakalářské práce je identifikovat klíčová témata prostřednictvím kterých popisují výkonnostní sportovci svou zkušenost s kvalitou práce jejich trenérů a jak jejich prostřednictvím konstruují koncept „dobrého trenéra“.

Teoretická část práce je rozdělena do tří kapitol, které představují jednotlivá témata, která jsou relevantní v souvislosti s výzkumným tématem. Pozornost je věnována definování trenérské profese včetně trenérských rolí, typologie trenéra, definování dobrého trenéra na základě výzkumných studií a rozpracování motivačního klimatu. Další kapitola rozpracovává motivační teorie, zejména s důrazem na teorii sebeurčení. Poslední kapitola teoretické části práce je věnována osobnosti sportovce s důrazem osobnostní teorii Big Five a na determinanty, které se jeví jako důležité v souvislosti s koučováním.

Empirická část bakalářské práce byla realizována za využití kvalitativního výzkumného designu. Sběr dat probíhal prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů. Výzkumu se zúčastnilo 5 participantů, z toho 4 muži a 1 žena. Rozhovory byly přepsány a analyzovány metodou tematické analýzy. Na základě tohoto postupu bylo identifikováno 9 témat, které sportovci označili jako důležité v souvislosti s vnímáním dobrého trenéra. Mezi tato témata patří: Individuální přístup ke svěřencům, pozitivní motivační klima, fungující vzájemný vztah, otevřená a upřímná komunikace, podpora psychické odolnosti, vlastní autonomie sportovce, vzdělávání trenérů, inspirující trenér a špatný trenér.

Výsledky této bakalářské práce přináší nový vhled do vnímání role trenéra sportovci na výkonnostní úrovni. Práce poskytuje cenné informace o tom, jak vnímají vrcholoví sportovci své trenéry a které aspekty trenérské praxe jsou pro ně nejvýznamnější. Tyto poznatky přispívají k lepšímu porozumění složitosti trenérské role a poskytují vodítko pro další vývoj trenérských metod a technik, které mohou zlepšit sportovní výkony a zároveň podporovat osobní rozvoj sportovců.

Klíčová slova: dobrý trenér; motivační klima; kvalitativní výzkum; tematická analýza

Abstract

This bachelor's thesis explores the lived experience of performance athletes with their coaches. The aim of the thesis is to identify key themes through which performance athletes describe their experience of the quality of their coaches' work and how they construct the concept of a "good coach" through these themes.

The theoretical part of the thesis is divided into three chapters, introduce the various themes that are relevant to the research topic. Attention is paid to defining the coaching profession including coaching roles, coach typology, defining a good coach based on research studies and elaborating on motivational climate. The next chapter elaborates on motivational theories, with particular emphasis on self-determination theory. The next section of the thesis focuses on the personality of the athlete, emphasizing the Big Five personality theory and the determinants that appear to be important in the context of coaching. The empirical part of the bachelor thesis was conducted using a qualitative research design. Data collection was conducted through semi-structured interviews. 5 participants, 4 men and 1 woman, took part in the research.

The interviews were transcribed and analysed using thematic analysis method. Based on this procedure, 9 themes were identified that were identified by the athletes as important in relation to their perception of a good coach. The themes are: individual approach to mentees, positive motivational climate, functioning peer relationship, open and honest communication, promoting psychological resilience, athlete autonomy, coach education, inspiring coach and bad coach.

The results of this undergraduate thesis provide new insight into the perception of the role of the coach by performance level athletes. The thesis provides valuable insights into how elite athletes perceive their coaches and which aspects of coaching practice are most important to them. These findings contribute to a better understanding of the complexities of the coaching role and provide guidance for the further development of coaching methods and techniques that can improve athletic performance while supporting athletes' personal development.

Key words: good coach; motivational climate; qualitative research; thematic analysis

Obsah

Úvod.....	10
I. Teoretická část.....	12
1. Trenér.....	12
1.1. Role trenéra.....	12
1.2. Definice dobrého trenéra	13
1.2.1. Znalosti trenéra	14
1.2.2. Výsledky sportovců	15
1.2.3. Kontext, ve kterém trenér působí.....	15
1.3. Typologie trenéra.....	16
1.4. Motivační klima mezi trenérem a svěřencem	18
1.5. Vzájemný vztah trenéra a sportovce	19
1.6. Komunikace mezi trenérem a sportovcem.....	21
2. Motivace	23
2.1. Teorie sebeurčení (Self - Determination Theory).....	24
2.1.1. Vnitřní motivace	24
2.1.2. Vnější motivace	25
3. Osobnost sportovce.....	27
3.1. Big five	27
3.1.1. Škály Big Five	28
3.2. Motivační faktory	30
3.2.1. Pohled zaměřený na rysy	30
3.2.2. Pohled zaměřený na situaci.....	31
3.2.3. Interakční pohled	32
II. Empirická část.....	33
4. Cíl výzkumu.....	33
4.1. Výzkumné otázky a hypotézy	33
5. Metodologie výzkumu	34

5.1.	Sběr dat	36
5.2.	Výzkumný soubor	37
5.3.	Tematická analýza	38
5.4.	Etika výzkumu	40
6.	Výsledky	41
6.1.	Téma: Individuální přístup ke svěřencům	42
6.1.1.	Trenérský styl	42
6.1.2.	Individualizovaný tréninkový plán	42
6.1.3.	Maximalizace silných stránek sportovce	43
6.1.4.	Empatický komunikační styl	44
6.2.	Téma: Pozitivní motivační klima.....	45
6.2.1.	Negativní motivační klima.....	46
6.3.	Téma: Fungující vzájemný vztah mezi trenérem a svěřencem.....	47
6.3.1.	Důvěra a respekt	48
6.3.2.	Zájem o sportovce.....	49
6.4.	Téma: Otevřená a upřímná komunikace.....	50
6.4.1.	Zpětná vazba od trenéra.....	52
6.5.	Téma: Vlastní autonomie sportovce	53
6.5.1.	Podpora sebereflexe a kritického myšlení	53
6.6.	Téma: Podpora psychické odolnosti sportovce	54
6.6.1.	Spolupráce se sportovními psychology a mentálními kouči	55
6.7.	Téma: Inspirující trenér	56
6.8.	Téma: Špatný trenér.....	58
6.9.	Téma: Vzdělávání trenérů.....	60
7.	Diskuse.....	63
7.1.	Limitace studie a doporučení pro budoucí výzkum.....	66
8.	Závěr	67
	Reference	68

Seznam příloh	75
Příloha 1	76
Příloha 2	77

Seznam zkratek

AGT - Achievement Goal Theory / Teorie dosahování cílů

EDMC - Empowering Disempowering Motivational Climate / Posilující motivační klima

SDT – Self – Determination Theory / Teorie sebeurčení (sebedeterminační teorie)

TA - Thematic Analysis / Tematická analýza

Úvod

Tato bakalářská práce se zaměřuje na prozkoumání žité zkušenosti vrcholových sportovců s prací svých trenérů. Cílem mé práce je poskytnout hlubší vhled do subjektivní zkušenosti sportovců se svými trenéry a pokusit se identifikovat, jaké faktory považují výkonnostní sportovci za klíčové u dobrého trenéra. Zkoumání těchto zkušeností nabízí hlubší vhled do vztahů mezi trenéry a sportovci a lepšímu porozumění dopadu na individuální výkony, psychickou pohodu a dlouhodobý rozvoj sportovců. Roli při výběru tématu hrála také osobní zkušenost s trenéry z různých sportovních odvětví. Setkala jsem se s odlišným přístupem trenérů, kdy každý kladl důraz na jiné aspekty. Proto by mě zajímalo, jak na tuto problematiku nahlíží vrcholoví sportovci a které aspekty považují oni za klíčové.

Ve světě vrcholového sportu se vynořují jedinečné dynamiky a vztahy mezi sportovci a jejich trenéry, které mají značný dopad nejen na individuální výkony sportovců, ale také na celkové sportovní prostředí a společnost jako celek. Zkušenost vrcholových sportovců se svými trenéry představuje fascinující oblast zkoumání, která není pouze o sportovním výkonu, ale také o lidských vztazích, komunikaci, psychologii a sociální dynamice. Vrcholoví sportovci nejsou pouze atleti, kteří závodí na nejvyšší úrovni, ale jsou také vzory a inspirace pro další generace sportovců a pro celou společnost. Proto je zásadní porozumět jejich žité zkušenosti se svými trenéry, protože tyto zkušenosti mohou poskytnout cenné poznatky, jak podpořit a rozvíjet talentované jedince, jak vytvářet zdravé a podporující sportovní prostředí a jak naplňovat potřeby a aspirace sportovní komunity.

Studium žité zkušenosti vrcholových sportovců se svými trenéry má skutečný potenciál přinést pozitivní změny v oblasti sportu a ovlivnit životy sportovců a trenérů na celém světě. Poznatky jsou také využitelné ve sportovním managementu, v tréninkové praxi či v rámci vzdělávacích programů pro trenéry. Touto prací se proto pokusím přispět k širšímu chápání a ocenění významu těchto vztahů a jejich dopadu na sportovní výkony a společnost jako celek.

Teoretická část práce je rozdělena do 3 kapitol. První z nich vymezuje a definuje pojem dobrého trenéra z pohledu různých autorů a také se zaměřuje na

motivační klima mezi trenérem a sportovcem. Druhá kapitola se zabývá teoriemi motivace, které lze aplikovat ve sportovním kontextu. Třetí kapitola rozpracovává osobnost sportovce a determinanty, které mohou hrát roli v kontextu koučování.

Empirická část popisuje kvalitativní design, jsou definovány výzkumné otázky a následně popsána metoda tematické analýzy. Je popsán výzkumný soubor, kterého se zúčastnilo 5 participantů. Dále je pozornost věnována sběru dat, analýze dat, etickým aspektům a na konci práce jsou výsledky výzkumu zasazeny do existujících teoretických konceptů v rámci diskuze.

V rámci práce jsou citované výzkumné studie dle citační normy APA (APA, 2020).

I. Teoretická část

Teoretická část práce je rozdělena do tří kapitol, představující jednotlivá témata, která jsou relevantní v souvislosti s výzkumným tématem. První kapitola je věnována definování trenérské profese včetně trenérských rolí, definování dobrého trenéra na základě výzkumných studií a pozornost je věnována také motivačnímu klimatu. Druhá kapitola rozpracovává motivační teorie, zejména s důrazem na teorii sebeurčení. Třetí kapitola je věnována osobnosti sportovce s důrazem osobnostní teorii Big Five a na determinanty, které se jeví jako důležité v souvislosti s koučováním.

1. Trenér

Trenér hraje jednu z nejdůležitějších rolí v kariéře vrcholových sportovců a velkou mírou se podílí na jejich úspěšném výkonu. Trenér stojí za vytvářením tréninkových plánů, nese zodpovědnost za organizaci tréninku, ale také se podílí na vytváření příznivého motivačního klimatu, což souvisí s budováním ideálních podmínek pro kvalitní trénink. Z profese trenéra vyplývá několik rolí, které by měl dobrý trenér naplňovat a nejedná se pouze o rozvoj výkonnosti sportovců, což je zcela jistě primární role. Trenér má také socializační či výchovný záměr, či obrovský potenciál ovlivňovat celou osobnost sportovce. S rostoucí úrovní výkonu se oblast trenérské profese stala komplexním souborem odborných znalostí, které přesahují specializaci v konkrétním sportu (Perič & Dovalil, 2010).

1.1. Role trenéra

S prací trenéra se pojí očekávání ať ze strany sportovců, jeho samotného, sportovních klubů a asociací či široké veřejnosti. Tato očekávání se poté promítají do rolí, které trenér zastupuje.

Primární role trenérů souvisí zcela jistě s **rozvojem výkonnostních a rekreačních sportovců**. Není to však jediná role, kterou trenéři zastávají. Jako velice důležitá je také **sociální kompetence**, kterou trenér musí naplňovat. Jedná se například o utváření soudržných týmů či budování důvěry mezi spoluhráči. I na nejvyšších úrovních sportovních soutěžích jsou trenéři vyzýváni, aby se zaměřovali na pozitivní sociální reakce a na komplexní rozvoj sportovců, ne pouze na rekordy a výhry (European Commission Sport Unit, 2012). Janíková (2019) uvádí **vedení a**

zajišťování tréninku sportovce jako hlavní rolí trenéra (Janíková et al., 2019). Sportovní trenér v této souvislosti vykonává činnosti **interakční** (především na soustředěních, závodech, trénincích), ale také **teoretické** jako například přípravu na tréninky, hodnocení sportovců či vlastní vzdělávání. (Svoboda, 2000). Sportovní trenér pomáhá sportovcům a týmům svými znalostmi, dovednostmi a zkušenostmi při jejich sportovním i osobnostním rozvoji v souladu s pravidly fair play (Etický kodex sportovního trenéra ČOV, 2015). Z legislativního pohledu se řadí profese sportovního trenéra mezi pedagogické pracovníky (dle zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících), ale pouze pokud trenér vykonává přímou pedagogickou činnost.

1.2. Definice dobrého trenéra

Pro účely bakalářské práce je důležité vymezit pojem dobrého trenéra. Jaký by měl být dobrý trenér? Co odlišuje dobrého trenéra od špatného? A jak se pozná úspěšný trenér? Jsou měřítkem výkony sportovců nebo osobnostní růst? Má mít dobrý trenér nějaké přesně stanovené charakteristiky, které z něj dobrého trenéra dělají? To jsou otázky, kterými bych se ráda zabývala ve své práci.

V průběhu let se mnozí autoři pokoušeli z různých pohledů zachytit definici a efektivitu koučování. Někteří autoři definují úspěšnost trenéra podle úrovně výkonů (procenta výher a proher) nebo osobnostního růstu sportovců (spokojenost), pro jiné autory je měřítkem úspěchu dlouholetá trenérská praxe. Vzniklo velké množství definic, ale často jim chyběla jasnost, konkrétnost nebo se autoři zaměřovali pouze na jeden z mnoha aspektů efektivity. Ukázalo se, že je složité efektivitu koučování empiricky měřit a konceptualizovat (Jowett, 2017).

Côté & Gilbert (2009) jsou jedni z autorů, kteří se pokusili postihnout více aspektů efektivity a v návaznosti na předchozí studie identifikovali tři oblasti, které je nutné zahrnout při vytváření integrativní definice dobrého trenéra. Jsou jimi **znalosti trenéra, výsledky sportovců a kontext, ve kterém trenér působí.**

Definice efektivního trenéra stanovená dle autorů: **„Důsledné uplatňování integrovaných profesních, interpersonálních a intrapersonálních znalostí s cílem zlepšit kompetence sportovců, jejich sebedůvěru a propojení a charakter v konkrétních trenérských kontextech.“**

V souvislosti s definicí autoři uvádějí 4 postuláty, které z definice vycházejí.

Postulát 1: Efektivní trenéři v jakémkoli kontextu integrují tři formy znalostí: profesní, interpersonální a intrapersonální znalosti.

Postulát 2: Efektivní trenéři v jakémkoli kontextu rozvíjejí schopnosti sportovců v oblastech kompetence, sebedůvěry, propojení a charakteru přizpůsobené konkrétním potřebám sportovců.

Postulát 3: Složení profesních, mezilidských a osobních dovedností efektivních koučů se liší v závislosti na nejméně čtyřech různých koučovacích kontextech.

Postulát 4: Expertní trenéři jsou schopni trvale prokazovat efektivitu koučování.

1.2.1. Znalosti trenéra

Na efektivní trenéry je třeba pohlížet jako na osoby, které se podílejí na celkovém rozvoji sportovců, nejen na rozvoji dovedností specifických pro daný sport (Smith, R. E., & Smoll, F. L., 2014). Takto široce definovaný pohled na trenéry jako učitele je základem většiny současných výzkumů v oblasti koučování a někdy se označuje jako "holistický" přístup ke koučování (Drewe, S. B., 2000). K dosažení tohoto úkolu potřebují efektivní trenéři vysokou úroveň odborných znalostí, ale stejně důležité jsou i interpersonální a intrapersonální znalosti.

Vzdělávací programy pro trenéry po celém světě se tradičně zabývají pouze rozvojem odborných znalostí, nicméně novější studie naznačují, že vedle odborných znalostí je zapotřebí věnovat se i dalším typům znalostí jako jsou interpersonální a intrapersonální a integrovat je do jednoho celku. Côté & Gilbert (2009) rozlišují **odborné** znalosti trenérů pro konkrétní sport a na druhé straně znalosti **interpersonální**, které slouží k propojení s ostatními nebo umožňují sebereflexi a sebeuvědomění pro další učení. V dnešní době je například velmi běžné, že sportovní týmy najímají trenéry, kteří jsou bývalí elitní sportovci, jelikož je kladen přehnaně velký důraz pouze na odborné znalosti (Mielke, D. (2007)). Vychází se z předpokladu, že hlavním požadavkem na to, aby se člověk stal dobrým trenérem je rozsáhlá odborná znalost konkrétního sportu. Málokdy se

bohužel bere v úvahu, jakým způsobem je člověk schopen pracovat s ostatními nebo jaký má přístup k sobě a náhled na své chování a sebereflexi.

1.2.2. Výsledky sportovců

Dle autorů článku Côtého & Gilberta (2009), byly výsledky sportovců chápány z hlediska technických, taktických a výkonnostních dovedností sportovců (kompetence), pozitivního sebehodnocení (sebedůvěra), schopnosti navazovat kontakty s ostatními a projevu respektu, integrity a odpovědnosti (Jowett, 2017).

Jak již bylo zmíněno, dle některých autorů jsou výsledky sportovců hlavním ukazatelem při posouzení úspěšného či neúspěšného trenéra. Výsledky svěřenců jsou zcela jistě velmi důležitý pilíř, ale není to jediná kategorie, která by měla být posuzována. V poslední době je kladen větší důraz ne vzdělávání trenérů a také na sociální a psychologické aspekty sportovní přípravy, nikoli jen fyzické. Pokud bychom chtěli dobrého trenéra nějakým způsobem měřit, tak zaměření se na výsledky je objektivním měřítkem, nicméně ne každý svěřenec bude dobrého trenéra posuzovat pouze podle toho, jestli pod jeho vedením podá ty nejlepší výkony. Často je to kombinace několika faktorů a výsledky jsou pouze jedním z nich. tohoto důvodu je právě zaměřování se pouze na tuto viditelnou část výkonu, lehké zúžení perspektivisty, jak by měl být dobrý trenér posuzován (Jowett, 2017).

1.2.3. Kontext, ve kterém trenér působí

Trenérské kontexty jsou jedinečná prostředí, ve kterých se trenér snaží maximalizovat výkony sportovců. Trudel a Gilbert (2006) navrhli, že aby byli trenéři úspěšní, musí si být vědomi kontextu, ve kterém působí. Kromě výkonnostních požadavků sportovního prostředí je také důležité brát v potaz, jakým způsobem se mění potřeby sportovců napříč vývojovým spektrem, od dětství až po dospělost. Côté a Gilbert (2009) uvádějí především rozdíl mezi rekreačním a elitním kontextem. Autoři uvádějí, že trenér bude jinak pracovat s deseti letými svěřenci a jinak se svěřenci, kteří se připravují na Olympijské hry. Na závěr autoři dodávají, že efektivní trenéři v jakémkoli kontextu budou vyžadovat vysokou úroveň odborných, interpersonálních a intrapersonálních znalostí, ale mezi jednotlivými kontexty budou velké rozdíly, pokud jde o povahu znalostí potřebných k rozvoji kompetencí, sebedůvěry, propojení a schopnosti sportovců (Côté & Gilbert, 2009).

1.3. Typologie trenéra

Typologie trenéra umožňuje roztrždit proces trenérství do kategorií podle různých kritérií. Tento přístup umožňuje lépe porozumět různorodosti trenérů a jejich přístupů k práci s jednotlivci či týmy. Žádná z typologií není schopná pokrýt veškeré důležité aspekty osobnosti trenéra, dotýká se vždy pouze několika vlastností (Buzek, 2007). Zde jsou některé možné aspekty, podle kterých může být trenér klasifikován:

Typologie podle sestavování tréninkových programů

Každý trenér sestavuje komplexní tréninkové plány dle nějakého kritéria. Může jím být zkušenost se svým trenérem, tradiční pojetí spolu se vzděláváním, či touha experimentovat a vytvářet zcela nové tréninkové jednotky, které ještě nikdo nezkoušel.

- Tradicionalista

Trenér tradicionalista využívá v tréninku stále ty samé tréninkové jednotky, používá stejné metody i formy. Tréninkovou jednotku vede většinou příkazově a není ochotný ji pozměňovat (Votík, 2005).

- Novátor

Trenér novátor je typ trenéra, který je otevřený novým formám tréninku, přizpůsobuje trénink zájmům či dovednostem sportovců, přijímá nové podněty a nebojí se experimentovat (Votík, 2005).

- Improvizátor

Trenér improvizátor vytváří variabilní, obsahově odlišné, tréninkové jednotky, které se málokdy opakují. Tito trenéři jsou schopni využívat individuálních schopností jedinců a situačních podmínek. Občas se může vyskytnout okamžik, kdy tréninkové jednotce chybí řád a dodržování základních pravidel (Buzek, 2007).

Typologie podle způsobů vedení skupiny

Při posuzování trenéra v závislosti na této typologii nelze s přesností určit, který trenér bude ten nejlepší. Vždy záleží i na svěřenci, který přístup pro něj bude ten vyhovující. Toto stanovisko není konečné a může se měnit v závislosti na věku či zkušenostech sportovce (Martens, 2006).

- Autokratické (autoritativní)

Autokratické vedení trenéra je styl vedení, který je charakterizován silným důrazem na autoritu trenéra a centrální roli v rozhodování. Trenér vyžaduje od svěřenců striktní plnění jeho zákazů a příkazů. Přebírá výraznou kontrolu a očekává podřízenost od sportovců nebo členů týmu. Cílem je ovládnout chování svěřenců prostřednictvím odměn a trestů s důrazem na vlastní moc. Trenér nebere ohledy na potřeby svěřenců, nedává jim prostor pro diskuzi. Výkon sportovců může být vysoký, ale vytrácí se spontaneita či radost z plnění činnosti. V oblasti sportu a v mnoha jiných kontextech, může toto vedení mít několik nevýhod, jako jsou nižší motivace sportovců, potlačení týmového ducha a omezená schopnost přizpůsobit se různým situacím (Martens, 2006).

- Demokratické

Demokratické vedení je založeno na vzájemném respektu mezi sportovcem a trenérem. Trenér zapojuje sportovce do procesu rozhodování, povzbuzuje sportovce k vyjadřování vlastních názorů a podporuje ho v jeho vlastní iniciativě. Mezi sportovcem a trenérem převládá přátelská atmosféra. Ne vždy je potřeba regulace ze strany trenéra, sportovec či skupina disponují autoregulačními mechanismy. Výkon vychází zejména z vnitřní motivace svěřenců. Mezi důležité aspekty demokratického vedení patří otevřená komunikace, rovnoprávnost či spolupráce. Ve skupině převládá vysoká aktivita sportovců se vzájemnou důvěrou (Votík, 2005). Hlavním cílem demokratického stylu je vytvoření rovnováhy mezi vedením ze strany trenéra a vlastní iniciativou ze strany sportovců (Martnes, 2006). Tento přístup je uplatnitelný v situacích, kde je důležitá vysoká vlastní iniciativa a angažovanost. Může vytvářet pozitivní prostředí a podporovat motivaci členů skupiny (Martnes, 2006).

- Liberální (Buzek, 2007)

Liberální vedení tvoří protipól k autoritářskému stylu. Vyznačuje se téměř absencí zákazů či příkazů, trenér nechává svým svěřencům absolutní volnost v rozhodování. Žádným způsobem nekontroluje plnění úkolů, ale spíše spoléhá na seberegulaci družstva. Výkonnost sportovce či týmu je většinou nízká, trenér sportovce nemotivuje, spoléhá na jejich vlastní motivaci. Výkonnost může být vysoká pouze tehdy, jsou – li všichni zúčastnění motivováni stejným cílem. Trenér se svěřenci nemá jasně stanovené a ujasněné cíle, díky tomu je spokojenost členů často nízká. Dle Votíka (2005) jsou sportovci většinou méně spokojeni s tímto vedením, než s autoritativním. „Tito trenéři mají nedostatek schopností vydávat instrukce a řídit, jsou příliš laxní, aby se vypořádali s požadavky a trenérskou odpovědností, nebo vůbec nevědí, jak trénovat“ (Martens, 2006, 38). Někdy však skupina kvůli nedostatku direktivity ze strany trenéra vytváří účinné autoregulační mechanismy či společná pravidla, kterými se řídí a které jsou dodržovány či kontrolovány všemi zúčastněnými (Buzek, 2007).

1.4. Motivační klima mezi trenérem a svěřencem

V rámci definice dobrého trenéra je nutné zmínit i existující motivační klimata, která trenéři společně se svými svěřenci vytváří. Ve sportovním kontextu je motivační klima utvářeno chováním významných osob, jako jsou trenéři, rodiče a vrstevníci. (Gürpınar et al., 2023). Výsledky nedávného výzkumu také ukázaly, že „vnímání posilujícího motivačního klimatu trenérem u sportovců pravděpodobně zvyšuje prosociální chování sportovců, zatímco vnímání znejišťujícího motivačního klimatu trenérem u sportovců může vést k jejich vyššímu antisociálnímu chování“ (Gürpınar et al., 2023). Převážná většina výzkumů zabývajících se motivačním klimatem vychází z motivačních teorií Achievement Goal Theory (Ames, 1992a; Nicholls, 1989) nebo Self-Determination Theory (E. Deci & Ryan, 1985; E. L. Deci & Ryan, 2000). Teorie dosahování cílů se zaměřuje na dva typy motivačního klimatu – klima zaměřené na úkoly a klima zaměřené na ego. Teorie sebeurčení tvrdí, že pro vznik vnitřní motivace musí být splněny tři základní potřeby – potřeba kompetence, autonomie a příbuznosti. V tomto případě může trenér buď potřeby sportovce naplňovat, a nebo je mařit (Ryan et al., 2017).

Teorie, která spojuje poznatky AGT a SDT a která vysvětluje prostředí vytvářené trenéry se nazývá Empowering Disempowering Motivational Climate (EDMC) (Duda & Appleton, 2016). Teorie EDMC navrhuje pět motivačních klimat (Aydın & Sarı, 2021).

- **Trenér podporující autonomii** – trenér poskytuje svěřenci možnost volby, podporuje jeho vlastní rozhodování a iniciativu, poskytuje svěřencům odůvodnění voleb a přihlíží k individuálním charakteristikám.
- **Kontrolující trenér** – tito trenéři vytváří kontrolující, napjaté a nepříjemné prostředí, cílů dosahují autoritářským způsobem, sportovci se snaží vnutit předem daný způsob myšlení a chování (Bartholomew et al., 2009).
- **Sociálně podporující trenér** - v sociálně podpůrném klimatu sportovní trenér zajišťuje, aby bylo o každého sportovce postaráno a aby se cítil ceněn jako hráč i jako člověk (Appleton et al., 2016; Fenton et al., 2017).
- **Úkolově angažující trenér** - trenér podporující jedince při rozvoji nových dovedností, porozumění úkolu a také klade důraz na individuální rozvoj.
- **Ego - angažující trenér** - trenéři oceňují u svěřenců porážku soupeře a lepší výkony, než ostatní (Ames, 1992).

Příslušná literatura ukázala, že trenérem vytvořené kontrolující motivační klima a klima orientované na ego může sportovcům škodit, zatímco autonomii podporující, sociálně podpůrné motivační klima a klima zaměřené na úkol je pro sportovní výsledky prospěšné (Aydın & Sarı, 2021; Hodge & Lonsdale, 2011; Stanger et al., 2018).

1.5. Vzájemný vztah trenéra a sportovce

Ve sportovním světě existuje velké množství trenérů, kteří mají teoretické podklady a znalosti, nicméně úspěšnost průměrných trenérů od těch, co jsou schopni dovést sportovce až na vrchol můžeme spatřit v jejich společné interakci. Sportovec i trenér se pohybují ve společném kontextu, ve kterém tvoří jejich vzájemný vztah základní pilíř. Společným vztahem se myslí jedinečná dyáda, která je utvářena interpersonálními myšlenkami, pocity a chováním obou zúčastněných. Tato dyáda umožňuje sportovci individuálně dosahovat stanovených cílů za podpory trenéra. Ačkoliv někteří autoři uvádějí, že vzájemný vztah je úplným jádrem koučování, je třeba neopomenout také další konstrukty, jako jsou vzájemná

komunikace a konflikty a zahrnout je do širšího pojmového rámce koučování. (Jowett, 2017). V kvalitním vztahu můžeme u sportovce pozorovat velké úsilí a odhodlanost k dosažení cílů které si s trenérem stanovili. Oproti tomu v nefungujících vztazích mohou sportovci postrádat patřičnou motivaci a ochotu při spolupráci na stanovených cílech. Což zapříčiní problémy ve spolupráci a také sníží výkonnost (Jowett, 2017).

Marcus Weis, špičkový trenér pozemního hokeje, v jednom rozhovoru uvedl, že klíčem k úspěchu je nalezení cesty ke sportovci a jeho potenciálu. Společným pojítkem výjimečných trenérů je hledání skrytých potenciálů u sportovců a snaha maximalizace jejich silných stránek, což napomůže k úspěchu. Tento proces nemůže fungovat bez navázání velmi blízkého vztahu mezi trenérem a sportovcem, ve kterém si důvěřují, respektují se a pracují na společném cíli. Každý vztah je jedinečný a prostřednictvím otevřené komunikace o silných a slabých stránkách a individuálních potřeb a cílů, umožňuje transformaci sportovce a tím mu pomoci k dosažení kýžených cílů. Vzniklé spojení dává sportovci zázemí a jistotu, že trenérovi i sportovci jde o společné cíle, které budou naplňovat (Jowett, 2016).

Jowett, S., & Shanmugam, V. (2016) uvádí čtyři klíčové charakteristiky, které jsou určující pro vzájemný vztah trenéra a svěřence.

- Blízkost, která se projevuje vzájemnou důvěrou, respektem a podporou. Blízkost je považována za jedním z klíčových stavebních kamenů každého mezilidského vztahu.
- Závazek, který vyzývá k dlouhodobé orientaci na vztah, což zahrnuje také určitý stupeň oddanosti, jelikož výsledky sportovce se neobjeví hned, ale člověk musí být trpělivý a také vytvářet plány, cíle a vize do budoucna.
- Komplementarita se projevuje ve vzájemném chování, které se buď doplňuje, a nebo vyvolává spolupráci.
- Ko-orientace odráží míru souladu společných názorů, myšlenek či vizí ve vzájemném vztahu. Pro fungující vztah je důležité, aby sportovec i trenér zastávali podobný úhel pohledu na klíčové faktory týkající se koučování (např. sportovní cíle).

Výsledky řady studií zdůrazňují ústřední roli empatie při vysvětlování kvality vztahu trenéra a svěřence. Jowett et al. (2012) zjistili, že sportovci hodnotí kvalitu vzájemného vztahu jako mnohem vyšší, pokud se u svých trenérů setkávají s porozuměním svých myšlenek a pocitů. Tento pocit přijetí a pochopení ve sportovcích podporuje dlouhodobou orientaci na spolupráci a také vyšší spokojenost, jelikož mají pocit, že pokud jsou na ně trenéři lépe vyladěni, mohou přesněji reagovat na jejich individuální potřeby.

V rámci kvalitního vztahu mezi trenérem a svěřencem je nutno zmínit i princip individuace. Tento přístup předpokládá dobré posouzení a vhodné zvolení tréninkových metod pro každého jednotlivce v závislosti na jeho individuálních dovednostech. Neexistuje „univerzální“ sportovec, kterému by seděly veškerá cvičení, ale ani „univerzální“ tréninkový plán, který by bylo možné použít u každého svěřence se setinou účinností. S přihlédnutím ke všem faktorům, které zasahují do volby správného tréninkového plánu je tento proces poměrně obtížný. (Kozina, Z., Prusik, K., & Prusik, K., 2015).

1.6. Komunikace mezi trenérem a sportovcem

Na vrcholové úrovni tráví svěřenci se svými trenéry velké množství času, ať už na trénincích, soutěžích či třeba soustředěních. Proto je velice nutné věnovat pozornost tomu, jakým způsobem spolu komunikují. Otevřená a efektivní komunikace je klíčová pro porozumění cílům, očekáváním a potřebám. Gilbert (2017) vysvětlil, že „nejúčinnější koučovací strategií pro budování a udržování kvalitního vztahu se sportovcem je komunikace.“ Trenér by měl být schopen jasně sdělit své pokyny a očekávání, zatímco sportovec by měl být schopen sdílet své myšlenky, obavy a nápady. Celkově lze říci, že kvalitní komunikace mezi trenérem a sportovcem vytváří pevný základ pro úspěšné trenérství. Dle Domintenu (2014) splňuje efektivní komunikace následující kritéria: jasnost, stručnost, správnost, celistvost, zdvořilost a pozitivita. Komunikace by měla být konstruktivní a také by nemělo být zapomínáno na řeč těla (Martinent, Ledos & Nicolas, 2016). Verbální i neverbální sdělení ze strany trenéra by mělo spolu mělo korespondovat a trenér by neměl zapomínat také pozorovat řeč těla sportovců, která má neodmyslitelný význam (Domintenu, 2014).

Autoři Rhind a Jowett (2012) navrhli model COMPASS s cílem měřit komunikační strategie mezi sportovcem a trenérem. Tento model obsahuje 6 klíčových komunikačních strategií. Autoři mezi ně řadí: *Řízení konfliktů*, což odráží snahu sportovců a trenérů identifikovat možné oblasti nedostatků a diskutovat o nich; *otevřenost*, která souvisí s upřímným vyjadřováním názorů; *motivaci*, která poskytuje trenérovi i svěřenci důvody, proč ve vzájemném vztahu setrvat. Dále *prevenci*, která zdůrazňuje snahu diskutovat o rolích a očekáváních a také následného postupu, pokud nebudou role a očekávání naplněna; *podporu*, která se odráží ve vzájemné pomoci v zátěžových situacích, a nakonec *sociální síť*, které umožňují komunikaci s širším okolím a preventivně zabraňují, aby trenér se svěřencem komunikovali pouze ve vlastní „bublině“. Pokud budou trenéři ve svých vztazích se svěřenci následovat tyto základní komunikační strategie, mělo by dojít k posílení jejich vzájemného vztahu, důvěry a respektu, což bude ovlivňovat výkonnost.

S přihlédnutím k individuálním odlišnostem svěřenců, jsou na trenéra kladeny vysoké nároky, co se týče komunikačních dovedností. Vzdělávání trenérů v oblasti komunikace může být v tomto ohledu velmi užitečný nástroj ke zlepšení komunikačních dovedností i vzájemného vztahu (La Voi, 2007). Nejen verbální, ale také neverbální komunikace hraje v dorozumívání klíčovou roli (Martens, 2006, s. 105). V komunikaci mezi trenérem a sportovcem je nezastupitelná, i přesto, že jejím prostřednictvím nelze sdělit vše.

2. Motivace

Pojem motivace má původ z latiny, ze slova *movere*, které znamená hýbat. V českém jazyce existuje pro slovo motiv výstižný ekvivalent – *pohnutka*. Pro většinu hypotetických konstruktů nenalezneme pouze jednu definici, stejně je tomu i u motivace. Pojem motivace definují různí autoři různými způsoby (Výrost & Slaměnik, 2008).

Dle Vágnerové (1997) je motivace je určena především motivy, které aktivizují lidské chování směřující na určitý cíl. Avšak motivy jsou dány vnitřním stavem jedince a vnějších působících podnětů.

Plháková (2003) definuje motivaci jako „souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů, které zpravidla aktivizují a organizují chování i prožívání s cílem změnit existující neuspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho pozitivního“.

Dle Atkinsonové a Hilgarda (2012) je motivace „stav, který aktivuje chování a dává mu směr“.

Dle autorů Weinberg a Gould (2015) mohou sportovní psychologové na motivaci nahlížet z několika různých úhlů pohledů. Z toho důvodu musíme motivaci chápat v širším kontextu, jako **směr a intenzitu úsilí** (Sage, 1977), abychom zahrnuli veškeré důležité aspekty. Směr úsilí se týká toho, zda je jedinec motivován k tomu, aby určité situace vyhledával. Intenzitou úsilí rozumíme množství úsilí, které člověk na určitou aktivitu vynakládá. Například dva jedinci mohou věnovat tréninku stejný počet hodin týdně, ale pokud je jejich intenzita úsilí odlišná, budou i jejich výsledky odlišné (Weinberg et al., 2015). Přesné definování motivace, je také důležité zejména proto, že tento pojem je ve společnosti tak rozšířený, že předpokládáme, že pokud budeme mluvit o motivaci, tak každý hned ví, o čem je řeč. Problémem je, že na motivaci se dá nahlížet z několika různých úhlů, o čemž svědčí i několik rozdílných definic výše. Pokud například trenér řekne svěřencům, že potřebují více motivace, aniž by vysvětlil, co to přesně znamená, může dojít k nedorozumění, jelikož si sportovci budou muset význam odvodit. (Weinberg et al., 2015). Následující kapitola se věnuje teorii sebedeterminace, která je z hlediska motivace sportovců jednou z nejdůležitějších.

2.1. Teorie sebeurčení (Self - Determination Theory)

Při rozpracování konceptu motivace je potřeba vyjít z teoretických východisek. Ráda bych se věnovala Teorii sebeurčení, jejíž součástí je také vnitřní a vnější motivace, což je základní rozdělení, které hraje klíčovou roli v celkovém rozpracování motivačních faktorů v souvislosti s tématem „dobrý trenér“ a také celkově ve sportovním prostředí.

Dle psychologů (Deci a Ryan, 1985; 2000) Self-Determination Theory (SDT) tvrdí, že není důležitá pouze výsledná míra motivace, ale spíše typ či kvalita motivace člověka. **Motivace je v této teorii nahlížena z hlediska, do jaké míry je naplňována potřeba autonomie.** Z tohoto pohledu uvádí SDT rozdělení na **autonomní motivaci, kontrolovanou motivaci a amotivaci.** V souvislosti s motivací jsou autory zmiňovány tři základní psychologické potřeby, které ovlivňují typ a sílu motivačního jednání. Deci a Ryan (2008) tvrdí, že lidé jsou obecně motivováni k uspokojování potřeb **kompetence, autonomie a sounáležitosti.** Způsob, kterým jsou tyto potřeby naplňovány vede k výslednému kontinuu amotivace až po vnitřní motivaci. Z pohledu trenéra je důležité si uvědomit, že čím více budou tyto potřeby naplňovány, tím více bude jedinec motivovaný. SDT předpokládá, že chování jedinců může být vysvětleno na základě tří typů motivace – **vnitřní motivace, vnější motivace, amotivace.** Pro lepší pochopení bude následující podkapitola věnována kontinuu motivace, se kterým SDT pracuje.

2.1.1. Vnitřní motivace

Základním kamenem teorie sebedeterminace je koncept vnitřní motivace (intrinsic motivation), kterým se vysvětluje přirozeně aktivní povaha člověka. Je považována za tendenci k vyhledávání nových podnětů a výzev, rozšiřování si obzorů a vědomostí a obecně exploraci (Deci & Ryan, 2000). Ryan a Deci popisují vnitřní motivaci jako subjektivní zájem, či zaujetí pro činnost. Primární odměnou u vnitřně motivovaného člověka je zážitek efektivity a autonomie (Deci, Ryan, 1985, s. 32), emoce potěšení a excitace při prováděné činnosti (Deci, Ryan, 1985, s. 34).

U vnitřně motivovaných sportovců dochází k radosti ze sportu, naplňuje je konkrétní činnost a jejich výkon, což jim přináší potěšení. Vnitřní motivace sportovců je dobře ilustrována na jedincích, kteří jsou orientováni na úkol a úspěšné

vykonávání konkrétních úkonů jim přináší zejména radost ze sportu. Tito lidé dávají přednost úkolům, které jim umožňují zlepšovat se. Vybírají si tím pádem těžší úkoly, které je motivují ke zlepšení (Tod, Thatcheher, Rahmna, 2012). Při uspokojení jejich vnitřních potřeb jako je rozvoj autonomie, prožitek kompetence či sounáležitost s kolektivem, dochází ke zvyšování vnitřní motivace. (Vallerand, 2007).

2.1.2. Vnější motivace

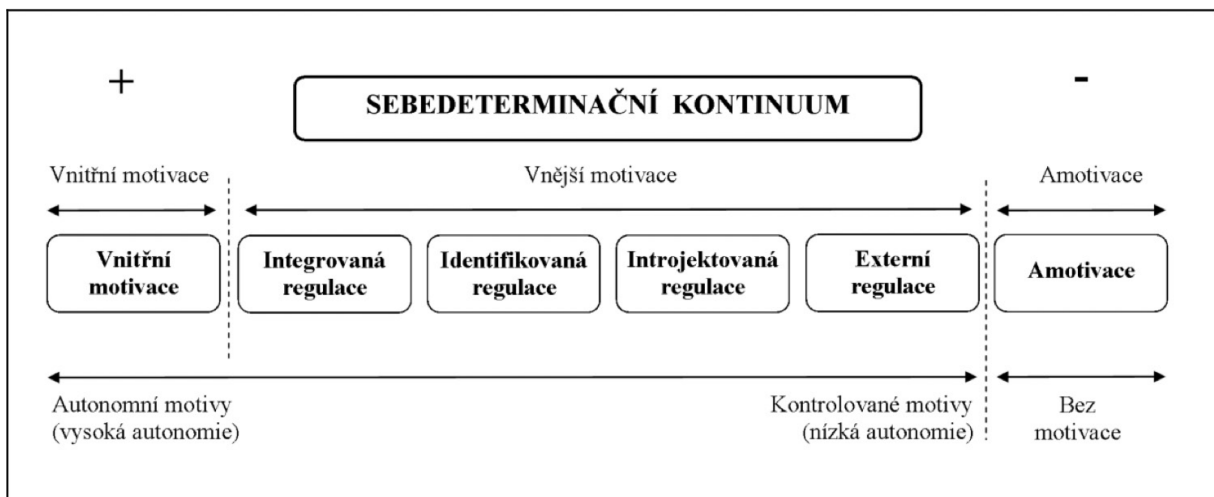
Přesto, že je z předchozího textu patrné, že vnitřní motivace je velice důležitá, někteří jedinci jsou v určitých situacích motivováni právě vnější motivací. Podle STD se i v rámci vnější motivace můžeme bavit o autonomii, která je v jednání obsažena. U jedinců, u kterých převládá vnější motivace, se nejrůznějších aktivit neúčastní z důvodu vlastního potěšení či uspokojení, ale proto, aby dosáhli určité odměny (případně se vyhnuli hrozbě trestu), jakmile je konkrétní aktivita ukončena (Deci, 1975). Sportovci vykazující vnější motivaci jsou orientováni zejména na ego/výsledek. Tito lidé si volí snadnější úkoly, aby se mohli předvést před druhými a věří, že úspěch je dán jejich přirozenými schopnostmi. (Tod, Thatcheher, Rahmna, 2012). Usilují zejména o získání nějakých výhod, ať už materiálních (peněžní odměna) či sociálních (sociální prestiže, statusu). Vyzdvihovány jsou jejich kompetence, které jim umožňují poměřovat se s druhými a jsou pro ně důležitější než způsob, jakým je samotný úkol plněn (Walling, Duda, & Chi, 1993). V situaci, kdy je sportovec motivován zejména vnější motivací, tj. výsledkem činnosti, dochází k hodnocení jeho výkonů zejména prostřednictvím vnějšího referenčního rámce, kdy jedinec za vynaložené úsilí očekává odměnu často v podobě určitého úspěchu a prvenství nad ostatními (Đurović et al., 2020). Autoři rozlišují 4 druhy vnější motivace: externí regulace (nejvíce kontrolovaný typ vnější motivace), introjekce, identifikace a integrovaná regulace (nejvíce autonomní typ vnější motivace).

Teorie sebedetreminance rovněž rozeznává stav **amotivace**, ve kterém jedinec nemá dostatek motivace k jednání. Ve stavu amotivace není schopen zahájit aktivitu a neuvědomuje si vztah mezi jednáním a výsledky. Pokud jedná, tak jedná pasivně, nikoli z vlastní iniciativy.

V celé problematice sportovního výkonu je vnitřní motivace zajisté základní stavební kámen, ze kterého se musí každý sportovec odrazit, ale zároveň by neměla být přehlížena ani role vnější motivace, která také musí být součástí. Klíčový je zejména poměr, ve kterém spolu budou vnější a vnitřní motivace působit.

Dle teorie sebedeterminace jsou amotivace, externí regulace, introjekce, identifikace, integrovaná regulace a vnitřní motivace umístěny na **kontinuu sebedeterminace** (Obrázek 1), které je shora ohraničeno vnitřní motivací a zdola naopak amotivací (Pelletier, Sarrazin, 2007, s. 143-152).

Obrázek č.1: *Sebedeterminační kontinuum* (upraveno dle Pelletiera a Sarrazina, 2007)



3. Osobnost sportovce

Aby bylo možné důkladně rozpracovat žitou zkušenost sportovců se svými trenéry, je nutné zmínit základní poznatky z oblasti osobnosti sportovce. S těmito poznatky operuje zejména psychologie osobnosti, ale v kontextu tématu bakalářské práce získáváme konkrétnější pohled na osobnost sportovce prostřednictvím sportovní psychologie. Existuje nespočet teorií, které se zabývají definicí osobnosti člověka, přičemž každý autor zdůrazňuje nějaký aspekt osobnosti a jiný opomíná (Cakirpaloglu, 2012).

Raymond Cattell (1967) definuje osobnost jako **„to, co sděluje, jak se člověk bude chovat v dané situaci“** (Cakirpaloglu, 2012). Dle Gordona Allporta (1937) a jeho deterministického pojetí, definuje osobnost jako „dynamickou organizaci těch psychofyzických systémů v jedinci, které determinují jeho jedinečné přizpůsobování se v jeho okolí“ (Cakirpaloglu, 2012). Dle Atkinsonové et al. (2003) je osobnost charakterizována jako „příznačné a charakteristické vzorce myšlení, emocí a chování, které definují individuální osobní styl interakce s fyzickým a sociálním prostředím“ (Cakirpaloglu, 2012). Přesto, že každý autor klade ve svém pojetí důraz na jiné aspekty osobnosti, ve většině definic se vyzdvihuje, že **„osobnost představuje souhrn, souvislost či propojení charakteru, temperamentu, schopností a také konstitučních vlastností člověka“** (Cakirpaloglu, 2012).

3.1. Big five

V psychologii existuje velké množství teorií osobnosti, podle kterých je možné strukturovat osobnostní rysy. Nejčastěji ověřované jsou takové, které jsou založeny na rysových přístupech. Mezi ně můžeme zařadit například 16ti faktorový přístup k osobnosti Raymonda Cattella (Drapela, 1997) nebo také model Big five (Costa, McCrae & Kay, 2016). Model Big five uvádím z toho důvodu, jelikož je v současnosti jedním z nejvyužívanějších teoretických modelů v přístupu k osobnosti. Autoři zde vymezili základní faktory pomocí lexikální a faktorové analýzy. Díky tomuto postupu bylo možné identifikovat pět faktorů, které mají určující vliv na osobnost (Hřebíčková a kol., 2002). Patří mezi ně: Neuroticismus, extraverte, otevřenost vůči zkušenostem, svědomitost, přívětivost. Rozšířenou verzí metody Big Five je metoda NEO-PI-R, která je dle Hřebíčkové významná

výzkumná metoda při zkoumání individuálních odlišností mezi lidmi (Hřebíčková a kol., 2002).

3.1.1. Škály Big Five

Mezi škály metody Big Five řadíme 5 faktorů, jak již bylo zmíněno výše. Jsou jimi: Neuroticismus (N), extraverze (E), otevřenost vůči zkušenostem (O), přívětivost (P), svědomitost (S). Každá škála poté obsahuje ještě 6 subškál. (Hřebíčková a kol., 2002). Nyní stručně charakterizují škály s dopadem na sportovní tematiku.

Neuroticismus

Tato škála se zaměřuje na zjišťování individuálních rozdílů mezi psychickou stabilitou a labilitou. Lidé, kteří dosahují vysokého skóru v této škále se obtížně vyrovnávají s nároky běžného života důsledkem negativních emocí. Mohou jimi být například: nervozita, úzkost, strach či smutek. Typickými vlastnostmi neurotického člověka jsou impulzivita a vznětlivost, což může být způsobeno nemožností kontrolovat negativní emoce a následnou psychickou tenzí. Opakem neurotického člověka je člověk stabilní, klidný a odolný vůči stresu (Hřebíčková, 2004). V kontextu sportu by jedinec s vyšší mírou neuroticismu mohl mít tendenci reagovat silněji na stresové situace spojené se soutěžením, neúspěchy či tlakem na výkon. To může vést k problémům s emoční regulací, vyššímu výskytu zranění nebo sníženému sportovnímu výkonu. Extrémní úroveň neuroticismu by mohla bránit sportovci v efektivním zvládnutí tlaku a stresových situací. To dokazují některé výzkumy, které naznačují negativní korelaci mezi neuroticismem a sportovním výkonem (Kajtna, Tušák, Barić & Burnik, 2004). Na druhou stranu je prokázáno, že určitá míra neuroticismu může být spojena s vyšším úsilím a touhou po úspěchu, což může motivovat jedince k lepším výsledkům (Hřebíčková a kol., 2002).

Extraverze

Extraverzi rozumíme míru společenskosti daného člověka. Lidé s vyšším skórem bývají přátelštější, aktivní v komunikaci, sdílní a optimističtější. Zatímco lidé s nižším skórem v extraverci jsou klidnější, zdrženlivější v komunikaci a upřednostňují spíše svůj klid. Lze je také popsat jako rezervované či samotářské

osoby (Hřebíčková, 2004). Na poli sportovního prostředí můžeme spatřit výhodu extravertů v soutěživosti, pokud je přítomno publikum. V jeho nepřítomnosti není rozdíl patrný (Graydon & Murphy, 1995). Sportovec s vyšší mírou extravertze může být silný týmový hráč, je pro něj přirozenější více riskovat ve prospěch vyšších výzev a odměn, což může být oceňováno v některých sportech, v jiných ale nikoli. Existují sporty, jako je například tenis nebo golf, kdy je zapotřebí spíše klid a koncentrace, nežli impulzivita, tudíž se nedá jednoznačně říci, zda je extravertní osobnost skutečně pouze výhodou, co se týče sportovního výkonu (Hřebíčková a kol., 2002).

Otevřenost ke zkušenostem

Tato škála vyjadřuje přístup člověka k novým či nezvyklým zkušenostem. Lidé s vysokými skóry mohou být charakterizováni jako svobodně smýšlející, nezávislí, otevření či kreativní. Naopak lidé s nízkými skóry bývají pragmatičtí, konzervativní či preferují známé a zaběhlé postupy oproti inovacím (Hřebíčková, 2004). Pro sportovce s nízkým skórem v této škále mohou být přílišné týmové změny či změny trenéra takové, které zvyšují míru stresu a tím pádem snižují výkon. Tyto změny ale nebývají příliš časté. Naopak u vysoce skórujících sportovců je každá situace brána jako výzva, sportovec se rychle učí nové dovednosti a strategie, přijímá inovativní a kreativní tréninky, což je v souladu s trenérem „inovátorem“, který rád experimentuje při vytváření tréninkových plánů (Hřebíčková a kol., 2002).

Přívětivost

Tato škála se podobně jako extravertze projevuje v lidských interakcích a měří míru altruismu k druhým lidem. Lidé s vysokým skórem jsou dobrosrdeční, obětaví, přátelští, tolerantní. Naopak nízké skórující lidé bývají spíše lhostejní či hrubý k ostatním (Hřebíčková, 2004). V kontextu sportu může být přívětivost vůči zkušenosti spojena s pozitivními aspekty týmového prostředí. Sportovci s vyšší mírou této osobnostní vlastnosti mohou být skvělí týmoví hráči, kteří podporují ostatní členy týmu, poskytují emocionální podporu a pomáhají vytvářet pozitivní atmosféru. Tito jedinci jsou obvykle ochotní naslouchat a přijímat názory a potřeby ostatních, což může vést k lepší komunikaci a spolupráci v rámci týmu. Nicméně, extrémní míra přívětivosti vůči zkušenosti by mohla vést k problémům, jako je

nedostatek konkurenčního ducha nebo obtíže s prosazováním vlastních potřeb a zájmů v rámci sportovního prostředí (Hřebíčková a kol., 2002).

Svědomitost

Konstrukt svědomitosti vychází ze schopnosti sebekontroly. Svědomití lidé jsou organizovaní, cílevědomí a vytrvalí. Extrémní míra svědomitosti se může projevit například workoholismem. Oproti tomu lidé s nižší mírou svědomitosti bývají spíše nezorganizovaní či nezodpovědní (Hřebíčková, 2004). Svědomitější sportovci častěji dosahují kvalitnější sportovní přípravy, ale také mohou být náchylnější k přetrénování. Studie ukazují, že svědomitější sportovce spíše nalezneme v individuálních sportech nežli v týmových (Ilyasi & Salehian, 2011).

3.2. Motivační faktory

Jak již bylo zmíněno v kapitole o motivaci výše, existuje mnoho motivačních modelů, přičemž každý se zaměřuje na jiné aspekty. Motivační faktory, kterými působí trenér na své svěřence jsou různé, ale je vždy nutné přihlídnout k individualitě každého člověka. To může vysvětlovat, proč na každého jedince působí některé motivační faktory pozitivně a jiné naopak negativně. Trenér by měl být schopen identifikovat, co konkrétně funguje na každého svěřence zvlášť. Motivování sportovce tím správným způsobem pravděpodobně zvýší výkonnost a potažmo i jeho spokojenost.

Každý člověk si vytváří svůj pohled na motivaci nejspíše na základě toho, co motivuje konkrétně jeho a také co motivuje ostatní v jeho okolí. Motivační chování nás ovlivňuje na vědomé i nevědomé úrovni. Někteří trenéři mohou například věnovat velkou pozornost správnému chování, které u svěřenců oceňují a jiní se naopak věnují chybám, na které budou upozorňovat. A i když jsou tyto přístupy odlišné, tak je spojuje trenérova snaha svěřence motivovat, jen to každý dělá podle sebe a jiným způsobem. Existuje hodně názorů na motivaci, ale většinou můžeme jedince zařadit do jednoho ze tří přístupů k motivaci (Weinberg et. al., 2015).

3.2.1. Pohled zaměřený na rysy

Tento přístup k motivaci vychází z předpokladu, že motivované chování je primárně funkcí individuálních charakteristik. Což znamená, že jedinci, kteří mají

osobnostní předpoklady umožňující ve sportu vyniknout, budou motivovanější než jedinci, kteří těchto předpokladů nemají tolik. Tento přístup nemůže být brán jako jediný, jelikož pokud trenér, či učitel nevytvoří prostředí podporující motivaci, tak i motivace studentů či sportovců, kteří mají osobnostní předpoklady k dobrým výkonům, klesne.

Pokud bychom například měli mladého hráče, který by začínal svojí profesionální kariéru a trenér by se rozhodnul využít motivaci zaměřenou na osobnostní rysy, vypadlo by to následovně. Trenér by u sportovce identifikoval silné osobnostní předpoklady (například konkurenceschopnost, touha po učení, neustálé zlepšování se), během tréninků by trenér poukazoval na hráčovy úspěchy a zdůrazňoval jeho schopnost sebelepšího výkonu. Trenér by vytvářel prostředí, ve kterém se mladý hráč cítí podporován a oceněn za svou odhodlanost a pracovitost. Tím by vytvářel pozitivní atmosféru, která posiluje hráčovu víru v jeho vlastní schopnosti. Trenér by se svěřencem také aktivně komunikoval o jeho cílech, ambicích a pomáhal by mu rozvíjet jasnou vizi své kariéry. Zaměřoval by se na osobnostní rysy, jako jsou odvahy, vytrvalost a odhodlání, a vytvářel by strategie, které pomáhají hráči tyto rysy rozvíjet a využívat ve prospěch své kariéry (Weinberg et al. 2015)

3.2.2. Pohled zaměřený na situaci

Oproti předchozímu přístupu, který klade důraz především na osobnostní charakteristiky, přístup zaměřený na situaci vychází z předpokladu, že prostředí, ve kterém se jedinec nachází, je určující pro výslednou motivaci. V tomto případě trenér využívá motivační techniky, které zdůrazňují aktuální situaci. Pokud by šlo například týmu o postup do vyšší ligy, trenér může poukazovat na historický význam postupu, připomínat hráčům, že jejich jména mohou být zapsána do historie klubu, a také zdůrazňovat pozitivní dopad postupu na jejich kariéru. V týmu se snaží trenér vytvořit silný pocit jednoty a motivace před závěrečným klíčovým zápasem. V průběhu tréninků trenér vytváří atmosféru soutěže, zdůrazňuje důležitost tohoto zápasu a klade důraz na to, jak každý hráč může být klíčovým prvkem úspěchu. Motivuje hráče tím, že jim ukazuje, jak jejich individuální úsilí a výkony mohou přispět k celkovému úspěchu týmu.

3.2.3. Interakční pohled

Tento pohled je v současnosti nejrozšířenější ve sportovním prostředí v souvislosti s motivací a kombinuje předchozí dva přístupy. Zastánci interakčního přístupu tvrdí, že výsledná motivace vyplývá jak z osobnostních dispozic jedince, tak z prostředí, ve kterém operuje. Nejlepším způsobem, jak zkoumat motivaci, je pozorovat, jak se tyto dvě proměnné navzájem ovlivňují. Tento přístup dobře demonstruje případ, kdybychom chtěli jakožto trenéři sestavit nejrychlejší štafetu. Nabízelo by se vybrat do ní sportovce s nejrychlejším časem v individuálním závodě. Což by fungovalo, pokud by všichni sportovci byli orientováni spíše na sociální uznání. Pokud by někoho z nich motivoval strach z odmítnutí (jedinec by se bál, že svým výkonem pokazí štafetu ostatním), štafeta by neběžela v nejrychlejším čase, jak by mohlo být na první pohled jasné. Proto je důležité nebrat zřetel pouze na výkony sportovců, ale jejich motivaci chápat v širším rámci a zohledňovat interakční přístup k motivaci (Weinberg et al., 2015).

II. Empirická část

4. Cíl výzkumu

Jak vyplývá z teoretické části bakalářské práce, autoři se liší v názorech, pokud jde o definici efektivního trenéra. Pro některé jsou důležité především výsledky, úspěch a výkony, zatímco jiní zdůrazňují spíše kvalitu vztahu, podporující prostředí a pozitivní motivační klima, které je určující pro jejich efektivitu. Někteří autoři se pokouší o vytváření definic, která bude spojovat tyto dva pohledy dohromady. Například Côté & Gilbert (2009), rozlišují odborné a interpersonální znalosti trenérů. V dnešní době se stále setkáváme s pohledem, který zužuje celou problematiku, jelikož je efektivita trenérů posuzována výhradně na základě výsledků, které svěřenec má a málokdy se berou v úvahu interpersonální dovednosti trenérů.

Z důvodu této nekonzistence se předložený výzkum zaměřuje na prozkoumání žité zkušenosti výkonových sportovců s prací svých trenérů. Cílem výzkumu bylo za využití kvalitativního designu analyzovat zkušenosti vrcholových sportovců se svými trenéry. Konkrétně si výzkum kladl za cíl co nejvíce do hloubky prozkoumat subjektivní zkušenost každého z participantů a zjistit, jaké faktory považují sportovci za klíčové, u dobrého trenéra. Výsledky výzkumu mohou posloužit k ujasnění důležitých faktorů, které sportovci oceňují v práci trenérů nejvíce a které naopak méně, díky čemuž může vzniknout ucelenější pohled na celou problematiku. Výzkum může poskytnout doporučení pro trenéry, na jaké oblasti se ve své práci více zaměřovat a které se naopak z pohledu sportovců nejeví jako důležité.

4.1. Výzkumné otázky a hypotézy

S ohledem na předloženou literaturu v teoretické části této práce a za účelem hlubšího prozkoumání kvalit trenéra, které jsou v práci se svěřenci oceňovány nejvíce, jsem se rozhodla pro následující výzkumné otázky.

VO1: Jak výkonnostní sportovci vnímají zkušenost se svými trenéry/trenérkami?

VO2: Jaké charakteristiky považují výkonnostní sportovci/sportovkyně klíčové u dobrého trenéra?

5. Metodologie výzkumu

Vzhledem k povaze tématu této práce a zaměřenosti na jedinečnou zkušenost participantů, byla pro výzkum zvolena kvalitativní metodologie a konkrétně metoda tematické analýzy. Autory metody jsou Braun & Clarke (2006), kteří označují tuto metodu jako jednu ze základních metod v kvalitativním výzkumu. Vyznačuje se svojí flexibilitou, dostupností a stále větší oblíbeností mezi výzkumníky. Jedná se o „metodu systematické identifikace, uspořádání a vzhledu do významových vzorců (témat) v souboru dat“ (Braun & Clarke, 2012). Výzkumníci se zaměřují na význam napříč daty, což jim umožňuje „nahlédnout kolektivní nebo sdílené významy a zkušenosti a dát jim smysl“ (Braun & Clarke, 2012). **Četné vzorce lze identifikovat v jakémkoliv souboru a cílem TA je ovšem identifikovat ty, které jsou relevantní pro zodpovězení konkrétní výzkumné otázky.** Tematická analýza se stává široce uznávanou, jedinečnou a samostatnou metodou, vedle již existujících kvalitativních přístupů jako jsou například zakotvená teorie či narativní analýza. Osvojení této metody poskytuje výzkumníkovi osvojení základních principů využitelných napříč všemi kvalitativními designy (Braun & Clarke, 2012).

Jedním z hlavních důvodů, proč je tematická analýza tak oblíbená, je její flexibilita. Umožňuje výzkumníkovi zaměřit se na data mnoha různými způsoby. Je možné ji použít, pokud se vychází z nějaké předem stanovené teorie (teoretický neboli deduktivní přístup), v tomto případě si stanovíme výzkumnou otázku předem na základě relevantní literatury. Další z možností je induktivní postup, který je řízen tím, jaké informace jsou uloženy v datech. Výhodou tematické analýzy je možnost vytvářet výzkumnou otázku až při samotné analýze. Často při kódování využíváme obou přístupů. „Každý výzkumník provádějící TA musí aktivně učinit řadu rozhodnutí, jakou formu TA používá, a pochopit a vysvětlit, proč používá právě tuto formu“ (Braun & Clarke, 2006).

Autoři doporučují základní postup při TA v 6 krocích: (Braun & Clarke, 2012)

1. Seznámení se s daty

Seznámení s daty zahrnuje ponoření se do dat, opakované čtení a přepis audio nahrávek do psaného textu. Výzkumník k datům přistupuje aktivně, analyticky a

kriticky o nich přemýšlí, snaží se zachytit podstatu sdělení, které se v datech vyskytují. Součástí této fáze je také vytváření poznámek, myšlenek, subjektivních spojitostí a kladení otázek.

2. Generování počátečních kódů

V této fázi kódování výzkumník identifikuje data, která jsou relevantní pro výzkumnou otázku. Tento postup zahrnuje opakované čtení textu a vytváření přesných kódů, které budou zahrnovat velké množství informací, ale budou kratší, než přepsaný text. Kódy mají být stručné a fungují jako zkratka pro něco, čemu analytik rozumí.

3. Hledání témat

V této fázi výzkumník přechází od kódů k tématům. Hledání témat je aktivní proces, což znamená, že témata spíše konstruujeme, než abychom je v datech vyhledávali. Vytvoření témat zahrnuje především přezkoumání stanovených kódů a nalezení oblastí, které se překrývají nebo obsahují určité podobnosti. Základním procesem je shlukování kódů, které zdánlivě sdílí nějaký jednotící rys tak, aby odrážely a popisovaly smysluplný vzorec v datech (Braun & Clarke, 2012).

4. Přezkoumávání potenciálních témat

Definovaná témata jsou zde posuzována ve vztahu k celému souboru dat a je sledována jejich četnost. Dochází ke zvažování validity jednotlivých témat ve vztahu k celému souboru a také ujasňování hranic mezi tématy. Tato fáze vyžaduje opakované přezkoumávání témat a jejich míru relevance k výzkumné otázce.

5. Definování a pojmenování témat

V této fázi dojde k finálnímu pojmenování témat. Zvažuje se každé téma zvlášť a jeho propojení s ostatními. Výzkumník musí být schopen identifikovat, co je na každém tématu jedinečné a specifické. Témata by měla mít úzké zaměření a přímo se týkat výzkumné otázky. Neměla by se překrývat.

6. Vypracování zprávy

Na základě zvolených témat dojde k finální analýze a vypracování závěrečné zprávy, která se svými výstupy zaměřuje na zodpovězení výzkumné otázky. Do

závěrečné zprávy bývají zahrnuty i poznámky a postřehy vytvářené v průběhu analýzy.

5.1. Sběr dat

Sběr dat proběhl v období únor – březen roku 2024 formou polostrukturovaných interview, které umožňují zaměření na konkrétní oblasti zkoumání, ale zároveň nechávají dostatek prostoru pro subjektivní zkušenosti participantů.

Pro účely této práce jsem vybírala participanty na základě záměrného výběru, jelikož mým cílem bylo nalézt vrcholové sportovce. Vybírala jsem participanty z různých sportovních odvětví kvůli jedinečnosti žité zkušenosti participantů se svými trenéry. V tomto případě se jednalo o sporty: judo, atletika, Brazilské jiu-jitsu, latinsko-americké tance a takewondo.

S participanty jsem se domlouvala nejprve telefonicky a následně probíhala naše korespondence prostřednictvím e-mailu, ve kterém jsem podrobněji představovala svůj výzkum a také zasílala informovaný souhlas s účastí ve studii. Poté jsme se dohodli na konkrétním termínu realizace rozhovoru. Jednotlivé rozhovory probíhaly dle preferencí participantů a participantek několika možnými způsoby. Některé rozhovory byly vedeny distanční formou (nejčastěji přes Google Meet nebo přes telefonní hovor), jiné rozhovory se realizovaly osobně v klidném prostředí bez rušivých prvků (nejčastěji v místě působení participantů - sportoviště). Následně byly stručně představeny cíle výzkumu, probandi podepisovali informovaný souhlas a měli možnost klást otázky týkající se výzkumu. Poté byl zapnut audio záznamník a započal samotný rozhovor. Délka rozhovorů se pohybovala mezi 45 – 60 minutami.

V úvodu rozhovoru jsem se sportovců ptala na vývoj jejich sportovní dráhy, což byla otázka, která také sloužila k navázání vztahu. Pokračovala jsem přes tematické okruhy, které se týkaly zkušenosti s jejich trenéry, kvality vztahu a komunikace s trenéry, míru autonomie, kterou v tréninku zažívají, důležitost psychického stavu sportovců a v závěru jsem se přesunula k otázce, která se ptá na vlastnosti, které by měl mít dobrý trenér. V rámci poslední otázky jsem participantům dala prostor doplnit cokoli, co nebylo zmíněno, nebo se vyjádřit

k něčemu, na co jsem se nezeptala. Plné znění výzkumných otázek uvádím v příloze.

Participantů nedostali za účast ve studii žádnou odměnu. Nicméně nemám pocit, že by to nijak ovlivnilo jejich motivaci do výzkumu vstoupit. Většina z nich projevila zájem o výsledky této studie a požádala mě o zaslání výsledné práce po jejím dokončení.

5.2. Výzkumný soubor

Výzkumného šetření pro účely této práce se zúčastnilo 5 participantů. Z toho 4 muži a 1 žena. Z výzkumu nebyl žádný participant vyřazen. Věk participantů byl v rozmezí 24 – 50 let. Participantů byli cíleně vybíráni na základě jejich sportovní kariéry. Kritéria pro výběr byla následující: Participant se musel účastnit v daném sportu alespoň Mistrovství Evropy. Dalším kritériem bylo, aby každý participant působil v jiném sportovním odvětví. V tomto případě se jednalo o sporty: judo, atletika, Brazílské jiu-jitsu, latinsko-americké tance a takewondo. Nyní stručně představím jednotlivé participanty a jejich sportovní dráhu.

Jakub (50 let) – Jakub začal s judem, když mu bylo 7 let, navštěvoval sportovní gymnázium, kde se setkal s trenérem, který ho nejvíce ovlivnil. Trenér dále působil jako reprezentační trenér, takže pod ním Jakub trénoval dál. Poté se setkal s dalším trenérem, kterého považuje za druhou nejvýznamnější osobu ve sportovní kariéře, a pod tímto trenérem také nějakou dobu trénoval. Měl i jiné trenéry, ale ty nepovažuje za tolik významné. Jakub se účastnil Olympijských her a Mistrovství světa. Nyní je trenér juda.

Eliška (24 let) – Eliška začala s takewondem, když jí bylo 11 let. Trénovala ve svém rodném městě u klubového trenéra, od kterého poté přešla k reprezentačnímu trenérovi do jiného města. Mimo reprezentačního trenéra, trénuje Eliška i s kondičními trenéry, o kterých také v rozhovorech hovoří. Účastnila se Mistrovství světa, Mistrovství Evropy a nyní má splněn kvalifikační limit na Olympijské hry.

Milan (26 let) – Milan začal s allkampf-jitsu v 6 letech. Souběžně s allkampf-jitsu dělal od 11 let i řecko-římský zápas, kterému se věnoval do 18 let. Poté nastal zlom, protože se Milan pohádal se svým reprezentačním trenérem a na

půl roku se sportem úplně přestal. Od té doby se věnuje pouze Brazílskému jiu – jitsu opět na reprezentační úrovni. Za dobu své kariéry měl 8 trenérů, které pro Milana byli důležití, a o kterých hovoří v rozhovorech.

Šimon (29 let) – Šimon začal s latinsko-americkými tanci v 10 letech a ihned se tomuto sportu začal věnovat naplno a trénoval 5x týdně. Uvádí zlom v kariéře, kdy musel přerušit na půl roku trénink kvůli zranění, což mělo za následek rozpad s taneční partnerkou. Kvůli nepříjemnému tanečnímu prostředí, se po začátku studia na vysoké škole rozhodnul s tancem skončit a od té doby se věnuje plavání, které není na tak vysoké úrovni, jako předchozí sport, ale cítí se mnohem lépe. V rámci latinsko-amerických tanců se s taneční partnerkou účastnili Mistrovství Evropy a Mistrovství světa. V rozhovorech mluví o zkušenostech s trenéry z latinsko-amerických tanců i z plavání.

Adam (32 let) – Adam se věnoval už od raného věku různým sportům, ale nakonec se rozhodl pro atletiku kvůli její všestrannosti. Do 15 let trénoval v jednom oddíle, poté přešel do jiného, kde začal trénovat pod reprezentačním trenérem, u kterého trénuje do současnosti. Adam vyzkoušel různé disciplíny, ale poté se rozhodnul pro desetiboj. Má jednoho primárního reprezentačního trenéra, ale zároveň trénuje různé disciplíny u různých trenérů. Účastnil se Mistrovství Evropy a Mistrovství světa.

5.3. Tematická analýza

V průběhu analýzy jsem se důsledně držela pokynů dle autorek Braun & Clarke (2012). Postupovala jsem podle návodu a kroky jsem opakovala i několikrát, abych z dat dostala co nejvíce informací.

V první fázi jsem se věnovala seznámení s daty. Rozhovory jsem realizovala já sama, takže v tuto chvíli to nebylo mé prvotní setkání s daty. Rozhovory jsem přepisovala z audio podoby do podoby textového souboru. Veškeré jmenné nebo místní údaje byly anonymizovány. Otázky z mé strany byly v rozhovorech totožné, ale každý rozhovor se následně ubíral trochu jiným směrem, proto se mé doplňující otázky v rozhovorech lišily. Následně jsem texty pročítala několikrát dokola a snažila se vytvořit kódy ke každé pasáži, která byla relevantní s mojí výzkumnou otázkou. Pro přehlednost jsem si konkrétní pasáže (extrakty) označovala v MS Word dokumentu různými barvami a přidávala k nim komentáře.

Snažila jsem se o co nejpřesnější kódy, aby byl kód co nejdůležitější a zároveň obsahoval co nejvíce informací z konkrétní pasáže textu.

Tabulka 1: Ukázka tvorby kódů

ÚRYVEK Z ROZHOVORU	KÓD
<p>"Když jsme třeba potřebovali dělat něco, na co byla potřeba fakt velká koncentrace a ten trenér viděl, že dneska to nepůjde, tak to vyměnil třeba za nějakou výbušnost nebo rychlost a uměl hodně dobře pracovat s nějakou improvizací."</p>	<p>Schopnost improvizace trenéra</p>
<p>"Zpočátku kopíruje ty ostatní, dává do toho něco svého.. prostě to, co se naučil, a taky co ho naučili oni, tak vlastně dělá. A tak se v průběhu učí sám, to co vidí ve světě, to co vidí na druhých a nějakým způsobem si staví ten svůj styl řekněme.. nebo ten svůj trenérskéj program."</p>	<p>Vliv trenéra na vlastní trenérskou činnost</p>

Veškeré pasáže s konkrétními přiřazenými kódy jsem přepsala do dokumentu MS Excel, který mi umožňoval lepší manipulaci s extrakty. Prostřednictvím sdružování kódů do obecnějších kategorií, přejmenování extraktů a následného seskupování, vznikala z kódů obecnější témata, které jsem dále doplnila i o subtémata. Pro lepší orientaci v celém tématu jsem využívala myšlenkové mapy, které mi pomáhaly utvářet jasnější strukturu, jelikož se podobná témata (např. individuální přístup trenéra) promítala do několika témat naráz. V tomto případě jsem pro *individuální přístup* nakonec vytvořila samostatnou kategorii.

Na závěr jsem opakovaně pročítala témata s příslušnými kódy a přezkoumávala, zda je zařazení do konkrétní kategorie správné. Vrátila jsem se znovu k pročítání rozhovorů a zkontrolovala, jestli jsem neopomenula nějakou

důležitou souvislost nebo myšlenku. Poté jsem kódy sdružila do finálních kategorií a vzniklá témata a subtémata jsem definitivně pojmenovala. Finální témata uvádím v myšlenkové mapě v kapitole č.7.

5.4. Etika výzkumu

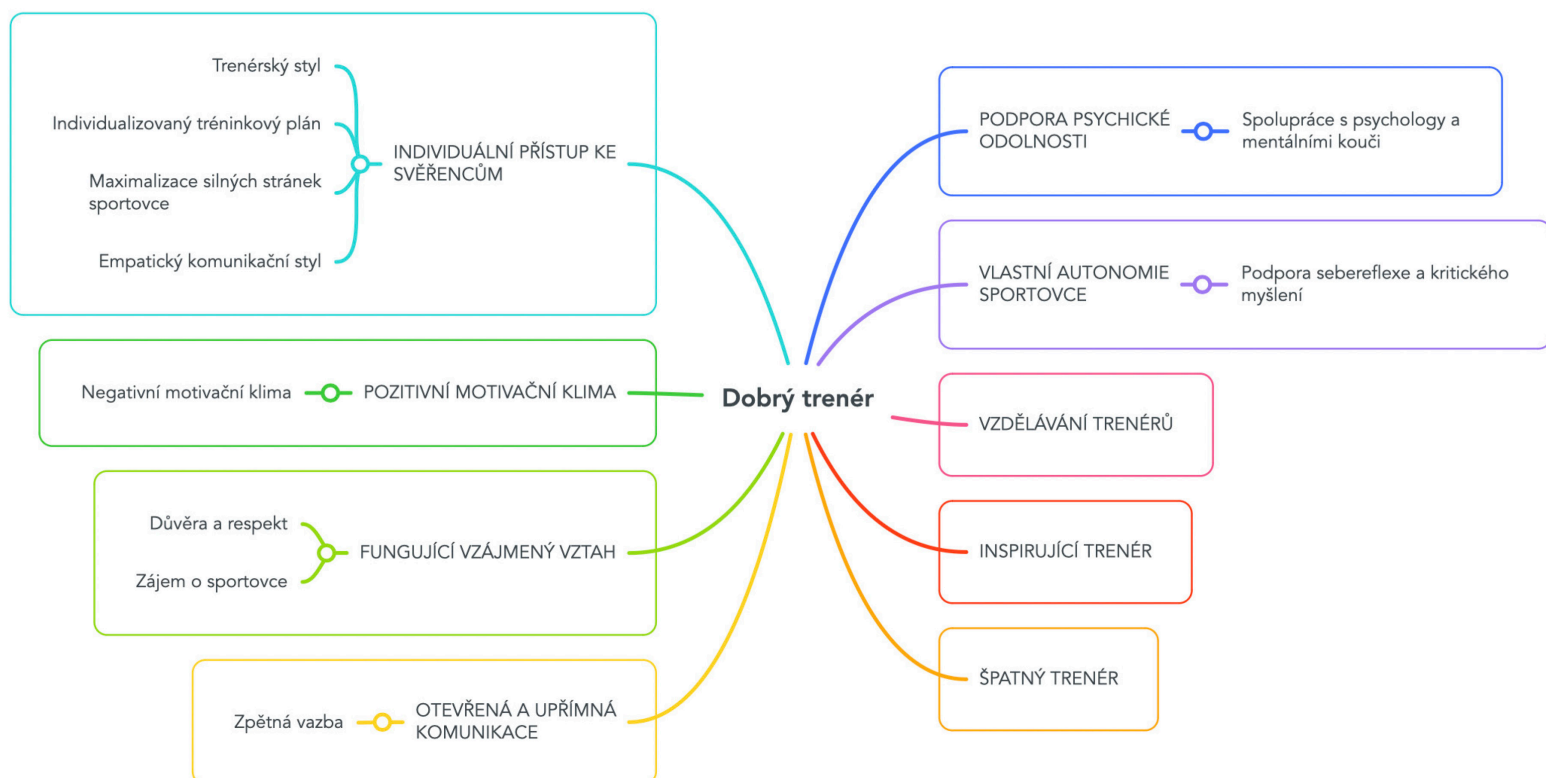
První kontakt s respondenty byl telefonicky, kdy jim byl sdělen účel výzkumu. Následná korespondence probíhala přes e-mail, ve kterém došlo k detailnějšímu představení výzkumu. Probandům byl e-mailem zaslán informovaný souhlas k prostudování, který jim poté byl znovu předložen k podpisu před realizací rozhovoru. Při osobním setkání byl informovaný souhlas podepsán na místě, při distanční formě výzkumu byl participantům informovaný souhlas odeslán e-mailem. Jeho znění uvádím v příloze. V informovaném souhlasu je zdůrazněna dobrovolnost účasti, možnost odstoupení z výzkumu bez udání důvodu a také možnost smazání dat i po skončení rozhovoru. Probandům byla sdělena informace ohledně nahrávání celého rozhovoru na diktafon, přičemž bylo zmíněno, že po následné analýze dat budou audio nahrávky smazány. Po skončení rozhovoru byl respondentů poskytnut prostor k jakýmkoliv otázkám týkajících se výzkumu. Pro tento výzkum nebylo požádáno o schválení etickou komisí. Přepis rozhovorů byl prováděn pouze autorkou práce, veškeré jmenné a místní údaje byly anonymizovány.

6. Výsledky

K rozhovorům jsem přistupovala odděleně, u každého rozhovoru jsem identifikovala finální témata, které jsem poté porovnávala s ostatními rozhovory a sdružila jsem témata, která se objevovala napříč rozhovory nejvíce. Některá témata se vyskytovala v menšině rozhovorů, ale i tak mi přišlo důležité je zahrnout do finálního výběru. Celkově jsem v rozhovorech se sportovci pomocí postupů tematické analýzy našla 9 hlavních témat, které jsem identifikovala jako důležité v souladu s výzkumnou otázkou. V rámci identifikovaných témat jsem také našla subtémata, která se objevovala napříč rozhovory. Hlavními tématy jsou: Individuální přístup ke svěřencům, pozitivní motivační klima, fungující vzájemný vztah, otevřená a upřímná komunikace, podpora psychické odolnosti, vlastní autonomie sportovce, vzdělávání trenérů, inspirující trenér a špatný trenér.

Tato kapitola uvádí diagram, ve kterém jsou uvedena hlavní identifikovaná témata a subtémata. Následují podkapitoly, které rozpracovávají konkrétní témata detailněji. Témata a subtémata jsou ilustrována relevantními úryvky z nasbíraných dat.

Diagram č. 1: Identifikovaná témata



6.1. Téma: Individuální přístup ke svěřencům

Ve všech rozhovorech se téma individuality a přizpůsobení objevovalo hned několikrát a bylo vztaženo na různé oblasti. Nejčastěji bylo zmiňováno v kontextu **vzájemného vztahu** jako jedna z důležitých charakteristik, které rozhodují o tom, zda svěřenec bude vzájemný vztah vnímat pozitivně či negativně. Dále svěřenci zdůrazňovali důležitost rozpoznání a přizpůsobení se individuálnímu **komunikačnímu stylu** sportovce a jeho vzájemný soulad se stylem trenéra. Potřeba individuálního přístupu byla zmiňována i v dalších oblastech. Každý sportovec je jedinečný, a proto sportovci zdůrazňují, aby trenéři svůj přístup přizpůsobili osobnostem a fyzickým předpokladům svých svěřenců. Trenéři by za ideálních podmínek měli najít způsob, jak své metody a tréninkové plány upravit tak, aby vyhovovaly individuálním potřebám sportovců.

6.1.1. Trenérský styl

Sportovci uvádějí zkušenosti s různými trenérskými styly u svých trenérů. Úspěch v trénování často závisí na schopnosti trenéra najít ten správný způsob komunikace a motivace pro každého sportovce. Jeden proband uvádí, že je velice důležité, jakým způsobem je **konkrétní trenérský styl a přístup přijímán konkrétním sportovcem.**

„No lidi jsou různý, myslím ty osobnosti, to trenérský řemeslo je individuální a každé to dělá po svém. Takže každé je jiné a má nějaký svůj styl. No a pak je důležitý, jakým způsobem ten styl aplikuje, a současně jakým způsobem je ten jeho styl přijímán těmi sportovci. Takže tam si to musí nějakým způsobem sednout.“ (Jakub)

„Tak ten je skvělejší, ten jako když vidí, že někomu něco nejde, tak hledí hlavně na to, jestli to tomu člověku sedí nebo nesedí. Takže s tím vůbec nemá problém, ten to přizpůsobuje ty tréninky různě.“ (Eliška)

6.1.2. Individualizovaný tréninkový plán

Z důvodu rozdílných motivátorů každého jedince je důležité, aby trenéři věděli, co funguje na konkrétního svěřence a s tímto vědomím adaptovali tréninkové plány na míru.

„...měl jsem zraněný koleno a teď třeba úplně nemůžu prostě plavat prsa, nebo když to plavu, tak pak nemůžu další dny chodit. Takže ten trenér to ví a vždycky mi řekne „hele tak rovnou automaticky si vem prostě ploutve a dělej prsový záběry s motýlovým kopem, ať prostě stačíš ten trénink, ať jedeš tu stejnou tepovku“ a tak, takže myslím že to jako jde, když se chce.“ (Šimon)

„Když jsme třeba potřebovali dělat něco, na co byla nutná velká koncentrace a ten trenér viděl, že dneska to nepůjde, tak to vyměnil třeba za nějakou výbušnost nebo rychlost a uměl hodně dobře pracovat s nějakou improvizací.“ (Adam)

„Jo, určitě jako se zaměřit na charakter každého sportovce. Dejme tomu třeba ty reprezentační složky, tak tam je těch lidí jako relativně pár, který máš na starost a můžeš zjistit, co komu vyhovuje. Takže individuální přístup je určitě nadřazený tomu jako generalizování a jednotnému přístupu. Ale to si fakt myslím, že je úplně naprostej základ, kterej by ten trenér měl vždycky dělat ... protože přece jenom jako to jiu - jitsu si prostě vyžaduje nějakou jako individualitu, nějakou osobní hru a víceméně skoro nikdy nemůžeš všechny lidi učit to samé, protože každěj to udělá jinak a každěj si to přizpůsobí a s tím potom souvisí i přístup toho trenéra.“ (Milan)

6.1.3. Maximalizace silných stránek sportovce

Pro sportovce je důležité, aby byl trenér schopen **nalézt silné stránky svěřenců a snažit se je maximalizovat**. Jeden proband uvádí, jakým způsobem je dobré pracovat s disciplínami v desetiboji a zmiňuje jakým způsobem je důležité své silné a slabé stránky vnímat.

„Každěj je dobrej na něco jinýho a v rámci toho je dobrý, aby se ta stránka využila u toho sportovce co nejvíc na maximum. A právě pak je průšvih, když je ten přístup hodě univerzální, že to není taková ta skládanka. Úkolem toho trenéra je vlastně vyhmátnout ty skrytý talenty a maximalizovat ty schopnosti, ve kterých je ten člověk dobrej. Když prostě má ke každému stejnej přístup, tak se pak může stát, že všichni budou vlastně stejně výkonný ve všem, ale ty lidi, co mají ty predispozice být v něčem mnohem lepší, tak to tímhle zanikne, a to je škoda.“ (Adam)

„V tom desetiboji je dobrý pracovat s disciplínama, za který je zadarmo hodně bodů. Pokud chce být člověk dobrej desetibojář, tak musí umět skákat dobrou tyčku. Je fakt velké rozdíl, jestli člověk skočí 4,90 a nebo 5,40. Já, kdybych byl trenér, tak se zaměřím na tyčku, protože tam je v tom fakt hodně bodů. A taky teda na rychlost a silovej trénink. Protože to se prostě musí uběhat a uskákat. Ale zase je důležitý věnovat se tomu, co člověka baví, protože v tom je většinou i dobrej, takže to jde ruku v ruce. A další věc, nemá smysl se fakt primárně a cíleně zaměřovat na ty slabý stránky. Člověk musí vnímat, že je má, ale nesoustředit se na ně nějak extra. To je potom začarovanéj kruh, má to vliv na sebevědomí a sportovci si budou věřit, když budou dělat něco, co jim jde, takže bych se soustředil tady na to... a to je vlastně i problém našeho školství, že všichni se musí učit všechno.. tak tady je to podobný. Souvisí to hlavně s individuálním přístupem ze strany trenéra.“ (Adam)

6.1.4. Empatický komunikační styl

Probandi uvádí zkušenosti s trenéry, kteří jsou schopni **přizpůsobit svůj komunikační styl individuálním potřebám a preferencím každého sportovce**. Z jejich zkušeností vyplývá, že různí sportovci mohou mít různé preference ohledně toho, jak by rádi přijímali zpětnou vazbu nebo jakým způsobem by rádi byli motivováni. Zmiňují, že trenéři by měli projevovat empatii a sociální citění, aby mohli efektivně reagovat na individuální potřeby svých svěřenců a poskytovat podporu v náročných situacích.

„No tak určitě nejdůležitější vlastnost, co mě napadá je jako využívání těch správných emocí nebo těch správných postojů ve správnou chvíli. To znamená, že když seš jako uprostřed tréninku v tom největším záprahu nebo zrovna na závodech, tak potřebuješ mít toho trenéra, kterej má jako fakt pevnou ruku a tu agresi a tu horlivost a jakoby předává ti tu energii, která tě motivuje. Ale když zrovna nejseš na tom vrcholku a bavíš se s tím prostě třeba v osobním životě nebo o běžných věcech organizačních a takhle, tak zase potřebuješ jakoby tu klidnou duši. Aby to nebylo furt jenom nahoře, furt aby na tebe jenom netlačil a nebo aby to nebylo jenom dole, že ti jenom jakoby líbá nohy víš.. aby prostě ten trenér dokázal fungovat jako ve všech těch situacích, tak jak má no.“ (Milan)

„Třeba i na turnajích, my jsme zvyklí s tou mojí kolegyní si všechno jako zařídit samy. Kdežto naopak třeba ta druhá kolegyně, tak je vždycky hodně nervózní, když vidí ty rozpisy těch bojů s kým kde a tak.. takže jako ten to přizpůsobuje tomu, že ona je z toho nervózní, tak se jí podívá a řekne jí pouze číslo zápasu. Prostě dělá to jinak.“ (Eliška)

„Rozhodně mi přijde skvělý, že je hodně empatickejší, takže jako občas ty tréninky přizpůsobí tomu, jak vidí, že se cejtíme, a netlačí jakoby na nás tolik no.“ (Eliška)

6.2. Téma: Pozitivní motivační klima

Ve výpovědích sportovců týkajících se jejich pohledu na motivaci, hovoří sportovci zejména o potřebě **pozitivního přístupu k motivaci** ze strany trenéra a také potřebě **pozitivní atmosféry** a **pozitivní zpětné vazby** pro podávání lepších výkonů. Někteří sportovci uvádějí, že vnímají velký rozdíl mezi přístupem jednotlivých trenérů k motivačnímu procesu. Někteří probandi uvádí zkušenosti s trenéry, kteří jsou schopni vytvářet pozitivní tréninkové prostředí, což má vliv na motivaci jedinců, jejich psychický stav a toto chování posléze ovlivňuje i jejich výkony.

„S ním mám právě dobrou zkušenost, on je vždycky jako pozitivní, což já dost oceňuju, protože občas se stane, že člověk přijde na trénink a je takovej jako demotivovanej a když vidí, že ten trenér je vždycky pozitivní, tak ho to jako svým způsobem nabije.“ (Eliška)

„Třeba zrovna v tom judu, pokud my budeme dělat jenom to co musíme, tak ta mezinárodní úroveň je tak vysoká a ten vlak jakoby toho mezinárodního juda je tak rozjetej, že se musí dělat něco navíc. A něco navíc se dělá pouze v pozitivní atmosféře. A když je člověk naštvanej nebo odchází z tréninku znechuceněj nevím .. nejsou tam prostě dobrý vztahy, tak se tohle neděje a pak je to těžký no.“ (Jakub)

Jiná probandka porovnává zkušenosti s dvěma trenéry. První trenér se snaží svěřence pochválit i za maličkosti, které se v tréninku povedou, což může přispívat k vytváření pozitivní atmosféry v tréninkovém prostředí. Zatímco druhý trenér nechválí tak často, ale člověk ví, že má pochvala velkou váhu.

„Jo, tak ten chválí hodně. Nevím, jestli je to tím, že chce jako na každým najít něco, co dělá ten člověk dobře a prostě ho fakt pochválit za cokoliv, aby ho prostě pochválil, nebo je to jinak, ale dělá to a funguje to. Protože on jak je hodně pozitivní, tak to, že se hodně směje a ještě chválí, tak je na tom tréninku vždycky dobrá atmosféra a to taky pomáhá k tomu, aby nám to líp šlo a i nás to bavilo.“ (Eliška)

„Ale třeba ten reprezentační trenér, tak ten nechválí určitě tak často, ale zas pak člověk ví, že je to fakt dobrý, když ho pochválí. Že třeba pochvalama jako neplýtvá.“ (Eliška)

6.2.1. Negativní motivační klima

Zdaleka ne všichni probandi popisovali zkušenosti s pozitivní atmosférou v tréninkovém prostředí. Někteří sportovci uvádí, že se setkali i s motivací, která je spíše zaměřena na tresty a je součástí **negativního motivačního klimatu**.

„Každý ten sportovec potřebuje trochu něco jiného a mě tam třeba často chyběla taková ta pozitivní motivace nebo pozitivní kritika. Protože se ke mně dostávala spíš jenom ta kritika.. že když se něco povedlo, tak to vlastně bylo v pořádku, to jako to byla ta norma, okolo který by ses měla nějak jako pohybovat. A když se něco nepovedlo, tak se na tebe úplně svalila jako lavina a začalo se to rozebírat do detailu, a to třeba mě úplně nevyhovovalo no, ta negativní kritika.“ (Milan)

Jeden proband popisuje situaci, kdy výsledné motivaci neprospívá, když trenér pouze upozorňuje na chyby, ale nenabízí alternativní řešení.

„Rozhodně co by neměl dělat, je taková ta negativní zpětná vazba. Když se třeba něco nepovede, člověk odhadne špatně situaci, tak by nemělo hnedka přijít takový to pokárání od trenéra, což občas to tak je. Přesně taková ta otázka: „a proč jsi to dělal?“... ten člověk to dělá, protože si v tu chvíli myslí, že to je dobrý že jo. Ten člověk to ví, že udělal třeba chybu. A když mu to řekne ještě ten trenér, tak je člověk „double down“. Místo toho, aby třeba řekl: „to nevádí, zkus to jinak“...“ (Adam)

Dále popisuje sympatie k přístupu, ve kterém trenér nejprve sportovce pochválí, poté hovoří o tom, co se nepovedlo a na závěr nabízí řešení, které je možné využít

v budoucnu. Tento přístup zajišťuje, že se sportovec od trenéra dozví, co se nepovedlo, ale zároveň bude odcházet namotivovaný do dalších pokusů či tréninků.

„Ta pozitivní sendvičová metoda se mi líbí v tý sportovní psychologii. Že by měl nejdřív trenér jako toho člověka za něco třeba pochválit, pak říct kde byla ta chyba a pak mu zase dát tu motivaci, jak to udělat třeba příště. Ale jakmile tam je jenom to negativní vlastně „takhle to nedělej“, tak kolikrát ten strach z toho že to vlastně zase pokazíš ti snižuje procenta toho, že tu další situaci vyřeší správně.“ (Adam)

U některých sportů se sportovci setkávají s **frustrací, která plyne z neovlivnitelnosti výsledků, jelikož jsou hodnoceni dle externího kritéria**, které člověk může ovlivnit jen do určité míry a může mít pak pocit, že nemá výkon dostatečně ve svých rukou. Což zpětně působí demotivačně na celý tréninkový proces. Z výpovědi jednoho probanda vyplývá, že toto subjektivní hodnocení také může v určitých případech souviset se vztahem, který má trenér s porotou, která hodnotí výsledky.

„No kolikrát jsem měl pocit, že ten výkon nemám ve svých rukou. Já si myslím, že jsme trénovali fakt hodně a byli jsme dobrý, ale byly momenty, kdy jsme byli jeden týden na závodech, kde jsme vypadli v prvním kole. A další týden jsme byli na soutěži se stejnýma párama a tam to dopadlo úplně jinak, tak jsem se dostali do finále.. A v tancování neuděláte za týden takový pokrok. A bylo to vlastně ovlivněný jenom tím, že na těch prvních závodech byla porota, která nebyla úplně za dobře s naším trenérem a na těch druhých to bylo takový zase normální.. Takže to mě na tom vlastně štválo hodně a asi mě to štválo i na tom trenérovi, že to jako věděl.“ (Šimon)

6.3. Téma: Fungující vzájemný vztah mezi trenérem a svěřencem

Z výsledků výzkumu vyplývá, že všichni dotazovaní zdůrazňují **kvalitní vztah mezi trenérem a svěřencem** jako naprosto klíčový pro fungující spolupráci. Probandi vyzdvihují důležitost zejména důvěry a respektu. Sportovci uvádí, že je pro ně velice důležité, aby měli s trenérem vytvořený **přátelský vztah**. Zmiňují důležitost nalezení hranice mezi autoritou a přátelským vztahem, který může výrazně přispět k jeho pohodě a motivaci. V individuálních sportech je důležité,

aby mezi trenérem a sportovcem panovalo tzv. partáctví. Tento přístup zahrnuje spolupráci, vzájemnou podporu a sdílení společného cíle.

„No to určitě protože bez toho vztahu se to nedá jako si myslím. Že pokud není obecně v tom tréninkovém prostředí dobrá atmosféra a není tam dobrý vztah závodník – trenér, tak prostě ty výkony si myslím nejsou takový. Žejo, to je taky někde popsáno, když je tam na tom tréninku pozitivní atmosféra, tak se dosahuje o 20% lepších výkonů.“ (Jakub)

„Že to není tak, že jako ten trenér chce být pouze ta autorita, ale zároveň chce být jako náš kamarád, abychom my jsme se cítili dobře a aby on se cítil dobře v tom jako vztahu trenér – závodník.“ (Eliška)

6.3.1. Důvěra a respekt

Důvěra je základním kamenem úspěšného vztahu mezi trenérem a sportovcem. Oboustranná důvěra přispívá zejména k otevřenější a upřímnější komunikaci, což může podpořit také pozitivní atmosféru, která zpětně ovlivní důvěru. Bez důvěry není možné dosáhnout plného potenciálu tréninkového procesu.

„Já jsem nad tím asi ani nepřemýšlel, že by to mělo být jinak. Prostě jsem těm trenérům věřil, že vědí, co mají dělat a dál jsem to moc neřešil.“ (Jakub)

„Ta důvěra je jednoznačně založená na tom, že musím říkat co dělám a dělat to co říkám no.“ (Jakub)

„Určitě oboustranná důvěra. Trenér musí věřit svěřenci, co říká a taky sportovec musí věřit tomu trenérovi, že to s ním myslí dobře.“ (Adam)

Někteří sportovci zmiňují i **nedostatek důvěry** ve vztahu trenér – sportovec, což má vliv zejména na motivační faktory.

„Když to vztáhnou zase k tomu tancování, tak to, že ty trenéři měli kecý na to, že mě třeba jako bolí koleno.. nebo mě třeba.. úplně třeštila hlava jak kdybych měl zapíchnutý nože jako ve spáncích a on mi řekl: „to máš jenom bloklý záda“ a řekl mi, že na tom tréninku prostě zůstanu a nebo nemusím chodit celej tejden... A já hodinu a půl jsem tancoval s tím, že jsem měl hlavu

„jak střep, tak to si myslím, že mě jako chyběla nějaká jako důvěra v to, že tomu člověku fakt není dobře, že si to jako nevymejší.“ (Šimon)

Dalším z pilířů, kteří sportovci zmiňovali jako důležitý, co se týče vzájemného vztahu, je respekt. **Vzájemný respekt** je důležitý na obou stranách, jelikož sportovec musí respektovat trenéra jako odborníka, ale trenér zároveň musí respektovat sportovce v jeho odhodlání a práci. Tento vzájemný respekt je základem pro efektivní spolupráci.

„Samozřejmě musí být respekt. Ale myslím si, že respekt na obě strany, protože si ten trenér musí uvědomit, že to nevyhrává ten trenér, ale ten závodník. Takže si myslím, že musí být respekt k tomu trenérovi, ale taky na tu druhou stranu. Prostě bez respektu je i ten sebelepší trénink na nic. Ten sportovec musí věřit trenérovi, že ví, co dělá, ale taky trenér tomu svěřenci, že do toho fakt dává všechno.“ (Jakub)

Sportovci zmiňují zkušenosti s trenéry, kteří k nim **upřímní nebyli**, což mělo vliv na výslednou motivaci.

„Mně přišlo, že jako lhal a nebyl upřímněj vůbec, že pak každému říkal něco jinýho a tak.. to mi přišlo dost demotivující. I si myslím, že jsem s tím tancováním skončil i kvůli tomu trenérovi, že už mi vlastně vadilo, jak byl neupřímněj k těm ostatním lidem, i ke mně.“ (Šimon)

6.3.2. Zájem o sportovce

Ve výpovědích sportovců se objevuje také důležitost **zájmu trenéra o sportovce**. Sportovci zmiňují důležitost trenérova zájmu i o jiné oblasti, než pouze o konkrétní sport. Někteří probandi, kteří vystřídali více sportovních odvětví dávají dokonce tento zájem či nezájem do kontrastu. Pokud se budou trenéři zajímat i o životy svých svěřenců mimo sportovní arénu, včetně akademického výkonu a osobního života, mohou lépe podporovat celkový rozvoj sportovce.

„Že jako spoustu dětí, který ve škole třeba tak neprospívaly, tak u těch řekl „dobře, dneska na trénink nejdeš, protože rodiče mi říkali že si potřebuješ dodělat resty..“, což on naprosto jako respektoval a tak nás jako hezky vedl k tomu, že prostě člověk má v životě používat jako vlastní hlavu a nad vším jako přemýšlet kriticky.“ (Eliška)

„Určitě se o toho člověka hodně zajímat. Nejenom o to, co dělá na atletice, ale snažit se ho vést k tomu, že ten výkon ovlivňuje hodně faktorů a nejenom to, jestli přijde na trénink a takhle ho odtrénuje, ale taky jak spí a jak se stravuje a podobný věci.“ (Adam)

6.4. Téma: Otevřená a upřímná komunikace

Většina probandů uvádí **otevřenou a upřímnou komunikaci** jako klíčový faktor, který definuje dobrého trenéra. Probandi zdůrazňují, že efektivní komunikace vyžaduje otevřenost a upřímnost ze strany obou účastníků. Trenéři by měli být schopni sdílet konstruktivní zpětnou vazbu, aniž by demotivovali sportovce, a sportovci by měli být upřímní ohledně svých pocitů, potřeb a fyzického stavu. Otevřená a upřímná komunikace úzce souvisí s důvěrou a respektem, jelikož sportovci potřebují cítit, že trenér má k jejich výkonu a pohodě pozitivní přístup, a zároveň trenéři musí respektovat názory a potřeby sportovců.

„Já jsem takovej, že prostě řeknu, co si myslím, nebo když mi něco vadí, tak to prostě řeknu. Takže v tom problém nikdy nebyl, že bych se s nima o těch věcech nebavil nebo jako oni se mnou.“ (Jakub)

„Taky se rád s náma poradí o nějakých věcech, o kterých třeba rozhoduje a není si jistej, což je docela cením že jakoby máme takovej vztah, kterej je založenej na té upřímnosti.“ (Eliška)

Jeden proband hovoří ze strany trenéra, jakým způsobem se proměňovala komunikace a dodává, že to mohlo být způsobeno také upřímným přístupem, který měl on sám ke svěřencům.

„No, závodníci někdy zalžou třeba, ale to se taky podařilo nějak líp nastavit, že prostě nemůžu na trénink, tak si vmyslím bůh ví co, ale to se asi taky, myslím vzhledem k tomu, jak jsem se choval já k nim, tak to už se taky nestávalo pak už. Nevím, prostě ..hele, dostal jsem k Vánocům lístky do divadla jo, tak dřív by to neřekl, ale spíš by řekl jo, mně je blbě, ale dostali jsme se do takový fáze, že ta komunikace tam a zpátky byla velice prostě jako přímá.“ (Jakub)

Jedna probandka sděluje, že upřímnost trenéra je pro ni na prvním místě a porovnává jakým způsobem se proměňovala komunikace s trenérem v závislosti na

délce trvání vztahu. Ze začátku nebyla příliš dobrá, ale postupně došlo ke zlepšení. Sděluje, že je pro ni důležité, aby jí trenér nic nenalhával, ale mluvil s ní narovinu o tom, co se povedlo a co naopak ne.

„Kdežto teďka prostě už je to tak, že já mu to můžu říct jako cokoliv. Řeknu mu fakt prostě: „jsem unavená“ a nějakým způsobem to chápe a domluvíme se na tom, jak to třeba uděláme. On mi řekne třeba „tak, bude to jako jednodušší a půjdeš si svým vlastním tempem“ nebo teda „ne, dobrý, chápu to, odpočiň si“. Takže jako tam je to takový příjemný, že jo to je v pohodě ta komunikace takhle.“ (Eliška)

„U mě rozhodně upřímnost. Já moc nemám ráda, když ten trenér se mě snaží jako přesvědčit, že když mi něco jako nalhává, že se mě třeba snaží za každou cenu jako přesvědčit, abych nebyla třeba na sebe tolik našťvaná. Že mám ráda, když jako spíš řekne: „tak tyhle ty tři věci tady byly dobrý, ale tyhle ty čtyři nebo pět jich bylo jako špatnejch..“. Že nemám ráda takový ten přístup jakože i když vím, že tam prostě bylo něco špatně, že tomu že kdyby mi tomu jako mě jako závodníkovi říkal prostě jenom ty pozitiva no.“ (Eliška)

Důležitost otevřené a upřímné komunikace vyplývá zejména ze zkušeností, kdy sportovci nebyli spokojeni s komunikačním stylem svých trenérů. Tento přístup se posléze negativně promítá do mnoha sfér, které ovlivňují například výslednou motivaci, výkony, vzájemný vztah svěřence a sportovce a dokonce může podpořit rozhodnutí, že sportovec se sportem skončí nebo půjde trénovat jinam.

„Tam určitě nebyly vyslyšeny ty názory nebo postoje z mé strany, takže jsem to nevnímal jako bezpečnej prostor, kde bych mohl sdílet všechno, co bych potřeboval. Mně asi nejvíc vadilo, že tam byla vždycky pravda jenom na jedny straně. Já jsem si vždycky chtěl alespoň částečně organizovat třeba ty svoje tréninky sám a chtěl jsem, aby ten můj názor byl vyšlyšenej, což se nestávalo. A to byl potom víceméně z velký části ten důvod, proč jsem odešel. Protože ti trenéři někdy mají dojem, že je musíš poslouchat na slovo, což už podle mě minimálně jako v některých sportech nebo u některých lidí prostě nemůže platit, protože mají svojí hlavu že jo. Takže to je velký negativum určitě, když ten trenér nevyslyší toho žáka.“ (Milan)

6.4.1. Zpětná vazba od trenéra

Sportovci zdůrazňují rozdíly ve způsobu, jakým je s nimi komunikována zpětná vazba. Z výpovědí vyplývá, že sportovci doceňují komplexní rozebírání výkonů, které nezahrnuje pouze posouzení konkrétního výkonu, ale zaměřuje se také na další faktory, které výkon ovlivňují (např. docházka na trénink, osobní maximum,..). Analýza výkonů je klíčová pro identifikaci oblastí pro zlepšení a pomáhá sportovcům lépe porozumět svým výkonům a motivuje je k další práci.

„Vždycky po závodech uděláme brífink, kdy si ty výkony rozebereme a tam člověk prostě musí bejt příměj a říct to tak, jak věci jsou i když to je třeba nepříjemný. V tom si myslím, že je to nejtěžší. Ale já jsem nerozebíral jenom ten výkon, ale vždycky komplexně - co se dělo předtím, myslím trénink že jo jak vypadal ten trénink, jestli tam byly výpadky třeba, tak jsem samozřejmě to vyhodnotil tak, že jako ten závodník prostě za to nemůže, že člověk udělá chybu. A někdy, i když se člověk blížil jeho osobnímu maximu, ale stejně prohrál, tak to hodnocení bylo samozřejmě jiný.“ (Jakub)

V rámci zpětné vazby, kterou sportovci dostávají od svých trenérů probandi uvádějí, že každý trenér má jiný **přístup k chybám a neúspěchům**. Někteří trenéři chápou chyby a neúspěchy jako příležitosti k učení, nikoli kritizování. Což je přístup, který je ze strany sportovců oceňován. Zmiňují jeho důležitost pro zachování motivace a může mít také vliv i na jejich ochotu riskovat a zkoušet nové strategie pro zlepšení.

„Jsem jim samozřejmě musel vysvětlit, že to není kritika jich, to z toho důvodu, aby si uvědomili nějaký věci a prostě to zlepšili. Je to snaha posunout ty lidi, ne kritizovat.“ (Jakub)

„Rozhodně co by neměl dělat, je taková ta negativní zpětná vazba. Když se třeba něco nepovede, člověk odhadne špatně situaci, tak by nemělo hnedka přijít takový to pokárání od trenéra, což občas to tak je. Přesně taková ta otázka: „a proč jsi to dělal?“... ten člověk to dělá, protože si v tu chvíli myslí, že to je dobrý že jo. Ten člověk to ví, že udělal třeba chybu. A když mu to řekne ještě ten trenér, tak je člověk „double down“. Místo toho, aby třeba řekl: „to nevadí, zkus to jinak“...“ (Adam)

6.5. Téma: Vlastní autonomie sportovce

V rámci rozhovoru o tréninkovém procesu jsem se ptala probandů, **jakým způsobem jim trenéři nechávají vlastní zodpovědnost za volbu konkrétních cvičení**, či jakým způsobem podporují jejich vlastní autonomii. U většiny probandů jsem se dozvěděla, že trénink je z větší části pevně daný, ale trenéři zároveň podporují sportovce ve výběru konkrétních cvičení, o kterých si sami svěřenci myslí, že jsou důležité pro jejich vlastní rozvoj. Autonomie ve výběru tréninkových metod a přizpůsobení tréninku individuálním potřebám umožňuje sportovcům zlepšovat se efektivněji ve srovnání s těmi, kdo tuto možnost nemají. Svěřenci, kteří mají prostor pro samostatné rozhodování a experimentování, často dosahují lepších výsledků.

„To u nás docela často náš reprezentační trenér používá cvičení typu, že třeba ¾ tréninku je založený na tom, že cvičíme ty cvičení, který on chce, abychom je projeli a pak většinou máme na konci jako takovejch těch 15 - 20 minut na to, aby si jako člověk piloval třeba.. když to bylo těsně jako k té vrcholové akci, tak to, co mu jde jakoby, aby se cítil dobře a tak. A naopak třeba když není jako blízko do akce, tak říká, „no prostě vemte si cviky, který vám třeba tolik nejdou a trénujte si ty, nebo věci který jako chcete víc používat v tom zápase“. Takže víceméně tu zodpovědnost taky dostáváme a můžeme si ten trénink trochu ke konci přizpůsobit.“ (Eliška)

Někteří probandi uvádějí, že díky podpoře autonomie a vlastní zodpovědnosti ze strany trenéra, dochází k **vytvoření prostoru pro experimentování a podpoře osobního rozvoje**.

„Ten trenér, tak ten měl zase takovej styl že mě na spoustu věcí.. nevím jestli chtěl nebo nechtěl, ale tím stylem tréninku mě na spoustu věcí přivedl. Že zařazoval takový věci, že jsem o tom nějakým způsobem začal přemýšlet a případně jsem ty věci jakoby.. pak k tomu co mi vyhovovalo, tak jsem pak upgradoval.“ (Jakub)

6.5.1. Podpora sebereflexe a kritického myšlení

Trenéři podporují **význam sebereflexe v souvislosti s kritickým myšlením**. Sportovci, kteří jsou schopni analyzovat své výkony, rozpoznat své chyby a samostatně hledat způsoby, jak se zlepšit, mají tendenci dosahovat lepších

výsledků. Tento proces zahrnuje kritické myšlení a schopnost učit se jak z úspěchů, tak z neúspěchů.

„A z každého vlastně nepodařeného závodu nebo i podařeného, tak jsem si dělal zápisky, co třeba dělám špatně.. jak bych měl jít na tu zínětku, co si mám říkat před tím zápasem, nebo naopak na co nesmím myslet a podobně.“
(Jakub)

Vrcholoví sportovci často hledají inspiraci u nejlepších ve svém oboru. Analyzují jejich techniky, přístupy a filozofii. Nicméně důležité je **nejen okopírovat, ale také přidat osobní prvek nebo "rukopis", který odráží jejich jedinečnost.**

„Vždycky se říkalo „dívej se, jak to dělají ti nejlepší“ a teďka samozřejmě to vidíš jo, jak ten člověk vypadá, jak chodí, jak se pohybuje. Vidiš co dělá třeba přesně před tím odrazem a těsně po něm nebo jak pracuje s těžištěm a s rovnováhou. A snažíš si to nějak rozklíčovat. Ale stejně si to vždycky potřebuješ vyzkoušet v tom svém kontextu a pak teprve uvidíš, jestli je tohle to ono, co ti vyhovuje. A podle té zkušenosti to buď začnu používat, a nebo ne. Takže ne jenom že okopíruju toho nejlepšího, ale přidám si tam i něco svého, co je jenom můj rukopis, co prostě definuje mě. Takže jako dneska je zbytečné vymýšlet už vymyšlené, takže takhle já se na to dívám. Podívám se, jak to dělají ti nejlepší, no a potom vlastně to co já tam můžu přidat, tu svoji esenci.“ (Adam)

6.6. Téma: Podpora psychické odolnosti sportovce

Většina dotazovaných probandů zdůrazňuje roli psychické pohody jako jeden z klíčových faktorů, který ovlivňuje výkonnost sportovce. **Trenér má podle výpovědí sportovců vliv na zvládnutí nervozity a podílí se také na psychické přípravě sportovců.** V tomto procesu hrají trenéři klíčovou roli v prožívání nervozity sportovců a ve vývoji jejich schopností zvládat stres a tlak závodů. Práce na psychické odolnosti je pro mnohé stejně důležitá jako fyzická příprava.

„Klíčovou práci vidím ještě v rámci předstartovních a startovních stavů, kde je důležitá práce s nervozitou, což mívají v té první polovině kariéry někteří ti závodníci, že s tím mají potíže nebo to neumějí. Pak se to nějakým

způsobem naučej pracovat sami se sebou i po tý psychický stránce a tam si myslím jako že je to velice důležitá role toho trenéra.“ (Jakub)

„Takže jo, určitě bych stavěl psychickou stránku věci nad tou fyzickou. A myslím si, že to takhle má většina sportovců, že každé člověk, co sportuje, tak si zvykne na tu fyzickou zátěž. Ale ta hlava si nezvykne a s tou hlavou musíš pořád pracovat minimálně ve směru tý jako motivace že jo. A tohle musí i ti trenéři zdůrazňovat, že to není žádná černá skříňka, kterou neřešíme, ale taky tomu musí přikládat velkou důležitost.“ (Milan)

Sportovci zdůrazňují **význam psychické odolnosti, zejména v technických disciplínách, kde je nezbytné udržet vysokou míru koncentrace**. Jeden proband uvádí, že je to „hra s démony v hlavě“, což je klíčové pro zvládnutí náročných situací během soutěží.

„Během toho desetiboje prostě tam si s tou hlavou hrajou démoni. Ten druhý den to je tak hrozný, tak šílený, když třeba na tyčce že jo.. už se blíží pomalu konec toho desetiboje a teď my jsme úplně jako zničený, hotový, hlava už prostě to chce vzdát a teď se musíme soustředit na tyčku která je prostě jako nebezpečná jo, kdy uděláme jeden blbej pohyb a můžeme letět mimo doskočiště a zabít se tam prostě nebo zlámat si vaz. Takže to je prostě potřeba opravdu jako téma myšlenkama nelítat všude možně a soustředit se jen opravdu na ten okamžik prostě toho rozběhu toho skoku. A takhle prostě to doklepat až do konce protože i před tou patnáctkou už ta hlava jako úplně jako rezignovala jo, to jako to už je to už je úplně konečná. Ten mozek si jako říká jako ty seš blázen jestli chceš ještě běžet ty jo a s tím je potřeba pracovat no.“ (Adam)

6.6.1. Spolupráce se sportovními psychology a mentálními kouči

Někteří probandi uvádí zkušenosti se **spoluprací s mentálními kouči či s psychology** a dle nich tato spolupráce ukazuje, že mentální příprava může být rozhodujícím faktorem pro úspěch. Někteří probandi uvádí, že **výkon sportovce může být omezen psychickými bariérami i za předpokladu, že má sportovec fyzicky natrénováno**. V tomto kontextu hrají koučové a psychologové sportu klíčovou roli. Správný psychologický přístup může pomoci sportovci překonat

mentální bloky a plně využít vlastní potenciál. Sportovci, kteří se otevřeli této spolupráci se naučili efektivní mechanismy pro zvládnání psychického tlaku, což jim umožnilo dosahovat lepších výkonů.

„Ale dost si myslím, že kor teďka to je hodně o tý psychologii. Jako je hodně dobřejch trenérů, kteří jako uměj napsat dobřej trénink a ještě když trénujout někohu, kdo je nadanej a prostě šikovnej, tak to jde tak samo řekněme. Ale pak jsou momenty, kdy ten člověk na to tělesně jako fyzicky má, ale má třeba nějakej blok v hlavě, tak tam si myslím, že ta role nějakějch koučů nebo obecně a tý psychologie sportu, tak je klíčová. Ten člověk může být úplně nadřenej, ale chybí mu tam ten jeden kousek, kterej se může vyřešit právě tímhle, aby fakt vyhrával.“ (Jakub)

„Mně pomohla spolupráce se sportovní psycholožkou a už jenom prostě to, že jsem věřil v to, že mi pomůže. A my jsme dělali takový zvláštní cvičení, kdy jsme jako propojovali pravou a levou hemisféru a bylo to takové jako specifický hodně, ale já myslím že jsem prostě v tu dobu jsem věřil, že mi to opravdu pomůže a ta psycholožka mi řekla několik vět který i kdyby nebyly pravda, tak já jim věřil a vlastně to mi v tu chvíli pomohlo.“ (Adam)

Někteří probandi **uvádí důležitou roli psychiky při vytváření mentální pohybové mapy** v hlavě spojenou se svalovou pamětí

„Vlastně součást toho tréninku je i trénink s tím trenérem, kdy se opakuje prostě třeba ta jedna bojová akce, aby byla furt do stejného bodu, stejně rychlá, stejně dynamická a prostě ta se opakuje třeba 20x za sebou a trenér ti říká jo jo jo.. teď ne, teď si to udělal blbě. Jestli to bylo pomalu nebo co tam bylo blbě. A tak se to vlastně piluje a vzniká nějaká pohybová mapa v hlavě, aby pak, když ta situace nastane najednou v tom souboji, tak aby to měl ten člověk jako zautomatizovaný ten pohyb. Tam není vůbec žádněj čas přemýšlet, co udělat, takže to tělo to udělá samo, protože najednou se ocitne v tý situaci, ve který bylo už x krát a vlastně ví, co má dělat.“ (Milan)

6.7. Téma: Inspirující trenér

Z analýzy vyplývá, že mnozí sportovci nahlíží na své trenéry jako na **vzory nejen ve sportovním světě, ale také v osobním životě**. Tento obdiv a uznání může

být založen na úspěších trenéra nebo jednoduše na způsobu, jakým trenér jedná a chová se k ostatním. Jeden proband zmiňuje, že ani nebyl schopný říci nějaké negativní vlastnosti, které trenér má, právě z důvodu toho, že ho vnímal jako velký vzor.

„Ještě bych mohl říct že určitým způsobem ... proto jsem třeba ne nebyl schopen říct ty negativní stránky některých trenérů nebo těch klíčových a mimo jiné to bylo proto, že to byly moje jakoby určitý vzory, zaprvé lidský teda a prostě trenérský, proto jsem vlastně dělal potom to co oni a určitě jsem je obdivoval no, ale to to většinou když člověk má vzor, tak ho obdivuje žejo.“ (Jakub)

Trenéři mohou svěřence inspirovat také svojí **expertizou a zkušenostmi z praxe**, což je další z faktorů, který může přispívat k tomu, že je trenér v očích sportovců viděn jako jejich vzor.

„U tak u těch špičkových trenérů jsem pochopil, že ty oči se musejí na tu techniku vykoukat. Čím víc těch pokusů člověk vidí, tím víc ví, co tam má třeba hledat za chyby, ale to je dovednost, kterou prostě nemá každý a kterou má jenom ten fakt špičkovéj trenér. Ani když by se ten svěřenec natočil a pak se to zpomalilo, tak to není to samý, jako když se nato podívá fakt ten zkušeněj trenér, co má to „oko“. Prostě ví, na co se soustředit, jeho to bije do očí. Jak je ten člověk kolem toho sportu celej život, tak už toho viděl opravdu hodně a má ty zkušenosti, který jsou k nezaplacení.“ (Adam)

Sportovci, kteří se sportu věnovali od raného dětství uvádí i **výchovný aspekt**, který na ně měli jejich trenéři. Často uvádějí, že právě trenéři, se kterými se sportovci setkali v raném věku, pro ně byli jedni z klíčových.

„Ten je pro mě jako rodina, protože vlastně díky němu se člověk jakoby.. já jsem rostla v tom klubu, takže je to takovej jako pro mě zásadní ten člověk, kterej mě jako víceméně i vychoval. To je taková jako v podstatě další rodičovská postava pro mě.“ (Eliška)

„Ono asi to byl takovej ten věk, kdy je člověk snadno zaujmutej někým zvenčí a přeci jenom ty lidi nás nějakým způsobem vychovávají. I speciálně tady v tomhle případě byly určitý období, kdy si myslím, že jsem byl víc na tréninku

než doma nebo na soustředění a na závodech. Dvakrát denně trénink, takže s tím trenérem tam je člověk dýl, tak si myslím že i určitý výchovný aspekt je tam.“ (Jakub)

6.8. **Téma: Špatný trenér**

V rámci výsledků uvádím téma *špatný trenér*, jelikož sportovci sdílí i zkušenosti s trenéry, u kterých nebyli spokojeni s jejich prací nebo přístupem. Na základě těchto špatných zkušeností měli sportovci možnost si lépe ujasnit, které faktory nejvíce oceňují na práci trenéra a jsou pro ně tím pádem nejdůležitější. Uvádí **absenci pevného tréninkového programu** a impulzivnímu přistupování k tréninkovým metodám, které byly až moc ovlivněny podněty zvenčí a měněny pouze na základě aktuálních trendů z jiných zemí. To jim dávalo dojem nedostatku kontinuity a nesrozumitelnosti v tréninku. Nejspíše z tohoto důvodu se pro ně systematický a pevně daný tréninkový plán stává potřebou v tréninkovém procesu. Tento styl tréninku je v kontrastu s potřebou individuálního přístupu, který sportovci zmiňovali ve výpovědích nejvíce, z čehož se dá předpokládat, že je pro ně klíčový.

„...proběhl nějaký seminář například a jelo se podle nějakýho novýho impulsu a tak se prostě z ničeho nic najednou úplně všechno změnilo a jelo se tady podle toho. Ale úplně všechno se převrátilo tomu, takže já nevím kdo.. tady třeba byl Kubánek, tak jsem jel trénink podle toho, co dělal Kubánek, nebo tady byl Holanďan a najednou jsme trénovali prostě úplně stejně jako Holanďani.“ (Jakub)

„Takže to bylo takový ode zdi ke zdi, prostě neviděl jsem v tom nějaký vlastní program, kterej by se doplnil o ty získaný kvality nebo získaný informace, ale prostě se to celý přeměnilo, což znamenalo že vlastně ten člověk nevěděl úplně co má dělat když bych to tak možná možná řekl natvrdo.“ (Jakub)

S nedostatkem individuálního přístupu ke svěřencům souvisí také přístup trenéra, který **zkouší nové metody bez předchozího důkladného zhodnocení jejich přínosu pro sportovce**. To může vyvolávat pocit nejistoty a nedostatku důvěry ve tréninkový proces.

„...že prostě to nějak nebylo z jeho hlavy, ale vždycky se něco jakoby někde dozvěděl a podle toho jsme to dělali i my najednou. Že to nebylo nijak systematický, ale spíš jsem měl pocit, že to zkouší, a uvidí, co to udělá.“
(Adam)

V některých případech sportovci uvádí, že **trenéři nejsou schopni správně odhadnout fyzické schopnosti** svých svěřenců, což může vést k přetrénování nebo demotivaci sportovců.

„V tom dětství jsem měl jednoho trenéra, kterýho bych zmínil a kterej mě ovlivnil spíš negativně jo, že jsem byl v mladších žácích třeba a jako přišlo mi, že vůbec nebyl schopnej odhadnout naše schopnosti a třeba jednou přišel a dal nám nějakou šilenej běhací trénink, kterej byl teda trochu formou hry, ale vlastně chtěl, abychom to zaběhli za časy, který normálně běhali mnohem starší kluci“. (Adam)

„No jako dokážu si představit, že by ten jeho přístup mohl bejt i lepší. On se nějak ten tlak nesnažil zmírňovat, spíš ho i občas vyvolával, jak chtěl, abychom šli i za ty svoje limity, takže jako asi nějak věřil, že to zvládneme a nebo to moc neřešil.“ (Šimon)

Na základě zkušeností, kdy trenéři nebyli schopni správně odhadnout schopnosti sportovců, se zdá důležité, aby trenéři měli dobrou představu o tom, jak pracovat se **zatížením, objemem a intenzitou v tréninku**. S tím se pojí i zařazení kompenzačních cvičení, což slouží například jako prevence zranění, ale podporuje také správné provádění pohybů. Trenéři by proto měli klást důraz nejen na zlepšení výkonu, ale také na prevenci zranění prostřednictvím kompenzačních cvičení, aby zajistili dlouhodobou udržitelnost sportovní kariéry svých svěřenců.

„Za sebe vidím že je to hra se zatížením, objemem a intenzitou, protože jakoby přetížít závodníka řekněme umí každej nebo ho zničit prostě trénovat jakoby hodně ale musí tam bejt samozřejmě rozhoduje si myslím že od určitýho objemu a intenzity přípravy už rozhoduje prostě kvalita tý přípravy a řekněme ta periodizace sportovního tréninku ta hra se sportovní formou, což ne všichni třeba jakoby mohou umět.“ (Jakub)

„Ještě mě vlastně napadá, že je fakt ohromně důležitý, aby trenéři dbali na kompenzaci ve sportu. Už několikrát jsem se setkal s tím, že to nějaký trenér vnímal jako ztrátu času, ale přesně tohle je podle mě to klíčový, co liší toho sportovce úspěšného sportovce od toho, kterej má sice třeba natrénováno úplně stejně, ale zraní se, protože to jeho tělo už prostě nedá. Ještě kor u toho vrcholového sportu, kterej vlastně není vůbec zdravěj pro to tělo, tak tam na to chce dbát o to víc.“ (Milan)

6.9. Téma: Vzdělávání trenérů

V rámci rozhovorů sportovci zmiňovali doporučení, jakým způsobem by mohli trenéři zlepšit svou práci. Většina probandů uvedla nezbytnost neustálého vzdělávání trenérů zejména z důvodu jejich vlastního rozvoje, jelikož sportovní věda se neustále vyvíjí, dochází k rychle se měnícím inovacím a pokrokům, které jsou nutné sledovat a zohlednit ve své práci. Je proto klíčové, aby trenéři udržovali krok s nejnovějšími trendy a poznatky. Tímto způsobem mohou efektivně reagovat na měnící se požadavky vrcholového sportu a zajistit, že jejich sportovci mají přístup k nejmodernějším tréninkovým postupům a strategiím.

„A pak je to samozřejmě jako neustálá jako edukace že jo, neustávající vzdělávání, aby tam trenér dokázal držet krok s těma trendama a nebyla to taková ta stará škola, což jako byl problém spousty těch mých trenérů, že i na tom zápase to prostě byli chlapi, který jako se ty svoje věci učili před 15 lety víc.. jako a pak je 15 let předávali, ale prostě ten sport se hrozně rychle vyvíjí a některej rychleji, některej pomaleji, ale věřím tomu, že každěj sport je každěj rok jako úplně jinej. Jsou tam jiný ty věci, který prostě se potřebuješ doučit, ale když tam trenér nedrží krok, tak je to špatně no.“ (Milan)

V následujícím úryvku porovnává jedna ze sportovkyň přístup dvou trenérů, ve kterém zdůrazňuje rozdíl **v přístupu k měnícím se inovacím a sportovním trendům**. U staršího trenéra popisuje nižší ochotu přizpůsobovat se novým inovacím a experimentálními přístupům, zatímco u věkově mladšího trenéra, popisuje neustálou motivaci do vzdělávání a pozitivní postoj k využívání moderních technologií a metod. Ochota přijímat a adaptovat tréninkové metody

podle potřeb sportovců může být jedním z důležitých pilířů pro dosahování lepších výsledků.

„...tak ten se jakoby rád učí, což mi přijde jako dobrá vlastnost, že vlastně ta práce trenéra je o tom, že by se ten trenér měl neustále jako vzdělávat a posouvat se. Prostě ty trendy se jako víceméně mění a ten náš oddílový trenér je občas takovej .. jakože to všechno jede jako „oldschool“, nechce tolik jako těch inovací a třeba si jakoby od nás nenechá poradit, co třeba my trénujeme tady v Praze a tak. Je takovej občas uzavřenej tomu, ale myslím si, že třeba to je u něj daný trochu věkem protože dřív to bylo tak, že my jsme jezdili hodně na soustředění do zahraničí a vždycky jakoby si tam přinesl do toho tréninku něco novýho, no takže to je trošku takový to. Ale myslím si, že každěj správnej trenér by se měl jako vzdělávat a trochu to obměňovat, posouvat podle těch novejšich trendů nebo podle toho co jako funguje zrovna jo.“ (Eliška)

Jeden proband uvádí **důležitost experimentování trenéra s novými technikami a přístupy**, což může vyžadovat opuštění komfortní zóny, ale zároveň také přinést lepší výkony. **S tím může souviset také zkoumání sportovců, kteří se nachází na vrcholu**, což nabízí cenné poznatky, které lze adaptovat a implementovat ve vlastních tréninkových programech.

„Držet krok s těmi trendy ať už je to kterejkoliv sport. To znamená studovat ty sportovce, který ted' jsou jako na vrcholu a zjišťovat, jak oni trénujou, co oni dělaj a tak dále. A nedržet se toho svýho vzorce, kterej může fungovat, ale to neznámá, že by nemohl fungovat líp. Takže vyjít z tý svý komfortní trenérský zóny a přejít do něčeho, co by mohlo být jakoby potenciálně efektivnější.“ (Adam)

Další z probandů klade důraz zejména na **vzdělávání v oblasti psychologie sportu**, což může trenérům pomoci efektivněji řešit stres, motivaci a psychickou odolnost sportovců.

„Měl by se jednoznačně vzdělávat neustále to je jasný, prostě nový impulsy v tom našem sportu. A ted' je to jednodušší, protože je spousta videí se vším spousta seminářů že jo, především teda si myslím, že trenér by se měl vzdělávat v tý psychologický práci s těma lidma, to je klíčový. Protože závodník může bejt

nadřenej na 100%, ale pokud to nebude mít v hlavě v pořádku a nebude schopen podat ten maximální výkon, tak že je nadřenej mu je samozřejmě k ničemu. Takže tady jsou určitý..mohou bejt rezervy a myslím si, že i trenéři tady v tomhle můžou mít největší rezervy. “ (Jakub)

7. Diskuse

Cílem realizovaného výzkumu bylo zmapovat subjektivní zkušenost výkonnostních sportovců se svými trenéry a následně poskytnout pohled faktorů, které výkonnostní sportovci považují za klíčové v práci dobrého trenéra. V rámci tematické analýzy bylo identifikováno 9 témat v rozhovorech se sportovci o jejich trenérech: Individuální přístup ke svěřencům, pozitivní motivační klima, fungující vzájemný vztah, otevřená a upřímná komunikace, podpora psychické odolnosti, vlastní autonomie sportovce, vzdělávání trenérů, inspirující trenér a špatný trenér. V této kapitole porovnávám svá zjištění s již existujícími výzkumnými studiemi, které jsou uvedené v první, teoretické, části této bakalářské práce. Dále zde diskutuji limitace práce a doporučení pro budoucí výzkumnou činnost týkající se tohoto tématu.

Nalezená témata se ve výpovědích sportovců vyskytovala opakovaně, z čehož lze usuzovat, že sportovci prožívají se svými trenéry podobné zkušenosti. Na základě identifikovaných témat je možné sledovat, jaké hlavní faktory jsou pro sportovce u dobrého trenéra nejdůležitější. Jednotlivá témata se nevyskytovala u probandů se stejnou četností, ale i přesto jsem se rozhodla témata vybrat tímto způsobem. Vzhledem k povaze k výzkumného designu nelze výsledky zobecnit na celou populaci, avšak i tak příkládám nalezeným tématům důležitost, jelikož byla identifikována u většiny participantů, kteří se účastnili výzkumu.

Z výsledků vyplynulo, že trenéři, kteří se svým svěřencům věnují individuálním způsobem, jsou z pohledu sportovců vnímáni jako efektivnější. Toto téma se objevovalo v kontextu komunikace, vzájemného vztahu i motivačního klimatu. Tyto závěry korespondují s teorií sebedeterminace (E. Deci & Ryan, 1985; E. L. Deci & Ryan, 2000), která zdůrazňuje význam autonomie a přizpůsobení přístupu ke sportovcům jako klíčový aspekt pro vnitřní motivaci sportovce. Tato teorie také podporuje potřebu poznání a pochopení individuálních motivací a cílů, kteří sportovci mají, což by mělo být jedním z nejdůležitějších aspektů při návrhu tréninkových a motivačních strategií. Efektivní trenéři podporují tuto autonomii tím, že adaptují své metody a přístupy k individuálním potřebám svých svěřenců, což umožňuje sportovcům cítit lepší propojení se sportovním prostředím. V rámci individuálního přístupu zmiňuji subtéma maximalizace silných stránek sportovců, což koresponduje s názorem, který zdůrazňuje hledání skrytých potenciálů

sportovců jako jednu z důležitých rolí trenéra, která odděluje úspěšné trenéry od neúspěšných (Jowett, 2016).

Individuální přístup úzce souvisí s mírou autonomie, kterou trenéři dávají svým svěřencům v rámci výběru tréninkových metod. Autonomie sportovce je zásadní pro jeho motivaci a angažovanost ve sportu. Empirické zjištění, které zdůrazňuje důležitost určité míry autonomie pro vyšší pocit vlastních kompetencí ve sportu koresponduje s teorií sebeurčení (E. Deci & Ryan, 1985; E. L. Deci & Ryan, 2000), která podporuje význam autonomie pro vnitřní motivaci a zdravý sportovní vývoj. Tato zjištění jsou také v souladu s EDMC teorií (Aydın & Sarı, 2021), konkrétně s přístupem trenéra, který dává svěřencům možnost volby, podporuje jejich vlastní iniciativu v rozhodování a zároveň přihlíží k individuálním charakteristikám každého jedince.

V rámci motivačního klimatu výsledky ukazují, že pozitivní motivační klima je dalším důležitým faktorem, který ovlivňuje vnitřní motivaci sportovců. Trenéři, kteří vytvářejí podporující motivační klima, mají lepší šanci na rozvoj psychické odolnosti a celkové pohody svých svěřenců, což se odráží i na jejich výkonnosti. Tato zjištění jsou v souladu s EDMC teorií (Aydın & Sarı, 2021), která navrhuje několik motivačních klimat. Tato teorie popisuje „úkolově angažujícího trenéra“, který podporuje jedince při rozvoji nových dovedností a individuálního rozvoje. Empirická zjištění v této bakalářské práci, jsou v souladu s tímto závěrem, jelikož sportovci oceňují spíše trenéry, kteří se orientují na úkol, nikoli na ego a podporují jejich osobní a individuální rozvoj, k čemuž dochází zejména v pozitivní atmosféře. Podobně Gürpınar et al. (2023); Hodge & Lonsdale (2011); Stanger et al. (2018) zdůrazňují sociálně podpůrné motivační klima zaměřené na úkol jako velice prospěšný faktor pro sportovce a jeho výsledky.

Dalším identifikovaným tématem je kvalita vzájemného vztahu. Výzkum ukázal, že nezastupitelné kvality zde hrají vzájemná důvěra, respekt a zájem o sportovce. Pokud se bude trenér zajímat i o život svěřence i mimo sportovní prostředí, bude více rozumět jeho názorům a myšlenkám, což může vést k lepšímu souladu společných cílů a vizí (Jowett, S., & Shanmugam, V., 2016). Kvalita vztahu mezi svěřencem a trenérem se odráží i na vzájemné komunikaci. Analýza poukázala na význam emoční podpory a otevřené a upřímné komunikace v trenérské praxi. Trenéři, kteří praktikují transparentní komunikaci, nejenže lépe rozumějí potřebám

svých svěřenců, ale také podporují prostředí vzájemné důvěry. Toto zjištění je v souladu s modelem COMPASS, který pochází od autorů Rhind a Jowett (2012). Model vyzdvihuje především důležitost otevřenosti a podpory jako základní prvek komunikačních strategií. Podobně Jowett (2017) zdůrazňuje navázání blízkého vztahu, existenci důvěry, respektu a otevřené komunikace o cílech, vizích i neúspěších, pro fungující vztah. Tyto nálezy zdůrazňují potřebu většího zaměření na rozvoj interpersonálních dovedností v rámci trenérských kurzů a certifikací. Vzdělávání trenérů uvádím jako samostatné téma, jelikož tato potřeba byla zmiňována několika sportovci. Důraz byl kladen zejména na rozvoj trenérů v sociálních dovednostech, v emoční inteligenci, ale také v nových inovacích vyskytujících se ve sportovním odvětví. Pravidelné vzdělávání a rozvoj dovedností pomáhají trenérům zůstat informovanými o nejnovějších metodách a teoriích, což přímo ovlivňuje jejich schopnost efektivně vést a motivovat sportovce (La Voi, 2007).

Sportovci zmiňují také podporu psychické odolnosti. Trenéři, kteří pomáhají svým sportovcům vyvíjet strategie pro zvládnání stresu a tlaku, mají pozitivní dopad na jejich výkony a celkovou pohodu. Podobné zjištění uvádí EDMC teorie, která zmiňuje „sociálně podporujícího trenéra“, který by měl zajišťovat, aby o každého sportovce bylo postaráno jak na fyzické, tak na emoční rovině (Appleton et al., 2016; Fenton et al., 2017).

Veškerá zjištění potvrzují a rozšiřují zejména teoretické modely, které zdůrazňují multidimenzionální roli trenéra zaměřenou na kombinaci odborných znalostí s interpersonálními a intrapersonálními dovednostmi. Jak bylo uvedeno v teorii Côtého a Gilberta (2009), efektivní trenéři by měli být schopni adaptovat své metody a přístupy k různým potřebám sportovců, což bylo podpořeno empirickými nálezy, ve kterých sportovci oceňovali trenéry, kteří byli schopni flexibilně reagovat na jejich individuální potřeby a výzvy. Na základě zjištění se doporučuje, aby trenéři rozvíjeli nejenom své technické znalosti, ale také dovednosti v oblasti psychologie a transparentnosti komunikace. Bylo by prospěšné, kdyby trenérské programy zahrnovaly intenzivnější školení v oblastech, jako je aktivní naslouchání, emoční inteligence a adaptivní vedení, což by trenérům umožnilo lépe reagovat na dynamické potřeby sportovců v různých fázích jejich vývoje.

Vzhledem k povaze kvalitativního výzkumu není možné identifikovaná témata zobecňovat na celou populaci, ale i přesto lze předpokládat, že témata hrají významnou roli v subjektivním prožívání sportovců, jelikož se témata vyskytovala u většiny dotazovaných. Identifikované oblasti tak mohou posloužit jako podklad pro další výzkum.

7.1. Limitace studie a doporučení pro budoucí výzkum

Ačkoliv studie poskytla cenné poznatky, je důležité zmínit několik limitací. Rozsah vzorku a výběr konkrétních sportovních odvětví mohl mít vliv na výsledky studie výzkumu. V budoucím výzkumu se proto doporučuje rozšířit vzorek o další participanty i sportovní disciplíny, aby bylo možné lépe porozumět univerzálnosti zjištěných trendů. Také by v následném výzkumu mohl být kladen důraz na zahrnutí sportovců nejen z individuálních sportů, ale také z kolektivních.

Ráda bych zmínila také otázku genderu. V tomto výzkumu nebyl vyvážený poměr mezi pohlavími (4 muži a 1 žena), tudíž mohlo toto rozložení způsobit genderový nepoměr a v dalším výzkumu by bylo dobré, aby byl poměr mezi pohlavími rovnoměrnější. Nutné je uvést, že ve většině případů hovořili sportovci výhradně o mužských trenérech, proto by mohl být budoucí výzkum zaměřen i na sportovce, kteří by popisovali zkušenosti s trenérkami, ne pouze s trenéry.

Budoucí výzkumy by mohly prozkoumat, jak různé interpersonální a intrapersonální dovednosti trenérů ovlivňují sportovní výkony a psychologickou pohodu sportovců v delším časovém horizontu. Zároveň by bylo užitečné zkoumat, jak různé typy sportů a výkonnostní úrovně ovlivňují požadavky na trenérské dovednosti a přístupy. Tato oblast je stále relativně nezkoumaná, a proto může nabídnout cenné poznatky o specifčnosti trenérských rolí v různých sportovních disciplínách.

8. Závěr

Bakalářská práce zkoumala subjektivně vnímané zkušenosti výkonnostních sportovců se svými trenéry a snažila se identifikovat hlavní faktory, které považují sportovci za klíčové u dobrého trenéra.

Teoretická část byla rozdělena do tří kapitol. První z nich vymezuje trenérskou profesi, zaměřuje se na typologii trenéra, definici dobrého trenéra na základě výzkumných studií a rozpracovává motivační klima mezi trenérem a sportovcem. Druhá kapitola se zabývá různými teoriemi motivace, které lze aplikovat ve sportovním kontextu. Třetí kapitola byla věnována osobnosti sportovce s důrazem osobnostní teorii Big Five a na determinanty, které se jeví jako důležité v souvislosti s koučováním. Poslední kapitola rozpracovávala motivační klima mezi sportovcem a trenérem

Empirická část popsala výzkum kvalitativního designu, byly definovány výzkumné otázky a následně popsána metoda tematické analýzy. V rámci tematické analýzy byla definována témata: Individuální přístup ke svěřencům, pozitivní motivační klima, fungující vzájemný vztah, otevřená a upřímná komunikace, podpora psychické odolnosti, vlastní autonomie sportovce, vzdělávání trenérů, inspirující trenér a špatný trenér. Byl popsán výzkumný soubor, kterého se zúčastnilo 5 participantů. Pozornost byla věnována sběru dat, analýze dat, etickým aspektům a na konci práce byly výsledky výzkumu zasazeny do existujících teoretických konceptů v rámci diskuze.

Výzkum se snažil přiblížit subjektivní vnímání trenérů očima sportovců. Vzhledem k povaze výzkumného designu nelze témata generalizovat, nicméně většina témat se objevovala ve výpovědích všech participantů, z čehož lze usuzovat důležitost témat. Výsledky mohou poskytnout lepší vhled do trenérské profese a také mohou přispět k doporučením v rámci trenérské praxe.

Reference

- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American psychological association (7th ed.)*. <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Ames, C. (1992a). Achievement goals and the classroom motivational climate. In D. H. Schunk & J. L. Meece (Eds.), *Students perceptions in the classroom* (pp. 327–348). Erlbaum.
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of educational psychology*, 84(3), 261.
- Appleton, P & Duda, J.L. (2016). Examining the interactive effects of coach-created empowering and disempowering climate dimensions on athletes' health and functioning', *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 26, pp. 61-70. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.06.007>
- Aydın, M., & Sari, İ. (2021). The relationship between coach-created motivational climate and athletes' challenge and threat perceptions. *Quality in Sport*, 7(2), 24–37. <https://doi.org/10.12775/qs.2021.008>
- Bahri Gürpınar, İhsan Sari & Hatice Yıldırım (2023) Perceived coach-created empowering and disempowering motivational climate and moral behaviour in sport: mediating role of moral disengagement, *Journal of Sports Sciences*, 41:9, 820-832, DOI: 10.1080/02640414.2023.2240614
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2009). A review of controlling motivational strategies from a self-determination theory perspective: Implications for sports coaches. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 215-233.
- Biddle, S.J.H., Hanrahan, S.J., & Sellars, C.N. (2001). Attributions: Past, present, and future. In R. Singer, H. Hausenblas, & C. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 444–471). New York: Wiley.
- Bippus, A. M., & Rollin, E. (2003). Attachment style differences in relational maintenance and conflict behaviors: Friends' perceptions. *Communication Reports*, 16(2), 113-123.

- Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic analysis. In *APA handbook of research methods in psychology, Vol 2: Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological*. (pp. 57–71). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13620-004>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Cakirpaloglu, P. (2012). Úvod do psychologie osobnosti. Grada.
- Conroy, D. E., Elliot, A. J., & Thrash, T. M. (2009). Achievement motivation. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 382–399). The Guilford Press.
- Costa, P. T., McCrae, R. R., & Kay, G. G. (2016). Persons, Places, and Personality: Career Assessment Using the Revised NEO Personality Inventory [Online]. *Journal Of Career Assessment*, 3(2), 123-139. <http://doi.org/10.1177/106907279500300202>
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323. <https://doi.org/10.1260/174795409789623892>
- Davis, L., Jowett, S., & Tafvelin, S. (2019). Communication Strategies: The Fuel for Quality Coach-Athlete Relationships and Athlete Satisfaction. *Frontiers in psychology*, 10, 2156. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02156>
- Deci, E., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Domintenau T., (2014). The Significance of The Coach-Athlete Relationship. *Indian Journal of Applied Research*, 4(7), 512- 513.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc, V. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.

- Đurović, D., Aleksić Veljković, A., & Petrović, T. (2020). Psychological aspects of motivation in sport achievement. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 465. <https://doi.org/10.22190/fupes190515044d>
- Drapela, V. J. (1997). *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál.
- Drewe, S. B. (2000). An Examination of the Relationship Between Coaching and Teaching. *Quest*, 52(1), 79–88.
<https://doi.org/10.1080/00336297.2000.10491702>
- Dweck, C. S. (1986). Motivational Processes Affecting Learning. *American Psychologist*, 41, 1040-1048.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.10.1040>
- Etický kodex sportovního trenéra ČOV. (2015). Dostupné z <https://www.olympic.cz/text/107- --eticky-kodex-sportovniho-trenera>
- European Commission Sport Unit. (2012). *EU guidelines on dual careers of athletes*. Brussels: European Commission.
- Frederick, C.M. & Ryan, R.M. (1995). Self-determination in sport: A review using cognitive evaluation theory. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 5-23.
- Gilbert, W. (2017). *Coaching Better Every Season: A Year-Round Process for Athlete Development and Program Success*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D. (1982). Sport in psychology in the 1980's: Status, direction and challenge in your Sports research. *Journal of Sport Psychology* 4, 203-218.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
<http://dx.doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Graydon, J., & Murphy, T. (1995). The effect of personality on social facilitation whilst performing a sports related task [Online]. *Personality And Individual Differences*, 19(2), 265-267. [http://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00052-8](http://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00052-8)

- Gürpınar, B., Sarı, İ., & Yıldırım, H. (2023). Perceived coach-created empowering and disempowering motivational climate and moral behaviour in sport: mediating role of moral disengagement. *Journal of Sports Sciences*, 41(9), 820–832. <https://doi.org/10.1080/02640414.2023.2240614>
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2009). Psychologický slovník (Vyd. 2). Portál.
- Hodge, K., & Lonsdale, C. (2011). Prosocial and antisocial behavior in sport: the role of coaching style, autonomous vs. controlled motivation, and moral disengagement. *Journal of sport & exercise psychology*, 33(4), 527–547. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.4.527>
- Hřebíčková, M (2004). *NEO osobnostní inventář podle NEO-PI-R P. T. Costy a R. R. McCrae*. Praha: Testcentrum.
- Ilyasi, G., & Salehian, M. H. (2011). Comparison of Personality Traits Between Individual and Team Athletes. *Middle-East Journal Of Scientific Research*, 9(4), 527-530.
- Janíková, M., Jůva, V., & Cacek, J. (2019). Sports coach: Evolving the profession and its various forms and challenges. *Orbis Scholae*, 13(1), 63–85. <https://doi.org/10.14712/23363177.2019.14>
- Janoušek, J. (2005). Aspirační úroveň, výkonový motiv a vnímané sebeuplatnění jako psychologické faktory výkonnosti ve společenských podmínkách. Praha: FSV UK
- Jansa, P.; Dovalil, J. et al. (2009). Sportovní příprava. Praha: Q-art.
- Jowett S. (2017). Coaching effectiveness: the coach-athlete relationship at its heart. *Current opinion in psychology*, 16, 154–158. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.006>
- Jowett, S., & Shanmugam, V. (2016). Relational coaching in sport: Its psychological underpinnings and practical effectiveness. In R. J. Schinke, K. R. McGannon, & B. Smith (Eds.), *Routledge international handbook of sport psychology* (pp. 471–484). Routledge/Taylor & Francis Group

- Jowett, S., Yang, X. S., Lorimer, S. (2012). The Role of Personality, Empathy, and Satisfaction within the Context of the Coach-Athlete Relationship. *International Journal of Sports Coaching*, 6 (2), 3-20.
- Kajtna, T., Tušak, M., Barić, R., & Burnik, S. (2004). Personality in high-risking sports athletes. *Kinesiology*, 36(1), 24-34.
- Kozina, Z., Prusik, K., & Prusik, K. (2015). The concept of individual approach in sport. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 19(3), 28–37.
<https://doi.org/10.15561/18189172.2015.0305>
- LaVoi, N. M. (2007). Expanding the Interpersonal Dimension: Closeness in the Coach-Athlete Relationship. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2(4), 497-512. <https://doi.org/10.1260/174795407783359696>
- Martinent, G., Ledos, S., & Nicolas, M. (2016). Mesures des émotions en sport: les approches quantitatives, qualitatives et comportementales. *Les émotions en sport et en EPS: Enseignement, performance etsante*, 211-227.
- Mielke, D. (2007). Coaching Experience, Playing Experience and Coaching Tenure. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2(2), 105-108. <https://doi.org/10.1260/174795407781394293>
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement Motivation: Conceptions of Ability, Subjective Experience, Task Choice and Performance. *Psychological Review*, 91, 328-346. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.91.3.328>
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.
- Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B., Loftus, G. R., & Wagenaar, W. A. (2012). *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Portál.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. 1. vydání. *Praha: Grada*, 160.
- Plháková, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Academia.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology*, 49, 182-185. <http://dx.doi.org/10.1037/a0012801>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L., Ryan, R. M., Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and well-ness. Guilford Publications. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Sage, G. (1977). Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach (2nd ed.). Reading, MA: AddisonWesley.
- Slepička, P., Hošek, V., Hátlová, B. (2009). Psychologie sportu. Praha.
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2014). Psychological interventions in youth sports. In J. L. Van Raalte & B. W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 353–378). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14251-016>
- Stanger, N., Backhouse, S. H., Jennings, A., & McKenna, J. (2018). Linking motivational climate with moral behavior in youth sport: The role of social support, perspective taking, and moral disengagement. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. doi:10.1037/spy0000122. Advance online publication
- Svoboda, B. (2000). Pedagogika sportu. Praha: Karolinum.
- Tod, D., & Hodge, K. (2001). Moral reasoning and achievement motivation in sport: A qualitative inquiry. *Journal of Sport Behavior*, 24, 307-327. Vol. 18, No 2, 2020, pp. 465 - 474 <https://doi.org/10.22190/FUPES190515044D>
- Tod David, Thatcher Joanne, Rachman Rachel. (2012). Psychologie Sportu. Praha: GRADA.

- Trudel, P., & Gilbert, W. (2006). Coaching and Coach Education. In D. Kirk, D. Macdonald, & M. O'Sullivan (Eds.), *The Handbook of Physical Education* (pp. 516-539). London: Sage. <https://doi.org/10.4135/9781848608009.n29>
- Vágnerová, M. (1997). *Úvod do psychologie*. Karolinum
- Vallerand, R.J., Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1987). Intrinsic motivation in sport. *Exercise and Sport Sciences Review*, 15, 389-425.
- Vallerand, R.J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity. In: G. Tenenbaum, & R.C. Eklund (Eds.), *Handbook of sports psychology*, (pp. 59-80). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Výrost, J., & Slaměník, I. (Eds.). (c2008). *Sociální psychologie* (2., přeprac. a rozš. vyd). Grada Publishing.
- Votík, J., & Zalabák, J. (2006). *Trenér fotbalu "C" licence* (3. uprav. vyd). Olympia.
- Walling, M. D., Duda, J. L., & Chi, L. (1993). The Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire: Construct and Predictive Validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(2), 172-183. Retrieved Apr 30, 2024, from <https://doi.org/10.1123/jsep.15.2.172>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů.

Seznam příloh

Příloha č. 1: Informovaný souhlas s účastí na výzkumu

Příloha č. 2: Struktura otázek výzkumného rozhovoru

Příloha 1

Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu a se zpracováním osobních údajů

Informace o výzkumu:

Údaje o studentce provádějící výzkum:

Jméno: Kateřina Fialová

Obor: Psychologie

Škola: Katedra psychologie, Filozofická fakulta, Univerzita Karlova, Praha

Kontakt:

Vážený respondente, Vážená respondentko,

Děkuji Vám za ochotu zúčastnit se výzkumu pro účely mé bakalářské práce. Cílem výzkumu je prozkoumat subjektivní žitou zkušenost výkonnostních sportovců se svými trenéry a identifikovat aspekty, které výkonnostní sportovci považují za klíčové u dobrého trenéra. Výsledky mé práce budou sloužit ke komplexnějšímu vhledu na konkrétní aspekty, které považují sportovci za důležité a také mohou přispět k doporučení pro trenérskou praxi.

Výzkum probíhá formou polostrukturovaného rozhovoru, který bude trvat přibližně 45 – 60 minut. Rozhovor se bude zaměřovat na subjektivní zkušenosti s trenéry během sportovní kariéry. Setkání může proběhnout online či osobně. Rozhovor bude nahráván na diktafon. Veškeré informace řečené v průběhu rozhovoru budou anonymizovány a přístup k nim bude mít pouze autorka práce. Po přepisu nahrávky do textové podoby bude nahrávka vymazána a nikdo další nahrávku neuslyší. Přepis rozhovoru bude anonymizován a budou vynechány veškeré identifikační údaje.

Kdykoli během rozhovoru nebo i po něm můžete odstoupit ze studie bez udání důvodu. Můžete požádat, aby data nebyla použita a byla smazána. Účast ve výzkumu je dobrovolná. Souhlas s účastí na výzkumu lze odvolat i bez udání důvodu.

Příloha 2

Struktura otázek výzkumného rozhovoru

Úvod

- Představení výzkumu a jeho cílů, etiky
- Popiš mi, prosím, jakým způsobem se vyvíjela tvá sportovní dráha a které momenty považuješ za klíčové.
- Popiš mi, prosím, zkušenost s trenéry, se kterými jsi se setkal/a v průběhu kariéry.
- Jak bys popsal/a schopnost tvých trenérů přistupovat k tobě individuálně?

Jádro rozhovoru

- Jakým způsobem tě trenéři motivují? Je nějaké chování ze strany trenéra, které tě demotivuje?
- Jak bys popsal/a tvůj vztah s trenéry? Proměňoval se vztah nějak za dobu společného tréninku?
- Co ti přijde v komunikaci s trenérem nejdůležitější?
- Pokud nedopadnou závody podle představ, jaká je trenérova typická reakce?
- Jakým způsobem probíhá příprava na závody a jakou roli v tomto procesu hraje trenér?
- Nechává na tobě trenér nějakou část zodpovědnosti v tréninku?
- Jaké charakteristiky by podle tebe měl mít dobrý trenér?
- Jak si představuješ špatného trenéra?
- Když si vybavíš své trenéry, který byl podle tebe nejlepší a proč?

Závěr

- Napadá tě něco důležitého, co by trenéři měli zohlednit ve své práci, ale příliš to nedělají?
- Napadají tě nějaké inovace v trenérské profesi?
- Je ještě něco dalšího, co nezaznělo, a nebo bys rád/a doplnil/a?
- Prostor pro dotazy, poděkování