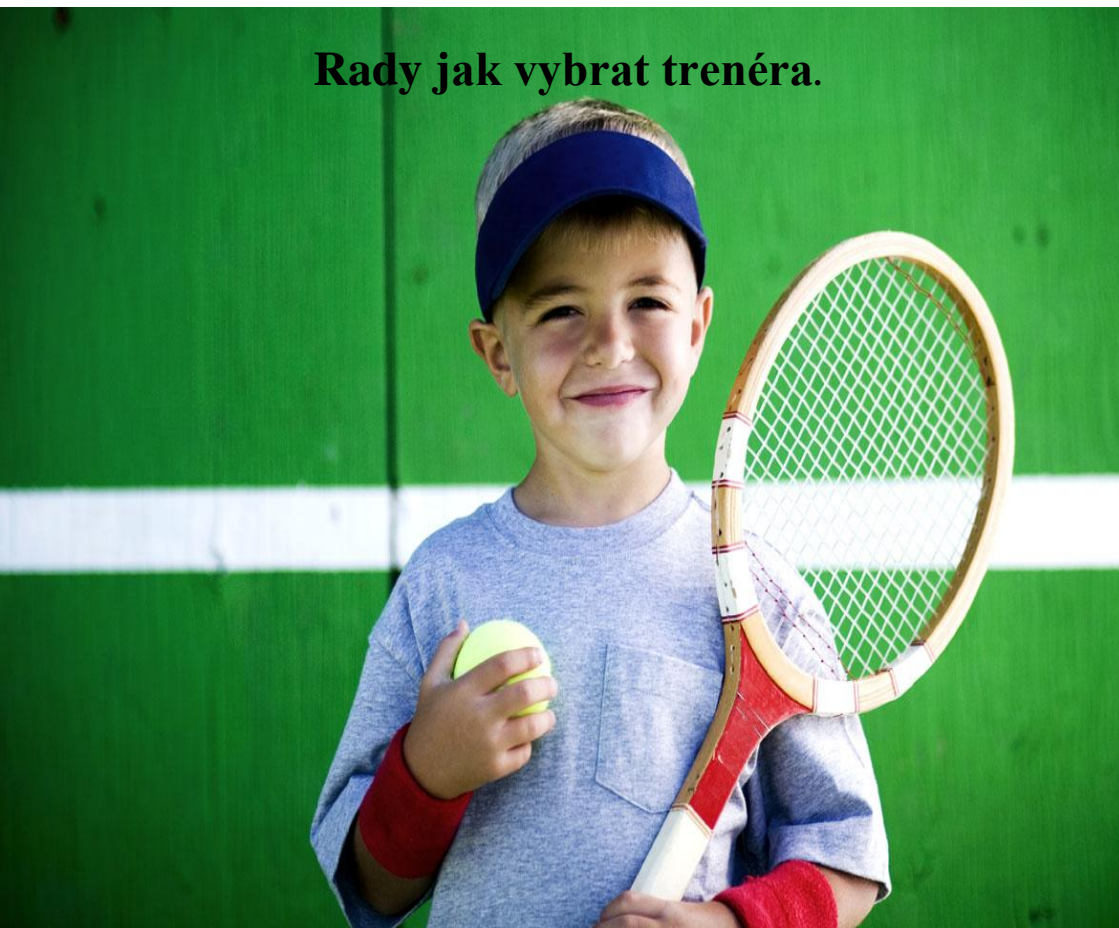
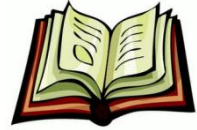


Mami, tati chci hrát tenis.

Rady jak vybrat trenéra.



Jaroslav Štrupl
2011



Obsah:

1 Předmluva	3
2 Úvod do problematiky.....	4
2.1 Skrytá rizika	4
3 Drobné rady do začátku	5
4 Doporučení jak získat informace o trenérovi	6
5 Co pozorovat	8
5.1 Vzhled a vystupování.....	8
5.2 Komunikace.....	9
5.3 Koncepce a organizace hodin.....	10
5.4 Doplnkové vybavení, jeho využití a zázemí.....	17
6 Shrnutí a rady pro rodiče	19
7 Doporučené publikace	21
8 Příloha	



1 Předmluva

Ve světě tenisu se již pohybuji řadu let. Nejdříve jako malý žáček, který navštěvoval své první hodiny tenisu, kde pod vedením řady trenérů absolvoval seznámení s tímto překrásným sportem. Následně jako hráč na klubové úrovni a později jako trenér. Dlouhodobě se věnuji práci trenéra i v jiných sportech. Poslední 3 roky studuji na fakultě tělesné výchovy a sportu v Praze, specializaci v oboru tenis. Léta zde strávená mi otevřela oči a umožnila mi hlouběji proniknout do problematiky tenisového trenérství. Na těchto základech jsem si uvědomil neutěšenou situaci, kterou můžeme vidat dnes a denně v tenisových oddílech po celé republice. Nelze samozřejmě házet všechny trenéry do jednoho pytle a věřím, že většina z nich dělá svoji práci zodpovědně a správně, ale všude můžeme najít i výjimky. Jak máte naleznout trenéra, který vám a vašemu dítěti bude nejvíce vyhovovat? Na tuto otázku vám pomůže naleznout odpověď tento stručný manuál.

Přeji vám hodně štěstí při výběru trenéra a co nejvíce úspěchů v tenise. Ať je pro vaše děti hra tenisu vždy radostí.

Jaroslav Štrupl



2 Úvod do problematiky

Jak už jsem se zmínil v předmluvě, považuji dnešní situaci ze strany trenérů za dosti neutěšenou. A to nejen v tenise. Často trenéři berou za své hodiny horentní sumy a poté náplň neodpovídá požadované částce. Nebo z neznalosti mohou děti poškodit. Rodiče to bohužel ani mnohdy nedokážou sami posoudit. Z tohoto důvodu vznikl tento stručný manuál pro rodiče malých začínajících tenistů. Cílem každého trenéra by mělo být každopádně na prvním místě dítě jako bytost a ne jako zdroj peněz. Samozřejmě mnozí trenéři namítnou, že je to jejich práce a výdělek. To je samozřejmě pravda, ale každý člověk by měl svou práci odvádět kvalitně a zodpovědně. A pokud se to ještě navíc týká dětí a jejich rozvoje, musíme postupovat obzvláště obezřetně. Protože naše působení může mít nechtěné následky.

2.1 Skrytá rizika

Skrytých rizik ve špatném vedení tréninkových hodin je hned několik. Ať už se jedná o ta zdravotní, která mohou vzniknout špatnou organizací po bezpečnostní stránce. Nebo na druhou stranu, po obsahové stránce, která jsou spjata s nepřiměřeným zatěžováním dětského organismu. Další rizika jsou psychická. Špatný trenér může záporným způsobem ovlivnit vztah dítěte k tenisu nebo celkově k pohybové aktivitě.



3 Drobné rady do začátku

Jak začít? Nejdříve se dítěte zeptejte, zda by o tuto hru mělo vůbec zájem. Někdy děti tento zájem dokonce projeví sami (například pokud ho hraje člen rodiny, kamarád, nebo se o něm dozví ve škole). Poté ho můžete vzít se podívat na tréninkovou jednotku, aby se seznámil blíže s tímto sportem.

Kdy začít? Odpověď není 100% daná, doporučuje se věk 6-7 let. Ale začít se může kdykoliv dřív, jen zaměřenost bude více do všestrannosti pohybu, než na tenis. Dítě si však může položit dobré základní kameny pro pozdější tenisovou kariéru. Při dřívějším začátku doporučuji, aby dítě chtělo provozovat tuto aktivitu co nejvíce samo od sebe.

Jak často? Lepší je každopádně častěji a krátce než jednou a dlouho. Děti ve věku 6-7 se rychle učí, ale také rychle zapomínají. Stále ještě nedokážou udržet pozornost na dost dlouhou dobu. Doporučení tedy zní ze začátku zhruba 2x až 4x týdně a délka tréninkové jednotky zhruba 30-45 minut. Pokud půjde o menší děti, tenis by měl být spíše jako doplněk k všestrannému pohybovému rozvoji. Takže zhruba 1-2x týdně po 30 min.

Kde začít? Často není příliš možností na výběr. Ve městě je třeba mnohdy jen jediná možnost. Při četnosti tréninků je však důležitá dostupnost a čas rodičů. Mnohdy si rodiče nedokážou uvědomit, že tréninky často ovlivní i jejich osobní čas.

Individuální nebo skupinové lekce? Pro začátek jsou každopádně lepší skupinové. Dítě si utvoří určité kamarádské vazby, které jsou výhodné i pro další léta přípravy. Práce v kolektivu s vrstevníky je pro děti i daleko zábavnější. I finanční zatížení rodičů se často rozkládá na více členů, což přináší uspokojení i pro ně.



4 Doporučení jak získat informace o trenérovi

Výsledky jeho svěřenců – nijak však nevypovídají o obsahu jeho hodin, jen o úspěchu či neúspěchu hráčů.

Reference od známých – zde pozor na možnosti posouzení, znalostí a objektivitu dotyčného respondenta.

Osobní pozorování – bude pro vás mít tu nejlepší vypovídající hodnotu na utvoření si vlastního názoru. Budete sami přímo přítomni u probíhající hodiny a zaměříte se přímo na to, co

vás bude nejvíce zajímat. Jsou zde dvě možnosti jak toto pozorování provést:

První možností bude pozorování z dálky, kdy trenér ani jeho svěřenci nebudou mít potuchy o vaší přítomnosti. Budou se tak chovat přirozeně a nic neovlivní jejich projevy v tréninkové jednotce.

Druhou možností je, že dáte trenérovi předem vědět, o naší přítomnosti a jejím důvod. Dobré je se dotázat, zda mu nevádí vaše přítomnost. Pokud vám to dovolí, můžete se směle pustit do pozorování. Nevýhodou je, že dojde k ovlivnění jednotky vaší přítomností a trenér pravděpodobně upraví své chování směrem ke svěřencům. Kladem je možnost dodatečného kladení otázek na věci, které nás zajímají. Například cena lekcí, doporučení, charakteristika právě trénovaných dětí atd.

Ukázková hodina – někteří trenéři nabízejí možnost pro děti, účastnit se ukázkové hodiny zdarma. Většinou tyto hodiny mají kvalitní průběh, protože mají za úkol přilákat nové hráče. První dojem má největší vypovídající hodnotu pro dítě. A tak jej často první hodina nadchne. Větší vypovídající hodnotu má však normální trénink.

Za ideální považují využití všech variant v této posloupnosti – výsledky svěřenců, reference, osobní pozorování náhodné, osobní pozorování s informováním o naší přítomnosti a na závěr zkušební hodina. Ale pokud nemáme přístup, nebo možnosti využití všech variant, tak zvolit osobní pozorování. **Upozornění:** principy obsažené v tomto manuálu se vztahují na děti ve věku 6-8let! Pozdější trénink má jiná specifika. **Proto i pozorování by mělo být zaměřeno na tuto věkovou hranici!**



5 Co pozorovat

5.1 Vzhled a vystupování

Základní věcí, kterou můžete posoudit při prvním pohledu na trenéra, je vzhled. Profesionální přístup vyžaduje určitou etiku v oblékání a upravenosti. Trenér by měl mít sportovní oblečení, které koresponduje s danou sportovní aktivitou.

Další věcí, na kterou se zaměřujte je, vystupování a přístup trenéra. Ten by měl být pro děti vzorem a autoritou. Z jeho přístupu má číset jistota. Věci, které provádí, musí mít logiku a posloupnost v tom, jak navazují. Nesmí v žádném případě pohrdat žáky. Měl by mít funkci důvěrníka, za kterým děti mohou přijít s jakýmkoliv problémem. Určitě se zde projeví i role vychovatele, který dodržuje

určité mravní kodexy. Trenér se musí umět rychle vyrovnat s nečekanými situacemi. O přístupu taktéž hodně napoví jeho dochvilnost a projevy svěřenců v momentě, když vstupují na kurt. Na dětech by mělo být znát, že činnost provádějí s radostí.

5.2 Komunikace

Verbální



Osobní – trenér musí hovořit jasně a srozumitelně. Používat výrazy, které děti dokážou identifikovat a znají je, nebo je musí vysvětlit. Důležité je i jmenné oslovení. Měl by děti motivovat při vykonávání činnosti. Nesmí si dovolit používat vulgarity, slovně ponižovat děti nebo projevovat nadřazenost (vytahovat se na ně).

Organizační – musí umět dobře využívat hlas, tak aby i dítě, které je od něj nejdále, dokázalo přesně porozumět instrukcím. Dobré je i využívání zpětné vazby, dotazem zda každý pochopil, co má dělat a požádat o ukázkou požadované činnosti.

Vysvětlující – komunikace by měla být jen ta nejnужnější k pochopení problematiky (klíčová slova) a platí jedna ukáзка je za 1000 slov. Poukážeme jen na nejpodstatnější věci.

Upozornění na chyby – mělo by probíhat takzvaně sendvičovou metodou pochvala, vytknutí a opravení chyby,

pochvala. A pokud už něco vytýká, měl by se zaměřit přesně na tu činnost (bod), ve které byla chyba.

Neverbální

Tato složka komunikace je mnohem častěji využívanou než ta verbální. A u dětí platí „více předvádět, méně vysvětlovat“. Trenér musí být schopný sám dokonale předvést, co po dětech požaduje. Často pak trenérovi stačí jen naznačit chybu pomocí pohybu a hráč hned pochopí, co má opravit. Při neverbální komunikaci se trenér taktéž musí vyvarovat pohrdavých gest. Neměl by kroutit hlavou, mávnout rukou na znamení zmaru, nebo snad dokonce naznačovat vulgární gesta. Neverbální komunikace probíhá celý trénink. Ať už v podobě projevů stránek sebevědomí, nálad napětí atd. Ještě můžete rovněž posuzovat soulad mezi verbální a neverbální komunikací. Mnohdy se může stát, že trenér něco říká, ale jeho gesta vypovídají o něčem jiném.

5.3 Koncepce a organizace hodin

Koncepce



Skladba hodin je velice důležitá. Pro děti by měla být typickou činností **hra a zábava**. Při, které se učí nové dovednosti a rozvíjejí své schopnosti. Na začátku by měl být, co se týká

schopností, především jejich všeobecný rozvoj a tenis je až na druhém místě. Uvádí se poměr 70:30%. Pokládáme tedy základní kameny pro dlouhodobý trénink. Čím budou mít děti kvalitnější všestrannou přípravu v oblasti pohybových schopností a dovedností, tím lepší bude i jejich pozdější vývoj v oblasti tenisu.

Všestranností chápeme rozvoj všech složek sportovního výkonu přiměřeně k věku. Tyto složky jsou: kondiční, technická, taktická, psychologická a výchova. Každá v určitém období tenisové kariéry hraje svou větší či menší roli. Avšak žádnou nemůžeme zcela vyřadit v kterémkoliv období tenisového vývoje, ale musíme znát její přiměřenost k danému věku.

Kondice - Vytrvalost se u dětí rozvíjí přirozeně, proto není potřeba zavádět do tréninků speciální dlouhé běhy a navíc tenis je rychlostně vytrvalostní záležitostí, takže zde dlouhodobá vytrvalost nemá příliš využití. Některé publikace dlouhodobou vytrvalost dětí přímo nedoporučují. Je to dáno anatomicky nedostatečným srdečním objemem. Síla je na tom dosti podobně. Záměrnému posilování se v tomto věku vyhněte! Rozvoj síly má probíhat přirozenými prostředky. Lezení, šplhání, skákání, běhání atd. Vše v přirozených podmínkách bez úmyslné zaměřenosti na tuto činnost.

Rychlost ve spojení s obratností je pro nácvik v tomto věku nejpodstatnější, proto na ně má být trénink dětí nejčastěji zaměřen. Vždy by to však mělo probíhat formou hry, honičky a nikoliv formou drillů. Kloubní pohyblivost u dětí v tomto věku bývá celkem dobrá a navíc děti nedokážou řádně koordinovat pohyb, aby protažení mělo řádný účinek. Avšak její zařazení buduje u dětí základy pro další léta přípravy a naučí je, že před tréninkem a po něm se mají protahovat. Ale samozřejmě i tak lehce snížíme rizika svalového zranění a docílíme mírného zlepšení rozsahu pohybů a zvýšíme tak jejich účinek. Koordinace je na počátku dosti obtížnou, ale trenér by ji měl přiměřeně často zařazovat. Děti zde dělají velmi rychlé pokroky a navíc to pozitivně ovlivní rozvoj ostatních schopností.

Technická stránka - Děti by v tomto období měly položit co nejvíce základů pro pozdější rozvoj. Jde hlavně o hrubé nacvičení všech možných pohybů. Tato složka má hodně společného s koordinací.

Taktická stránka - Taktika je v této fázi zatím tou složkou, která se mírně staví „na druhou kolej“, ale rovněž je zde v nepatrné míře zastoupena. Může se kupříkladu jednat jen o postavení

v dvorci, pokrývání odkrytého území (návrat na střed kurtu), vysvětlení základních pravidel, atd.

Psychologická stránka – Na děti nesmí být kladen příliš velký tlak spojený s úspěchem či neúspěchem. Cvičení by měla být stavěna tak, aby je dítě bylo schopno splnit kupříkladu 6-7x z 10 pokusů správně. U nižšího počtu by docházelo k frustraci u vyššího zase ke ztrátě motivace k vykonávání činnosti.

Výchova – Tou rozumíme působení trenéra na stránky spojené s chováním na dvorci, vzájemně mezi spoluhráči, soupeři, k trenérovi, částečně i k rodičům a naučením se základních povinností (úklid kurtu, nakropení vodou, sbírání míčů, atd.)

Organizace hodin.

Organizací rozumíme strukturu. Každá hodina by měla mít svou úvodní, hlavní a závěrečnou část.

Úvodní část – slouží k upoutání pozornosti, připravuje psychiku dětí na trénink, rozcvičení (zahřátí a prokrvení organismu a protažení hlavních svalových skupin) a zapracování, které děti připraví na další výkon. Zkušený trenér po nějaké době dokáže, aby zahřátí a protažení prováděli děti sami před cvičební jednotkou a

tím získá více času pro hlavní část a vlastní trénink. Zapracování většinou provádí sám s ohledem na náplň hodiny.

Hlavní část – zde je obsahem samotný rozvoj schopností a učení se novým dovednostem. Trenér by měl dbát na bezpečnost v tréninku. Sice je tenis jedním z nejbezpečnějších sportů ale svá rizika rovněž může skrývat. Například trenér nenechá hráče běhat mezi odehranými míčky, zde hrozí distorze kloubů, pády. Rozestupy mezi hráči jsou dostatečné, aby při provádění úderů nedocházelo ke kontaktu. Nenechá hráče odehrávat míčky proti sobě (pokud se tedy nejedná o záměrnou výměnu). Dohlíží, aby žádné předměty neohrožovali děti při pohybu, atd. Další nebezpečí jsou skryta v povětrnostních podmínkách. Například pokud je horko, musí dbát na pitný režim, pokrývky hlavy, častější pauzy a nižší intenzitu aby nedošlo k přehřátí organismu. Naopak při chladu je nebezpečí svalových poranění. Při dešti pak hrozí podklouznutí na mokré antuce. Za silného větru a nedostatečného nakropení kurtu se pak může antuka dostat hráčům do očí.

Další organizační specifika. Zapojení všech hráčů by mělo být rovnoměrné a koncipováno tak, aby činnosti logicky navazovali. Měřitelnou komponentou zde může být efektivita činnosti (kolik času hráči stráví nácvikem dovedností). Některé

výzkumy hovoří o pouhých 35% tělesné aktivity při tréninku. Ostatní čas je věnován vysvětlování, pauzám, čekání na cvičení v řadě a návratu po cvičení. Toto se stává špatnou koncepcí hodin ze strany trenéra. Následkem toho dochází ke kázeňským přestupkům, nepozornosti a ztrátě motivace. Trenér, který dokáže zaměstnat hráče tak, aby strávili pohybovou aktivitou co možná nejvíce času, dá dětem menší prostor na nežádoucí projevy. Zlepšit to jde například, že děti při návratu po odehrání míče provádějí činnosti, které nejsou tak náročné, avšak hráče dále rozvíjejí v jiných oblastech. Například cvičení spojená s koordinací (různé typy běhů, slalomy, poskoky, atd.) nebo například věci spojené s raketou a míčkem (nošení míčku na raketě, driblink míčku o zem, přehazování rakety z ruky do ruky, atd.). Důležité co do organizace jsou i počty hráčů v tréninkové jednotce. Platí pravidlo, že na jednoho trenéra by mělo být maximálně tolik hráčů kolik je nejmladšímu z nich let. Zaměstnat je při individuálních činnostech poté může být pro trenéra velice obtížné, proto bych doporučil maximálně tak 4-5 hráčů na jednoho trenéra.

Závěrečná část – Tato část slouží k dynamickému, statickému zklidnění organismu a závěrečnému shrnutí lekce. Hráči by se měli vyklusat nebo provést jinou aktivitu nižší intenzity a

protáhnout. Tyto činnosti trenér může zase převést na hráče samotné, mimo vlastní tréninkovou jednotku. Avšak, jak na tu úvodní, tak na tu závěrečnou by měl čas od času dohlédnout, aby zjistil, zda hráči plní požadavky a provádějí cviky řádně.

Práce mimo tréninkovou jednotku - domácí úkoly nejsou nutností, ale pokud k nim svěřenci budou přistupovat s radostí a ne jako k trestu, může se tato složka stát, dobrou pomocí pro trenéra.

Tresty – tato otázka je hodně ošemetná co do řešení. Trest by měl být až tou nejposlednější možností v řešení nějakých vážných přestupků. Nejdříve by se měl trenér sám sebe zeptat, zda to není jeho chyba, že kupříkladu dítě nedávalo pozor. Mohlo to být způsobeno jeho špatnou organizací hodiny. Nebo si hráče vzít mimo skupinu a zeptat se proč to udělal. Mnohdy tyto činnosti napovídají o něčem jiném, o čem trenér nemusí mít ani tušení. Nikdy nemůžeme trestat hráče za to, že mu něco nejde nebo se mu to nepovede. Když už musíme k trestu sáhnout, měli bychom k tomu mít řádný důvod! Tresty by neměli nikdy být v podobě fyzického násilí, vulgárního vyjadřování nebo vytahování se na dítě. Pozor i na tresty, které souvisejí s pohybovou aktivitou, která se v tréninku normálně vyskytuje! Při nácviku by tak mohlo dojít k nechuti v provádění, protože jí dítě bude mít spojenou s trestem. O

tomto tématu se vede hodně diskuzí a nikdy se nedojde k jasnému výsledku. Někdo je zastáncem trestů, jiný zase ne. Každopádně použití by mělo být minimální a dobrý trenér by si měl poradit i bez trestů.



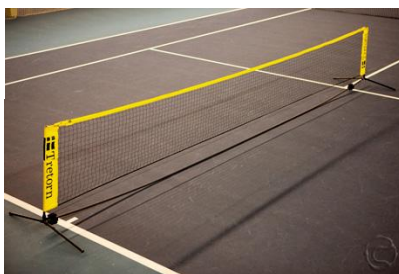
5.4 Doplnkové vybavení, jeho využití a zázemí.

O čem bych se taktéž rád zmínil, jsou takové plusové body, které napovídají o kvalitě trenéra. Trenér by měl vlastnit speciální vybavení, pokud se chce věnovat této oblasti tréninků. Kupříkladu dětské míče, které jsou vyvinuty přímo pro tento účel. Jsou barevné, mají menší odskok a jejich nejdůležitější vlastností je váha, která je nižší a nárazy na raketu nejsou tedy tak tvrdé. To je lepší pro dětský organismus. Klouby nejsou pod takovým náparem. Trenéři tyto míče často nahrazují, ohranými kde je rovněž nižší odskok, avšak váha je stále stejná!

Trenér by měl být rovněž schopný doporučit, jaké vybavení dítě bude potřebovat co do typu a váhy rakety, druhu obuvi, oblečení a doplňků. Plusové body bych opět udělil za možnost zapůjčení rakety pro první etapu tréninku.

Jak už bylo uvedeno v předchozí kapitole, tréninkové jednotky pro děti by měli být založeny na principu hry a zábavy. Velkou pomocí pro trenéra mohou být různé pomůcky. Mezi ně

patří kužele, běhací žebříky, terče, dětské mobilní sítě, různé druhy malých a velkých míčů, balanční pomůcky. Avšak, nejenom jejich vlastnictví, ale spíše kreativita využití je důležitá. Nápaditý trenér si dokáže poradit i bez nich, avšak s nimi bude trénink daleko rozmanitější a pro děti zábavnější.



Zázemí klubu může hrát velkou roli co do komfortu. Je příjemnější, když je v prostorech klubu sociální zařízení, možnost zakoupení občerstvení a za nepříznivých povětrnostních podmínek prostor na přečkání nebo dokonce vlastní prostor pro další cvičení.



6 Shrnutí a rady pro rodiče

Tento stručný průřez vás provedl prvními krůčky tenisové kariéry dítěte. Výběr trenéra je jednou z nejdůležitějších činností a často výrazně ovlivní vztah dítěte k danému sportu. Obecně platí, že trenér dětí by měl být „dokonalý“ pedagog, tenista, psycholog, koordinátor, taktik a stratég. Měl by mít dokonalý přehled o dané specializaci a sportovní přípravě. Tato dokonalost se nedá vždy najít, ale znám spoustu výborných trenérů, kteří drobné neznalosti doženou v jiných oblastech a jsou kolikrát lepší než ti „super dokonalí“. Spíše pozor na ty s hrubými nedostatky. Viděl jsem mnoho talentů, kteří skončili díky trenérům. A na vině byl často špatný přístup, který dítě odradil. Ale také neméně častou situací je nepřiměřený přístup ze strany rodičů. Často už od počátku uvažují o tom, že budou doma mít světovou jedničku a přestane jim jít o dítě samotné! A pokud se dítěti na počátku cvičení nedaří, stává se, že ho rodiče zatratí místo podpory. Pozor však, mnohdy to neznamená, že nemá dítě vlohy. Ty se mohou projevit až později. Tenis sám o sobě je velice koordinačně náročný. Ovládáte jiným předmětem rychlý míč a na reakci, pohyby máte kolikrát méně než vteřinu. Než tedy dítě toto vše zvládne, může to trvat i o něco déle. Ze své zkušenosti vím, že většinou přijde zlomový okamžik, od kterého dítě začne být schopno míčky odehrávat. Proto nespěchejte

a dejte mu šanci. Je dobré i pro rodiče si to vyzkoušet. Pokud jste to nikdy nehráli, neváhejte a směle do toho! Sami budete překvapeni jak to tak malé děti dokážou zvládnout. Ještě se vrátím k tomu, že rodiče často doma vidí světovou jedničku. Pozor na to! Říká se jako v každém sportu „povolaných je spousta ale vyvolených je málo“ a sami si můžete již na začátku zjistit co je k tomu zapotřebí. Jen uvažte somatické předpoklady vašeho dítěte, uvažujme o tom, že je to běh na dlouhou trať 16-20 let tréninků a soutěží. Ale určitě vás nechci zastrašit, jen k tomu přistupujte jako rodiče, racionálně a zodpovědně a buďte vašemu dítěti oporou za každé situace!

Takže na závěr vám i vašemu potomkovi popřeji hodně štěstí, úspěchů a spoustu příjemných zážitků strávených na tenisových kurtech.



7 Doporučené publikace

Zde uvedu pár publikací, které pomůžou rodičům hlouběji proniknout do problematiky tenisu a trénování dětí všeobecně. Bude jen tedy záležet na vás samých, zda tuto možnost využijete nebo ne.

Crespo, M., Miley, D. *Jak být lepším tenisovým rodičem.* Praha, 2003.

Dovalil, J. *Výkon a trénink ve sportu.* Praha: Olympia, 2002.

Dovalil, J., Chaloupková, B. *Abeceda tréninku chlapců a děvčat.* Praha: Olympia, 1988.

Shenbörn, R., Grosser, M. *Závodní tenis pro děti a mladé hráče.* Bílina, 2008.

Langerová, M., Heřmanová, B. *Tenis a děti.* Praha: Grada, 2005.

Martens, R., Úspěšný trenér. Praha: Grada, 2006.

Crespo, M., Miley, D. *Tenisový tréninkový manuál 1. Stupně.* Olomouc: Univerzita Palackého, 2002.

Crespo, M., Miley, D. *Tenisový tréninkový manuál 2. Stupně.* Olomouc: Univerzita Palackého, 2005.

Perič, T. *Sportovní příprava dětí.* Praha: Grada, 2008.

Táborský, F. *Základy teorie sportovních her.* Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2007.

8 Příloha

Zde jsou otázky, na které budeme hledat odpověď během pozorování. Jsou zde uvedeny, aby bylo zřejmé jakým směrem soustředit vaši pozornost. Pokud jste nuceni, u tučně zvýrazněných otázek dát nejnižší známku 1, mělo by to ihned eliminovat trenéra z vašeho výběru. Jeden bod značí, že váš názor k činnosti, na kterou byla otázka položena, je negativní. Naopak šestka je maximální možný počet v pozitivním slova smyslu. Otázky označené červeně doporučuji vypracovat ihned, jak tato situace nastane. Ostatní poté, co už si budeme jisti, že váš názor nemůže nic ovlivnit. Závěrečné vyhodnocení nechám na vás, ale manuál vám ukázal cestu jak trenéra hodnotit. Body by se neměly sčítat, protože každá otázka má jinou důležitost. Samozřejmostí je, pokud má trenér více hodnot v pravých sloupcích, bude lepší volbou než trenér, kterému se hodnoty budou pohybovat v sloupcích levých. Tak hodně štěstí při výběru.

Otázky	1	2	3	4	5	6
Je trenér dochvilný?						
Je trenér adekvátně oblečen?						
Je reakce dětí při příchodu na kurt kladná?						
Zná trenér své svěřence jménem?						
Věnuje trenér pozornost všem dětem rovnoměrně?						
Dbá trenér o bezpečnost dětí?						
Je tréninku ideální co do doby trvání a počtu svěřenců?						
Je většina činností směřována spíše k herní formě?						
Hovoří trenér srozumitelně, artikuluje správně?						
Chápu svěřenci pokyny, co mají dělat?						
Slyší všichni pokyny?						
Dává trenér dětem možnost spolurozhodovat v hodině?						
Chválí a motivuje trenér své svěřence přiměřeně?						
Dokáže trenér zaměstnat děti tak, aby neměli dlouhé prostoje?						
Projevují při nácviku činností děti radost a zaujetí?						
Vyvaroval se trenér záměrnému tréninku vytrvalosti a síly?						
Je obtížnost cvičení adekvátní? (tak aby ho děti zvládali provést minimálně z 60 a maximálně 80% pokusů správně)						
Dokáže se trenér rychle reagovat na nečekané okolnosti?						
Dokáže si trenér zřídít kázeň bez trestů a křičení?						
Chová se trenér k dětem slušně?						
Obešel se trénink bez vulgarit a fyzického napadení ze strany trenéra?						
Líbila se vám celkově hodina, kterou jste právě viděli?						

Plusové body k hodnocení						
Pokusná hodina zdarma.						
Zdarma zapůjčení pomůcek pro děti.						
Prostory pro trénink při nepříznivých počasí.						
Vlastní trenér doplňkové vybavení a dokáže jej využít?						