

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



Chování trenérů v průběhu koučování kickboxového zápasu

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Radim Pavelka**

Vypracovala:

**Iva Oralová**

Praha, červenec 2010

## **Abstrakt**

**Název:** Chování trenérů v průběhu koučování kickboxového zápasu

**Cíle:** Hlavním cílem této práce je vypořádání převažujících projevů chování trenérů při koučování kickboxových závodníků. Dalším cílem je porovnání chování trenérů při koučování mužů a žen.

**Metody:** V této práci byla použita metoda pozorování a metoda komparace. Metoda pozorování byla použita v části zjišťující projevy chování trenérů a metoda komparace v části porovnávání zjištěných výsledků v koučování mužů a koučování žen.

**Výsledky:** Bylo zjištěno, že převažujícím projevem trenérského chování je „pozitivní posílení, ocenění“ jako reakce na žádoucí výkon a „obecné technické instrukce“. Dále bylo zjištěno, že chování trenérů k ženám a mužům se liší, ale ne nijak zásadně.

**Klíčová slova:** motivace, verbální komunikace, neverbální komunikace, projev chování

## **Abstract**

**Title:** Behaviour of coaches during the coaching a kickboxing fight

**Objectives:** The aim of this work is to find out a dominant behaviour of coaches in coaching a kickboxing fighters. The next objective is to compare the behaviour of coaches in coaching men and women.

**Methods:** In this thesis were used a method of observation and a method of comparison. The method of observation was used in the finding out a dominant behaviour of coaches and the method of comparison in comparing the results in the behaviour of coaches in coaching men and women.

**Results:** It was find out that the dominant behaviour of coaches in coaching a kickboxing fighters is „positive reinforcing, esteem” as reaction on desirable performance and „general technical instruction“. The next finding out was, that behaviour of trainers to the men and to the women is diferent, but not fundamentally.

**Keywords:** motivation, verbal comunication, nonverbal comunication, behaviour

## Poděkování

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Radimu Pavelkovi za poskytnutí nezbytných rad a připomínek při zpracování bakalářské práce, dále děkuji PhDr. Evě Tomešové, Ph.D. za nasměrování k tématu a poskytnutí materiálů ke zpracování a zrealizování výzkumné části mé bakalářské práce.

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně na základě literatury a ostatních zdrojů, uvedených v seznamu.

V Praze, dne:

.....

podpis

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu, a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

---

## Obsah:

<b>1. ÚVOD .....</b>	<b>8</b>
<b>2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE .....</b>	<b>9</b>
2.1 KICKBOX – CHARAKTERISTIKA A PRAVIDLA .....	9
2.2 KOUČOVÁNÍ .....	10
2.2.1 Úkoly kouče .....	11
2.3 KOMUNIKACE .....	15
2.3.1 Verbální komunikace .....	17
2.3.2 Neverbální komunikace .....	18
2.4. MOTIVACE .....	19
2.5 MASKULINITA A FEMINITA VE SPORTU .....	20
<b>3. CÍLE A ÚKOLY PRÁCE, HYPOTÉZY .....</b>	<b>22</b>
<b>4. METODIKA PRÁCE .....</b>	<b>24</b>
4.1 PILOTNÍ STUDIE .....	24
4.1.1 Popis sledovaného / výzkumného souboru .....	25
4.1.2 Použité metody a sběr dat .....	26
4.1.3 Analýza dat .....	26
4.2 HLAVNÍ STUDIE .....	27
4.2.1 Popis sledovaného / výzkumného souboru .....	28
4.2.2 Použité metody a sběr dat .....	28
4.2.3 Analýza dat .....	28
<b>5. VÝSLEDKY .....</b>	<b>30</b>
5.1 VÝSLEDKY PILOTNÍ STUDIE .....	30
5.1.1 Převažující projevy chování trenérů v průběhu koučování .....	30
5.1.2 Výsledky komparace chování trenérů k mužům a ženám .....	32
5.2 VÝSLEDKY HLAVNÍ STUDIE .....	36
5.2.1 Převažující projevy chování trenérů v průběhu koučování .....	36
5.2.2 Výsledky komparace chování trenérů k mužům a ženám .....	38
<b>6. DISKUSE .....</b>	<b>42</b>
<b>7. ZÁVĚRY .....</b>	<b>44</b>

# 1. ÚVOD

Kickbox je z mého pohledu, jakožto kickboxového závodníka, velmi psychicky náročný sport. Pro každého závodníka je při zápase důležitá nejen připravenost fyzická, ale i ta psychická, která dokonce může hrát klíčovou roli a o výsledku zápasu rozhodnout. Kickbox je sportem individuálním, kdy jde závodník do přímé konfrontace se soupeřem a v podstatě nemá šanci uniknout, ani předat odpovědnost na někoho jiného, jako je to například v týmových sportech. Proto, aby mohl závodník podat ten nejlepší výkon, je nutné aby cítil podporu od trenéra, který závodníkovi nejen radí, ale také by ho měl motivovat a povzbuzovat. Trenér je při zápase ten, na jehož rady závodník spoléhá, protože vidí zápas z jiné perspektivy, trenér je ten, jehož povzbuzení má nejsilnější účinek, když už závodníkovi docházejí síly, trenér je ten, kdo může do ringu hodit ručník, když už jde opravdu „do tuhého“. A proto jsem jako téma své bakalářské práce zvolila právě pozorování projevů chování trenérů v průběhu koučování kickboxových závodníků.

Hlavním cílem této práce bude vyzorování převažujících projevů jejich chování. Především jak reagují na závodnickovy chyby, či úspěchy v průběhu zápasu. Zda reagují spíše pozitivně, či negativně, verbálně, či neverbálně a jak se jejich reakce liší při koučování mužů a žen. Zjistit, zda trenéři dělají rozdíly v koučování mužů a žen a popřípadě jaké, to bude mým druhým cílem práce, protože koučink mužů a žen by se měl, vzhledem k jejich rozdílnosti jak fyzické tak psychické, určitě lišit. Avšak, zda to tak funguje i v praxi, kde je běžným jevem, že jeden trenér má v teamu muže, ženy i děti, není zcela jisté. Byla bych ráda, kdyby má práce přispěla k objasnění situace na českých kickboxových zápasištích, upozornila na případné nedostatky v koučování nebo, naopak vyzdvihla pozitivní jevy, a tím byla zpětnou vazbou a přínosem nejen pro trenéry, ale především zprostředkovaně pro jejich svěřence, samotné závodníky.



## 2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

Každý, kdo se zajímá o sport a viděl vítězit či prohrávat hvězdy, zná význam psychiky ve sportu (Wichmann, 1985). V dnešní době je sport, obzvláště ten vrcholový, stále vyrovnanější a stále více závodníků usiluje o dosažení medailových pozic. Díky tomu je atmosféra důležitých soutěží mnohem napjatější a sportovní výsledek závodníka závisí na stupni stálosti závodnickovy psychiky výrazně více, než dříve. Je to způsobeno tím, že mezi technicky, takticky a kondičně vyrovnanými závodníky vítězí ten, který je na tom v tom daném okamžiku lépe psychicky. (Dovalil, 2009). Velké rozdíly mezi závodníky mohou být v tom, jak jsou soutěží stresováni a jak brzy se tento stres vyčerpá, dále v načasování pohybových úkonů. Veškeré fyzické procesy jsou podřízeny procesům psychickým, v tom smyslu, že mozek určuje druh, sílu a rychlost pohybu v kombinaci s určováním energie potřebné k provedení daného pohybu a jeho načasování. (Miňovský, 2006).

A právě na ovlivňování psychických stavů závodníka během soutěže může mít zásadní vliv trenér (kouč) (Slepička, 1988).

### ***2.1 Kickbox – charakteristika a pravidla***

Kickbox je poměrně mladým, dynamicky se rozvíjejícím sportem, a stejně jako většina ostatních bojových umění je kvadrupedání sportovní disciplínou, mající vytrvalostní charakter zátěže (Draeger, Smith, 1980). Je to uměle vytvořený styl bojového sportu, který vznikl sjednocením boxerských technik rukou a technik kopů z japonských systémů karate (Miňovský, 2006).

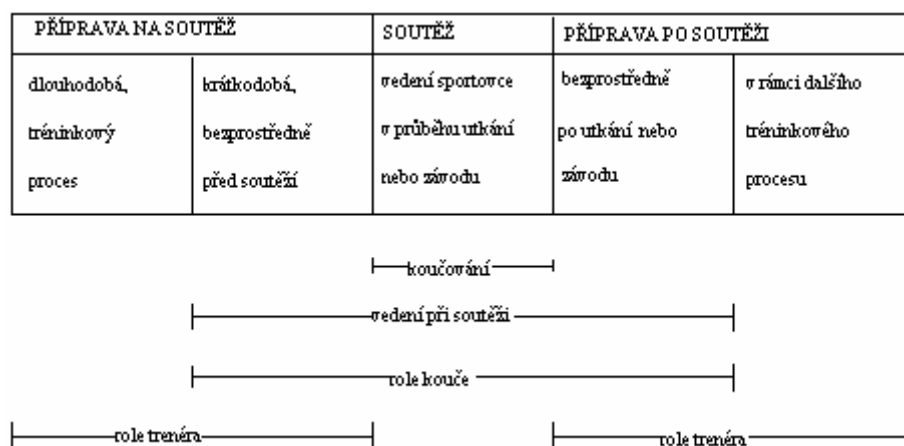
Zápas Light-contactu, jedené ze 4 závodních disciplín kickboxu, kterou se nadále budu nejvíce zabývat, protože je předmětem mého výzkumu, trvá dle pravidel ČSFu (Český Svaz Fullcontactu a ostatních bojových umění) 3 kola x 2 minuty s minutovou pauzou mezi koly. Povolené jsou techniky rukou a nohou směřované na frontální stranu těla od pasu výš, s výjimkou podmetu, ten musí směřovat pod úroveň hlezenního kloubu. Zakázané jsou údery lokty, malíkovou a palcovou hranou ruky, hlavou, kopy koleny a veškeré držení, škrcení, chytání nohou a přehozy. Síla provedení technik v light-

contactu má mít střední intenzitu a závodník může být penalizován za přílišnou tvrdost veškerých technik (pravidla ČSFu 2009). Zápasí se v boxerském ringu čtvercového tvaru o rozměrech 4,9m X 4,9m až 6,1m X 6,1m (Miňovský, 2006).

Závodník má právo, ale i povinnost, být doprovázen jedním koučem, který s sebou může mít jednoho asistenta. Kouč je zodpovědný za závodníkovu technickou vyspělost k regulárnímu vedení boje. Kouč doprovází závodníka k ringu, pomáhá mu s úpravami výstroje a během zápasu mu může slušnou formou poskytovat taktické rady. Jeho úkolem je také v případě nutnosti rozhodnout za závodníka a vhodit ručník do zápasistě (vzdát zápas). Pokud se kouč chová nevhodně, může ho ringový rozhodčí potrestat penalizací jeho závodníka, nebo i nařídít koučovu výměnu (pravidla ČSFu 2009).

## 2.2 Koučování

Koučování, čili vedení sportovce při soutěži, je nedílnou součástí vedení sportovce v tréninkovém procesu. Avšak být trenérem a koučem, není jedno a to samé. Rozdíl mezi trenérem a koučem je ten, že trenér má na starost závodníka především po fyzické stránce, zatímco kouč má na starost závodníkovu stránku psychickou. Další odlišností je doba působení obou subjektů na závodníka. Role trenéra má charakter dlouhodobý, naproti tomu role kouče krátkodobý, omezující se na dobu zápasu (viz **obr. č.1**).



**Obr. č.1:** Trénink, vedení v soutěži, koučování. (Slepička, 1988)

I pro prostředí kickboxových zápasů je platné, že : „Do pozice spojené s rolí kouče se dostává nejčastěji trenér.“ (Slepička, 1988, cit. str. 18) a proto ve své práci předpokládám a vycházím z toho, že v rolích koučů jsou trenéři jednotlivých závodníků.

Ve sportovní praxi se tento stav (trenér v roli kouče) považuje za nejvýhodnější. Mimo jiné i proto, že má možnost využít poznatky o sportovci získané v tréninku. Avšak trenér v roli kouče musí mít základní osobnostní předpoklady (skladbu schopností, dovedností, vlastností a vědomostí o koučování) pro plnění této role. (Slepička, 1988).

Kickbox je sportem, kde lze sportovce ovlivňovat v průběhu celého zápasu, nejen před a po něm, jak je to v některých jiných sportech. Závodníkovi mohou být podány minimálně informace mající taktický, nebo emočně motivační význam. Navíc tím, že jsou v jeho průběhu přestávky dané pravidly, může kouč zhodnotit předvedený výkon samotného závodníka, nebo jeho soupeře, podat mu informace o změně taktiky a podobně a to s plným využitím verbální komunikace. Díky těmto atributům může správné, či špatné využití možností koučování podstatně ovlivnit realizaci výkonnostní kapacity závodníka jak v negativním, tak v pozitivním směru. (Slepička, 1988).

Z předchozího textu vyznívá, že chování trenéra v průběhu koučování kickboxového zápasu může mít zásadní vliv na výsledky zápasu a proto by se dalo říci, že dobré koučování je cestou k úspěchu. Avšak ne všichni sportovní experti se s tímto názorem ztotožňují. Například v knize Jak se stát úspěšným trenérem je kladen důraz na činnost trenéra v průběhu tréninku, naproti tomu jeho aktivitě v průběhu soutěže se větší význam nepřikládá (Martens, 2004). Bohužel to, jak velký význam má koučování v průběhu soutěže, prokázat nelze. Avšak 74% účastníků trenérské školy považuje vedení sportovce v soutěži za důležité (Slepička, 1988).

### **2.2.1 Úkoly kouče**

#### **a) příprava na soutěž**

- prevence psychologického selhání
- získání psychické odolnosti (Slepička, 1988)

Tyto úkoly jsou však otázkou dlouhodobější psychologické přípravy a nezasahují do doby bezprostředně spojené se soutěží, proto se jimi nebudu podrobněji zabývat.

b) vedení sportovce v soutěži

Kouč, v našem případě trenér v roli kouče, má vzhledem k závodníkovi při vedení v soutěži 3 hlavní úkoly:

1. bezprostřední přípravu na zápas - regulaci předstartovních stavů
2. působení v průběhu zápasu - regulaci poststartovních stavů, reakce na aktuální situace
3. působení po skončení zápasu - regulaci posoutěžních stavů (Slepička, 1988).

Výzkumná část této práce se sice zabývá pouze pozorováním úkolu č. 2 – působením v průběhu zápasu, avšak regulace předstartovních stavů (úkol č. 1) je neopomenutelná. Právě odstraňování strachu ze zápasů, u nováčků i ze sparingu, se věnuje největší část psychologické přípravy. Psychická připravenost závodníka však může krátkodobě kolísat a proto se trenér (kouč) snaží, aby před důležitou akcí (zápasem) rostla a to tím, že zabraňuje negativním vlivům, jako je například malá sebedůvěra či podceňování soupeře (Miňovský, 2006). Při zmiňovaném odstraňování strachu před zápasem se uplatňuje tzv. sugestivní přemlouvání. Při něm se ani tak nepočítá s racionální argumentací, nýbrž s citově podloženou vírou závodníka v předkládanou sugesci, podloženou autoritou trenéra (kouče).

Pokud mluvíme o regulaci předstartovních stavů, musíme brát zřetel na hladinu aktivační úrovně u závodníka, která určuje pohotovost organismu k reakci. Aktivační úroveň se může buď plynule, nebo skokem měnit od nízkých úrovní k vysokým a zpět. Pro sportovní činnost se za nejvýhodnější považuje optimálně zvýšená aktivační úroveň pozitivního směru, tzv. bojová připravenost, která se projevuje sebedůvěrou a vysokým odhodláním (Slepička 2006). Trenér (kouč) musí závodníkovy psychické stavy sledovat a do stavu optimálně zvýšené aktivace (bojové pohotovosti) je korigovat (Miňovský, 2006). Příliš vysoká aktivační úroveň se ve spojení se zápasem označuje jako startovní horečka (Slepička, 2006). Ta je v bojových sportech většinou způsobena strachem ze zápasu a je pro závodníka tím nejnebezpečnějším stavem, protože v jejím důsledku dochází k brzkému fyzickému vyčerpání, oslabení sebedůvěry, někdy však také k nepřiměřené agresivitě až bezhlavosti (Miňovský, 2006). Startovní horečka může mít směr buď pozitivní („přehřátý“, příliš dychtivý stav), nebo negativní (aversivní tréma) (Slepička, 2006). Pokud se u závodníka po vstupu na sportoviště projeví tréma a v důsledku toho např. často odbíhá na toaletu, musí v tuto chvíli trenér (kouč) závodníka ujistit, že tato forma nervozity je zpočátku v podstatě pozitivní jev, že se tak instinktivně jeho tělo připravuje na nadcházející zátěž. Nebylo by dobré tento jev úplně

potlačit, je potřeba ho jen zmírnit, utlumit tak, aby tato energetická připravenost mohla být později uvolněna a využita s pozitivním myšlením při zápase (Wichmann, 1985). Při nadměrné aktivační úrovni se jako regulační metody používají především rozcvičení, snižování napětí pomocí humoru, popřípadě humoru kombinovaným s agresí (obhroublé vtípky, kanadské žertíky), a dechová cvičení. Naproti tomu příliš nízká aktivační úroveň se projevuje jako startovní apatie (Slepička, 2006). Apatie až ospalost je v bojových sportech nebezpečná z důvodu podcenění soupeře, prováhání části zápasu, snížení reakční doby, nesoustředění a zpoždění aktivace činných svalů (Miňovský, 2006). Ke zvýšení příliš nízké aktivační úrovně se používá koncentrativní cvičení (soustředění na činnost), zvyšování aspirací cestou přesvědčování a rozumové argumentace, ideomotorický trénink, různé pokřiky a hudba povzbuzující závodníka (Slepička, 2006).

S blížícím se zápasem stoupá intenzita psychologického působení v tom smyslu, že se především aktivuje agresivita a tlumí nervozita závodníka. Je vyzdvihováno závodníkovo sebevědomí a snižovány kvality soupeře. Kouč zintenzivňuje hlasitost slovního působení, slovní intencivy jsou ostřejší, jednodušší a převážně kladné povahy (Miňovský, 2006).

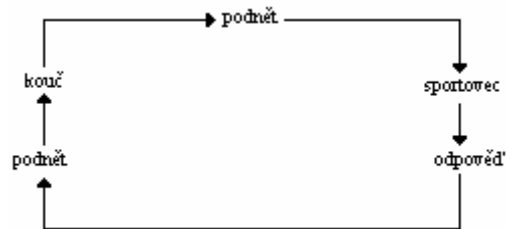
Úkolem č.2, jak jsem již uváděla, se zabývá výzkumná část této práce. Jde v ní o to, zjistit, jaké způsoby koučování jsou v průběhu kickboxového zápasu používány.

Aby kouč mohl adekvátně působit na závodníka, musí být schopen objektivně vnímat a analyzovat vzniklé situace v průběhu zápasu. Čím více zkušeností s vnímáním kouč má, tím větší kvalitu mají následné informace. Při koučování se uplatňuje tzv. selektivní vnímání založené na záměrné pozornosti. To znamená zvýšená vnímavost k určitým, ke koučování významným, signálům. U zkušených koučů se to projevuje tím, že jakoby „nevidí, neslyší“ nic, kromě podnětových situací, které mají pro jejich činnost při závodě rozhodující význam. Tyto činnosti jsou trojího druhu:

- a) poznávací činnosti – vnímání sportovce, soupeře, situace a dalších podmínek;
- b) orientačně hodnotící činnosti – analýza situace, analýza činnosti závodníka, očekávání určitého chování;
- c) přetvářecí činnosti – výběr vhodných opatření a jejich realizace.

Když kouč během zápasu reaguje na závodníkovy aktivity, zrealizuje výše uvedené činnosti, v konečné fázi dochází k přímému působení na závodníka - kouč dává podnět, závodník na tento podnět určitým způsobem zareaguje a tím dá koučovi další podnět

k provedení všech tří činností a následnému působení, podnětu pro závodníka. (Slepička, 1988). Dochází k tzv. dyadické interakci viz **obr. č. 2**.



**Obr. č. 2:** Dyadická interakce kouč – sportovec (Slepička, 1988).

Dyadická interakce se nejvíce uplatňuje přímo v průběhu zápasu, kdy se kouč řídí probíhajícím bojem, momentálními potřebami povzbuzení nebo zklidnění probíhajících emocionálních procesů za využití znalosti svého svěřence. O přestávkách mezi koly, kouč závodníkovi většinou dává technicko-taktické pokyny (Miňovský, 2006). V přestávce, kdy závodník nemůže opustit prostor sportoviště je důležité vymezit prostor pro uklidnění emocí a následně se vyvarovat pokynů negativního rázu. Pokud tak není učiněno, mohou závodníkovy případné negativní emoce (při nepříznivém vývoji zápasu) bránit v plném vnímání koučových pokynů a negativní emoce se mohou ještě prohloubit. Ve vzájemné interakci hraje roli jak osobnost kouče, tak osobnost závodníka. Nesoulad mezi nimi vede k problémům v komunikaci, vzájemnému nepochopení a případnému negativnímu účinku koučování (Slepička, 1988).

Regulace posoutěžních stavů je 3. úkolem kouče spojeným se zápasem. Toto psychologické působení je však často opomíjeno, i když jeho význam je zásadní pro další soutěžení. Hlavně v soutěžích, ve kterých musí závodník absolvovat více zápasů po sobě, ovlivňují posoutěžní stavy následné stavy předstartovní a startovní (Slepička, 1988). Bezprostředně po zápase se zaměřujeme na odstranění případných negativních následků z dosaženého vítězství nebo porážky a tím se snažíme aktivovat chuť sportovce do další práce, hledáme poučení a budujeme v závodníkovi psychickou odolnost (Miňovský, 2006). Negativní následky vítězství mohou mít podobu nadměrného sebeuspokojení sportovce, nadměrného přeceňování vlastních schopností a podceňování soupeře. Takové stavy jsou nežádoucí a trenér by je měl usměrnit. Při regulaci negativních pocitů po prohraném zápase, které mohou vyústit až ve ztrátu sebedůvěry a deprese, je vhodná určitá zdrženlivost v hodnocení činnosti sportovce

bezprostředně po zápase. Avšak závodník by neměl být ponechán „vlastnímu osudu“. Je vhodné použít relaxační metody či odvést pozornost sportovce atraktivní, emocionálně podbarvenou činností a usilovat o snížení jeho psychického napětí. Trenér by měl závodníka vyslechnout s notnou dávkou empatie a počítat při tom s přisuzováním neúspěchu okolním jevům. Tím že je problém ventilován, částečně ztrácí na své závažnosti, přičemž přisuzování neúspěchu okolním jevům je mechanismem vedoucím ke snížení negativní psychické tenze u sportovce. Poté, s určitým časovým odstupem, kdy odezní závodníková bezprostřední reakce na neúspěch, by se měl zápas objektivně zanalyzovat a povzbudit sportovce k další činnosti (Slepička, 1988).

### ***2.3 Komunikace***

Jak již bylo zmíněno v předchozí kapitole, komunikace mezi závodníkem a jeho koučem je nezbytným prostředkem v koučování.

Efektivní komunikace je pro úspěšné trénování důležitá a trenéři, kteří ji ovládají jsou mistry v oboru, naproti tomu trenéři neúspěšní nejsou neúspěšní proto, že by měli menší znalosti, nýbrž proto, že neumějí se sportovci komunikovat (Martens, 2004). Lidé, ovládající umění komunikace, mají schopnost naslouchat a vysílat jasné a přesvědčivé signály, aktivně se podílejí na výměně myšlenek a názorů, citlivě reagují na různé emoční náznaky a přizpůsobují jim svůj projev (Goleman, 1998). Z toho vyplývá, že komunikace není jen o dávání pokynů, příkazů a sdělování informací. Aby byla komunikace efektivní, musí trenér umět naslouchat odezvám sportovce na přijímané informace (Martens, 2004). Do komunikace musí trenér vstupovat s předem ujasněným záměrem, který se pak promítne do konkrétní informace podávané závodníkovi. Je nezbytné sledovat reakci závodníka na tento podnět, protože ta umožňuje koučovi přizpůsobit průběh další komunikace. Pro koučování je typické převládání takové komunikace, kde v roli komunikátora vystupuje trenér a v roli komunikanta sportovec. Délka komunikace je omezena na pravidly danou délkou přestávky a její obsah je dán předchozím průběhem zápasu. Ne vždy je však obsah sdělovaných informací pochopen správně a v plném rozsahu, protože sportovec přijímá jen část skutečně vysílané informace, která se pak dále subjektivně dotváří. Míra deformace či přetvoření přijímané informace, je odvislá od aktuálního psychického stavu závodníka, plynoucího

z předchozího vývoje zápasu. Proto by měly být podávané informace kladného rázu, jasné, stručné a maximálně srozumitelné (Slepička, 1988).

V průběhu zápasu, především přestávky mezi koly, trenér předává závodníkovi informace, které mají různý charakter. Jsou to:

- a) Informace hodnotící – vycházejí z předchozího průběhu zápasu. Není však výhodné průběh zápasu příliš rozebírat a už vůbec by se neměl výkon závodníka ostře kritizovat, nebo mu něco vyčítat. Je vhodné vyzdvihnout pozitivní momenty závodníkovy předchozí činnosti, a pokud kritizovat, tak uvážlivě, krátce a bez negativního emocionálního doprovodu.
- b) Informace taktického rázu – vznikají plynulým přechodem pozitivních hodnotících informací k zaměření na následující činnosti. Informace by měly být stručné, jasné, pochopitelné a z hlediska závodníka proveditelné.
- c) Informace motivačního rázu – objevují se v závěru verbální komunikace a patří sem slovní povzbuzení, směřující ke zvýšení sebedůvěry, navození pocitu, že závodník má na dobrý výkon či vítězství (Slepička, 1988).

Do komunikace mezi trenérem a závodníkem se také promítá individuální trenérský styl. Z tohoto hlediska rozlišujeme 3 styly komunikace:

- a) Autoritativní styl – trenér komunikuje agresivním způsobem, nařizuje, hodně mluví, málo naslouchá, pokud se nedaří, tak obviňuje a trestá.
- b) Submisivní styl – trenér dává příležitost jiným mít v komunikaci převahu. Zřídka vyjadřuje svůj názor, aby se nedostal do konfliktu, mluví tiše a jakoby chodí „okolo horké kaše“, vyhýbá se odpovědnosti a problémům. Tento trenérský styl je však málo frekventovaný.
- c) Kooperativní styl – je založen na vzájemném respektu mezi trenérem a sportovcem. Trenér komunikuje pozitivně, důvěryhodně, mluví hlasitě, je přímý a konstruktivní. Zaměřuje se na zlepšení výkonnosti závodníka pozitivním způsobem a snaží se o to, být správně pochopen (Martens, 2004).

Ať už je trenérův styl komunikace jakýkoli a předávané informace jakéhokoli charakteru, nezávisí celkové vyznění informace pouze na jejím verbálním obsahu, ale také na doprovodných projevech komunikace neverbální, ať už vědomé, či nevědomé (Slepička, 1988).



### 2.3.1 Verbální komunikace

Jak již bylo řečeno v předchozím textu, verbální komunikace se během zápasu uplatňuje jak v přestávkách mezi koly, tak v průběhu samotného zápasu. Verbální komunikace znamená vyjadřování myšlenek pomocí jazykového znaku, nebo významu na něj vázaného (Černý, 2008) Informace, podávané v průběhu zápasu prostřednictvím verbální komunikace, jsou především technicko-taktického rázu (Slepička, 1988).

Bylo zjištěno, že trenéři, kteří vydávají konkrétní specifické instrukce, jsou svými svěřenci hodnoceni mnohem pozitivněji než trenéři, kteří poskytují jen obecné povzbuzení (Martens, 2004). Avšak právě přesvědčování a povzbuzování jsou velmi přímé metody využívané při zápase (Miňovský, 2006).

Verbální komunikace se dá rozdělit dle svého působení na pozitivní a negativní.

Positivní přístup zdůrazňuje pochvaly a odměny k posílení žádoucího chování. Jeho podstatnou součástí je povzbuzování. Pomáhá sportovcům vážít si sebe sama jako individualit a zároveň přidává trenérovi na důvěryhodnosti. Neznamená to však, že by trenér měl pouze jen chválit a přehlížet špatné chování. Může trestat, pokud to situace vyžaduje, ale i trestání může být provedeno pozitivním způsobem. Positivní přístup směřuje k porozumění, pochopení, akceptování druhých a vzájemnému respektu.

Negativní přístup používá tresty a kritiku k potlačení nežádoucího chování. Zvětšuje strach sportovce ze selhání a snižuje trenérovu důvěryhodnost. Typické je vytýkání chyb místo vysvětlení, jak to udělat dobře. Dalším problémem trenérů s negativním přístupem jsou nereálné představy o přijatelném a nepřijatelném chování, které v zásadě nemohou být naplněny a z toho pramení trenérova kritika. Je však nutné podotknout, že negativní přístup krátkodobě funguje. Pomáhá sportovcům učit se novým dovednostem a motivuje je k dosažení úspěchu. Ale pokud kritika jejich snažení a konání neustává, vytváří se u nich negativní emoce, které se pak naopak stávají překážkou pro učení se novým dovednostem a pro motivaci k úspěchu (Martens, 2004).

### 2.3.2 Neverbální komunikace

Jedním z nejdůležitějších zjištění v oblasti sociální komunikace bylo to, že verbální interakce se prakticky neobejde bez podpory neverbální komunikace (Argyle, 1967). Existuje velké množství situací, ve kterých je k dobrému výkonu potřebná efektivní neverbální komunikace (Martens, 2004). Neverbální komunikace může být vědomá, či nevědomá, avšak ve sportovní praxi nelze ostře odlišit záměrné používání neverbální komunikace a její bezděčné projevy. Neverbální komunikace je silně ovlivňována vzrůstajícím psychickým napětím. Častým nedostatkem v komunikaci je rozpor mezi složkou verbální a neverbální. Závodník například dostává pozitivní verbální informace o probíhající výkonu, avšak z koučova postoje, gestikulace či výrazu obličeje usuzuje, že ve skutečnosti je situace jiná. Proto musí kouč umět použít tzv. metakomunikaci, což je mimika, tón a síla hlasu a gestikulace, v souladu s obsahem verbální komunikace. V případě koučova nedostatečného sebeovládání může jeho reakce, gestikulace či výraz obličeje přinést závodníkovi takové informace, které negativně ovlivní jeho psychický stav, popřípadě i jeho výkon. Za jednu ze základních podmínek úspěšného koučování je považována zásada nedat závodníkovi najevo nezáměr, zklamání či vztek. Zkrátka v roli kouče nepropadat nezvládaným emocím. Praxe ukazuje, že klidný, vyrovnaný hlas kouče je jedním z přirozených a nejsnáze využitelných mechanismů pozitivní regulace psychických stavů závodníka.

Vědomá nebo také cílená neverbální komunikace využívá záměrnou manipulaci s tónem hlasu ke zdůraznění významného momentu nebo vyvolání stavu zvýšené pozornosti či odvedení pozornosti od nežádoucího podnětu z okolního prostředí. Také se projevuje jako používání smluvených postojů a gest mezi koučem a závodníkem (Slepička, 1988).

4 kategorie neverbální komunikace vzhledem k ovlivňování závodníka:

- 1) Pohyby těla (mimika, gestika) – gesta a pohyby paží, pohyby hlavy a mimika obličeje, pohyby dolních končetin nebo celého těla. Jsou to formy chování sdělující různorodé informace, závislé na psychickém stavu osoby tyto informace předávající.
- 2) Chování při tělesném kontaktu (haptika) – např. poplácání po zádech, brání za ruce, položení ruky kolem ramen. Většinou jsou to formy chování vyjadřující pozitivní povzbuzení.

3) Hlasové predispozice (paralingvistika) – intenzita, rytmus, rezonance, modulace apod. Tón hlasu může změnit význam slovního obsahu informace. Např. výrok „fakt dobrá hra“ pronesený sarkastickým tónem bude mít opačný význam než tento výrok pronesený tónem klidným, upřímným.

4) Tělesný postoj (posturologie) – osobní odstup mezi koučem a závodníkem při komunikaci, zaujetí tělesného postoje kouče vyjadřující např. respekt, povýšenost, sklíčenost apod. (Martens, 2004).

## **2.4. Motivace**

Ani ten nejtalentovanější sportovec není úspěšný, pokud není dostatečně motivován (Martens, 2004). Ve sportovním boji o vítězství jsou výkony velmi často doprovázeny – emocemi, motivací a volným úsilím. A především motivace je klíčovou otázkou (Jansa, 2007). Obecně jsou schopnosti a motivace funkcí výkonu. Chybí-li jedna z těchto složek k výkonu nedojde. Podle teorie výkonové motivace vzniká tendence ke sportovní aktivitě z rozdílu mezi tendencí dosáhnout úspěchu a tendencí vyhnout se selhání. U lidí s vysokou výkonovou motivací převládá tendence dosáhnout úspěchu nad tendencí vyhnout se selhání. Motivy uplatňující se v motivaci sportovní činnosti se dle Medsena se dělí na: motivy společenského kontaktu; motivy dosahování něčeho; motivy prestiže; motivy akvizice (nabývání a vlastnění); emocionální motivy agrese a dosažení bezpečí. Ve sportovní činnosti se z hlediska motivace neuplatňují jen vnitřní motivy, ale silně se uplatňují také nejrůznější vnější pobídky (Slepička, 2006). Vnější pobídky mohou mít ráz dlouhodobý – formování motivačních struktur v průběhu tréninkového procesu, nebo krátkodobý – ovlivňování psychologických stavů sportovce bezprostředně před, v průběhu a po zápase.

Avšak někteří trenéři si myslí, že motivace každého sportovce je dána genetickou predispozicí jako něco, co sportovec buď má, nebo nemá. Výzkumy však dokazují, že motivace se vhodnými instrukcemi dá změnit (Hann, 2000).

Lidská motivace směřuje k dosažení určité podoby odměny. Tyto odměny mohou být buď vnější, nebo vnitřní. Mezi vnější odměny patří medaile, trofeje, pochvaly, peníze apod. Vnitřními odměnami pak je to, co sportovce vnitřně uspokojuje: zábava, radost, pocit užitečnosti a úspěšnosti (Martens, 2004). Předpokládá se, že sportovci motivovaní

vnitřně jsou při soutěži méně pod tlakem, než sportovci motivovaní vnějšími odměnami (Vallerand and Fortier v Hann, 2000) Případy ale dokazují, že vnitřní motivace může být vnějšími odměnami ovlivněna. Někdy dokonce natolik, že se spekuluje, zda vnější motivace u vrcholových sportovců nemůže tu vnitřní předčít do té míry, že když pak u vrcholového sportovce nedochází k častým vítězstvím a následným finančním a jiným odměnám, na které byl zvyklý, jeho motivace ke sportu jako takovému se vytrácí (Hann, 2000).

Motivace je zkrátka potřebným faktorem k dosažení výkonu. Avšak při velkém fyzickém vyčerpání v průběhu zápasu se subjektivní hodnocení důležitosti dosažení odměn jak vnitřních, tak vnějších snižuje, tím se snižuje motivace k výkonu a v důsledku toho dochází k ještě výraznějšímu poklesu fyzických sil a technicko-taktického jednání. V takové situaci musí zasáhnout kouč a důležitost těchto odměn sportovci vhodným povzbuzením připomenout.

## ***2.5 Maskulinita a feminita ve sportu***

Je zřejmé, že potřeby mužů a žen provádějících sport jsou odlišné a měly by být respektovány. Přístupy k provádění pohybových aktivit mužů a žen mají svá specifika, která vyplývají z jejich biologické, psychické a emoční danosti dotvářené sociálními tlaky prostředí. Jedním z nejsilnějších vlivů je hormonální zaměření, které je příčinou nejen tělesné odlišnosti, ale i rozvoje psychických a sociálních dovedností. Psychické rozdíly mezi oběma pohlavími jsou dány nejen biologicky, ale i výchovou, předepsanými rolemi a tradicemi. Chlapci a dívky se učí nakládat se svými city a pocity naprosto odlišným způsobem díky vzájemné interakci s rodiči a vychovateli, kteří s každým pohlavím zacházejí jinak. Chlapec a dívka pak přirozeně reagují odlišně na naprosto stejné podněty (Slepička, 2006).

Podstatné psychologické rozdíly:

- ženy jsou zpravidla méně agresivní než muži,
- jsou zpravidla více citlivé na vnější podněty,
- role tréninku v jejich hodnotovém systému je většinou nižší než mužů,
- jsou více „náchylné“ na intervence, které mohou změnit jejich vzezření,
- jsou více citlivé na dietologické intervence

V technické a taktické přípravě neexistují mezi muži a ženami významnější rozdíly. Ale v psychologické přípravě se v komunikaci s ženami vyplácí větší takt, pochopení a důvěra, také se osvědčuje ve větší míře využívat kladných hodnocení. Je známo, že ženy potřebují častější komunikaci s trenérem a při jejich motivaci lze více využívat prožitků z pohybu. (Dovalil, 2009). Pokud se vyskytne nějaký problém, ve sportovním kontextu např. neúspěch při zápase, reagují muži a ženy zcela odlišným způsobem. Muži se snaží najít objektivní příčiny neúspěchu ve vnějších okolnostech, zatímco ženy obvykle přikládají veškerou vinu sobě (Gray, 2002). Proto by se kouč měl po prohraném zápase jinak chovat k závodníkovi muži a jinak k ženě závodnici. Navíc ženy dokážou rozpoznat měnící se nálady druhé osoby lépe než muži a tyto pocity intenzivně vnímají a prožívají, ať už jde o zklamání nebo radost (Goleman, 1998). Proto by se mělo chování trenérů při koučování kickboxového zápasu k ženám určitě lišit od chování k mužům.

### 3. CÍLE A ÚKOLY PRÁCE, HYPOTÉZY

Tato práce má 2 cíle, které bude sledovat.

- 1) Vypozorování převažujících projevů chování trenérů v průběhu koučování kickboxových zápasů.
- 2) Porovnání chování trenérů při koučinku mužů a žen.

Pozorováno bude především to, jak trenéři reagují na závodnickovy chyby, či úspěchy v průběhu zápasu a jak se toto jejich chování projevuje. Zda reagují spíše pozitivně, či negativně, verbálně, či neverbálně a jak se jejich reakce liší při koučování mužů a žen.

Z výše uvedených cílů vyplývají tyto dílčí úkoly:

- a) uskutečnit pilotní studii, která povede k:
  - i. upravení systému pro identifikaci trenérského chování – „CBAS (Coaching Behavior Assessment System)“, pro podmínky kickboxového zápasu
  - ii. vytvoření tabulky na základě upraveného CBAS, do které budou zaznamenávány projevy chování trenérů
  - iii. záznamům prvních pozorování, po kterých se stávám objektivním pozorovatelem
- b) vyhodnotit výsledky pilotní studie
- c) uskutečnit hlavní studii, ve které bude k záznamu projevů chování trenérů použita tabulka vytvořená na základě pilotní studie
- d) vyhodnotit převažující projevy chování trenérů
- e) vyhodnotit, zda je jejich chování spíše pozitivního či negativního rázu vzhledem k svěřenci
- f) vyhodnotit, zda v jejich projevu převažuje verbální, neverbální nebo smíšený druh komunikace
- g) porovnat získané poznatky o chování trenérů k mužům s výsledky chování trenérů k ženám.

Na základě teoretických poznatků o dané tématice (viz Teoretická východiska práce) se dá předpokládat, že výsledky pozorování budou následovné.

Hypotéza č. 1: převažující projev chování trenérů koučujících kickboxový zápas bude mít ráz specifických technicko-taktických instrukcí, protože tento typ informace je pro

závodníka nejpřínosnější.

Hypotéza č. 2: chování trenérů k závodnicím se bude lišit od chování k závodníkům v tom smyslu, že ženám bude podáváno více instrukcí pozitivního charakteru a bude použito více kladného hodnocení než u mužů, protože ženy reagují citlivěji a negativní projevy kouče si berou osobně a působí na ně demotivačně.

## 4. METODIKA PRÁCE

Za výchozí materiál pro zjištění projevů chování trenérů v průběhu koučování kickboxového zápasu byl použit systém kategorizace chování trenéra - CBAS (Coaching Behavior Assessment System) sestavený R. E. Smithem, F. L. Smollem a E. Huntem roku 1977.

Tento systém je složen z 12-ti kategorií představujících chování trenéra, které může nastat za podmínek tréninku stejně tak jako za podmínek zápasu. CBAS umožňuje pozorovatelům toto chování identifikovat a zaznamenávat. Původně byl tento systém vytvořen pro amatérské trenéry baseballu, ale je aplikovatelný na trenéry všech sportů. Podrobný popis kategorií viz **příloha č. 1** – CBAS – popis kategorií chování, v tomto znění získané od PhDr. Evy Tomešové, Ph.D.

### 4.1 Pilotní studie

Prvním úkolem pilotní studie bylo, přizpůsobit původní popis kategorií chování uvedený v systému CBAS podmínkám kickboxového zápasu. To bylo provedeno tím způsobem, že jsem osobně sledovala průběh několika zápasů při nichž jsem zaznamenávala chování (výroky a neverbální projevy) trenérů v souvislosti s popsányými kategoriemi. Následně bylo zjištěno, že některé popsané kategorie chování se při kickboxovém zápase vůbec nevyskytují, některé bylo třeba z větší části upravit a některé kategorie úpravu téměř nepotřebovaly viz **příloha č. 2** – CBAS - popis kategorií chování upravený pro podmínky kickboxového zápasu.

Po úpravě kategorií chování pro podmínky kickboxového zápasu byla speciálně vytvořena tabulka (viz **příloha č. 3** – Tabulka CBAS – pilotní studie), do které se následně sledované chování trenérů zaznamenávalo. Pro zaznamenávání výskytu těch kterých projevů chování byla použita škála typu ano x ne, tzn. v tabulce jsou uvedeny všechny možnosti výskytu projevů chování. Pouze převaha projevu verbálního, neverbálního či smíšeného byla zaznamenávána na konci zápasu dle převahy výskytu z hlediska hodnocení pozorovatele. Nutno podotknout, že smíšený typ komunikace je uměle vytvořenou klasifikační skupinou pro potřeby této bakalářské práce. Je to takový



typ projevu komunikátora (kouče), kde výrazně nepřevažuje ani verbální ani neverbální komunikace, ale tyto složky jsou používány současně. Například varování vyjádřené pouze slovně - „dej si pozor“ se klasifikuje jako projev verbální. Pokud kouč varuje pouze zdviženým ukazovákem a doprovodným pohybem zápěstí pro toto gesto typickým, bez slovního doprovodu, je to klasifikováno jako neverbální projev komunikace. Smíšený projev komunikace by byl klasifikován tehdy, kdyby kouč říkal „dej si pozor“ a zároveň tato slova doprovázel zdviženým ukazovákem a doprovodným pohybem zápěstí.

Po provedení pozorování a záznamů výskytu chování trenérů při koučování kickboxových zápasů v pilotní studii můžu říci, že jsem zacvičeným pozorovatelem a v následujícím pozorování v hlavní studii budu hodnotit pozorované jevy stále stejně a objektivně.

#### **4.1.1 Popis sledovaného / výzkumného souboru**

V pilotní studii bylo provedeno úvodní pozorování chování trenérů v průběhu koučování kickboxového zápasu pro potřeby upravení systému CBAS pro kickbox. Přesný počet pozorování není znám. Bylo pozorováno tak dlouho, dokud nebylo dle zpozorovaných projevů trenérů zaznamenáno a následně upraveno všech 12 kategorií pro identifikování chování trenérů v průběhu kickboxového zápasu.

Při druhém pozorování a již zaznamenávání projevů chování trenérů do vzniklé tabulky CBAS bylo pozorováno sedm trenérů v průběhu koučování kickboxového zápasu. Pozorovaná skupina byli trenéři z České republiky, koučující závodníky na krajské úrovni. Všichni trenéři byli muži a většina z nich měla v teamu jak muže závodníky, tak ženy závodnice.

### 4.1.2 Použité metody a sběr dat

K získání dat bylo použito pouze metody pozorování. První skupina sledovaných trenérů byla pozorována v průběhu jednoho dne při soutěži Národní pohár Čech. Druhá skupina, skupina sedmi sledovaných trenérů byla pozorována také v průběhu jednoho dne a to při soutěži Národní pohár Moravy. Podmínky pro sběr dat byly vesměs dobré. Pozorování bylo prováděno ze vzdálenosti cca 4 metry, což umožňovalo zaznamenat jak vizuální, tak akustické vjemy. Podmínky byly občasně ztíženy zvýšeným hlukem na zápasišti, avšak ne v takové míře, aby výrazněji zkreslily pozorované výsledky.

### 4.1.3 Analýza dat

Po získání všech potřebných dat bude jako metoda statistické analýzy užitá četnost výskytu sledovaných jevů a výsledky budou následně prezentovány graficky. Vyhodnoceno bude:

- a) procentuální vyjádření zastoupení kategorií chování při koučování, vyplývající ze záznamů pozorování
- b) procentuální vyjádření převahy pozitivního či negativního působení na sportovce. To bude provedeno tak, že se kategorie chování trenérů rozdělí do 2 skupin dle svého působení na závodníka. Do skupiny s pozitivním působením budou započítány výsledky z kategorií: „pozitivní posílení, ocenění“, „povzbuzení následující chybu“, „technické instrukce následující chybu“, „obecné technické instrukce“ a „obecné povzbuzení“. Všechny tyto projevy chování jsou zařazeny do skupiny s pozitivním působením na sportovce, protože napomáhají ke zlepšení jeho výkonu a nevyvolávají negativní emoce, naopak jsou určitou formou motivace (viz text v teoretické části). Skupina s negativním působením na sportovce bude obsahovat výsledky z kategorií: „neocenění“, „trestání“, „trestající technické instrukce“ a „ignorování chyb“. Tyto projevy chování jsou zařazeny do skupiny s negativním působením na sportovce proto, že nenapomáhají ke zlepšení výkonu a vyvolávají negativní emoce (viz text v teoretické části).

c) procentuální vyjádření typu komunikace (verbální, neverbální či smíšená), která převládala v největším počtu pozorovaných zápasů dle záznamů pozorování

Poté bude použita metoda komparace k porovnání všech výše uvedených prvků chování trenérů k mužům a k ženám.

K analýze dat a grafickému zpracování bude použit počítačový program Excel.

## ***4.2 Hlavní studie***

Po provedení pilotní studie bylo zjištěno, že záznam výskytu verbální, neverbální či smíšené komunikace dle jejich převahy, až na konci zápasu není zcela vyhovující, protože celkový dojem o převaze typu komunikace může být v závěru zápasu zkreslen. A to hlavně v důsledku vypjatých emocí. Také bylo z tohoto druhu záznamu možno posoudit jen to, v kolika procentech zápasů se ten či onen typ komunikace vyskytl, nikoli však to, kolik procent toho kterého typu komunikace je při koučování zápasů používáno. Proto bylo potřeba pro hlavní studii upravit tabulku CBAS tak, aby mohl být typ komunikace (verbální, neverbální, smíšený) zaznamenáván současně se záznamem projevu chování. Proto byla původní tabulka doplněna o buňky pro záznam verbálního, neverbálního či smíšeného typu komunikace (viz **příloha č. 4** – Tabulka CBAS – hlavní studie). Stejně jako u pilotní studie byla i zde pro zaznamenávání výskytu těch kterých projevů chování použita škála typu ano x ne, tzn. v tabulce jsou uvedeny všechny možnosti výskytu projevů chování, nově i z hlediska projevu verbálního, neverbálního či smíšeného. Jak již bylo řečeno v pilotní studii, smíšený typ komunikace je uměle vytvořenou klasifikační skupinou pro potřeby této bakalářské práce. Je to takový typ projevu komunikátora (kouče), kde výrazně nepřevažuje ani verbální ani neverbální komunikace, ale tyto složky jsou používány současně. Například varování vyjádřené pouze slovně - „dej si pozor“ se klasifikuje jako projev verbální. Pokud kouč varuje pouze zdviženým ukazovákem a doprovodným pohybem zápěstí pro toto gesto typickým, bez slovního doprovodu, je to klasifikováno jako neverbální projev komunikace. Smíšený projev komunikace by byl klasifikován tehdy, kdyby kouč říkal „dej si pozor“ a zároveň tato slova doprovázel zdviženým ukazovákem a doprovodným pohybem zápěstí.

### **4.2.1 Popis sledovaného / výzkumného souboru**

V hlavní studii byla pozorována skupina dvaceti trenérů v průběhu koučování kickboxového zápasu. Pozorovaná skupina byli trenéři z České republiky, koučující závodníky na republikové úrovni. Shodně se sledovaným souborem v pilotní studii byli všichni trenéři muži a většina z nich měla v teamu jak muže závodníky, tak ženy závodnice.

### **4.2.2 Použité metody a sběr dat**

K získání dat bylo použito pouze metody pozorování. Sledovaný soubor dvaceti trenérů byl pozorován v průběhu jednoho dne a to při soutěži Mistrovství České republiky. Podmínky pro sběr dat byly v podstatě stejné jako při pilotní studii. Pozorování bylo prováděno ze vzdálenosti cca 4 metry, což umožňovalo zaznamenat jak vizuální, tak akustické vjemy. I na těchto závodech byly podmínky občasně ztíženy zvýšeným hlukem na zápasišti, avšak ne v takové míře, aby výrazněji zkreslily pozorované výsledky.

### **4.2.3 Analýza dat**

Po získání všech potřebných dat bude, stejně jako v pilotní studii, jako metoda statistické analýzy užita četnost výskytu sledovaných jevů a výsledky budou následně prezentovány graficky. Vyhodnoceno bude:

- a) procentuální vyjádření zastoupení kategorií chování při koučování, vyplývající ze záznamů pozorování
- b) procentuální vyjádření převahy pozitivního, či negativního působení na sportovce. To bude provedeno tak, že se kategorie chování trenérů rozdělí do 2 skupin dle svého působení na závodníka. Do skupiny s pozitivní působením budou započítány výsledky z kategorií: „pozitivní posílení, ocenění“, „povzbuzení následující chybu“, „technické instrukce následující chybu“,

„obecné technické instrukce“ a „obecné povzbuzení“. Všechny tyto projevy chování jsou zařazeny do skupiny s pozitivním působením na sportovce, protože napomáhají ke zlepšení jeho výkonu a nevyvolávají negativní emoce, naopak jsou určitou formou motivace (viz text v teoretické části). Skupina s negativním působením na sportovce bude obsahovat výsledky z kategorií: „neocenění“, „trestání“, „trestající technické instrukce“ a „ignorování chyb“. Tyto projevy chování jsou zařazeny do skupiny s negativním působením na sportovce proto, že nenapomáhají ke zlepšení výkonu a vyvolávají negativní emoce (viz text v teoretické části).

- c) procentuální vyjádření převládajícího typu komunikace, kterou trenéři používali v průběhu zápasů – verbální, neverbální či smíšenou, vyplývající ze záznamů pozorování

Poté bude použita metoda komparace k porovnání všech výše uvedených prvků chování trenérů k mužům a k ženám.

K analýze dat a grafickému zpracování bude použit počítačový program Excel

## 5. VÝSLEDKY

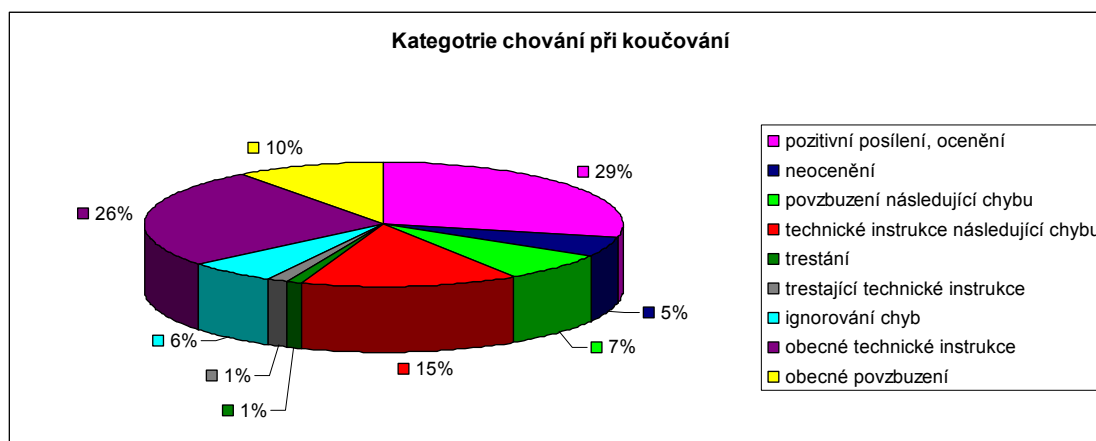
### 5.1 Výsledky pilotní studie

Pozorování sedmi trenérů v průběhu pilotní studie, zaznamenáno do speciálně vytvořené tabulky CBAS, dopadlo následovně (viz **příloha č. 5** – CBAS – pozorování – pilotní studie):

#### 5.1.1 Převažující projevy chování trenérů v průběhu koučování

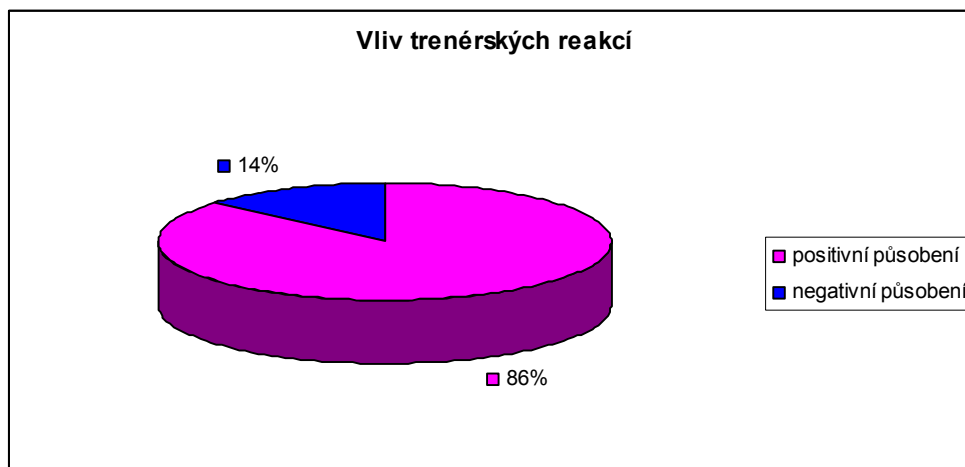
Ze záznamů v tabulce vyplývá, že nejvíce zastoupený projev chování trenérů při koučování kickboxového zápasu je „pozitivní posílení, ocenění“ (29%) a „obecné technické instrukce“ (26%). Nejméně se vyskytuje „trestání“ a „trestající technické instrukce“, obě kategorie jsou zastoupeny pouze z 1%. Výrazně je zastoupena i kategorie „technické instrukce následující chybu“ (15%). Méně se vyskytuje povzbuzování, „obecné povzbuzení“ z 10% a o 3% méně je zastoupeno „povzbuzení následující chybu“ (7%). Trenérové chybějící reakce na úspěch či neúspěch jsou zastoupeny téměř shodně, „ignorování chyb“ ze 6% a „neocenění“ z 5%. Pro ilustraci viz **graf č. 1** – kategorie chování – pilotní studie.

**Graf č. 1** – kategorie chování – pilotní studie



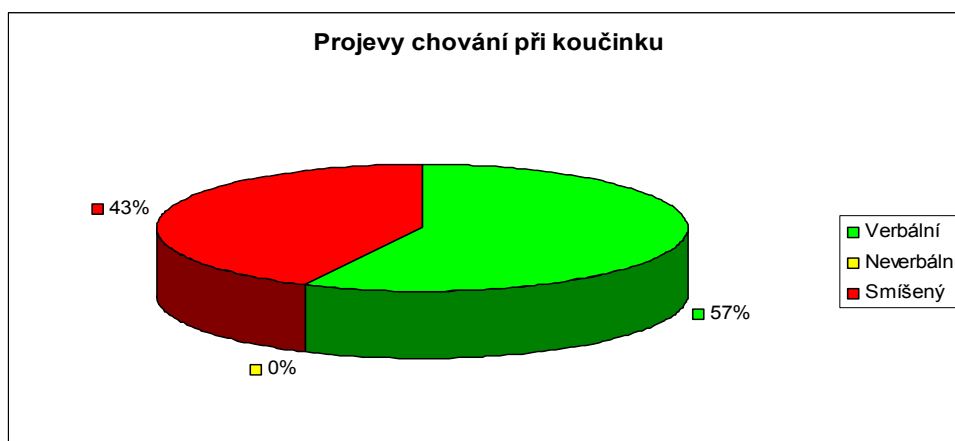
Co se týče působení reakcí trenérů na závodníky, bylo zjištěno, že převládá pozitivní působení na závodníka. Pozitivní reakce měli trenéři z 86%, zatímco negativně reagovali ve 14% případů viz **graf č. 2** – působení na sportovce – pilotní studie.

**Graf č. 2** – působení na sportovce – pilotní studie



Poslední sledovanou složkou v pozorování projevů chování trenérů v průběhu koučování kickboxových zápasů byly typy komunikace, které trenér v průběhu zápasu nejvíce používal. Z pozorování vzešlo, že nejčastěji trenéry používaným typem komunikace je komunikace verbální. Ta převažovala v 57% zápasů. Smíšený typ komunikace převažoval ve 43% sledovaných zápasů a komunikace neverbální nepřevažovala ani v jednom ze sledovaných zápasů. Pro ilustraci viz **graf č. 3** – převažující typ komunikace v průběhu zápasu – pilotní studie

**Graf č. 3** – převažující typ komunikace v průběhu zápasu – pilotní studie



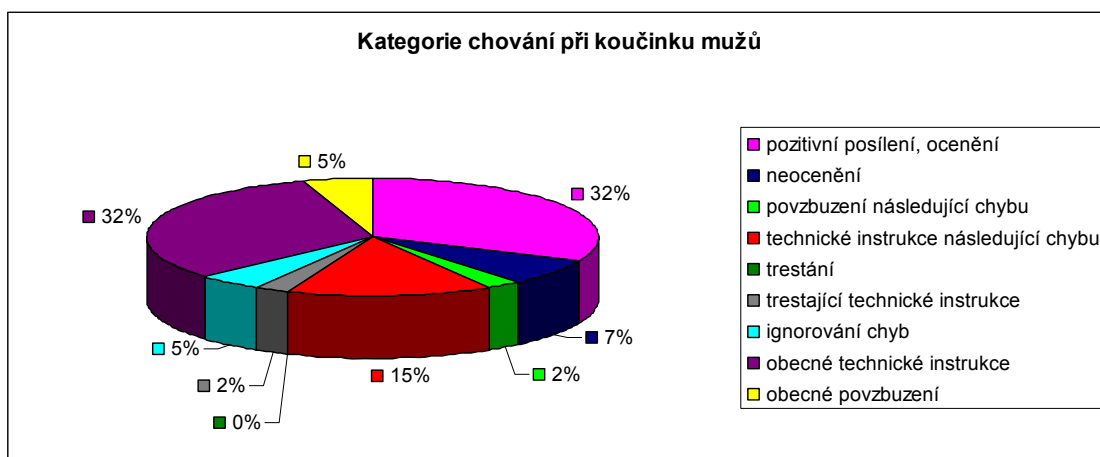
### 5.1.2 Výsledky komparace chování trenérů k mužům a ženám

Z následujících grafů (**graf č. 4** – kategorie chování trenérů při koučinku mužů – pilotní studie a **graf č. 5** - kategorie chování trenérů při koučinku žen – pilotní studie) je patrné, že trenéři se do jisté míry ve svém chování k odlišnému pohlaví liší. V chování k závodníkům mužům výrazně převládají dva projevy chování trenérů a to „positivní posílení, ocenění“ a „obecné technické instrukce“ obě kategorie shodně s 32% výskytu. Naproti tomu v chování k ženám závodnicím ne tak výrazně převládá kategorie „positivní posílení, ocenění“ s 24% a kategorie „obecné technické instrukce“ je zastoupena pouze z 19%. Další dvě kategorie které jsou při koučování žen hojně zastoupeny jsou „technické instrukce následující chybu“ a „obecné povzbuzení“ a to z 15%. Ve srovnání s koučinkem mužů je viditelný rozdíl právě v zastoupení kategorie „obecné povzbuzení“ která se vyskytuje u mužů pouze v 5%. Další výrazný rozdíl je v kategorii „povzbuzení následující chybu“, které se v koučování mužů vyskytuje pouze ve 2%, zatímco při koučování žen ve 13%. Složky chování trenérů, které by se daly nazvat chybějícím chováním, „neocenění“ a „ignorování chyb“ nejsou procentuálně výrazněji zastoupeny, avšak nutno podotknout, že při koučinku mužů se „neocenění“ objevovalo v 7% zatímco při koučinku žen jen ve 3%. Naopak „ignorování chyb“ se více objevovalo v průběhu koučování žen (8%) zatímco v průběhu koučování mužů jen v 5%. Poslední dvě kategorie a to „trestání“ a „trestající technické instrukce“ se vyskytovaly jen minimálně.

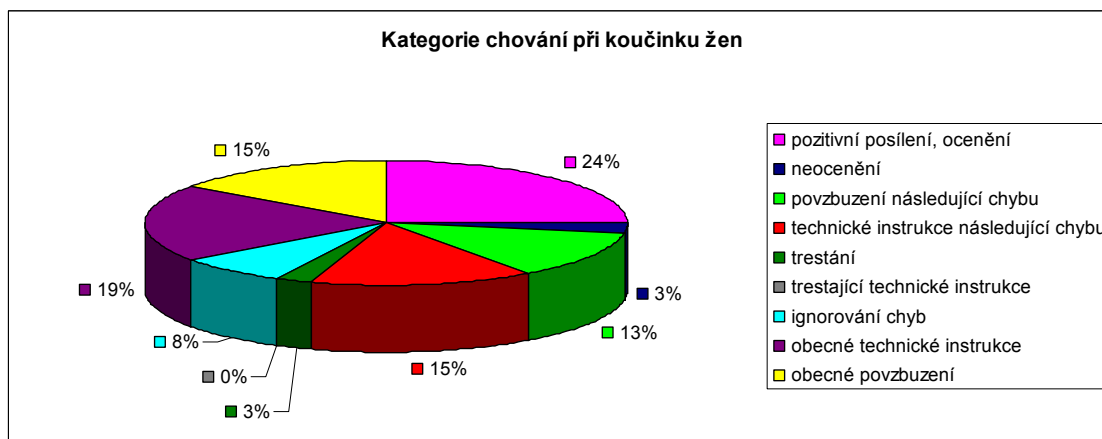
Z tohoto srovnání vyplývá, že trenéři závodnic je více povzbuzují jak obecně, tak po vykonané chybě, kterou občas ignorují, zatímco mužům dávají ve větší míře obecné technické instrukce.



**Graf č. 4 – kategorie chování trenérů při koučinku mužů – pilotní studie**

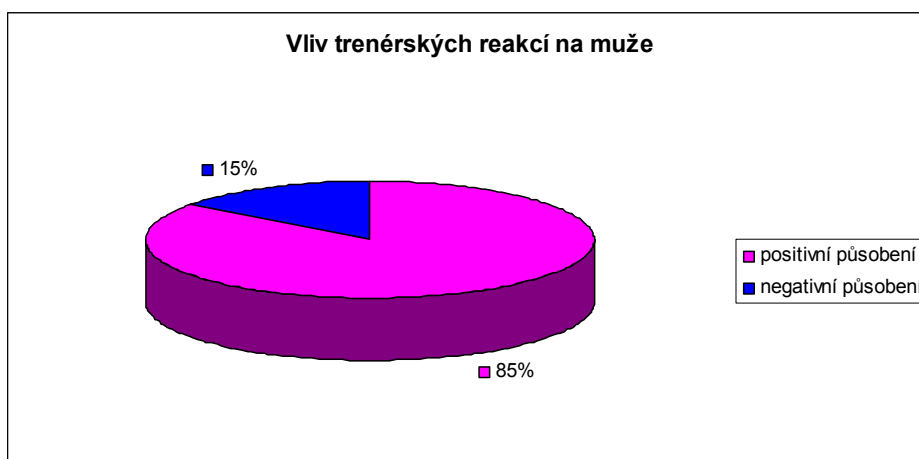


**Graf č. 5 - kategorie chování trenérů při koučinku žen – pilotní studie**

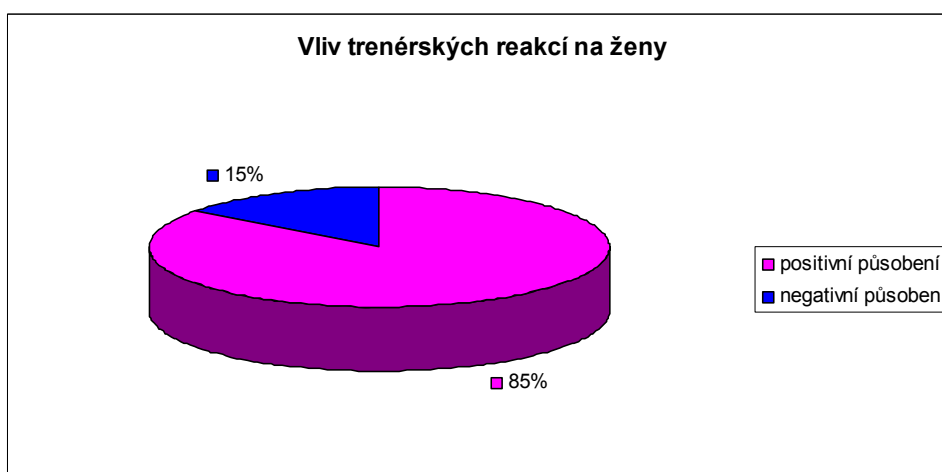


Při srovnávání výsledků působení trenérů na závodníky muže a závodníky ženy bylo zjištěno, že ačkoli se jednotlivé kategorie chování trenérů v průběhu koučování kickboxových zápasů liší, celkově se neliší svým působením. Jak při koučinku mužů, tak při koučinku žen trenéři používají pozitivního působení v 85% viz **graf č. 6 - působení na sportovce muže – pilotní studie** a **graf č. 7 - působení na sportovkyně ženy – pilotní studie**.

**Graf č. 6** - působení na sportovce muže – pilotní studie

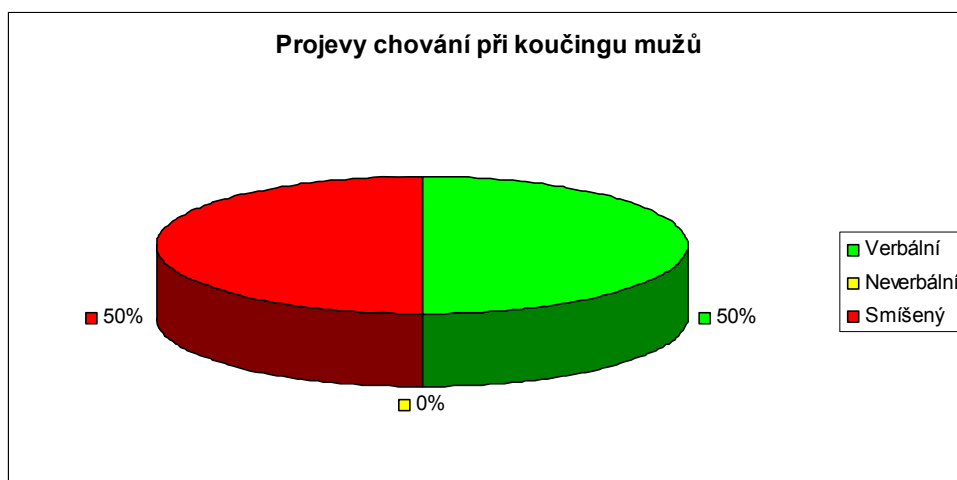


**Graf č. 7** - působení na sportovkyně ženy – pilotní studie

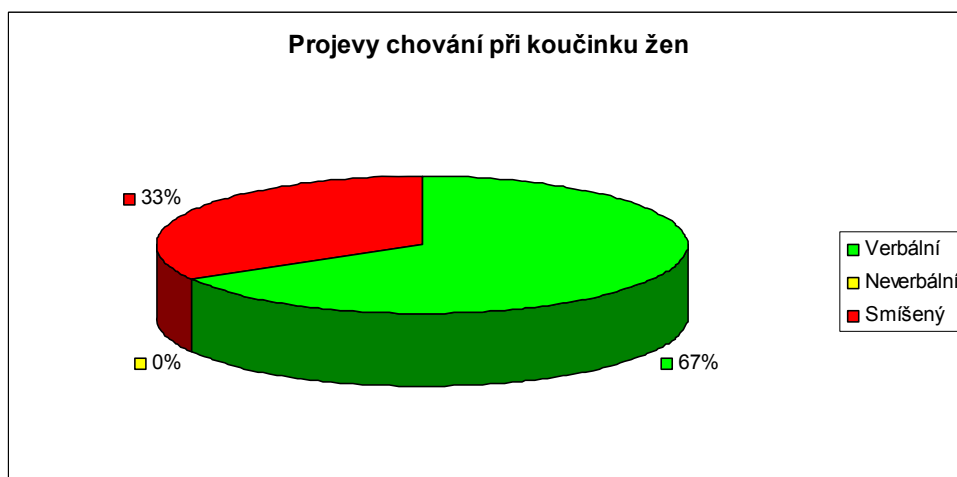


Typ komunikace, který převládá ve většině zápasů žen se od typu komunikace, který převládá ve většině zápasů mužů liší, viz **graf č. 8** - převažující typ komunikace v průběhu zápasů mužů – pilotní studie a **graf č. 9** - převažující typ komunikace v průběhu zápasů žen – pilotní studie, v tom smyslu že u koučovaných zápasů mužů bylo pozorováno 50% zápasů s převahou verbální komunikace a 50% zápasů s převahou smíšeného typu komunikace, zatímco u žen převládala verbální komunikace v 67% zápasů a smíšený typ komunikace ve 33% zápasů. Tyto výsledky jsou však zkresleny tím, že bylo pozorováno o jeden zápas žen méně, než zápasů mužů a typ převládající komunikace byl pozorován v zápase jako celku a ne jako projev jednotlivých kategorií chování.

**Graf č. 8** - převažující typ komunikace v průběhu zápasů mužů – pilotní studie



**Graf č. 9** - převažující typ komunikace v průběhu zápasů žen – pilotní studie

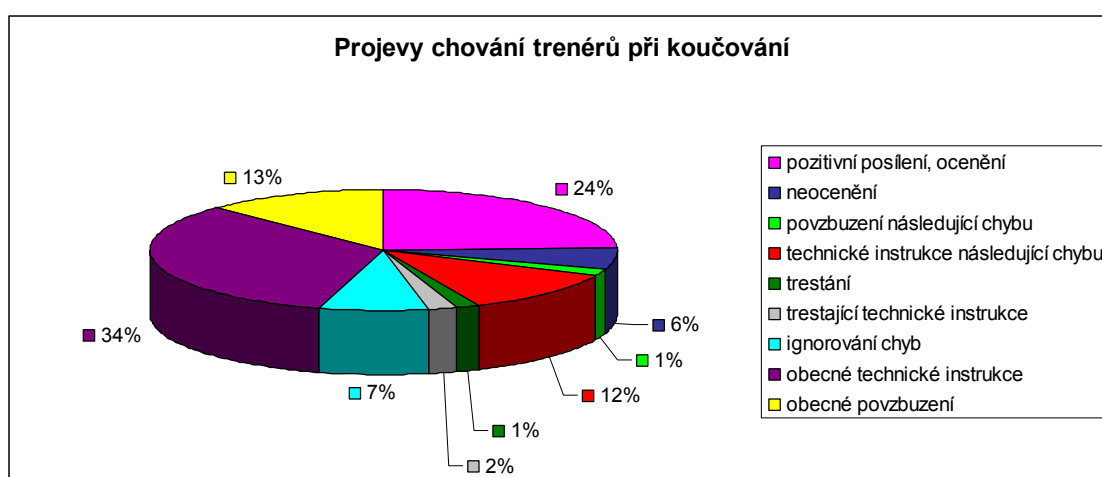


## 5.2 Výsledky hlavní studie

### 5.2.1 Převažující projevy chování trenérů v průběhu koučování

Dle záznamů pozorování hlavní studie (viz **příloha č. 6** - Tabulka CBAS – chování trenérů koučujících muže – hlavní studie a **příloha č. 7** - Tabulka CBAS – chování trenérů koučujících ženy - hlavní studie), při které bylo pozorováno 12 trenérů koučujících muže a 8 trenérů koučujících ženy bylo zjištěno, že nejvíce používaným projevem chování v průběhu koučování kickboxového zápasu jsou „obecné technické instrukce“ (34%) a druhým nejpoužívanějším projevem je „pozitivní posílení, ocenění“ se zastoupením 24%. „Technické instrukce následující chybu“ a „obecné povzbuzení“ se objevují ve 12 a 13% projevů trenérů. Takzvané chybějící chování tzn. „neocenění“ a „ignorování chyb“ se objevuje ještě poměrně hojně a to v 6 a 7% případů, což není úplně pozitivním jevem. Naopak pozitivní je, že „trestání“ a „trestající technické instrukce“ využívají trenéři zcela minimálně a to v 1 a 2%. Avšak za kritické považují, že „povzbuzení následující chybu“ používali trenéři jen v 1% případů. Tato kategorie by měla být zastoupena více. Pro ilustraci viz **graf č. 10** – kategorie chování – hlavní studie.

**Graf č. 10** – kategorie chování – hlavní studie



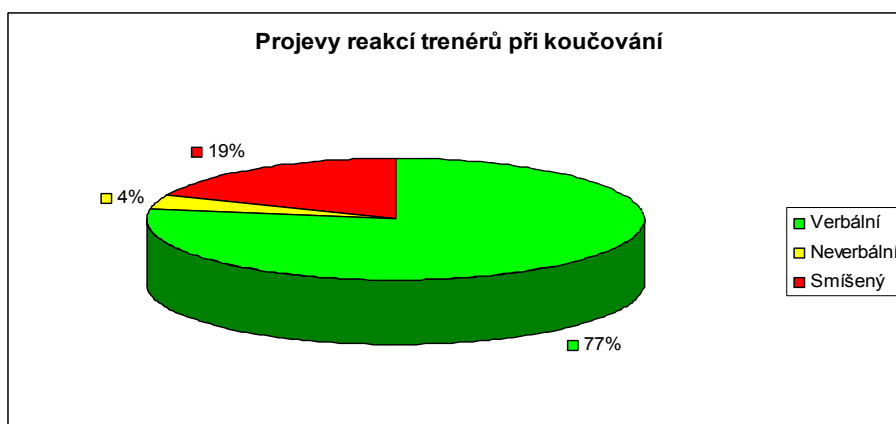
Z vyhodnocení kategorií chování, které trenéři v průběhu koučování kickboxového zápasu používali, vzešlo, že 83% těchto jejich projevů chování má pozitivní zaměření působení, kdežto jen 17% působení negativní. Viz **graf č. 11** – působení na sportovce – hlavní studie.

**Graf č. 11** – působení na sportovce – hlavní studie



Podíváme-li se na záznamy pozorování chování trenérů v průběhu koučování kickboxového zápasu z hlediska typů komunikace zjistíme, že výrazně převládá verbální typ komunikace, kterou trenéři v průběhu koučování používají (viz **graf č. 12** – převažující typ komunikace v průběhu zápasu – hlavní studie). Pouze verbální komunikaci používají trenéři v 77% případů. Smíšený typ komunikace, čili verbální projev doprovázený neverbální složkou se objevoval jen v 19% projevů chování a jen ve 4% případů probíhala komunikace ze strany trenéra pouze neverbální formou.

**Graf č. 12** – převažující typ komunikace v průběhu zápasu – hlavní studie

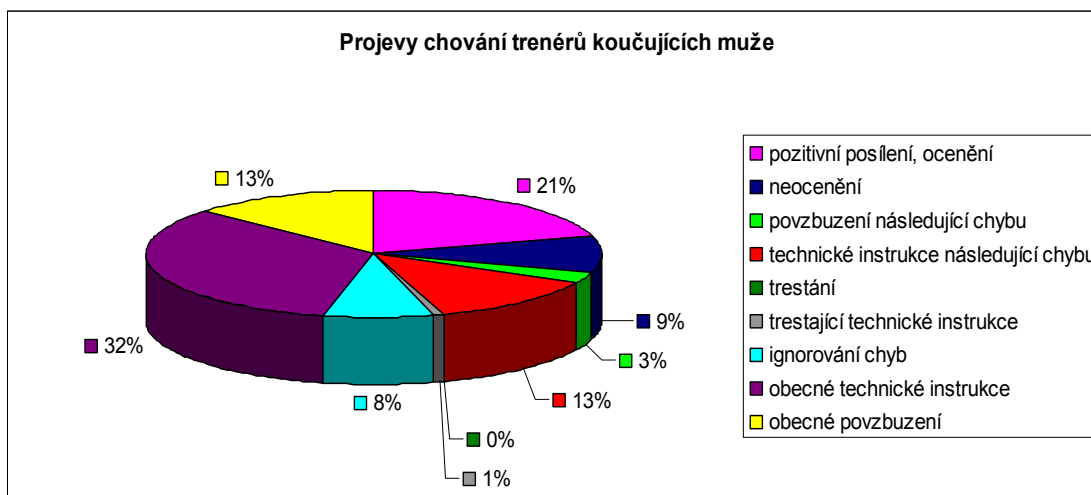


## 5.2.2 Výsledky komparace chování trenérů k mužům a ženám

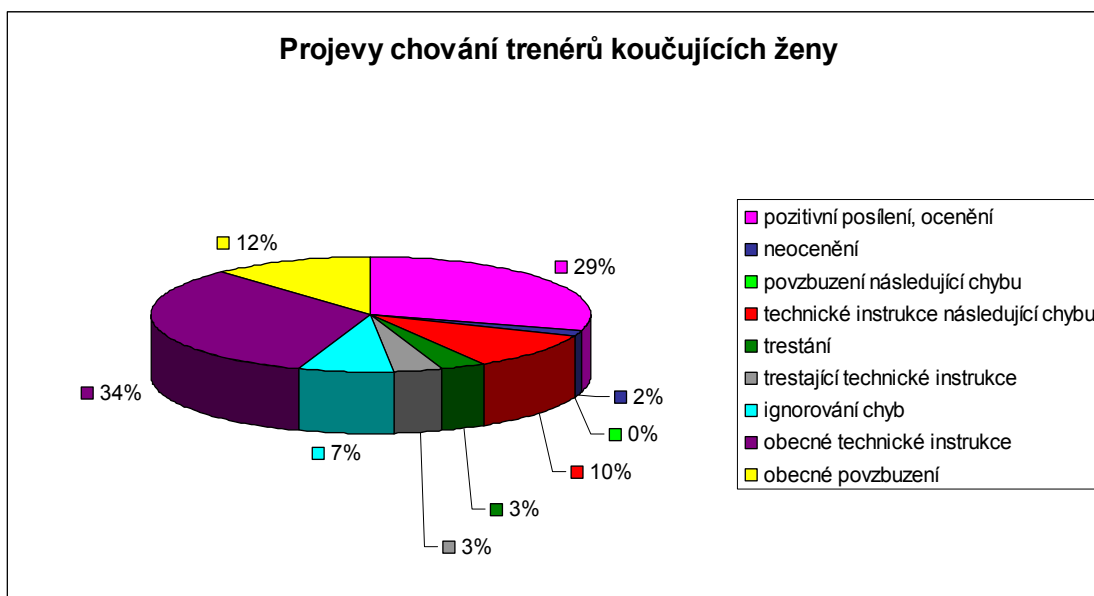
Jak již bylo zjištěno v pilotní studii, chování trenérů v průběhu koučování mužů a v průběhu koučování žen se liší. Konkrétně v jakých kategoriích, to nám pomůže pozorovat **graf č. 13** – kategorie chování trenérů při koučinku mužů – hlavní studie a **graf č. 14** - kategorie chování trenérů při koučinku žen – hlavní studie.

Při koučování mužů jsou více než při koučování žen zastoupeny kategorie chování „neocenění“ (9% : 2%), „povzbuzení následující chybu“ (3% : 0%), „technické instrukce následující chybu“ (13% : 10%), „ignorování chyb“ (8% : 7%) a „obecné povzbuzení“ (13 : 12%). Co se týče převažujících projevů chování při koučování žen jsou více než při koučování mužů zastoupeny kategorie chování „pozitivní posílení, ocenění“ (29% : 21%), „trestání“ (3% : 0%), „trestající technické instrukce“ (1% : 3%) a „obecné technické instrukce“ (34% : 32%).

**Graf č. 13** – kategorie chování trenérů při koučinku mužů – hlavní studie



**Graf č. 14** - kategorie chování trenérů při koučinku žen – hlavní studie.

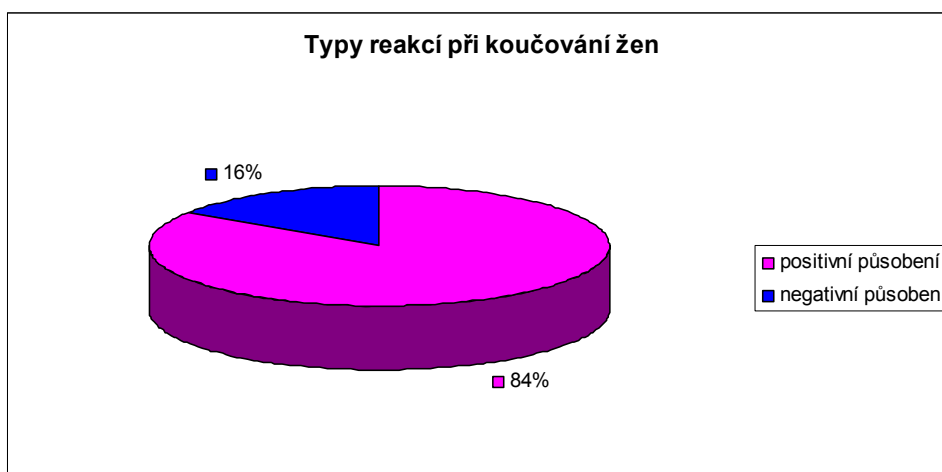


Při srovnávání výsledků působení trenérů na závodníky muže a závodníky ženy bylo zjištěno, že se působení chování trenérů v průběhu koučování kickboxových zápasů liší jen nepatrně. Výsledky zobrazené v **grafu č. 15** - působení na sportovce muže – hlavní studie a v **grafu č. 16** - působení na sportovkyně ženy – hlavní studie ukazují, že trenéři koučující muže mají větší tendenci k používání negativního působení než trenéři koučující ženy. V obou případech převažuje pozitivní působení. U reakcí na muže je to poměrem 82% pozitivního působení ku 18% negativního působení. U reakcí na aktivitu žen působí trenéři v 84% pozitivně a v 16% negativně.

**Graf č. 15** - působení na sportovce muže – hlavní studie

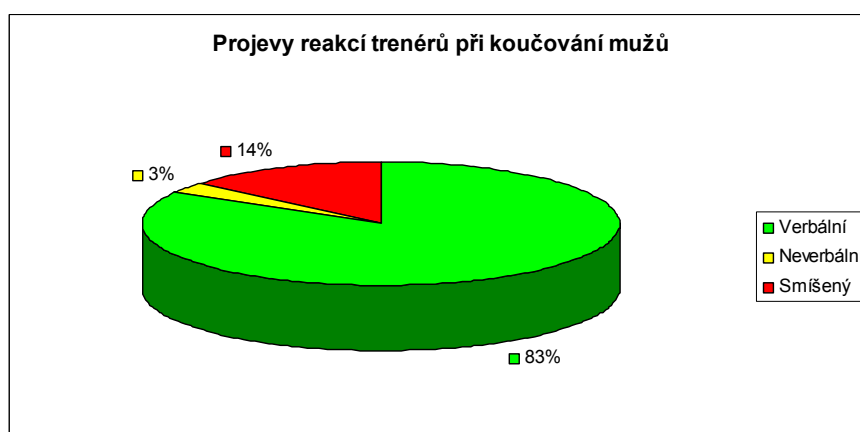


**Graf č. 16** - působení na sportovkyně ženy – hlavní studie



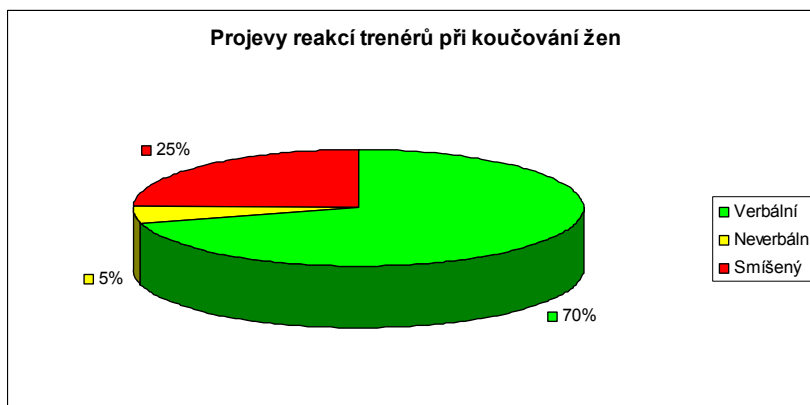
Typ komunikace, který převládá ve většině případů komunikování se závodníky se od typu komunikace, který převládá ve většině případů komunikování se závodnicemi liší, viz **graf č. 17** - převažující typ komunikace při koučování mužů – hlavní studie a **graf č. 18** - převažující typ komunikace při koučování žen – hlavní studie, v tom smyslu že při komunikaci trenérů s muži převládá verbální typ komunikace (83%) nad typem smíšeným (14%) a typem neverbálním (3%). Zatímco při komunikaci s ženami převládá verbální typ komunikace v 70%, smíšený typ komunikace se objevil ve 25% a neverbální komunikace proběhla v 5% případech předávání informací. Celkově tedy lze říci, že pro komunikaci s ženami trenéři využívají více smíšeného a neverbálního typu komunikace než pro komunikaci s muži.

**Graf č. 17** - převažující typ komunikace při koučování mužů – hlavní studie





**Graf č. 18** - převažující typ komunikace při koučování žen – hlavní studie



## 6. DISKUSE

Na základě pozorování chování trenérů v průběhu koučování kickboxového zápasu a následného vyhodnocení jeho výsledků bylo zjištěno, že nejvíce trenéři používají „positivní posílení, ocenění“ jako reakci na žádoucí výkon a „obecné technické instrukce“, které nejsou podávány jako reakce na chybu. Tím se potvrdilo tvrzení, že kouč dává závodníkovi většinou technicko-taktické pokyny (Miňovský, 2006) a také to může určitým způsobem podpořit tvrzení, že dle výzkumu trenéři, kteří vydávají konkrétní specifické instrukce, jsou svými svěřenci hodnoceni mnohem pozitivněji než trenéři, kteří poskytují jen obecné povzbuzení (Martens, 2004). Další dvě složky chování trenérů, které jsou výrazněji zastoupeny, jsou „obecné povzbuzení“ a „technické instrukce následující chybu“. V těchto dvou kategoriích se opět vyskytuje určitá forma technicko-taktických instrukcí a určitá forma povzbuzení. Tak jak říká Miňovský, přesvědčování a povzbuzování jsou velmi přímé metody využívané při zápase (Miňovský, 2006). Dá se tedy říci, že výsledky pozorování korelují s poznatky z literatury a také, že hypotéza č. 1: „převažující projev chování trenérů koučujících kickboxový zápas bude mít ráz specifických technicko-taktických instrukcí“, byla potvrzena.

Z těchto vyhodnocených informací také vyplývá, že převažující je pozitivní přístup trenéra jako např. pochvaly, povzbuzení apod. Toto tvrzení je ještě podpořeno výsledky zaměření trenérského působení. V těch jednoznačně převažuje pozitivní působení na závodníka oproti působení negativnímu, což je dle poznatků z literatury dobré. Avšak ukázalo se, že při koučování mužů se negativní působení trenérů vyskytovalo nepatrně více, hlavně díky kategoriím „neocenění“ a „ignorování chyb“. U koučování žen se na druhou stranu objevilo více negativního působení v kategorii „trestání“ a „trestající technické instrukce“ což není jevem, který by byl žádoucí. Nutno však podotknout, že musíme brát v potaz individualitu každého závodníka či závodnice, protože na některé z nich může mít trenérovo negativní působení motivační účinky. Negativní přístup totiž krátkodobě funguje. Pomáhá sportovcům učit se novým dovednostem a motivuje je k dosažení úspěchu (Martens, 2004). Kvůli tomu, že se, jak již bylo řečeno, při koučování žen objevovalo ve větší míře „trestání“ a „trestající technické instrukce“ než při koučování mužů je částečně vyvrácena hypotéza č. 2: „chování trenérů k závodnicím se bude lišit od chování k závodníkům v tom smyslu, že ženám bude podáváno více

instrukcí pozitivního charakteru a bude použito více kladného hodnocení než u mužů“. Avšak ta část hypotézy, že ženám bude podáváno více instrukcí pozitivního charakteru byla potvrzena. Naproti tomu to, že u žen bude použito více kladného hodnocení než u mužů bylo potvrzeno pouze v hlavní, nikoli však v pilotní studii. Dalším z výrazných rozdílů mezi pilotní a hlavní studií je to, že v pilotní studii bylo zpozorováno značně více projevů „povzbuzení následující chybu“ než ve studii hlavní. V hlavní studii se dokonce při koučování žen toto chování nevyskytlo ani jednou. A to rozhodně není dobré, protože takové chování je výrazně pozitivního charakteru při působení na závodníka. Proto si dovoluji tvrdit, že hypotéza č. 2 není ani zcela potvrzena, ani zcela vyvrácena.

Posledním sledovaným prvkem byl výskyt verbálního, neverbálního či smíšeného typu komunikace. Bylo zjištěno, že ačkoli jedním z nejdůležitějších zjištění v oblasti sociální komunikace bylo to, že verbální interakce se prakticky neobejde bez podpory neverbální komunikace (Argyle, 1967) v průběhu koučování to tak nebylo. Při koučování žen se sice vyskytoval smíšený a neverbální typ komunikace více než při koučování mužů, avšak nejvíce převládal typ komunikace verbální.

## 7. ZÁVĚRY

Hlavním cílem této práce bylo vyzorování převažujících projevů chování trenérů při koučování kickboxových závodníků. To se podařilo uskutečnit a z vyhodnocení vyplývá, že převažujícím projevem jak v hlavní, tak v pilotní studii v chování trenérů je „positivní posílení, ocenění“ jako reakce na žádoucí výkon a „obecné technické instrukce“. Tyto výsledky korelují jak s literárními prameny, tak se stanovenou hypotézou, že převažující předávanou informací by měly být takticko-technické instrukce. Pozorováním bylo dále doloženo literárními prameny uváděné tvrzení, že charakter působení chování trenéra na závodníka má být pozitivní. Naproti tomu to, že převažujícím typem komunikace koučujících trenérů je typ komunikace smíšený, tzn. verbální s projevy neverbálními, potvrzeno nebylo, jelikož bylo zpozorováno, že převažujícím typem komunikace je typ verbální.

Druhým cílem této práce bylo porovnání chování trenérů při koučinku mužů a žen. I to bylo uskutečněno a bylo zjištěno, že chování trenérů k závodníkům se liší od chování trenérů k závodnicím. Avšak nijak velké rozdíly pozorovány nebyly. Nedá se tedy jednoznačně říci, že by se trenéři k ženám chovali výrazně jinak než k mužům. Proto nemohla být potvrzena hypotéza, že trenéři používají při koučinku žen více kladných hodnocení a instrukcí kladného charakteru než při koučinku mužů. Jedním z výraznějších rozdílů bylo to, že trenéři používají při komunikaci se závodnicemi více neverbální komunikace, než při komunikaci se závodníky.

Ze všech těchto poznatků vyplývá, že koučinku by trenéři měli věnovat svou pozornost v tom smyslu, že by si měli uvědomovat své reakce na závodníky, měli by používat negativního působení jen u těch závodníků, u kterých si jsou jisti, že na ně takový typ reakce působí motivačně. Také by měla být více používána složka neverbální komunikace, alespoň jako doplněk komunikace verbální, protože to může mít na závodníka daleko lepší vliv, než jen komunikace verbální. Určitě by také bylo vhodné, aby se při koučinku žen objevovalo více kladných hodnocení, hlavně po provedené chybě, protože ženy potřebují být chváleny více než muži, protože pro ženy je motorem chvála, pro muže výzva.

## SEZNAM LITERATURY:

ARGYLE, M. *The Psychology of Interpersonal behaviour*. Harmondsworth : Penguin, 1967.

ČERNÝ, V. *Řeč těla*. 1. vyd. Brno : Computer press, a.s., 2008. IBSN 978-80-251-1685-6.

DOVALIL, J. A SPOLUAUTOŘI. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha : Olympia – Sportprint, 2009. IBSN 978-80-7376-130-1.

DRAEGER, D., SMITH, R. *Asijská bojová umění*. Tokyo : Kodansha international ltd., 1980. České vydání: 1. vyd. Bratislava : CAD Press, 1995. IBSN 80-85349-40-X.

JANSA, P., DOVALIL, J. A SPOLUAUTOŘI. *Sportovní příprava*. 1. vyd. Praha : Q-art, 2007. IBSN 80-903280-8-3.

GOLLEMAN, D. *Práce s emoční inteligencí*. New York : Bantam Books, 1998. České vydání: 1. vyd. Praha : Columbus, spol. s.r.o., 2000. IBSN 80-7249-017-6.

GRAY, J. *Mars and Venus in the Workplace*. Northern California : HarperCollins Publishers, 2002. IBSN 80-7252-076-8.

HANN, Y. U. *Emotions in sport*. Champaign : Human Kinetics, 2000. IBSN 0-88011-879-2.

MARTENS, R. *Úspěšný trenér*. Champaign : Human Kinetics, 2004. České vydání: 3. vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 2006. IBSN 80-247-1011-0.

MIŇOVSKÝ, F. *Box*. 1. vyd. Praha : Grada publishing, a.s., 2006. IBSN 80-247-0803-5.

*Pravidla ČSFu (ČSFu WAKO) verze pravidel č. 05 leden 2009* [online]. [cit. 2010-06-18]. Dostupné z: <<http://www.csfu.cz/pravidla>> .

SMITH, R.E., SMOLL F.L., HUNT E. *A system for the behavioral assessment of athletic coaches*. Research Quarterly, 1977; 48:401–407. [PubMed].

SLEPIČKA, P. *Psychologie koučování*. 1. vyd. Praha : Olympia, 1988.

SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2006. IBSN 80-246-1290-9.

WICHMANN, W.D. *Karate*. Mnichov : BLV Sportpraxis, 1985, České vydání: České Budějovice : KOPP, 2003. ISBN 80-7232-197-8.

## Přílohy:

### Příloha č. 1 – CBAS – popis kategorií chování

## CBAS – Coaching Behavior Assessment System

Ronald E. Smith, Frank L. Smoll, Earl Hunt  
(1977)

---

Tento systém umožňuje pozorovatelům identifikovat a zaznamenávat probíhající chování trenéra. CBAS je složen z 12 kategorií představujících chování trenéra, které může nastat jak za podmínek tréninku, tak za podmínek utkání (zápasu). Tento systém byl vytvořen pro potřeby výzkumného projektu, který zkoumal vliv (efekty) trenérova chování na dětské sportovce. Kategorie jsou těsně spojeny s chováním, které se ukázalo, že ovlivňuje děti i dospělé v různých ne-sportovních situacích. Systém byl primárně vyvinut pro amatérské trenéry baseballu, ale je aplikovatelný na trenéry všech sportů.

Kategorie chování jsou rozděleny do dvou skupin: **a) reaktivní** – chování, které je odpovědí trenéra na předcházející činnost hráče či družstva; **b) spontánní** – chování, které je iniciováno trenérem a není odpovědí na předcházející činnost hráče či družstva.

Reaktivní chování je odpovědí jak **na žádoucí výkon**, tak na **chybu**, tak na **chybějící chování**.

Spontánní chování je rozděleno na **související se hrou** a **nesouvisející se hrou**.

### KATEGORIE CHOVÁNÍ

#### I. Reaktivní chování

##### A. Odpovědi na žádoucí výkon

1. **POZITIVNÍ POSÍLENÍ** nebo **OCENĚNÍ (R)**. Pozitivní reakce trenéra na žádoucí výkon hráče nebo hráčů. Může být verbální i neverbální povahy.

Př. a) „Dobrá hra“. „To je ono“.

b) Trenér poplácá hráče po zádech, zvednutý palec.

2. **NEOCENĚNÍ (NR)**. Trenér neocení, neposílí pozitivní chování (výkon). Trenér zanedbá nebo zapomene odpovědět na výkon.

Př. a) Hráč udělá dobrou hru (akci), ale trenér na neprojeví žádnou reakci na ni.

- b) Hráč získá „základní úder“ a trenér si s ním ani neplácne, nepoklepe ho po ramenou, ani mu nic neřekne.
- c) Tým získá vedení a trenér jim nic neřekne.

## B. Reakce na chybu

3. **POVZBUZENÍ NÁSLEDUJÍCÍ CHYBU (EM).** Trenér povzbuzuje hráče k lepšímu výkonu poté, co hráč udělá nějakou chybu, nebo mu říká, aby na danou chybu nemyslel a soustředil se další „míče“.

Př. a) Hráč provede chybu a trenér mu říká: „To je v pořádku, neďalej si s tím starosti, příště to uděláš líp“.

b) Hráč odpálí špatně míček a trenér mu říká: „Hezký (dobrý) pokus“.

4. **TECHNICKÁ INSTRUKCE NÁSLEDUJÍCÍ CHYBU (TIM).** Trenér říká nebo ukazuje hráči, který udělal chybu, jak hrát (odbit míč) správně. Instrukce směrem od trenéra musí být specifické. Říkání něčeho očividného, zřejmého typu „Udeř to“, „Bouchni do toho“ není technická instrukce!

Př. a) Trenér ukazuje hráči, jak měl umístit míč.

b) Trenér říká hráči, jak by měl házet míč v takovéto situaci.

5. **TRESTÁNÍ (P).** Negativní odpověď trenéra, která nastane po nežádoucím chování hráče. Může být verbální i neverbální stejně jako (R).

Př. a) Trenér má sarkastickou poznámku směrem k hráči, který byl „vyřazen bez odpalu“.

b) Trenér rozhazuje pažemi jako reakce na chybu hráče.

6. **TRESTAJÍCÍ TECHNICKÉ INSTRUKCE (TIM + P).** Někdy TIM a P nastávají ve stejný okamžik, když trenér např. říká: „Kolikrát ti mám říkat, že máš míč chytat oběma rukama!“ Vždy, když trenér podává technické instrukce trestajícím nebo nepřátelským způsobem, skórujeme také P.

7. **IGNOROVÁNÍ CHYBY (IM).** Nedostatek odpovědi (reakce), ať pozitivní nebo negativní, na velmi zřejmou (znatelnou) chybu. V podstatě nastane, když trenér neodpoví pomocí EM, TIM, P nebo TIM+P na chybu.



### C. Odpověď na chybějící chování

8. UDRŽOVÁNÍ KONTROLY (KC). Tato kategorie zahrnuje odpovědi, které slouží k udržení pořádku. Takovéto chování bývá běžně vyvoláno neukázněným chováním nebo nepozorností hráčů.

Př. Několik hráčů se strká na lavičce. Trenér se k nim otočí a řekne: „Dobře, děti. Znovu si sedněte a pozorně sledujte hru.“

## II. Spontánní chování

### A. Chování související s hrou

9. OBECNÉ TECHNICKÉ INSTRUKCE (TIG). Komunikace, která hráčům poskytuje instrukce týkající se techniky či taktiky. Účelem této komunikace je učít hráče dovednostem a strategiím, které využijí při vyrovnávání se s různými herními situacemi. Instrukce musí být specifická. Jako TIG skórujeme výroky typu: „Hraj blíž čáře.“, „Drž rukavice dole.“.

Výroky typu: „Udělej home run.“, „Vystrajkuj ho.“ Neskórujeme jako TIG, ale spíše jako Povzbuzení.

10. OBECNÉ POVZBUZENÍ (EG). Povzbuzení, které okamžitě nenásleduje žádnou chybu. Není to odpověď na specifickou akci hráče, jako tomu je u R a EM. Souvisí spíše s budoucností (doufání, naděje) spíše než s chováním v minulosti.

Př. „Tak pojďme, uděláme ještě nějaká kola.“

11. ORGANIZACE (O). Tato kategorie zahrnuje chování typu: připomínání pořadí na pálce, ohlašování střídání, přiřazování pozicí apod. Zahrnuje organizační chování, které není ovlivněno přímo vlivem hry.

### B. Chování nesouvisející s hrou

12. OBECNÁ KOMUNIKACE (GC). Tato kategorie zahrnuje interakce trenéra s hráči, které nesouvisí s herní situací nebo týmovými aktivitami.

Př. Vtipkování s hráči; mluvení s hráči o škole, jejich rodině, denních aktivitách apod.

## **Příloha č. 2 – CBAS - popis kategorií chování upravený pro podmínky kickboxového zápasu.**

### KATEGORIE CHOVÁNÍ

#### I. Reaktivní chování

##### A. Odpovědi na žádoucí výkon

1. POZITIVNÍ POSÍLENÍ nebo OCENĚNÍ (R). Pozitivní reakce trenéra na žádoucí výkon hráče nebo hráčů. Může být verbální i neverbální povahy.

Př. a) „Dobrá kombinace / úder“. „Ano, to je ono“.

b) Trenér poplácá závodníka po zádech, zvednutý palec.

2. NEOCENĚNÍ (NR). Trenér neocení, neposílí pozitivní chování (výkon). Trenér zanedbá nebo zapomene odpovědět na výkon.

Př. a) Závodník boduje (jeho úder projde skrz kryt soupeře), ale trenér na neprojeví žádnou reakci na ni.

b) Závodník získá vedení po prvním kole a trenér si s ním ani neplácne, nepoklepe ho po ramenou, ani

mu nic neřekne.

##### B. Reakce na chybu

3. POVZBUZENÍ NÁSLEDUJÍCÍ CHYBU (EM). Trenér povzbuzuje závodníka k lepšímu výkonu poté, co udělá nějakou chybu, nebo mu říká, aby na danou chybu nemyslel a soustředil se další kolo.

Př. a) Závodník provede chybu a inkasuje úder, trenér mu říká: „To je nevadí, příští ránu rozdáš ty“

b) Závodník provede pěkný kop, který však neprojde přes kryt soupeře a trenér říká: „Hezký (dobrý) pokus“.

4. TECHNICKÁ INSTRUKCE NÁSLEDUJÍCÍ CHYBU (TIM). Trenér říká nebo ukazuje závodníkovi, který udělal chybu, jak udeřit / kopnout správně. Instrukce směrem od trenéra musí být specifické. Říkání něčeho očividného, zřejmého typu „Udeř ho“, „Bouchni do něj“ není technická instrukce!

Př. a) Trenér ukazuje závodníkovi, jak měl provést kombinaci

b) Trenér říká závodníkovi, jaký by měl provést úder / krytí, aby se situace neopakovala.

5. TRESTÁNÍ (P). Negativní odpověď trenéra, která nastane po nežádoucím chování závodníka. Může být verbální i neverbální stejně jako (R).

Př. a) Trenér má sarkastickou poznámku směrem k závodníkovi, který inkasoval.

b) Trenér rozhazuje pažemi jako reakce na chybu závodníka.

6. TRESTAJÍCÍ TECHNICKÉ INSTRUKCE (TIM + P). Někdy TIM a P nastávají ve stejný okamžik, když trenér např. říká: „Kolikrát ti mám říkat, že máš mít ruce nahoře!“.

7. IGNOROVÁNÍ CHYB (IM). Nedostatek odpovědi (reakce), ať pozitivní nebo negativní, na velmi zřejmou (znatelnou) chybu. V podstatě nastane, když trenér neodpoví pomocí EM, TIM, P nebo TIM+P na chybu.

### C. Odpověď na chybějící chování - X

8. UDRŽOVÁNÍ KONTROLY (KC). – X - v kickboxu není potřeba, protože je to soutěž jednotlivců

## II. Spontánní chování

### A. Chování souvisejí se zápasem

9. OBECNÉ TECHNICKÉ INSTRUKCE (TIG). Komunikace, která závodníkům poskytuje instrukce týkající se techniky či taktiky. Účelem této komunikace je učit závodníka dovednostem a strategiím, které využije při vyrovnávání se s různými situacemi zápasu. Instrukce musí být specifická. Jako TIG skórujeme výroky typu: „Drž se ve středu ringu.“, „Drž ruce nahoře.“, „Noha zavírá“, „Víc kopej“.

Výroky typu: „Dej mu.“, „Naboduj ho.“ Neskórujeme jako TIG, ale spíše jako Povzbuzení.

10. OBECNÉ POVZBUZENÍ (EG). Povzbuzení, které okamžitě nenásleduje žádnou chybu. Není to odpověď na specifickou akci závodníka, jako tomu je u R a EM. Souvisí spíše s budoucností (doufání, naděje) spíše než s chováním v minulosti.

Př. „Tak pojďme, uděláme ještě nějaké body.“, „Pojď-závěr“, „Pokračujeme, máme čas“.

11. ORGANIZACE (O). – X

V průběhu zápasu kickboxu se nevyskytuje.

B. Chování nesouvisející se zápasem - X

12. OBECNÁ KOMUNIKACE (GC). – nevyskytuje se při zápase.





**Příloha č. 5 – CBAS – pozorování – pilotní studie**

TRENÉR M/Ž (převaha komunikace Verbální-V, Neverbální- N, Smíšené-S)	REAKTIVNÍ CHOVÁNÍ							SPONTÁNNÍ CHOVÁNÍ	
	ODPOVĚDI NA ŽÁDOUCÍ VÝKON		REAKCE NA CHYBU					CHOVÁNÍ SOUVISEJÍCÍ SE ZÁPASEM	
	Pozitivní posílení ocenění	Neocenění	Povzbuzení následující chybu	Technická instrukce následující chybu	Trestání	Trestající technické instrukce	Ignorování chyb	Obecné technické instrukce	Obecné povzbuzení
M (V)									
Ž (S)									
Ž (V)									
M (S)									
M (V)									
Ž (V)									
M (S)									

**Příloha č. 6 - Tabulka CBAS – chování trenérů koučujících muže – hlavní studie**

TRENÉR	PROJEV CHOVÁNÍ (verbální, neverbální smíšený) - V, N, S	REAKTIVNÍ CHOVÁNÍ							SPONTÁNNÍ CHOVÁNÍ	
		ODPOVĚDI NA ŽÁDOUCÍ VÝKON		REAKCE NA CHYBU					Obecné technické Instrukce	Obecné povzbuzení
		Pozitivní posílení, ocenění	Neocenění	Povzbuzení následující chybu	Technická instrukce následující chybu	Trestání	Trestající technické instrukce	Ignorování chyb		
Č.1	V									
	N									
	S									
Č.2	V									
	N									
	S									
Č.3	V									
	N									
	S									
Č.4	V									
	N									
	S									
Č.5	V									
	N									
	S									
Č.6	V									
	N									
	S									



Pokračování přílohy č. 6 - Tabulka CBAS – chování trenérů koučujících muže – hlavní studie

Č.7	V									
	N									
	S									
Č.8	V									
	N									
	S									
Č.9	V									
	N									
	S									
Č.10	V									
	N									
	S									
Č.11	V									
	N									
	S									
Č.12	V									
	N									
	S									

**Příloha č. 7 - Tabulka CBAS – chování trenérů koučujících ženy - hlavní studie**

TRENÉR	PROJEV CHOVÁNÍ (verbální, neverbální smíšený) - V, N, S	REAKTIVNÍ CHOVÁNÍ							SPONTÁNNÍ CHOVÁNÍ	
		ODPOVĚDI NA ŽÁDOUCÍ VÝKON		REAKCE NA CHYBU					Obecné technické Instrukce	Obecné povzbuzení
		Pozitivní posílení, ocenění	Neocenění	Povzbuzení následující chybu	Technická instrukce následující chybu	Trestání	Trestající technické instrukce	Ignorování chyb		
Č.1	V									
	N									
	S									
Č.2	V									
	N									
	S									
Č.3	V									
	N									
	S									
Č.4	V									
	N									
	S									
Č.5	V									
	N									
	S									
Č.6	V									
	N									
	S									



