

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



## **Chování trenéra v tréninkové jednotce ve fotbale**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

**PhDr. M. Buzek, Csc.**

Vypracoval:

**Václav Schwarz**

Praha, 2011

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

.....

Václav Schwarz

### 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:

---

## **Poděkování**

Děkuji vedoucímu bakalářské práce PhDr. M. Buzkovi, Csc. a paní Zdence Marvanové za poskytnutí podkladových materiálů, cenných rad a připomínek při zpracování bakalářské práce.

## **Abstrakt**

**Název:** Chování trenéra v tréninkové jednotce ve fotbale

**Cíle:** Cílem mé práce je pozorování interakce tří vybraných trenérů s hráči na trénincích.

**Hypotéza:** Předpokládám, že instrukce bude převládat nad výskytem dalších forem chování.

**Metody:** Ve své práci jsem použil metodu pozorování, metodu audio záznamu a metodu didaktické interakce (ADI). Metody pozorování a audio záznamu jsem použil při sběru dat. Metodu ADI jsem aplikoval v rozboru jednotlivých tréninkových jednotek. Ve všech tréninkových jednotkách sledujeme výskyt hypotézy.

**Výsledky:** Cíl této práce byl splněn. Hypotéza byla potvrzena. U všech pozorovaných trenérů forma instrukce převažovala nad dalšími formami chování.

**Klíčová slova:** interakce, zpětná vazba, instrukce

## **Abstract**

**Title:** The behaviour of coach in training unit in football

**Objectives:** My main goal in this work is to observe communication of three selected coaches with players on trainings.

**Hypothesis:** We suppose that the form of instruction will outweigh the occurrence of other forms of behaviour.

**Methods:** In my work I used the method of observation, a method of audio recording and a method of didactic interaction (ADI). Methods of observation and audio recording, I used to collect data. The ADI, I applied in the analysis of individual training units. In all training units we monitor the incidence of hypothesis.

**Results:** The goal of this work was completed. The hypothesis was confirmed. For all seen coaches the form of instruction prevailed over other forms of behaviour.

**Keywords:** interaction, feedback, instruction

## Obsah:

1	Úvod .....	8
2	Přehled poznatků a teoretická východiska.....	9
2.1	Typologie trenérů .....	9
2.2	Trenér dětí.....	10
2.3	Komunikace .....	11
2.3.1	Efektivní komunikace .....	13
2.3.2	Komunikace mezi hráčem a trenérem .....	14
2.3.3	Komunikace mezi trenérem a týmem .....	16
2.4	Chování.....	19
2.4.1	Obecná definice chování.....	19
2.4.2	Chování trenéra .....	20
2.4.2.1	Formy chování trenéra .....	20
2.4.2.2	Chování trenéra v trénincích a utkáních .....	21
2.5	Didaktické styly používané ve fotbale.....	22
2.5.1	Příkazový styl.....	22
2.5.2	Reciproční styl.....	23
2.5.3	Styl se sebehodnocením .....	23
2.5.4	Styl s nabídkou .....	23
2.5.5	Styl s řízeným objevováním.....	23
3	Cíle práce, výzkumné otázky a hypotézy .....	24
	Úkoly: .....	24
4	Metody výzkumu a postup řešení.....	25
	Metody a postupy řešení: .....	25
4.1	Metoda pozorování.....	25
4.2	Audio záznam tréninkové jednotky.....	27
4.3	Analýza získaných dat .....	27
4.3.1	Kategorizace chování.....	27
4.3.1.1	Instrukce.....	27
4.3.1.2	Korekce .....	28
4.3.1.3	Zpětná informace .....	28
4.3.1.4	Oznámení .....	28
4.3.1.5	Dotaz .....	28
4.3.1.6	Recepce .....	29
4.3.1.7	Pozorování.....	29
4.3.1.8	Posuzování .....	29
4.3.1.9	Spoluúčast .....	29
4.3.1.10	Nejasná situace .....	29
4.4	Vlastní postup sběru a vyhodnocení dat .....	29
5	Výsledky .....	31
6	Diskuse .....	39
6.1	Teoretické rešerše.....	39
6.2	Zhodnocení výzkumu a výsledků.....	40
7	Závěr.....	42
	Seznam použité literatury.....	43
	Přílohy .....	45

# 1 Úvod

Fotbalu se věnuji již od svých pěti let. Do příchodu na FTVS jsem pohlížel na fotbal jen z hráčské roviny, ale prostřednictvím zdejší výuky jsem dostal možnost nahlédnout na fotbal i z jiných stránek.

Na konci prvního ročníku, když jsme si měli vybrat alespoň jednu specializaci, jsem si zapsal fotbal.

Po této krátké exkurzi do povolání trenéra jsem dospěl k závěru, že by nebylo špatné se tomuto odvětví i nadále věnovat. A proto jsem si také vybral toto téma.

Prostřednictvím práce jsem se zabýval přímým pozorováním chování několika vybraných trenérů v tréninkových jednotkách.

Problematika chování v této branži je jistě všem všeobecně známá a většinou se jeden a ten samý problém opakuje řadu let, pokud nedochází k výměně trenérů. Řada trenérů, a to nejen fotbalových, používá ve svých tréninkových jednotkách vulgární výrazy, neadekvátně zvyšují hlas při nezdarech svých svěřenců, dále vyvíjejí na hráče zbytečně velký tlak v rámci své neukojitelné touhy jít jen za vítězstvím. Právě na takovéto nesprávné způsoby chování bych chtěl poukázat a zároveň nabídnout řešení, jak by takový správný přístup měl být realizován.

Trenéři byli pozorováni následujícím způsobem. S pomocí nahrávacího zařízení, byly všechny jejich tréninkové jednotky zaznamenávány na pevný disk či magnetofonovou pásku. Tyto záznamy jsem dále doplnil o písemný záznam průběhů tréninkových jednotek. Poté, co se mi podařilo nasbírat všechna požadovaná a potřebná data, jsem je podrobil analýze pomocí kategoriálního systému ADI, který byl předem vybrán.

Práce by měla zjistit, na jaké úrovni se pohybuje chování a celkové vystupování trenérů v tréninkových jednotkách. Dále obsahuje návody, jak by se měl trenér opravdu chovat a hlavně zde bude také uvedeno, čeho by se měl vyvarovat a na co by si měl dávat pozor.



## 2 Přehled poznatků a teoretická východiska

### 2.1 Typologie trenérů

Trenérské povolání se dlouhodobě vyvíjelo a jeho vývoj neustále pokračuje. Stále se objevují nějaké nové trendy. Svoboda (2007) ve své knize uvádí, že z počátku trenérů nebylo vůbec třeba. Tuto činnost dříve zastávali zkušenější sportovci. Hlavní nevýhodou bylo, že sportovní příprava byla málo intenzivní a diferenciovaná. Postupem času se začali zkušenější sportovci vzdělávat, což umožňovalo lepší a rychlejší přípravu svěřenců na podávání mnohem kvalitnějších výkonů v kratším tréninkovém období.

Dnes už nikdo nepochybuje o tom, že práce trenéra musí být podložena znalostmi z pedagogiky, psychologie a dalších oblastí vědy. Během dalších let nároky na trenéry stále vzrůstaly, a tak se dostalo trenérské vzdělání až na univerzitní půdu.

Trenér by měl hlavně vystupovat jako určitá osobnost a odborník v oboru, jeho chování by mělo být příkladné pro jeho svěřence. Správná osobnost trenéra zahrnuje: klidný přístup k problémům, rychlé navození pracovní atmosféry, utváření vřelého kontaktu, volbu vhodného způsobu prezentace úkolů, precizní komunikaci, vystižení vhodného okamžiku k zákroku.

Trenérů máme několik typů a v této části si je podrobně představíme. Prvním typem je trenér „autoritářský“, který vyžaduje přesné plnění úkolů, dovede být krutý, udržuje si v týmu pořádek. Tento typ není schopen navázat přátelství se svými svěřenci, není moc oblíbený a vede děti k agresivitě. Dalším typem je „přátelský“, který je pravým opakem předchozího. Zajímá se o své svěřence, navozuje přátelské vztahy, utváří příjemnou atmosféru v týmu. Hráči ho mají většinou rádi. Trenér „intenzivní“ je velmi podobný prvnímu typu, ale liší se především vyšší emocionalitou a téměř přehnanými nároky na hráče. Trenér „snadný“ je opakem trenéra „intenzivního“. Tento typ bere vše s určitou nadsázkou, nic ho nerozhodí, působí suverénně a klidně. Posledním typem je trenér „chladný počtář“. Projevuje se chladným přístupem ke svým svěřencům. Je vzdělaný a vše počítá. Díky svým neustálým propočtům a kalkulacím nevytváří příliš příznivou atmosféru v týmu (Svoboda, 2007).

## 2.2 Trenér dětí

Podle Periče (2008) být trenérem dětí je složitá činnost, která vyžaduje množství znalostí z různých oborů. Často se stává, že trenéry se stávají obvykle rodiče nebo vysloužilí sportovci, kteří mají opravdu výborně zvládnuté fotbalové dovednosti, což mnohdy nestačí. Většinou jim chybí znalosti o jejich nedospělých svěřencích a o přístupu k tréninku v dětském věku.

Trénink dětí by měl být zaměřen na to, kolik dovedností a v jaké kvalitě zvládnou, jak jsou šikovné a v neposlední řadě, jak je sportování baví. Děti si potřebují hlavně hrát, bavit se. Trénink by se měl zaměřovat nejen na oblast rozvoje pohybových schopností a dovedností, ale také na prožitek dětí, radost z pohybu, atmosféru kamarádství a společných dobrodružství., které mohou přinést vzpomínky na celý život.

Kdykoliv, když trenér dělá nějaké rozhodnutí, tak se chová určitým způsobem, pro každého jedince specifickým. V první řadě by měl uvažovat nad tím, co je nejlepší pro jeho svěřence, a až poté se soustředit na výsledek.

### *Vedení tréninku dětí*

Každý trenér má svůj osobitý styl chování a vedení tréninku. Vše záleží na aktuálních podmínkách, ale také na psychickém a duševním stavu trenéra.

Představíme si zde základní rozdělení stylů vedení tréninků, které uvádí Perič (2008).

Prvním typem je „autoritativní vedení“. Znamená to, že trenér téměř nepřipouští diskuzi, rozhoduje o věcech sám, dbá na řád a disciplínu. Neměl by však být na děti příliš tvrdý. „Autoritativní“ styl se uplatňuje, když mužstvo prochází ne příliš úspěšným obdobím. „Demokratické vedení“ už nám naznačuje, že trenér je ochoten diskutovat o určitých věcech se svěřenci a do jisté míry se podílet na vedení a průběhu tréninku. Děti by měly nabýt pocitu jistoty a respektu ze strany trenéra. Právě proto je velmi důležité, jaké zvolí trenér úkoly pro své svěřence. Měl by je zvolit tak, aby byly řešitelné dětmi, bez jakéhokoli dalšího dopadu na tým. Třetím a posledním příkladem je vedení „liberální“. V rámci tohoto přístupu musí být trenéři opatrní, protože je spíš důkazem nerozhodnosti a neschopnosti vést tréninkovou jednotku. Na druhou stranu má své místo v určitém vývojovém stadiu dítěte, ve kterém se doporučuje, aby byl využíván.

Pokud trenéři začínají trénovat s opravdu malými dětmi, měli by zpočátku především využívat styl autoritativní. Je to z jednoho prostého důvodu. Děti nemají ještě dostatečně vyvinutou nervovou soustavu a mají velmi malé životní a sportovní zkušenosti. Postupem času, když děti stárnou a vyvíjejí se, je adekvátní přecházet k demokratickému stylu. Dáváme tím dětem najevo, že jejich slovo a názory mají v tréninku určitou váhu a místo. Liberální styl používáme velmi málo.

Podle Choutky a Dovalila (1991) je pro vedení tréninkového procesu dětí a mládeže optimálním typem trenéra pedagog. Je tomu tak proto, že tréninkový proces s dětmi a mládeží musí plně respektovat vývojové zvláštnosti, musí být založen na všestranném a harmonickém rozvoji a musí být perspektivně zaměřen. Tyto požadavky kladou vysoké nároky na šíři všeobecného i speciálního vzdělání, zejména na znalosti biologických, psychologických a pedagogických základů tréninkového procesu. Trenér mládeže má být osobností, vzorem po všech stránkách. Kromě vzdělání by měl dětem a mládeži rozumět, měl by být trpělivý, odpovědný a cílevědomý a měl by svou práci zaměřovat do budoucnosti. Měl by umět mládež pro sport získat, zaujmout ji a rozpoznat míru talentu mladých sportovců. Ve specializované sportovní činnosti by měl být trenér schopen správně aplikovat speciální trénink na věkové a vývojové zvláštnosti.

Fajfer (2005) ve své knize uvádí, že děti chtějí fotbal hlavně hrát podle svých pravidel. Právě tento přístup dětí vytváří nadšení pro fotbal a vede k celoživotním zážitkům. V tréninku musíme dbát na to, že trénink dětí není trénink dospělých. Trenér by zde měl sloužit jako organizátor a měl by podporovat samostatný a nenucený vývoj mladých hráčů. Je třeba klást důraz na všestranný rozvoj.

## **2.3 Komunikace**

Podle Hartla a Hartlové (2010) komunikace = dorozumívání, tento jev se vyskytuje, jak u lidí, tak i u ostatních živočichů. Jedná se o vysílání a přijímání informací. Způsobů komunikace jako takové je mnoho. Např. existuje komunikace verbální a neverbální. Komunikace verbální spočívá v předávání informací pomocí mluveného slova. Neverbální dorozumívání je postaveno na transferu informací prostřednictvím pohybu těla, gest, mimiky, pohybu očí.

Mikuláščík (2003) charakterizuje komunikaci jako pojem s velmi širokým použitím. Slovo má původ v latině a znamená něco spojovat. Pokud budeme nahlížet na komunikaci v rámci psychologie, tak toto slovo neznámá jen přenos informací. Jedná se o mnohem více, jde o sebe prezentaci o sebe potvrzování. Lidé zde vyjadřují postoje k předmětům, ale i k jedinci, který informaci přijímá. Záleží pouze na nich, jakým způsobem usnadní či znesnadní porozumění příjemci informace.

Podle Janouška (1968) je komunikace „sdělování významů v sociálním chování a v sociálních vztazích“. Kretch, Crutchfield a Ballachey (1968) charakterizují komunikaci také jako „výměnu významů mezi lidmi“.

Trenérské povolání je velice podobné učitelskému, dovoluji si tvrdit, že je téměř totožné. Velmi důležitý termín v rámci této kapitoly je „pedagogická komunikace“.

V pedagogických pracích Gavory a kol. (1985, 1988) je pedagogická komunikace definována jako proces vzájemného vyměňování informací mezi všemi účastníky výchovně vzdělávacího procesu. Je tvořena stránkou procesuální, obsahovou a vztahovou. Nelešovská (2005) uvádí „pedagogickou komunikaci“ jako prostředek, který slouží k uskutečňování výchovy a vzdělání. Tento specifický druh navázání kontaktu učitele s žákem umožňuje přenos informací od učitele k žákovi nebo ke skupině prostřednictvím verbálních nebo neverbálních projevů.

Komunikace verbální má několik fází. První fáze je záměr učitele sdělit žákovi nějakou informaci. Znamená to, že učitel si předem promyslí, jak bude sdělení vypadat. Druhou fází je vlastní sdělení, což už je konkrétní slovní formulace, která je přímo adresována žákovi nebo skupině. Nyní přebírá svou roli žák, tedy příjemce. Jeho úkolem je odhalení smyslu sdělení. Pokud se příjemci nedaří dekodovat sdělení, tak je možné smysl informace zpřesnit pomocí rozhovoru. V rámci dialogu dochází k vyjasnění nepřesností a ke konkretizaci smyslu daného sdělení.

Pyke (2001) píše o komunikaci takto: „Je důležité, aby trenéři používali více druhů komunikačních strategií, díky kterým budou schopni komunikovat s různými sportovci a budou schopni vyhovět jejich vlastním potřebám.“

Další dovednost, kterou by měli mít trenéři, je komunikace s médii. V Austrálii je dokonce součástí závěrečných zkoušek u oboru trenérství zkouška z komunikace s médii. Jako další dovednost je zde komunikace s úředníky (vedení klubu). Některé

sportovní organizace vytvářejí programy, ve kterých se úředníci (vedení klubu), hráči a trenéři učí vzájemně komunikovat mezi sebou.

### *Komunikační dovednosti*

Důležité je správně rozdělovat komunikaci podle toho, s kým mluvíme, jinak budeme mluvit k jednotlivci a jinak budeme mluvit ke skupině“.

Komunikační dovednosti zahrnují:

- prezentaci informací v psané, mluvené nebo audiovizuální formě
- schopnost naslouchat hráčům
- řešení konfliktů
- zpětnou vazbu

Denison (2007) uvádí, že: „Komunikace je o objevování a sdílení názorů mezi trenérem a hráčem.“

Ve sportovní trenérské literatuře průvodce ke komunikaci uvádí představy o tom, jak by měla vypadat verbální a neverbální komunikace. Mělo by se zde objevit aktivní naslouchání a interakce mezi hráčem a trenérem.

Někteří autoři zde argumentují, že komunikace může být užívána záměrně k přemlouvání, oceňování, informování a motivování. Další se zde pokoušejí vyzkoumat, proč komunikace není tak efektivní.

Kromě trenérství je nejzřejmější užití komunikace pro zpětnou vazbu a podávání instrukcí. Další užívání komunikace můžeme spatřit v zaměstnání při základní výměně názorů zaměstnanců.

### **2.3.1 Efektivní komunikace**

Lynch (2001) uvádí ve své publikaci, že nejdůležitější a nejnáročnější dovedností pro budování silných vztahů se sportovci, zaměstnanci a dalšími osobami působící ve vašem programu je efektivní komunikace. Několik úspěšných trenérů, se kterými pracuji, mi povědělo, že dobrá a produktivní komunikace je obtížná, ale přesto tvoří základní podstatu dobrého koučinku. Dobrá komunikace podporuje a vzbuzuje důvěru, odvahu, soucit, spolupráci a pocit začlenění do nějaké společnosti mezi sportovci. Díky

dobré komunikaci mohou trenéři naučit své svěřence toho co nejvíce. Umění komunikace je zásadní a lze se jej naučit. Trenér a tým, kteří komunikují dobře buď na hřišti, nebo mimo něj, poukazují na patřičnou vyzrálou jejich práci.

Dnešní svět sportu je mnohem náročnější, než byl doposud. Trenér musí čelit velkému tlaku a mnoha požadavkům. Sportovci hledají týmy, různé programy a školy, ve kterých působí trenéři, kteří s nimi budou komunikovat s respektem. Z tohoto důvodu dobrá komunikace začíná už s náborovým procesem. Když nastane obtížná situace v týmu, což se určitě někdy stane, sportovci očekávají, že s nimi bude jednáno jako s lidmi. Dobrá komunikace mezi vedením týmu a hráči pomáhá budovat důvěru, bezpečné prostředí, ve kterém se všichni mohou rozvíjet, jak nejlépe dovedou.

Požadavky, které trenéři kladou na své svěřence, se snadněji prezentují, když je komunikace efektivní. Abychom mohli jako trenéři se sportovci plnit tyto požadavky, je třeba užít různé kreativní způsoby, které nám pomohou s nimi efektivně komunikovat.

Dobrá komunikace je klíčem k nalezení správné cesty, jak se stát efektivním trenérem. Cíl trenéra, pokud sděluje negativní zprávu, by měl být takový, aby zpráva neobsahovala žádný hněv a nepřátelství, interakce by neměla být úzkostlivá, ale vnímavá. Záleží pouze na trenérovi, jestli se bude či nebude snažit sdělení negativní zprávy usnadnit.

### **2.3.2 Komunikace mezi hráčem a trenérem**

Trénování je v podstatě celé o komunikaci. Úspěšní trenéři jsou mistry komunikace a neúspěšní trenéři jsou neúspěšní ne proto, že by neměli menší znalosti, ale proto, že neumějí komunikovat se sportovci. Jako trenéři musíte být schopni efektivní komunikace v nespočetných situacích, včetně komunikace s nespokojenými rodiči o tom, proč jejich dcera nenastoupila v utkání, nebo při vysvětlování, jakým způsobem provádět technické prvky, musíte umět představit tým na školním shromáždění a také diskutovat s rozhodčím, pokud je jeho rozhodnutí prokazatelně nesprávné. Efektivní komunikace je pro úspěšné trénování důležitá jako úspěšný sňatek, rodičovství či osobní kariéra.

### *Tři formy komunikace*

Začneme s několika základy komunikačního procesu. Zaprvé, komunikace neznamená jen vydávání příkazů a pokynů, ale také přijímání reakcí na tyto pokyny od sportovců. Obecně lze říci, že se trenéři vyznačují spíše rétorickými schopnostmi než schopností naslouchat druhým. Jsem si však jist, že trenéři nejenom musejí umět vydávat srozumitelné, jasné a zřetelné pokyny, ale také musí být ochotni naslouchat reakci sportovců na ně.

Za druhé, komunikace se dělí na verbální a nonverbální. Nepřátelská gesta, tvář vyjadřující radost, intimní pohyby a leskavé jednání, to všechno jsou formy neverbální komunikace. Odhad hovoří o tom, že přes 70% komunikace je neverbálního charakteru. To potvrzuje předchozí poznatek o tom, že co řeknete, není tak důležité, jako spíše co uděláte.

Většina z nás je schopna kontrolovat svůj verbální projev lépe než neverbální. Vzhledem k tomu, že trenéři jsou velmi často pozorně sledováni hráči, funkcionáři a publikem, musí mít svoji verbální komunikaci pod kontrolou.

Za třetí, komunikace má dvě složky: obsahovou a emoční. Obsahová je podstatou předávaného pokynu a emoční vyjadřuje pocity, které přitom máte. Obsah je obvykle vyjádřen verbálně, emoce neverbálně. Sporty, doprovázené vysokým psychickým tlakem od trenéra, vyžadují, aby se kontroloval jak v obsahové, tak v emoční komunikaci.

Trenéři jsou většinou mnohem lepší ve vydávání pokynů než ve sledování reakcí na ně, raději se vyjadřují verbálně než neverbálně.

### *Pozitivní kázeň*

Kázeň pro většinu z nás znamená negativní termín, avšak základem slova kázeň, disciplína, je anglické disciple, což znamená žák, učeňník, odchovanec, a to již vytváří podstatně pozitivnější představu. Žák je osoba, která poslouchá a sleduje, co jí trenér, učitel, rádce vysvětluje. Jako trenér jste v pozici učitele a vaši sportovci jsou žáky. Pozitivní přístup vnímá kázeň jako trénink rozvíjející sebekontrolu vašich žáků.

Kázeň začíná instrukcí, směřující nejenom k rozvoji sportovních, ale i životních schopností a dovedností. Po instrukci následuje trénink, který dává hráčům příležitost

tyto dovednosti procvičovat. Při tréninku jim jako trenér pomáháte tím, že opravujete jejich chyby.

Trenéři většinou předpokládají, že sportovci už většinou s určitými dovednostmi přicházejí, vědí jak kontrolovat a usměrňovat své emoce, dokážou odlišit dobré od špatného a také disponují určitou úrovní sebekázně. Avšak sportovci nemusejí všechny sportovní dovednosti ovládat, chovat se přiměřeně, tj. mít své chování pod kontrolou. V takovém případě potřebuje trenér nejprve své sportovce instruovat, zadané pokyny procvičovat a v konečném stadiu opravovat jejich chyby. Pozitivní kázeň znamená nejen opravovat chyby v chování, ale také správnému chování učit.

U pozitivního přístupu ke kázni je třeba rozlišovat mezi dvěma typy chyb nebo nesprávného chování. První typ je ten, kdy se sportovec sice snaží správně chovat, ale nejde mu to, protože to ještě nezvládl a ani neví, jakým způsobem to má udělat. Druhý typ chyb je takový, když se sportovec úmyslně chová špatně. Pokud byl sportovec správně instruován a zná způsob, jak provádět dané cvičení nebo jak se chovat, avšak úmyslně to tak nedělá, musíte okamžitě zasáhnout a toto nesprávné jednání korigovat.

Klíčový význam má v tomto případě nutnost rozlišit, kdy sportovec potřebuje instrukci a kdy korekci.

Pozitivní kázeň prezentuje váš postoj k hráčům, a ten by měl být konstruktivní, nikoli destruktivní. Tak lépe získáte dostatečný prostor pro řízení týmu a také vám to umožní řízení citlivě regulovat, abyste nepotlačili sportovcův všestranný růst a motivaci. Již jsme se zmínili o tom, jakým způsobem je potřeba držet tento „kousek mýdla“-nestisknout ho příliš, aby vám nevyklouzlo z ruky, a použít pouze tolik síly, která je potřebná k jeho udržení v ruce. Jako trenéři jste odpovědní za vedení a stanovení limitů pro chování svých svěřenců, avšak také musíte hledat způsob, jak je učit sebekázní a jak zvýšit jejich sebedůvěru a sebehodnocení (Martens, 2006).

### **2.3.3 Komunikace mezi trenérem a týmem**

Podle Malcolma (2006) dobrá komunikace mezi trenérem a hráči je důležitá k tomu, aby byl tým úspěšný. Trenér tráví mnoho svého času předáváním svých myšlenek a informací hráčům; v případě, že nedokáže efektivně komunikovat, tak výsledkem je všeobecný zmatek. Musí brát ohled na to, že každý hráč je jiný a jeho přístup musí být



k tomu přizpůsobený. Například někteří hráči reagují na klidný, přátelský a přesvědčivý přístup, zatímco ostatní budou reagovat lépe na přísné a jasné příkazy.

### *Principy komunikace*

#### *Porozumění sdělení*

Trenéři se často domnívají, že když něco řeknou, tak hráči tomu automaticky rozumějí. Není tomu vždy tak, hráči se liší ve schopnostech přijímání, interpretování, zapamatování informací. Trenér si musí být jist, že jeho sdělení je plně srozumitelné pro všechny hráče. Musí užívat jednoduchých slov, jak jen je to možné a vyvarovat se toho, aby převažoval žargon, který může hráče mást. Hráči, kteří nerozuměli tomu, co trenér říká, by měli za ním individuálně zajít, aby jim to vysvětlil a objasnil. K tomuto dochází pouze tehdy, když trenér nabádá hráče, aby se ho nebáli na něco zeptat.

#### *Pozitivní instrukce*

Trenér musí být vždy jasný a pozitivní, když mluví k hráčům, neměl by být depresivní, neměl by mít poraženecké tendence v případě nejasností, které se týkají situace. Nemá smysl stále říkat hráčům nebo týmu, že dělají něco špatně, bez toho, aniž bychom jim řekli, proč to dělají špatně a jak to napravit.

Například trenér, který informuje hráče, že jeho přihrávka byla špatná, ve skutečnosti neříká hráči nic o tom, jak by se toho měl příště vyvarovat. Ale když trenér použije takovouto informaci: „Přihrál jsi špatně, protože jsi měl špatné načasování“, může takovéto sdělení vést ke zlepšení hráče. To však neznamená, že hráči by neměli být kritizováni, kritiku je možné použít, ale musí být konstruktivní.

#### *Zapojení hráčů do komunikace*

Komunikace mezi trenérem a hráči, kde jsou sdíleny otázky a myšlenky, je obvykle velmi produktivní. Povzbuzování hráčů k diskuzi vede k motivaci ke zlepšování vlastního výkonu. Čím více otázek je trenér schopen odpovědět, tím získává větší respekt u svých hráčů, nicméně by však nikdy neměl předstírat, že odpověď zná, když tomu tak opravdu není. Je mnohem čestnější říct na rovinu, že odpověď nezná, a klidně se i zeptat jiných hráčů. Nebezpečné pro diskuzi je to, pokud se hráči ptají moc a

pokládají negativní a nelogické otázky. Za těchto okolností trenér musí zasáhnout a říci hráčům, aby komunikovali k danému tématu a drželi se hlavních bodů komunikace.

### *Metody komunikace*

Máme několik metod komunikace, které mohou trenéři využívat.

#### *Metoda příkazování*

Trenér musí být jasný a přesný ve svých instrukcích, měl by říkat hráčům přesně, co by měli dělat. Například by měl říci hráči, který dává svému soupeři moc velký prostor, aby se k němu přiblížil a nenechal ho s míčem otočit. Tato metoda je efektivní, když je málo času a hráči potřebují rychlé a efektivní informace, využíváme ji v poločasech nebo když je třeba naléhavé instrukce.

#### *Metoda diskuze s jednotlivými hráči*

Zde musí být efektivní dialog mezi trenérem a hráči tak účinný, aby docházelo ke zlepšování výkonu. Toho lze dosáhnout prostřednictvím uvolněné diskuze, kde obě strany mohou volně prezentovat své názory. Často je hráč schopen se více otevřít než, když by měl mluvit před celým týmem.

#### *Metoda týmové diskuze*

Mnohem závažnější a bezprostřední záležitosti se řeší v týmové diskuzi. Týmová diskuze může zahrnovat cokoli od týmové disciplíny k taktické přípravě pro nadcházející zápas. Tón hlasu a téma by se měly lišit podle daného okamžiku.

Často týmové rozhovory bývají špatně připraveny a nedospívají k takovým závěrům, v které trenéři doufali. Takovéto diskuze je třeba plánovat dopředu a zvážit přístup, styl a obsah, aby nedocházelo právě k neplánovaným závěrům.

### *Metoda vizuální demonstrace spojená s komunikací*

Trenér může sdělovat informace a myšlenky pomocí názorných pomůcek a demonstrace mnoha různými způsoby. Jasně a dobře navržená tabule může být hlavním bodem v šatně, tato tabule dokáže zobrazit aktuální informace, tréninkové plány, zprávy ze zápasů a mnoho dalších užitečných informací. Filmy nebo videozáznamy ze zápasů mohou být také cenným prostředkem, díky kterým mohou hráči vidět, co dělali správně nebo špatně. Trenér také může sdělovat své myšlenky pomocí demonstrací a diskutovat o nich s hráči.

## **2.4 Chování**

### **2.4.1 Obecná definice chování**

Chování je specifický způsob jednání a vyjadřování, který je naprosto individuální a liší se u každé člověka. Lidský jedinec je velice učenlivý tvor a je schopen si zapamatovat, respektive se naučit některé formy chování, které jsou vhodné a adekvátní k daným situacím.

Ale i přesto tato schopnost chování je u většiny jedinců v určitých specifických situacích velmi odlišná.

Obecná definice podle Hartla a Hartlové (2010) zní takto: „ Chování je souhrn vnějších projevů, činností, jednání a reakcí organismu na vnitřní podněty, včetně projevů slovních, protože chování může odrážet i vnitřní stavy myšlení a velmi často se tak děje“. Podle J. B. Watsona (1914) je chování zvláštní soustava reakcí na okolí a podle E. L. Thorndika (1914) chování je myšlení, cítění a způsob života, které jedinec projevuje a jsou označovány jako rozum, temperament, charakter či dovednost.

## 2.4.2 Chování trenéra

Chování je velmi složitá a individuální záležitost každého trenéra. Literatura nám nabízí mnoho užitečných publikací, podle kterých se mohou budoucí odborníci řídit. Nalézáme v nich návody, co by trenéři měli praktikovat, jaké by měly být jejich znalosti, ale také v nich nalézáme příklady, kterých by se měli naopak vyvarovat.

Uvádím zde několik pohledů na konkrétní chování trenérů od různých autorů. Další publikace, která se zabývá chováním trenéra včetně pozorování a vyhodnocování, je Buzek a kol. (2007).

Chování trenéra lze definovat jako soubor všech vzájemně spjatých aktů trenéra, jimiž se funkce trenéra realizuje a zároveň uskutečňuje vzájemné působení mezi ním a prostředím. Zahrnuje především objektivně pozorovatelné aktivity, tj. řeč (sdělování), jednorázová či dlouhodobá jednání (úkony, činnosti) a výraz (mimický, pantomimický), (Buzek a kol., 2007).

V další části knihy autor seznamuje s formami chování, které trenéři používají. Nacházejí se v ní konkrétní příklady těchto forem.

### 2.4.2.1 Formy chování trenéra

Mezi verbální formy chování patří instrukce, korekce, zpětná informace, oznámení a dotaz. Typickou neverbální formou chování je například recepce, pozorování, posuzování. Pokud trenér pohybovou ukázkou doplňuje slovním komentářem, při rozhodování o formě chování se upřednostňuje příslušná verbální forma.

Instrukcí se rozumí forma vztahující se k budoucí, nové činnosti nebo vysvětlující hlubší souvislosti. Příklady: „Postavte se proti sobě na šířku hřiště“... „V těch trojicích si budete v pohybu libovolně přihrávat.“... (hráči běží)... „a chůze“... „běh“... atd. ... „Tuhle standardní situaci nacvičujeme, protože z ní padá dost gólů.“

Korekcí se požaduje změna během činnosti. Příklady: „Když to nejde, ztlumte míč a pak teprve přihrajte.“... „Zpomal!“... „Nebavte se, když mluvím.“

Zpětnou informací se hráči dovídají o výsledku vykonané činnosti. Příklady: „Dobrý.“... „Zatím nám to nejde. Z deseti pokusů jen dva dobrý.“... „Petře, to je nějaká rychlost? Ty ses vůbec nesnažil.“

Oznámení znamená promluvu bez přímé souvislosti s obsahem, učením nebo organizací tréninkové jednotky. Příklady: „Do jara to natrénujeme.“... „Ochlazuje se, příště teplé oblečení.“

Poměr verbálních a neverbálních forem chování.

Při sledování tří nejčastějších verbálních forem se ukazují u trenérů dvě tendence. Buď u trenérů instrukce jasně převažují nad korekcí a zpětnou informací, na straně druhé jsou přibližně v rovnováze. U trenérů s vyšší kvalifikací se zkracuje doba instrukce ve prospěch doby určené pro pohybovou činnost a přibývá korekce a zpětná informace.

Věcná a jazyková analýza dokládá, že trenéři nejvyšší kvalifikace například nejvhodněji používají odborný jazyk a terminologii, hovoří věcně správně a nejlépe formulují myšlenky do srozumitelných a ucelených vět (Buzek a kol., 2007).

#### **2.4.2.2 Chování trenéra v trénincích a utkáních**

Povolání trenéra požaduje psychologický citlivý vztah, schopnost komunikovat, ale i toleranci a hledání optimálních způsobů ovlivňování sportovců (Choutka a Dovalil, 1991).

V následující publikaci nalézáme návody, jakým způsobem by měl trenér v průběhu tréninku a utkání postupovat. Také je zde popsáno, co všechno by měl trenér znát a umět.

Výkonnostní sport vyžaduje trenéra - organizátora. Organizátorské schopnosti jsou nutné zejména proto, že se trenér na této úrovni zpravidla musí starat i o činnost celého oddílu, účastnit se zabezpečování podmínek pro tréninkový proces i organizaci soutěží; nezřídká musí být ve styku s různými složkami (závody, školami aj.).

Vrcholový sport vyžaduje trenéra - specialistu, což se v praxi projevuje např. přednostním zaměřením na jednu disciplínu.

V této publikaci se seznámím s tím, jakou úlohu by měl trenér zastávat před utkáním, během něj a po něm. Jedná se o to, co by měl dělat a jak postupovat.

Přesně stanoví program před začátkem utkání (začátek taktické přípravy k utkání, čas zahájení a dobu rozcvičení). Měl by povzbudit všechny hráče včetně náhradníků (navodit jim pocit nepostradatelnosti), naladit všechny hráče pro hru, v případě potřeby povzbudit i jednotlivé hráče.

V průběhu utkání

Pozorně sledovat utkání, aby mohl dát správné pokyny v přestávce utkání, případně krátce zhodnotit výkon vystřídaných hráčů. Vyhýbat se negativním projevům směrem ke svým hráčům, soupeři i rozhodčím. V případě opakovaných chyb raději volit povzbuzující slova než hlasitou kritiku, neboť v prvních fázích utkání se buduje sebedůvěra pro další průběh utkání. V tomto směru působit i na rodiče a nedovolit jim negativní slovní projevy i vůči svým dětem. Být připraven změnit herní plán, vyžaduje-li to situace na hřišti.

V průběhu přestávky

Nechat hráče vydechnout a uklidnit jejich emoce, poskytnout jim nápoje, zeptat se na jejich stav a možná zranění, lehká poranění okamžitě ošetřit. Dát jednoduché jasné a adresné pokyny.

Po utkání („společně vítězíme, společně prohráváme“)

Nechat hráče zklidnit, všechny pochválit; v případě porážky je utěšit, povzbudit a poukázat na dobré okamžiky v utkání; nepřipustit hádky, zdržet se okamžité kritiky družstva i jednotlivých hráčů, i když někteří hrou plně neuspokojili.

Hodnocení utkání ponechat na první trénink. Rozloučit se se soupeřem, uznat jeho výkon, poděkovat rozhodčím, i když neřídili bez chyb (Buzek, Procházka, 1999).

## **2.5 Didaktické styly používané ve fotbale**

Ve fotbale využíváme několik didaktických stylů, které si zde podrobněji představíme a ujasníme si, jaký mají význam.

### **2.5.1 Příkazový styl**

V rámci tohoto stylu dělá veškerá rozhodnutí trenér sám. Trenér je jediným zdrojem instrukcí. Navenek se styl projevuje kázní. Tento styl výrazně redukuje možnost individuálního přístupu.

### **2.5.2 Reciproční styl**

Jedná se o cvičení ve dvojicích, kde vždy jeden cvičí a druhý opravuje. Příkladem je například nácvik střelby nebo obcházení soupeře.

### **2.5.3 Styl se sebehodnocením**

Žák používá vnější kritéria pro hodnocení vlastní činnosti. Př. Žáci mají za úkol počítat si úspěšnost střelby.

### **2.5.4 Styl s nabídkou**

Styl s nabídkou lze ve fotbale využít zejména v souvislosti s osvojováním individuálních útočných činností a při řešení herních situací. Jedná se především o nabídky, jakým způsobem by cvičení mělo být provedeno.

### **2.5.5 Styl s řízeným objevováním**

Zde je důležité, aby hráči dokázali sami pomocí taktiky vymyslet princip, který jim zajistí správné provedení dané činnosti.

Použití didaktických stylů ve sportovních hrách popsali Psotta, Velenský a kol. (2009).

### **3 Cíle práce, výzkumné otázky a hypotézy**

Cílem mé práce je pozorování chování trenéra v tréninkové jednotce ve fotbale

Hypotéza

„Předpokládám, že instrukce bude převládat nad výskytem dalších forem chování“.

Úkoly:

- prostudovat potřebnou literaturu k analýze dat
- přímé pozorování činnosti trenéra
- zpracování nasbíraných dat
- analýza a vyhodnocení dat



## 4 Metody výzkumu a postup řešení

Vlastní výzkum bude rozdělen na část teoretickou a praktickou.

### Teoretická část

V této části se seznámím s příslušnou literaturou, která je potřebná k podložení mého budoucího výzkumu. V knihovně si prostuduji několik dostupných publikací, týkajících se Sportovního tréninku a speciálně trenéra fotbalu. Tyto publikace by mi měly vytvořit jakousi teoretickou představu, jak by měl trenér vystupovat před týmem a veřejností.

### Praktická část

Tato část bude obsahovat veškerou práci, která se bude týkat pozorování trenérů, konzultace s nimi. A samozřejmě také spolupracování s vedoucím této práce. Nakonec provedu vyhodnocení dosaženého výzkumu.

### 4.1 Metoda pozorování

Pozorování představuje snahu zjistit, co se skutečně děje, a užívá se v každodenních činnostech. V kvalitativním výzkumu jde o její promyšlené používání. Přitom nejde jen o vizuální, ale často i sluchové, čichové a pocitové vjemy.

Dvě dimenze pozorování - pozorování zúčastněné a nezúčastněné.

Zúčastněným pozorováním je možné popsat, co se děje, kdo nebo co se účastní dění, kdy a kde se věci dějí, jak se objevují a proč. Tato strategie se používá v etnografickém výzkumu nebo v případových studiích, které se soustředí na hluboký popis a analýzu nějakého jevu. Pozorovatel je v osobním vztahu s pozorovanými, sbírá data, zatímco se účastní přirozeně se vyvíjejících situací.

Nezúčastněný pozorovatel minimalizuje interakci s pozorovanými subjekty a snaží se získat záznam chování jedince nebo jedinců ve skupině. Hlavní výhodou takového přístupu je, že není tak vtíravý a nápadný jako zúčastněné pozorování, a není tak ovlivněn citovou angažovaností pozorovatele.

Ve své práci jsem použil metodu zúčastněného pozorování.

Základní body:

navázání kontaktu

pozorování

záznam dat

závěr pozorování

Navázání kontaktu znamená získání přístupu do terénu a vytváření kontaktů s účastníky situace.

Pozorování má zpočátku zachytit co největší spektrum situací v dané skupině. Úkolem je zvolit situace, v nichž se budou nacházet relevantní aktéři a probíhat zajímavé aktivity.

Spradley (1989) uvažuje tři typy pozorování: popisné, fokusované a selektivní. Základním cílem popisného pozorování je dobře pospat prostředí. Fokusované pozorování se zaměřuje zvláště na relevantní procesy a problémy. Určité dimenze dat se stávají postupně více či méně důležitými. Selektivní pozorování se uskutečňuje na konci výzkumu. Je to hledání dalších příkladů a dokladů pro typy sledovaného chování.

Hlavním prostředkem záznamu dat při zúčastněném pozorování jsou terénní poznámky. Terénní poznámky obsahují, co výzkumník slyšel, viděl, prožil, o čem uvažoval v průběhu shromažďování a reflektování dat. Jsou to hlavní druhy poznámek. Popisné poznámky se snaží popsat prostředí, lidi a jejich činnosti v souladu se zaměřením výzkumu. Reflektující poznámky se týkají hlavně úvah výzkumníka o tom, co pozoruje.

Po shromáždění potřebných dat nastává okamžik odpoutání se od skupiny.

## **4.2 Audio záznam tréninkové jednotky**

V rámci výzkumu byly všechny tréninkové jednotky zaznamenávány na nahrávací zařízení. Na záznam byly užity diktafony. Sledování byli vždy tři trenéři v průběhu jedné tréninkové jednotky. Každý z trenérů obdržel vlastní nahrávací zařízení. Sledování probíhalo během dvou tréninkových jednotek, což znamená, že od každého trenéra jsem měl k dispozici 2 audio záznamy.

## **4.3 Analýza získaných dat**

Analýza didaktické interakce (ADI) je výzkumná metoda využívající observační, záznamní a výpočetní techniky. Ty umožňují získat empirická data o činnostech účastníků didaktického procesu – učitele a žáků – ve vyučovací jednotce (VJ) tělesné výchovy. Pod didaktickou interakcí rozumíme všechno to, co se děje mezi účastníky didaktického procesu a co je podstatné z hlediska jejich vzájemného působení a žádoucího efektu (Dobry a kol., 1996).

### **4.3.1 Kategorizace chování**

#### **4.3.1.1 Instrukce**

Forma chování vztahující se k nové činnosti žáků, určující a popisující novou činnost žáků. Dále instrukce zahrnuje spouštějící nebo ukončující činnost žáků, která bude bezprostředně následovat, náповěda, slovní dopomoc k činnosti, se kterou byl žák seznámen.

Příklady:

„Ty budeš pískat.“

„Procvičte vrchní odbití obouruč.“

„Položte švihadlo na zem.“

#### **4.3.1.2 Korekce**

Forma chování, požadující okamžitou nebo časově poněkud oddálenou změnu v prováděné činnosti, dále je to forma chování vztahující se k některým kritickým místům nebo časem již vykonané činnosti.

Příklady:

„Pokud vám to nejde a ten míč se nepodaří odbít dvakrát souvisle, tak to vždycky chytněte a spoluhráče to nahrajte vrchem.“

„Netahejte ty žíněčky po zemi, noste je.“

„Všichni tři musí nabíhat současně.“

„Chyt' a rozehej znovu.“

#### **4.3.1.3 Zpětná informace**

Forma chování vztahující se k průběhu nebo výsledku vykonané činnosti, hodnotící činnost nebo výsledek.

Příklady:

„Podbíháte to!“...“Nejde vám to!“...“To je krátké!“

„Petře, to je nějaká rychlost?“...“Dobré!“...“Je to na vás těžké.“

#### **4.3.1.4 Oznámení**

Forma chování nemající podobu instrukce, korekce nebo zpětné informace.

Příklad:

„Příště to natrénujeme.“...“Do příští hodiny si přineste tepláky.“

#### **4.3.1.5 Dotaz**

Forma chování vyžadující odpověď, odstraňující nejasnosti, nepřesnosti, vysvětlující stav atd.

#### **4.3.1.6      Recepce**

Forma chování přijímající různá sdělení, odpovědi, dotazy v přímém komunikačním spojení.

#### **4.3.1.7      Pozorování**

Forma chování zaměřující se na kontrolu nebo diagnózu činnosti.

#### **4.3.1.8      Posuzování**

Forma chování zaměřující se zjevně na hodnocení výkonu, dodržování pravidel atd.

#### **4.3.1.9      Spoluúčast**

Forma chování (bez mluveného projevu) předcházející možným úrazům. Dále je to forma manifestující aktivní spoluúčast na činnosti se žáky, pomoc, záchrana.

#### **4.3.1.10     Nejasná situace**

Situace, kdy učitel je rušen různým mimovyučovacím zásahem, kdy se jedná o mimo vyučovací záležitosti, kdy je vzdálen, kdy je vázán přípravou pomůcek, kontrolou podmínek (čas, bezpečnost).

K vyhodnocení dat nebyla využita celá metoda analýzy didaktické interakce (ADI), ale pouze její modifikovaná a zjednodušená forma. Přesný název zní „Modifikovaná analýza didaktické interakce (MADI)“. Tato metoda byla představena na vědeckém semináři „Svatoňova Stráž“ v roce 2009. Autory jsou Vladimír Süß a Zdenka Marvanová.

### **4.4    Vlastní postup sběru a vyhodnocení dat**

Na začátku výzkumu byli osloveni tři trenéři, kteří byli ochotni se na něm podílet. Následně jsem s nimi prokonzultoval, kdy bude možné záznamy pořídít. Poté následoval vlastní sběr dat.

Před začátkem každé tréninkové jednotky jsem rozdál trenérům připravené diktafony a poučil je, jakým způsobem by měli s nimi manipulovat. Po ukončení tréninkové

jednotky jsem vždy diktafony od trenérů vybral a nasbíraná data přesunul do počítače. Tento proces se několikrát opakoval.

Poté, co jsem měl data nasbíraná, začala jejich analýza pomocí metody modifikované analýzy didaktické interakce. Metoda spočívá v přehrávání záznamů jednotlivých tréninkových jednotek v pětisekundových intervalech. Během těchto pěti vteřin byla sledována interakce mezi trenérem a hráčem a samozřejmě zaznamenávána do předem připravených formulářů, které se nacházejí v elektronické podobě. Konkrétně se jedná o verbální projev trenéra směrem k hráči a případné reakce hráče. Kategorie chování, které byly pozorovány, jsou: instrukce, zpětná informace, oznámení, dotaz, recepce, pozorování, posuzování, spoluúčast, nejasná situace. Tyto kategorie byly zvolené předem.

## 5 Výsledky

Tréninková jednotka 22. 3. 2011

<b>PROGRAM TJ:</b>	čas zatížení
Úvod	
rozdělení hráčů na dvě skupiny, hráči se po určitém čase mění, hlavní trenér- příprava plochy na hlavní část a) skupina-práce s míčem b) skupina-protahení	15
Hlavní část	
1. rozdělení hráčů na dvě skupiny, každá pod vedením jednoho z trenérů, hráči se mění po dokončení cvičení na jedné straně přecházejí automaticky na druhou cvičení-vedení míče skrz překážkovou dráhu zakončené střelbou poznámka, dráhy jsou několikrát během tréninku obměněny	50
Průpravná hra hra 5:5 s pravidelným střídáním	20
Závěr	
Závěrečné vyklusání protahení	5
Délka trvání	90

Tréninková jednotka 7. 4. 2011

<b>PROGRAM TJ:</b>	čas zatížení
Úvod	
rozdělení hráčů na tři skupiny, hráči se po určitém čase mění a) skupina-koordinační cvičení b) skupina-práce s míčem (fotbalové dovednosti) c) skupina-hry (házená, hra na udržení míče)	25
Hlavní část	
rozdělení hráčů do tři skupin, každá pod vedením jednoho z trenérů, po určitém čase se hráči mění  skupina a) střelba pravou nohou skupina b) střelba levou nohou skupina c) fotbal na 4 branky, přihrávání s přebíháním	40
Průpravná hra hra 4+1, zbytek hráčů si přihrává v prostoru hráči se střídají na hřištích v pravidelných intervalech	20
Závěr	
Závěrečné vyklusání protážení	5
Délka trvání	90



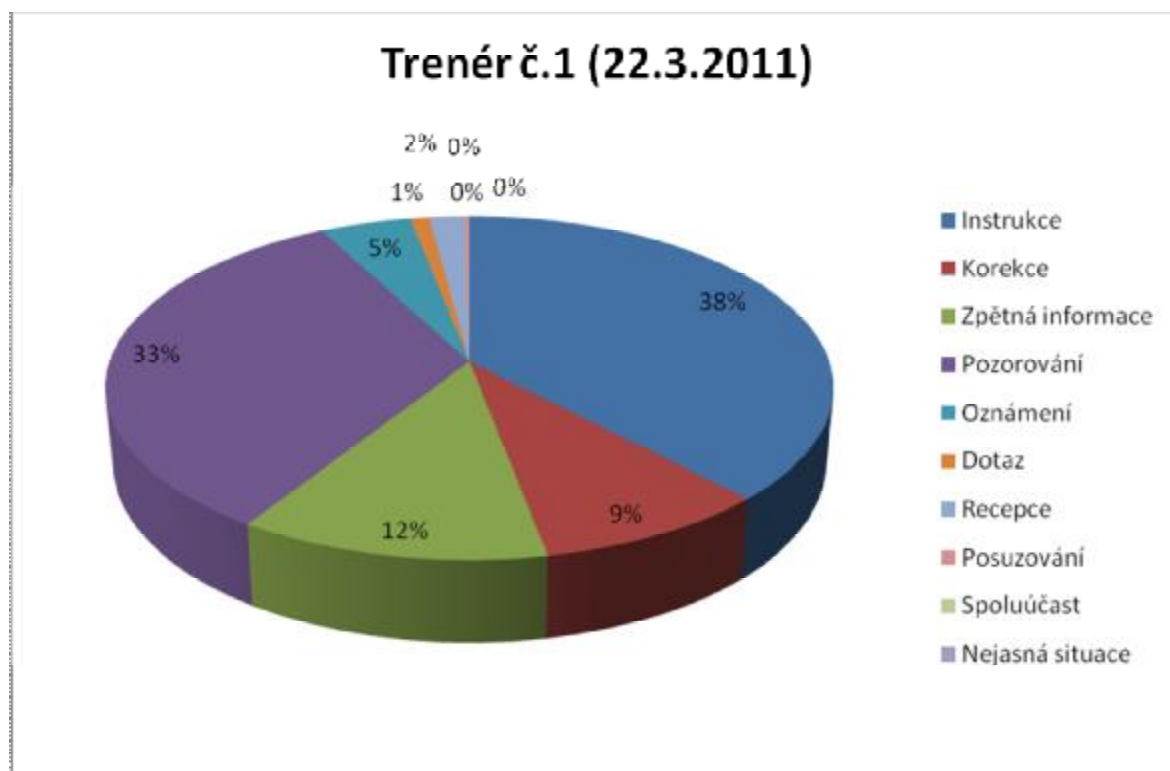
## Trenér č. 1 (hlavní trenér)

Tréninková jednotka: 22. 3. 2011

Sportovní hra: fotbal (ročník 2003)

Hodnotitel: Václav Schwarz

1. kategorie	n	%
Instrukce	275	38
Korekce	66	9
Zpětná informace	87	12
Pozorování	241	33
Oznámení	34	5
Dotaz	7	1
Recepce	13	2
Posuzování	2	0
Spoluúčast	0	0
Nejasná situace	0	0



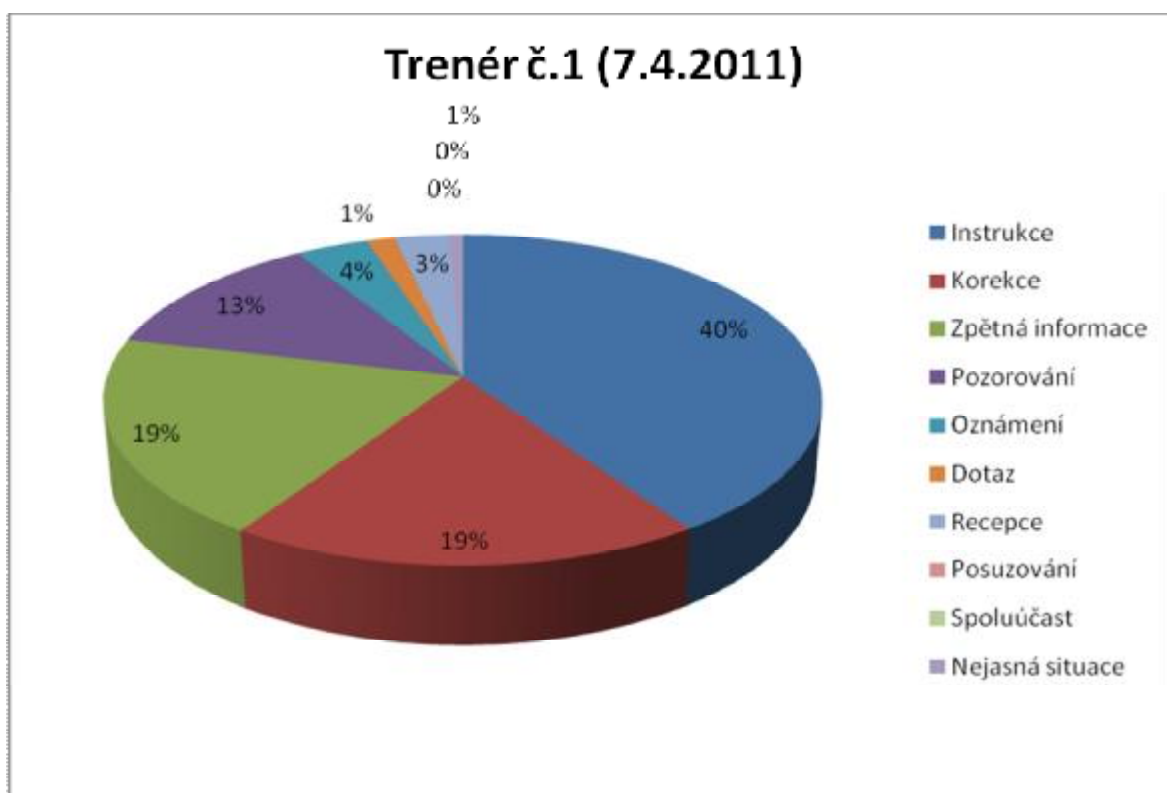
### Trenér č. 1 (hlavní trenér)

Tréninková jednotka: 7. 4. 2011

Sportovní hra: fotbal (ročník 2003)

Hodnotitel: Václav Schwarz

1. kategorie	n	%
Instrukce	474	40
Korekce	220	19
Zpětná informace	228	19
Pozorování	147	13
Oznámení	44	4
Dotaz	17	1
Recepce	33	3
Posuzování	0	0
Spoluúčast	0	0
Nejasná situace	8	1



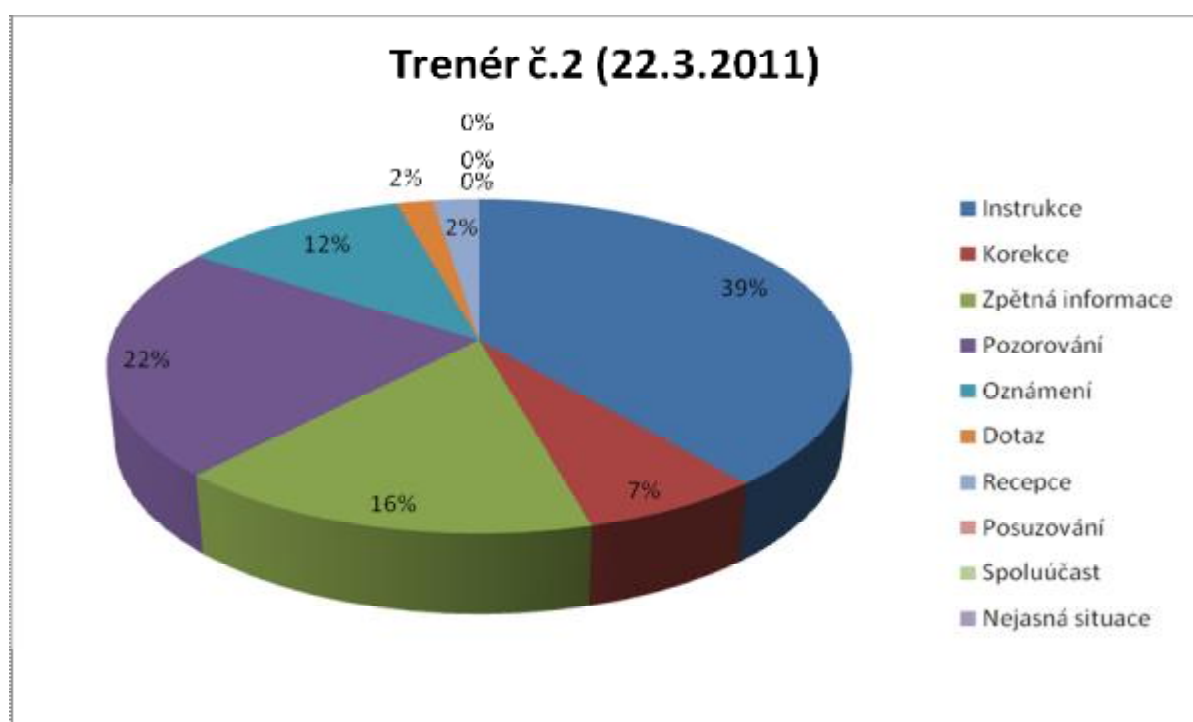
## Trenér č. 2 (1. asistent)

Tréninková jednotka: 22. 3. 2011

Sportovní hra: fotbal (ročník 2003)

Hodnotitel: Václav Schwarz

1. kategorie	n	%
Instrukce	299	39
Korekce	52	7
Zpětná informace	123	16
Pozorování	172	22
Oznámení	88	11
Dotaz	14	2
Recepce	18	2
Posuzování	0	0
Spoluúčast	0	0
Nejasná situace	0	0



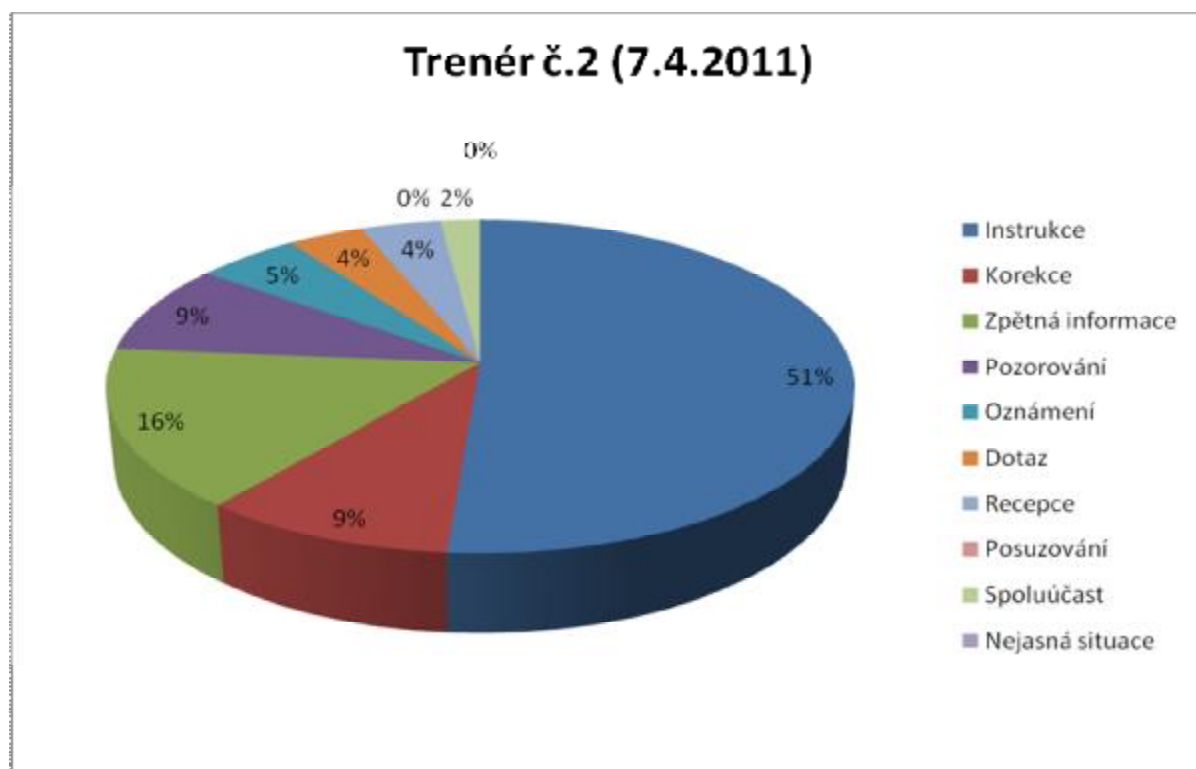
## Trenér č. 2 (1. asistent)

Tréninková jednotka: 7. 4. 2011

Sportovní hra: fotbal (ročník 2003)

Hodnotitel: Václav Schwarz

1. kategorie	n	%
Instrukce	476	52
Korekce	89	10
Zpětná informace	145	16
Pozorování	81	9
Oznámení	48	5
Dotaz	35	4
Recepce	33	4
Posuzování	0	0
Spoluúčast	14	2
Nejasná situace	0	0



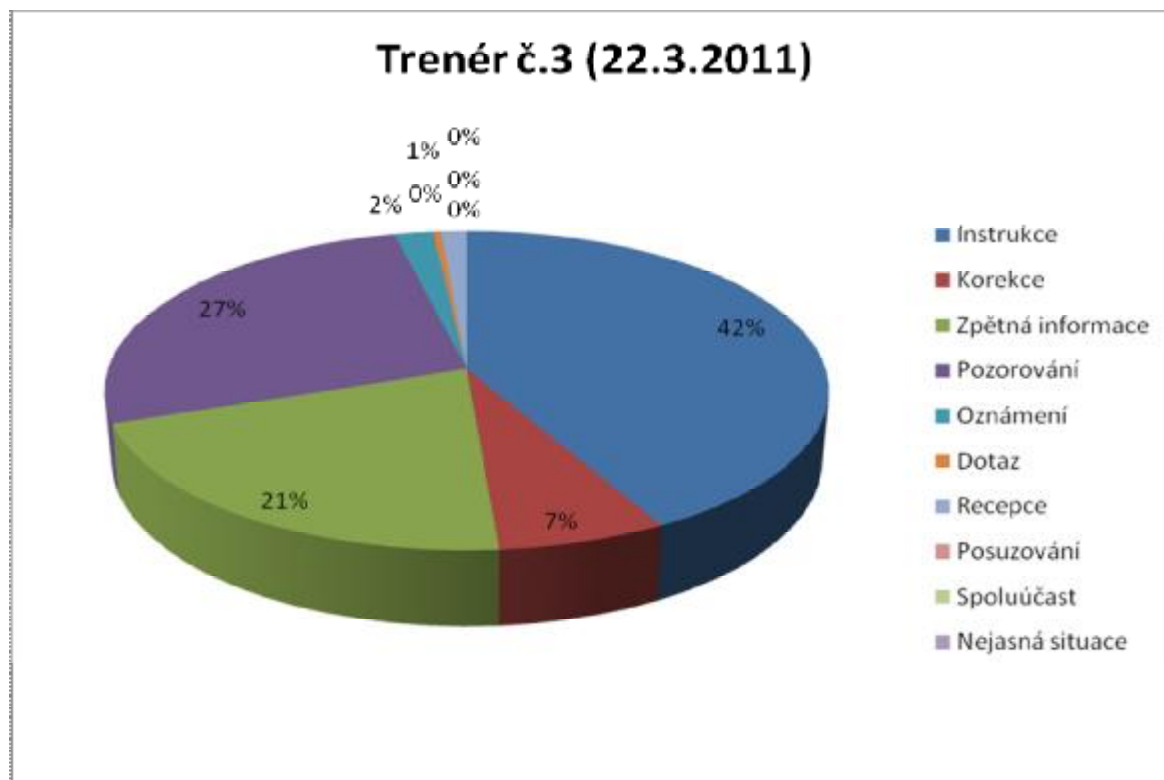
### Trenér č. 3 (2. asistent)

Tréninková jednotka: 22. 3. 2011

Sportovní hra: fotbal (ročník 2003)

Hodnotitel: Václav Schwarz

1. kategorie	n	%
Instrukce	321	42
Korekce	51	7
Zpětná informace	159	21
Pozorování	204	27
Oznámení	15	2
Dotaz	3	0
Recepce	10	1
Posuzování	0	0
Spoluúčast	0	0
Nejasná situace	0	0



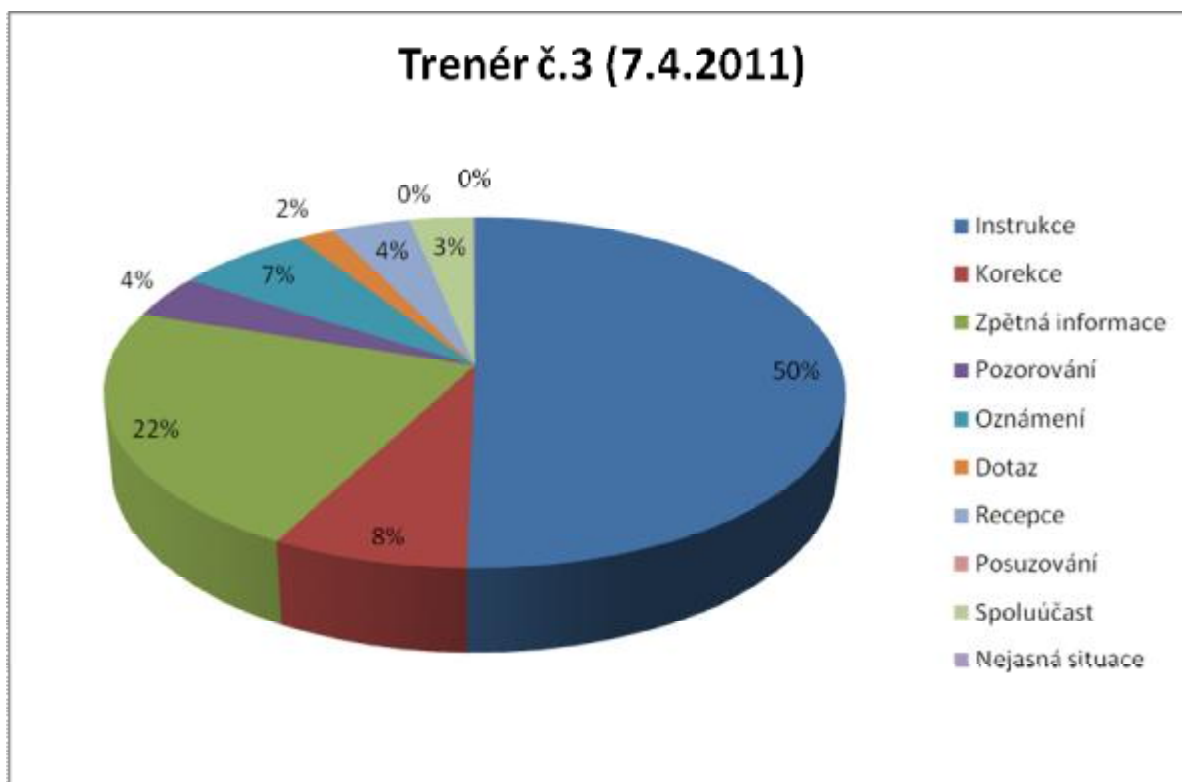
### Trenér č. 3 (2. asistent)

Tréninková jednotka: 7. 4. 2011

Sportovní hra: fotbal (ročník 2003)

Hodnotitel: Václav Schwarz

1. kategorie	n	%
Instrukce	533	50
Korekce	79	7
Zpětná informace	237	22
Pozorování	42	4
Oznámení	72	7
Dotaz	20	2
Recepce	42	4
Posuzování	0	0
Spoluúčast	34	3
Nejasná situace	1	0



## 6 Diskuse

### 6.1 Teoretické rešerše

V první části práce jsem se seznámil s jednotlivými knihami, které jsem využil k vytvoření této práce. Jednotlivé publikace se zabývají různými problémy, které se mohou vyskytovat v trenérském povolání.

Prvním krokem, který jsem učinil, bylo vyjasnění si základních pojmů. Mezi tyto pojmy jsem zařadil chování ve své základní podobě a také komunikaci. Měl jsem možnost porovnání několika obdobných definic, což mi vytvořilo dokonalou představu o těchto termínech.

V další části už jsem se soustředil konkrétně na své vybrané téma. Nejdříve jsem studoval chování trenéra v obecném měřítku. V mnoha knihách jsem nacházel návody, jakým způsobem by se měl trenér chovat a vystupovat. Nacházel jsem jak příklady, kterými by se měli trenéři řídit, tak i ty, kterých by se měli vyvarovat. Jednoduše řečeno, trenér je vlastně pedagog, jako každý jiný, který se snaží prostřednictvím svého vyjadřování předat informace svým svěřencům. Měl by se řídit jistými pravidly a konvencemi. Jeho přístup by měl být laskavý a vlídný.

Je velmi důležité, aby trenéra práce bavila, pokud tomu tak není, máme zde velkou pravděpodobnost, že se to bude odrážet na výsledcích týmu.

Trenér by měl být pro hráče autoritou, pod tímto vyjádřením je možné si představit mnoho věcí, a proto zde uvedu některé možnosti interpretace. Být autoritou pro hráče neznamena stát se velitelem vojenského pluku, nýbrž se jedná o to, aby si trenér svým vystupováním a chováním zjednal u hráčů přirozený respekt.

Takovéto pozice může trenér dosáhnout jedině správným a příkladným vystupováním jak před hráči, tak i před rodiči a členy vedení klubu. K dosažení takového statutu pomáhá trenérovi efektivní komunikace s hráči a s okolím.

Trenér by měl na své hráče působit jako starší a zkušenější kamarád, se smyslem pro určitý pořádek a disciplínu. V rámci komunikace je důležité, aby naučil své svěřence nebát se na cokoli zeptat. Měl by hráčům naslouchat a nebrat jejich názory a

připomínky na lehkou váhu, ba právě naopak, měl by hráčům ukázat, že ho jejich názory zajímají a je ochoten je zvážít a vyvodit z nich patřičné závěry.

V neposlední řadě jsem se také seznámil s literaturou, kterou využiji při vyhodnocování svého výzkumu.

## 6.2 Zhodnocení výzkumu a výsledků

Vyhodnocení nasbíraných dat poukázalo na jasné výsledky. Z výše uvedených tabulek je zřejmé, že u všech tří trenérů převažuje metoda instrukce nad ostatními formami vyjadřování. Tato čísla jsou ovlivněna konkrétní úlohou trenéra a použitím příkazového stylu v dané tréninkové jednotce. V rámci těchto dvou tréninkových jednotek byli většinou hráči rozdělováni do tří skupin, ale vyskytly se i situace, kdy hráči byli pouze ve dvou skupinách, a třetí trenér (hlavní) připravoval hřiště nebo jeden z asistentů vypomáhal při cvičení hlavnímu trenérovi.

Z hlediska statistiky nejvyšší procento instrukce v rámci jedné tréninkové jednotky dosáhl trenér č. 2 a to v jednotce 7. 4. 2011, kde instrukce dosahovala 52% celkového projevu trenéra. Naopak nejmenších hodnot dosáhl trenér č. 1 v tréninkové jednotce 22. 3. 2011 s 38%.

Dalšími významnými hodnotami, které lze z tabulek vyčíst, jsou například korekce a zpětná informace. Zde můžeme vidět, do jaké míry trenéři opravují své svěřence.

Nejvyšších hodnot, týkající se opravování hráčů neboli korekce, dosáhl trenér č. 1, a to 19% v jednotce 7. 4. 2011. Nejnižší hodnoty byly vyzorovány u trenérů 2 a 3, kde korekce dosahovaly shodně 7%, u každého to bylo v jiné jednotce. Ještě zde vyobrazím čísla, týkající se zpětných vazeb. Nejvyšší procento bylo zjištěno u trenéra č. 3, které dosáhlo 7. 4. 2011 22%. Nejnižší hodnota byla zjištěna u trenéra č. 1 v tréninkové jednotce 22. 3. 2011, u kterého zpětná informace byla obsažena v 12% celkového projevu.

Prezentoval jsem zde pouze subjektivně vybraná data, která považuji za nejpodstatnější v rámci výzkumu. Tímto způsobem lze samozřejmě porovnat veškeré zbývající hodnoty, které se nacházejí v tabulkách. Pokud se v tabulkách vyskytují u některých



pozorovaných kategorií nuly, tak to neznámá, že tento jev nebyl pozorován, ale pouze se u daného trenéra nevyskytoval.

## 7 Závěr

Mým hlavním cílem bylo pozorování trenérů, které jsem prováděl metodou přímého pozorování s pomocí diktafonů. Zaměřoval jsem se hlavně na to, jakým způsobem komunikují se svými svěřenci na tréninkových jednotkách. Tento úkol se mi podařilo splnit. Nasbíral jsem data od tří trenérů, kteří působí v žákovské kategorii, a vyhodnotil je.

Hypotéza, která byla stanovená na začátku, se nám potvrdila. U všech třech trenérů, kteří byli pozorováni, převažovala metoda instrukce nad ostatními formami chování.

Pevně věřím, že tato práce nebude sloužit pouze jen jako zpětná vazba trenérům, kteří se na ní podíleli, ale mohla by posloužit i mnoha dalším trenérům jako inspirace k jejich vlastnímu rozvoji.

V teoretické části se budoucí trenéři mohou dočíst, kterým směrem by se měl ubírat celkový projev trenéra, naleznou zde návody, jak přistupovat k tréninkovým procesům a k hráčům. Jsou zde konkrétně popsány způsoby a typy komunikace, zejména verbální.

Praktická část poukazuje na jeden ze způsobů, kterým je možné monitorovat trenérovo vystupování při tréninkových procesech, což může později vést ke zkvalitnění komunikace mezi trenérem a hráčem.

Dobrá komunikace mezi těmito dvěma subjekty vede ke zkvalitnění vyučovacího procesu a mnohdy se projevuje stoupající výkonností družstva.

## Seznam použité literatury

BUZEK, M. a kol. *Trenér fotbalu „A“-UEFA licence*. Praha: Olympia, 2007. ISBN 978-80-7376-032-8.

BUZEK, M., PROCHÁZKA, Z. *Česká fotbalová škola*. Praha: Olympia, 1999. ISBN 80-7033-596-3.

DENISON, J. *Coaching knowledges*, London: A & C Black Publishers, 2007. ISBN – 13: 978 0 7136 8186 4.

DOBŘÝ, L., SVATOŇ, V., ŠAFAŘÍKOVÁ, J., MARVANOVÁ, Z. *Analýza didaktické interakce v tělesné výchově*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-334-2.

FAJFER, Z. *Trenér fotbalu mládeže (6-15b)*. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-933-0.

GAVORA, P. a kol. *Základné problémy pedagogickej komunikácie vo výchovnom-vdelávacom procese. (Závěrečná výzkumná zpráva)*. Bratislava: Ústav experimentálnej pedagogiky SAV, 1985.

GAVORA, P. a kol. *Pedagogická komunikácia v základnej škole*. Bratislava: Veda, 1988.

HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.

CHOUTKA, M. a DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia, 1991. ISBN 80-7033-099-6.

JANOŮŠEK, J. *Sociální komunikace*. Praha: Svoboda, 1968.

KRECH, D., CRUTFIELD, S., BALLACHEY, E. L. *Člověk v společnosti*. Bratislava: SAV, 1968.

LYNCH, J. *Creative coaching*. Champaign: Human Kinetics, 2001. ISBN 0-7360-3327-0.

MALCOLM, C. *Soccer coaching*. London: A a C Black Publisher, 2006. ISBN-13:978 0 7136 74859.

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

MIKULÁŠTÍK, M. *Komunikační dovednosti v praxi*. Praha: Grada Publishing, 2003. ISBN 80-247-0650-4.

NELEŠOVSKÁ, A. *Pedagogická komunikace v teorii a praxi*. Praha: Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-0738-1.

PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2643-4.

PSOTTA, R., VELENSKÝ, M. a kol. *Základy didaktiky sportovních her*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1694-0.

PYKE, F. *Better Coaching*. Belconnen: Australian Sports Commission, 2001. ISBN 0-7360-4113-3.

SPRADLEY, J. P. *The ethnographic interview*. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1989.

SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1358-1

SŮSS, V., MARVANOVÁ, Z. Zvyšování didaktické kompetence studentů TV při výuce sportovních her pomocí modifikované analýzy didaktické interakce. JONÁŠOVÁ, D., MATOŠKOVÁ, P. (ed.). *Intervenční pohybové programy. Sborník prací ze semináře „SVATOŇOVA STRÁŽ '09“ pořádaného ve dnech 24. – 26. 9. 2009 ve výcvikovém středisku FTVS UK, Stráž nad Nežárkou*. Ed. JONÁŠOVÁ, D., MATOŠKOVÁ, P. Praha: FTVS UK, 2009, s. 146 – 165.

TÁBORSKÝ, F. a kol. *Základy teorie sportovních her*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2007. ISBN 80-86317-48-X.

# **Přílohy**

CD-ROM

Obsah:

- Vyhodnocené jednotky MADI