

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2011

Petr Zámečník

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu



Případová studie
profesní činnosti tenisových trenérů

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce
Mgr. Tomáš Kočíb

Zpracoval
Petr Zámečník

Praha, srpen 2011

Abstrakt

Název práce: Případová studie profesní činnosti tenisových trenérů

Cíle práce: Cílem práce je porovnat skupinu vybraných trenérů od nejmladší kategorie (děti ve věku od 3 let) až po dospělé kategorie (hráči ve věku 18 let a více), udělat rozbor jejich práce a pokusit se zjistit, jak dosahují s hráči kvalitních výsledků.

Metoda: Analýza profesní činnosti trenérů tenisu byla sestavena na základě obsahové analýzy literatury, znalosti struktury tréninkové jednotky jednotlivých kategorií, kvalitativního dotazování a pozorování.

Výsledky: Podávají informace o tom, jak pracuje skupina trenérů od nejmladší věkové kategorie až po kategorii dospělých hráčů. Z hlediska trenérského stylu, trenérských rolí, motivace a vzdělání.

Klíčová slova: tenis, trenér

Abstract

Titel: Case study of professional tennis coaches work

Goals: The goal of study is to compare the groups of selected trainers of children of the youngest groups (children of 3 years age) to adults (players of 18 years and older), to do the analysis of their work and try to find out, how do the good players achieve the results.

Method: The analysis of the professional activities is based on the analysis of literature, knowledge of the structure of the training unit in each category, qualitative asking and surveillance.

Results: The results provide information on how the groups of tennis trainers across different age groups of players work. The results assess the style, role and education.

Key words: tennis, coach

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracoval samostatně a uvedl veškeré literární prameny, které byly během této práce použity. Zároveň souhlasím se zveřejnění této práce jak v tištěné, tak v elektronické podobě.

V Praze dne 20. 8. 2011

Petr Zámečník

Poděkování

Rád bych poděkoval Mgr. Tomáši Kočibovi za jeho odborné vedení, podporu a pomoc při tvorbě této bakalářské práce. Dále bych rád poděkoval trenérům z TK Sparty Praha a trenérům z I.ČLTK za jejich informace a čas, který mi věnovali.

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí
pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení: Číslo obč. průkazu: Datum vypůjčení: Poznámka:

OBSAH

1 ÚVOD	10
2 TEORETICKÁ ČÁST	11
2.1 Tenisový trenér jako profese	11
2.1.2 Historie trenérství	13
2.2 Zaměření trenéra	14
2.2.1 Státní trenér	14
2.2.2 Reprezentační trenér	14
2.1.3 Klubový trenér	14
2.2.4 Osobní trenér	15
2.2.5 Komerční trenér	15
2.3 Trenérské role	16
2.3.1 Popis trenérských rolí	17
2.4 Trenérské styly	19
2.5 Trenérské cíle	22
2.5.1 Význam trenérských cílů	22
2.5.2 Motivace	24
2.6. Komunikace	25
2.6.1 Průběh komunikace	25
2.6.2 Konflikty	28
2.6.2 Konfrontace	29
2.7 Plánování hráčské kariéry	30
2.7.1 Problém rané specializace u hráčů	32
2.7.2 Plánování tenisových jednotek	33
3 METODOLOGIE PRÁCE	39

3.1. Úvod	39
3.2. Cíl práce	39
3.3. Charakteristika výzkumného souboru	40
3.4. Charakteristika jednotlivých trenérů	40
3.5. Metody	43
3.6. Sběr dat	43
3.7. Časový rozvrh	44
3.8. Vyhodnocení	45
4 VÝSLEDKOVÁ ČÁST	46
4.1 Hodnocení trenérky číslo 1.	46
4.2 Hodnocení trenérky číslo 2.	47
4.3 Hodnocení trenéra číslo 3.	48
4.4 Hodnocení trenérky číslo 4.	49
4.5 Hodnocení trenérky číslo 5.	50
4.6 Hodnocení trenéra číslo 6.	52
4.7 Hodnocení trenéra číslo 7.	53
4.8 Hodnocení trenéra číslo 8.	54
5 DISKUSE	57
6 ZÁVĚR	60
7 LITERATURA	61
8 PŘÍLOHY	63

1 ÚVOD

Tenis je dnes velmi populárním sportem, který provozuje velká spousta lidí každého věku. A existuje dnes spousta trenérů, kteří se snaží naučit tenis mladé a nadějně hráče, kteří by snad v budoucnu mohli patřit ke světové třídě. Čeští hráči se výrazně prosazují na světovém tenisovém žebříčku dobrými výsledky, a to ve všech věkových kategoriích. Nemělo by být tedy pochyb, že v České republice se nacházejí kvalitní trenéři, kteří mají na těchto výsledcích velký podíl.

Přístup trenéra k práci, k hráčům, rodičům i funkcionářům hraje velkou roli právě v úspěšnosti. Svou roli zde hraje také vzdělání a zkušenosti. Není to jednoduchá práce, je to práce na 24 hodin denně včetně víkendů.

Cílem této práce je porovnat skupinu trenérů od nejmladší kategorie až po dospělé kategorie, udělat rozbor jejich práce a pokusit se zjistit, jak dosahují kvalitních výsledků s hráči. Tato práce by snad mohla pomoci mladým začínajícím trenérům a starším trenérům tím, že by jim mohla poskytnout náhled, jak trénují trenéři, kteří dosahují dobrých výsledků a snad i návod, jak pracovat se svými svěřenci, co upravit na své práci s nimi a dopomoc jim tak k úspěšným výsledkům. V této práci se budeme zabývat trenérskými rolemi, styly, komunikací, cíli, plánováním a budeme zjišťovat rozdíly v trénování jednotlivých věkových kategorií.

Za svou hráčskou kariéru jsem se setkal s mnoha trenéry, kteří mě trénovali, a každý se odlišoval přístupem. Jsou trenéři, na které vzpomínám rád a od kterých čerpám zkušenosti dodnes a naopak jsou trenéři, se kterými jsem se rozešel ve zlém. Přesto mě, ale každý trenér nějak ovlivnil a to nejen po tenisové stránce, ale i po stránce lidské. Po ukončení hráčské kariéry, jsem začal pracovat jako tenisový trenér a podle toho, jak vychovávali a trénovali oni mě, trénuji já své svěřence. Téma této práce jsem si zvolil, protože chci zjistit, jak dnes trénují úspěšní trenéři, kteří dosahují, tak dobrých výsledků. Chci porovnat trenéry jednotlivých věkových kategorií a zjistit, jak se od sebe odlišují, jaké trenérské styly nejčastěji používají a jaké trenérské role zaujímají ke svým svěřencům. Zjištěním těchto informací, bychom mohli provést hlubší rozbor jejich profese a vytvořit si tak větší náhled na to, jak dnes úspěšní trenéři trénují.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Tenisový trenér jako profese

Tak jako všechny profese v dnešním světě má i trenérství své klady a zápory. Být trenérem připadá mnoha lidem jako velice snadná práce, jenže najdeme zde veliké rozdíly v kvalitě. Nestačí se jen postavit na dvorec a dirigovat svěřence, je to práce s nároky a odpovědností. Všichni trenéři chtějí být samozřejmě i úspěšní, ale kdo je dnes vlastně úspěšný trenér?

Martens (2006) popisuje úspěšného trenéra jako člověka, pro kterého je výhra částečně důležitým aspektem pro trénink, ale pro kterého výhra není vším. Úspěšní trenéři by měli svým svěřencům pomáhat zvládat nové dovednosti, radovat se ze soutěžení a měli by být i hrdí na dosažené výsledky. Úspěšní trenéři by neměli pouze dostatečně ovládat techniku a taktiku, ale také by měli umět přenést tyto dovednosti do zápasu. Trenéři své svěřence učí nejen dovednostem sportovními, ale také je vychovávají a připravují na morální a etické požadavky, panujícím v dnešním sportovním světě.

Maška (1995) vyjmenovává vlastnosti, znalosti a dovednosti, které jsou podstatné pro úspěšnou práci tenisového trenéra:

1. Zájem a vztah k práci.
2. Hluboké pedagogické znalosti.
3. Pedagogické předpoklady.
4. Hráčská úroveň.
5. Studium, zdokonalování a sledování tenisového vývoje.
6. Jazykové znalosti.
7. Společenská úroveň.
8. Tělesná kondice.

Stojan (1991) uvádí, že dobrý trenér je ten, kdo má úspěch. Dále popisuje devět požadavků, které by měl úspěšný trenér splňovat:

1. Žákům je sympatický a dělá jim potěšení s ním trénovat.
2. Uznávají ho a mají k němu důvěru.
3. On sám moc nemluví, zato ale jasně a zřetelně. Říká svým žákům nejenom CO a JAK, ale také PROČ.
4. Při korekturách a jiných problémech hledá dialog s žáky, jejichž připomínky bere v úvahu.
5. Pracuje většinou s mnoha míči (plný koš).
6. Umí sám demonstrovat čisté údery.
7. Neučí své žáky jenom „klasický styl“, ale hledá jejich individuální optimum.
8. Dává svým žákům domácí úlohy pro samostatný trénink.
9. Žáci u něho dělají pokroky.

Jansa, Dovalil a kol. (2007) uvádějí nezbytnost jistých dispozic jako např.: optimismus, životní energie, vstřícnost, zodpovědnost, emoční stabilitu, vůdcovské kvality, schopnost motivovat atd. Za nežádoucí jsou pak považovány tendence opačné: přezíravost a chladný vztah k lidem, samolibost, nepřístupnost kritiky vlastní osoby, bezohlednost, ironizování, neobjektivnost apod. Předpokladem toho, aby byl trenér svými svěřenci vnímán jako autorita, je především odbornost (teoretické i praktické zázemí v dané specializaci – „zná a umí“). Dále i didaktické předpoklady – to, co zná, by měl umět naučit své svěřence (ukázka, výklad, opět schopnost motivovat, hodnotit, opravovat atd.). Z výpovědi odborníků dále vyplývají určité nároky na volní a charakterové vlastnosti, jako jsou: pracovitost, cílevědomost, čestnost, osobní spolehlivost, nezávislost, zásadovost, smělost, obětavost, vytrvalost apod. Připomínány jsou i vlastnosti intelektu: bystrost, originalnost, tvořivost, plánovitost, operativnost, předvídavost aj.

Práce trenéra spočívá ve výuce, trénování, instruování a v pomoci poskytované hráčům při získávání dovedností, zvyšování výkonu a dosahování mezí jejich možností.

Zároveň však předpokládá schopnost rozpoznávání a chápání sociálních, emociálních a osobních potřeb hráčů a jejich zajišťování (Crespo M., 2005).

Crespo a Miley (2003) sepsali Etický kodex trenéra (příloha č. 1), ten uvádí etická pravidla, které by měl tenisový trenér dodržovat.

2.1.2 Historie trenérství

O profesi trenéra se dá říci, že je to profese poměrně mladá. Kdysi nebylo trenérů vůbec třeba, protože sport se provozoval především nezávazně. Příprava na sportovní činnost po stránce fyzické, taktické nebo psychické dříve neexistovala a příprava vycházela pouze ze samotné sportovní hry. Ti sportovci, kteří již byli zkušenější, určovali kvalitu sportovní činnosti a podávali informace, jak by měla činnost vůbec vypadat. A jakmile zkušenější sportovec začal pomáhat a radit slabším nebo mladším jedincům, zrodila se trenérská profese. Příprava se racionalizovala a zkušenější sportovci vymýšleli způsoby, jak lépe připravit méně zkušené sportovce pro lepší výkon. To byl počátek tréninku. Rozvoj tréninku šel neustále kupředu. Po ukončení druhé světové války, byla sportovní činnost obohacena o vědecké poznatky z fyziologie, biomechaniky a sociologie. S tím stoupaly i poznatky technologické, které zdokonalovaly náčiní a tím i samotnou hru. Do dalšího vývoje profese zasáhl elitní sport a jeho komercializace. Do sportu se začalo dávat mnohem více peněz a tím se změnil sociální status trenérů. Ti, kteří dosahovali lepších výsledků, byli lépe placeni, než tomu bylo dříve, ale tím vzrostla i jejich odpovědnost vůči investorům nebo majitelům klubů při dosahování výsledků. Jakmile přestali požadovaných výsledků dosahovat, byli vyměněni. Zvýšené postavení trenérů kladlo i důraz na vzdělání. Jednotlivé sporty dnes mají několik druhů licencí, které svazy udělují k trénování po splnění podmínek např. herních, technických, taktických. Čím vyšší je licence, tím vyšší jsou i nároky na kvalitu trenéra.

Odkud se vzalo slovo tenis a trenér?

Nejčastěji se uvádí, že základem je francouzské slovo *tennez* znamenající berte, chytejte. Tímto zvoláním upozorňovali hráči soupeře, že začínají hrát míčem (Lekič a kol., 1997).

Slovo trenér bylo vzato z angličtiny (*trainer*), slovo u nás zdomácnělo a znamenalo označení člověka, který vede tréninkový proces. V Anglii je slovo „*trainer*“ chápáno spíše jako označení člověka, který pečuje o kondici sportovce. Našemu pojmu trenér spíše odpovídá anglické slovo „*coach*“.

2.2 Zaměření trenéra

2.2.1 Státní trenér

Jeho funkce je spíše manažerská, spolupracuje převážně s reprezentačními, osobními a klubovými trenéry, koordinuje přípravu reprezentantů, kontroluje činnost trenérů, zabezpečuje výjezdy pro státní reprezentaci, dohlíží na činnost středisek, připravuje výcvikové tábory, vypracovává projekty pro zkvalitnění sportovní přípravy a zvýšení výkonnosti jednotlivých hráčů, doporučuje programy pro hráče.

2.2.2 Reprezentační trenér

Reprezentační trenér nominuje hráče pro tým, z toho vyplývá, že nese velkou zodpovědnost. Státní trenéři mají samozřejmě také zodpovědnost, ale reprezentační trenér má k dispozici ty nejlepší hráče, z nichž se stává nejsledovanější skupina. Za jím vybrané hráče pak přebírá plnou zodpovědnost. Reprezentační trenér nemá na starost většinou jen reprezentaci, ale pracuje buď jako osobní nebo klubový trenér. Ve chvíli, kdy ale převezme reprezentační výběr, se stává trenérem jednotlivých hráčů v týmu, i když mají hráči jiného trenéra. Proto je dobré, když se trenér před akcí spojí s trenéry jednotlivých hráčů, aby si udělal náhled na hráče a zjistil, co hráči vadí a co má naopak rád. Mezi jeho povinnosti taky patří pozorovat hráče na turnajích a komunikovat s nimi, aby hráči cítili zájem a měli k trenérovi důvěru, což je velice důležité. Dalo by se říci, že čím starší kategorie, tím je komunikace citlivější, v Davis cupu se jedná především o komunikaci a vzájemnou důvěru ani ne už tolik o tom, zdali je ten trenér přítomen na dvorci nebo ne. Na závěr trenér provádí hodnocení, a to hodnocení jednotlivých hráčů, které poté předá jejich trenérům a může přitom upozornit na situace, které je potřeba zlepšit, dále provede hodnocení celé akce, které předá národnímu tenisovému svazu.

2.2.3 Klubový trenér

Klubový trenér má většinou danou věkovou skupinu a o tuto skupinu se stará nejen po tenisové stránce, ale vytváří tréninkové plány a u mladších a starších žáků, většinou po konzultaci s rodiči, se spolupodílí na výběru turnajů a dle svého uvážení jezdí po turnajích se svou skupinou. Koordinuje pro hráče kondiční trénink ve spolupráci s kondičním trenérem a dohlíží, jak svěřenci plní kondiční přípravu. Trenér také spolupracuje s dalšími trenéry v klubu a jednotlivě si vypomáhají, když je potřeba. Klubovní trenéři by měli mezi sebou spolupracovat a měli by k sobě být loajální. Je dobré, když probíhají trenérské schůze, kde se

probírá chod klubu, sdělují se novinky, případně plány. Klubový trenér má většinou svou práci uspořádanou tak, že jeho hlavní cílem je správný chod klubu, kterému by měl odvádět maximum. Nemá zde samozřejmě zákaz k dávání soukromých hodin nebo odjet na dovolenou, ale prioritně by měl odvést svou práci pro klub, který ho zaměstnává, a být mu k dispozici.

2.2.4 Osobní trenér

Osobní trenér je specifická kategorie, kdy trenér připravuje jednoho až dva hráče a zodpovídá za vše. Trenér má hráče hodně pod kontrolou, podílí se na plánování všech turnajů, připravuje po týdnech tréninkové plány. Jestli vede trenér hráče i po kondiční stránce, záleží především na zkušenosti trenéra. Trenér je v tomto případě placen rodiči, což občas vyvolává zvláštní situaci. Pokud je trenér závislý na platu od rodičů svého svěřence, stává se, že se trenér bojí prosadit přímo svůj záměr. Ve chvíli, kdy je zaměstnavatelem právě rodič, si trenér nedovolí tolik jako např. klubový trenér. Trenér by měl být v tomto případě diplomatem a měl by mít svůj vztah ošetřen smlouvou, protože hráč se může dostat do herní krize, ať je to z jakéhokoli důvodu, ačkoliv trenér odvádí maximum své práce. Spousta rodičů tento problém řeší odvoláním trenéra, i když to není způsobeno jeho chybou, a trenér se ze dne na den ocitá bez práce. Proto je zde důležitá právě smluvní dohoda s přesnými podmínkami. Trenér a svěřenec spolu tráví maximum času, protože pro trenéra je to práce na plný úvazek. Tento kontakt přináší pro trenéra intenzitu, nemusí se zatěžovat něčím jiným, veškeré své zkušenosti může právě zúročit na hráči, ale všechno se někdy vyčerpá, takže je zde otázka, jak dlouho tento vztah může vydržet. Samozřejmě je zde mnoho příkladů, kdy hráč s trenérem spolu vydrží dlouho dobu v rámci i deseti let, a jsou zde příklady, kdy tento vztah nevydržel ani tři měsíce. Osobní trenér rozhoduje o kariéře daného hráče.

2.2.5 Komerční trenér

Komerční trenér má na starosti hráče, kteří nejsou závodní, jedná se o lidi, kteří si přijdou zahrát pro radost jednou dvakrát do týdne. Pro ně je důležitý především prožitek, hrají tenis proto, že mají tenis rádi, je to jejich vyplnění volného času, je to jejich koníček, očekávají od hry, že se naučí od trenéra něco z techniky, taktiky, že se dozví nové poznatky. Ale to hlavní je, že u nich není kladen důraz na výsledek, ale na pocit. Výsledek tu není na prvním místě jako u ostatních kategorií. Trenér by v tomto případě měl mít o tyto lidi stejný zájem, stejně jako má o závodní hráče. Je to profesionální práce stejně jako ostatní. Komerční

trenér si na vlastní náklady nakupuje potřebné vybavení (míče), nemá ohraničenou pracovní dobu, tu si domlouvá až s klientelou.

2.3 Trenérské role

U profesionálních hráčů, kteří se rozhodnou pracovat jako trenéři, dochází k podivuhodné změně chování. Najednou pocítí zodpovědnost a začínají se chovat, tak jak se od trenérů očekává. V danou chvíli sleduje trenéra velký počet lidí, kteří si všimají jeho práce. S rolí trenéra je spojeno velké očekávání, od funkcionářů, rodičů, hráčů. Především úspěšnost a spokojenost hráčů a vedení klubu je velmi důležité. Pro trenéra je to velký tlak, který musí unést. Vyjít vstříc všem lidem je téměř nemožné, proto je dobré plnit veškeré úkoly a vycházet především s vedením klubu a hráči. Tento proces přechodu z hráče na trenéra může sehrát i pozitivní úlohu ve vývoji osobnosti. Různorodost těchto nároků naznačuje, že práce trenéra není opravdu nijak lehká. I když má trenér mnoho úkolů, hlavním úkolem je pro něj rozvoj výkonnosti jeho svěřenců.

Role trenéra v tréninkovém procesu je nezbytná. Trenér pomáhá hráčům získávat tenisové dovednosti, zvyšuje jejich výkonnost, celkově hráče rozvíjí v oblasti emocionální, sociální i osobní. Každý trenér by si měl pro svou práci stanovit trenérskou filozofii, která by mu měla pomáhat ve výchově a působení na hráče tak, aby se svými svěřenci dosáhl maxima ve všech oblastech a potřebách hráčů. Důležitou roli pro výběr této profese hraje proces sebepoznání, kdy by si měl trenér sám uvědomit váhu svého rozhodnutí a nést odpovědnost za to, proč se rozhodl pro trénování, jestli dokáže své svěřence zaujmout a správně motivovat, zda se může sám ještě více zdokonalovat a mít na hráče odborný vliv. Dobrý trenér musí mít vždy na paměti, že hráče nevychovává pouze v době tréninkového procesu, ale že by ho měl ovlivňovat i na jeho životní dráze. Je důležité být příkladem ve vystupování, chování, životosprávě a ve smyslu pro fair play.

Trenér nebo učitel tenisu je mnohem víc než jenom učitelem tenisu. V určitých chvílích musí být trenér matkou, otcem, kamarádem, nepřítelem, strážcem, vedoucím a psychologem. Celkově by vztah mezi svěřencem a trenérem měl být hladký, šťastný a příjemný pro hráče (Bollettieri, 1999).

Trenér by měl:

- mít přiměřenou herní úroveň

- znát tenisovou problematiku
- znát vyučovací metody a to jak pro dospělé, tak pro děti
- správné vystupování
- dobrý vzhled
- znalost sportovních věd – motorické učení, biomechanika, psychologie, fyziologie, výživa, základy první pomoci
- komunikace – hlasový projev, pozitivní/negativní, mluvené slovo, vysvětlování, skupina/jednotlivec, zpětná vazba
- organizační schopnosti

2.3.1 Popis trenérských rolí

Svoboda (2008) popisuje 6 trenérských rolí. Tyto role se samozřejmě týkají i tenisového trenéra:

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1) Role motivátora | 2) Role informátora |
| 3) Role ukazňovatele | 4) Role důvěrníka |
| 5) Role referenta | 6) Role vychovatele |

1) Role motivátora

V roli motivátora trenér probouzí v hráči pozitivní a vysoce zodpovědný přístup. Trenér se snaží hráči udat cíl, za kterým hráč půjde, pro jehož splnění udělá maximum a díky, jeho splnění dosáhne spokojenosti. Důležité je, aby trenér věděl, jak hráče motivovat. Je rozdíl v motivaci dívek a chlapců.

2) Role informátora

Tato role by se dala vysvětlit jako role pracovníka pro styk s rodiči a veřejností. Trenér informuje rodiče o průběhu tréninku, případně vedení klubu o průběhu tréninků s hráči. Trenér by měl být schopen vnímat důležitost a náročnost komunikace. Kdo chce být dobrým trenérem, musí zvládat dobře prostředky komunikace.

3) Role ukazňovatele

Trenér tuto roli používá, když vyžaduje plnění určitých úkolů, při vyžadování disciplíny. V této roli používá trenér i tresty, když nejsou požadavky plněny.

4) Role důvěrníka

Trenér si touto rolí vytváří k hráči dobrý vztah. Snaží se o vytvoření přátelství mezi ním a hráčem. Vytvořit si ale s hráčem přátelský vztah trvá delší dobu, trenér musí projevit zájem, že ho jeho hráč zajímá i jako člověk, nejen jako hráč tenisu. Je skvělé, když s ním trenér tráví i volný čas. Pomáhá mu a povzbuzuje, zajímá se o jeho starosti, pokroky či změny v jeho životě.

5) Role referenta

Tato role znamená předávání informací a případných problémů vedení klubu. Například na trenérských schůzích, které probíhají v klubech a jsou typické pro klubové trenéry. Na těchto schůzích se schází trenéři s vedením klubu a řeší se problémy s hráči nebo organizací.

6) Role vychovatele

Trenér předává svěřenci nové znalosti a myšlenky. Učí ho novým věcem a přístupem. Svěřenec má často stejné názory jako trenér. Říká se „jaký trenér, takový hráč“, pokud se svěřenec něčemu naučí, pak už je to jen díky trenérovi. Pokud trenér vidí dítě, které s ním trénuje, jednou za týden, pak není možné, aby tuto roli naplno plnil, v tu chvíli jsou to rodiče, kteří plní tuto roli. Není možné vychovat dítě, které vidíme jednou za týden hodinu.

Doplňme tyto role ještě o jednu roli pro tenisového trenéra také důležitou, a sice o roli organizátora.

7) Role organizátora

V této roli se trenér stará o záležitosti organizačního charakteru. Především osobní trenéři nebo šéftrenéři se nacházejí v této roli. Musí pracovat na hracích plánech, kondičních, regeneračních, ale také na sestavování hráčů do družstev a domlouvání přestupů. V úkolech trenéra se nachází i tvoření tréninkového plánu, vytvoření představy, co se bude v daném období hrát a na co se zaměřit. Někteří trenéři musí také vybírat turnaje a zajišťovat kvalitní podmínky svým svěřencům.

V tréninkovém procesu se všechny role spojují a trenér musí činit taková rozhodnutí, která odpovídají jeho filozofii, zkušenostem a znalostem (Crespo, Miley, 2005).

2.4 Trenérské styly

Každý člověk se nějak v životě chová k ostatním lidem. Toto tvrzení platí i o trenérech a jejich chování k hráčům a hráčkám. V tenise rozlišujeme především 3 typy trenérů – autoritavní, demokratický a liberální. Každý z těchto trenérských typů je v určitých podmínkách a v práci s různými svěřenci úspěšný nebo méně úspěšný. Žádný trenér by neměl být přímo vyhraněný určitému stylu, ale pouze se více přibližovat jednomu z nich. Pokud se trenér rozhodne používat jeden ze základních stylů, pak by měl vědět, proč si jej zvolil, jaký má daný styl výhody a jaké má naopak zápory.

Cílem typologického přístupu je najít nejvýznamnější tendence, které osobnost charakterizují, a které jsou syceny měřitelnými primárními faktory nebo vlastnostmi (Svoboda, 2008).

Trenérské styly podle Crespa a Mileyho (2002):

- Řídící styl – typ autority
- Ústupný styl – typ liberála
- Spolupracující styl – typ demokrata

Crespo a Miley (2002) popisují jednotlivé styly:

Řídící styl – typ autority

Při řídicím trenérském stylu trenér činí rozhodnutí. Úkolem sportovce je reagovat na trenérovy příkazy. Předpokladem zaručujícím tento přístup je, úkolem trenéra říci svěřencům co a jak mají dělat, protože trenér má znalosti. Svěřencova role spočívá v naslouchání pokynů, jejich vstřebávání, přebírání a nakonec vyplnění. Na povrch se řídicí styl jeví účinným. Dobrý sportovní tým potřebuje organizaci. Družstvo nemůže zvažovat a hlasovat o každém rozhodnutí, které je třeba učinit. Řídící styl může být opravdu efektivní, pokud je vítězství trenérovou prioritou a pokud jeho autoritativní přirozená vlastnost netlumí či nedusí motivaci svěřenců.

Spolupracující styl – typ demokrata

Trenéři, kteří si vybrali styl spolupráce, se dělí o vydávání příkazů a rozhodnutí se svěřenci. Ačkoliv znají svou zodpovědnost k řízení a vedení mladých lidí, přesto rovněž vědí, že mládež nemůže dospět k zodpovědnosti dospělých bez učení se vlastnímu rozhodování. Trenérský styl spolupracující, demokratický, nutí sportovce k vlastním názorům a vlastnímu rozhodování a podporuje filozofii upřednostňování výchovy sportovce před vítězstvím. Trenérství tohoto typu poskytuje strukturu, pravidla, která umožňují sportovcům učit se stanovovat si své vlastní cíle a usilovat ze všech sil o jejich naplňování.

Ústupný styl – typ liberála

Trenéři, kterým je vlastní styl ústupný, vydávají co nejméně pokynů, rozhodnutí a příkazů. Takovýto trenér poskytuje málo instrukcí, minimální vedení a organizování aktivit a problémy disciplíny řeší jen v případě nevyhnutelnosti. Trenéři tohoto typu jednak postrádají kompetentnost k poskytování instrukcí a samotnému vedení a jednak jsou příliš pohodlní vyrovnat se s požadavky jejich trenérské zodpovědnosti nebo příliš dezinformovaní o tom, co že to vlastně trenérství je. Podřizující se trenér je pouze opatrovník, pouhý dohlížitel.

I když je spolupracující styl doporučován v mnoha ohledech, případech a situacích, trenéři sami by neměli být omezováni pouze jedním trenérským přístupem. Ti nejlepší trenéři využívají každý styl v odlišných situacích podle vhodnosti a momentálních potřeb. Každý přístup má svůj čas a místo. Například řídicí styl je velice účinný pro kvalitní organizaci a bezpečnost. Ústupný styl může být zase někdy užitečný při pozorování a sledování, zda svěřenci dokážou učinit svá rozhodnutí bez přičinění trenéra. Čím zkušenější se trenér stává, tím snazší pro něho bude rozhodnout, kdy který přístup zvolí (Crespo, Miley, 2001).

Svoboda (2008) rozlišil 5 typů:

- Trenér autoritářský
- Trenér přátelský
- Trenér intenzivní
- Trenér snadný
- Trenér – chladný počtář (obchodnický – „business – like“)

Trenér autoritářský

Je podobně popsán jako trenér řídící od Crespa a Mileyho. Jeho předností je udržení pořádku a splňování úkolů. Tak jako u řídícího trenéra je nevýhodou až přílišný tlak na hráče, který nemusí většina unést a může je to od sportu až odradit.

Trenér přátelský

Je opakem autoritářského trenéra. Motivuje pozitivně svěřence, dodává jim odvalu, zajímá se o své svěřence. Je pružný v řízení tréninku, ve kterém zkouší i různé experimenty. Vytváří pro trénink především příjemnou atmosféru.

Trenér intenzivní

Oproti trenérovi autoritářskému je klidnější typem, méně trestá. Ale často přehání situaci, je většinou nespokojený a snaží se donutit svěřence k ještě větším výkonům. Má i přehnaně vysoké cíle, které svěřenci nezvládají plnit, což je může od tréninku odradit.

Trenér snadný

Je opakem intenzivního trenéra. Je popsán podobně jako liberální trenér od Crespa a Mileyho. Je to trenér, který je neustále v klidu, svěřenci u něj mají volný režim, ten není ale dostatečně efektivní. Tento trenér většinou improvizuje, nemá stálý tréninkový plán, který by se svěřenci dodržoval. Svěřenci si téměř rozhodují, co se bude trénovat a jak bude trénink probíhat.

Trenér – chladný počtář

Je typem trenéra, který se neustále vzdělává, shání informace, které poté přenáší do tréninku a zkouší na svěřencích. Ke svěřencům má spíše chladný vztah, nevytváří tak příjemnou atmosféru jako trenér přátelský.

V naší práci se zaměříme především na typologii podle Crespa a Mileyho (2001), neboť ta je pro tenis charakterističtější a více užívaná.

2.5 Trenérské cíle

2.5.1 Význam cílů

Cíle jsou pro trenéra nesmírně důležité. Podle cílů, které si určí, trénuje své svěřence. Cíle by měly pomáhat trenérovi rozpoznat, co je pro něj důležité, měly by udržovat jeho motivaci a zvyšovat jeho úsilí k podávanému výkonu se svěřenci, a když je dosaženo stanoveného cíle, zvyšují i jeho sebedůvěru.

Cíl můžeme definovat jako stanovený účel nebo smysl určité aktivity. Zahrnuje rozhodnutí, kam chcete jít a jaké kroky je zapotřebí učinit, abyste se tam dostali. Stanovením cílů dávají trenér i hráč smysl celému tréninkovému procesu. Stanovené cíle určují jasný směr a vedou a motivují hráče k tomu, aby čelili překážkám a překonávali je (Crespo, Miley, 2005).

Důležitá rozhodnutí se vždy týkají cílů, jichž chceme se svěřenci dosáhnout. Cíle trenéra vycházejí většinou ze tří rozšířených kategorií:

- Trénovat hráče a hráčky, kteří vyhrávají.
- Trénovat hráče a hráčky tak, aby je to bavilo.
- Pomoci mladým hráčům a hráčkám v jejich psychickém i fyzickém rozvoji.

V praxi potkáme mnoho dětí s rodiči, kteří mají rozdílné cíle. Někdo chce vítězit a jiný si užít zábavu a seznámit se s jinými lidmi a vytvořit si přátelství. Problém nastává ve chvíli, kdy rodiče chtějí, aby dítě provozovalo sport pro zábavu, ale trenér chce vítězství. V tu chvíli může svými nároky trenér dítě i odradit od sportu. Nastává tedy otázka, zda je trenér ochoten ustoupit svým cílům a trénovat jedince tak, aby byl spokojen, nebo v opačném případě pošle jedince k jinému trenérovi, který je schopen vyhovět cílům dítěte.

Obr. č. 1 Jsou vaše trenéřské cíle slučitelné s programovými? (Martens, 2006)

Programové cíle	Soutěžní	A Nespokojenost	B Slučitelnost
	Rekreační	C Slučitelnost	D Konflikt
		Rekreační	Soutěžní

Trenéřské cíle

- Trenéři používají soutěžní cíle v rámci rekreačních sportovních aktivit (pole D). Hráči, kteří si vybrali rekreační sport, protože jejich cílem bylo naučit se herním dovednostem a bavit se sportem, se dostávají do sporu s trenérem, který se zaměřuje hlavně na vítězství.
- Trenéři používají cíle rekreačního sportu v rámci soutěžních sportovních aktivit (pole A). Ačkoliv se tento jev nevyskytuje tak často, v okamžiku, kdy se objeví, mohou trenéři neadekvátně připravit své družstvo proti soupeřícímu týmu a nechají hrát méně zdatného hráče, což se projeví v nespokojenosti hráčů, funkcionářů a rodičů.

(Martens, 2006)

V praxi je tedy důležité, aby měl trenér podobné cíle nebo nejlépe stejné cíle jako má jeho svěřenec i svěřencovi rodiče. Tím pádem nebude docházet ke konfliktům a jejich cesta k cíli bude snazší díky spolupráci.

Trenér by si měl být vědom obrovského vlivu (ať již dobrého nebo špatného) na výchovu sportovců, a proto by nikdy neměl dávat přednost vítězství před hodnotami, které souvisejí s rozvojem pozitivních charakterových vlastností sportovců (Martens, 2006).

Druhy cílů:

- **Krátkodobé:** pomáhají k tomu, aby bylo dosaženo střednědobých a dlouhodobých cílů. Jejich délka se pohybuje od jednoho dne až po jeden měsíc. Jsou především zaměřeny na určitou herní činnost a její zlepšení např. prohoz křížem.

- Střednědobé: jejich délka se pohybuje v rozmezí několika měsíců. Jejich cílem je např. zlepšení kondice během přípravného období.
- Dlouhodobé: délka se pohybuje v rozmezí jednoho roku i více. Cílem je např. dostat se za rok do desátého místa na žebříčku.

Stanovené cíle by měly být vždy splnitelné a realistické.

2.5.2 Motivace

Motivace je touha zahájit nějakou aktivitu a setrvat v ní. Je to předpoklad a „motor“ veškerého jednání (Crespo, Miley, 2005).

To platí i v trenérství. Motivace je prvek, který pohání trenéra k určitému jednání, doprovázeného jeho představami. Bez motivace by nebylo možné kvalitně vykonávat práci trenéra. Základem k optimální motivaci je především láska ke sportu, v tomto případě u tenisových trenérů, by to měl být právě tenis. Trenér by měl mít rád to, co dělá, nezávisle na tom, zda se mu daří nebo ne.

Motivace je stimulujícím prvkem a pohnutkou k určitému jednání doprovázenému subjektivními cílovými představami. Bez motivace není možné podávat výkony. A právě tam, kde si člověk musí každý úspěch, popř. každé tréninkové působení tvrdě vybojovat, hraje odpovídající motivace nejdůležitější roli. Motivem je většinou cíl (Schönborn, 2008).

Schönborn (2008) rozlišuje dva druhy motivace, a to podle české sportovní psycholožky Černíkové motivaci specifickou a všeobecnou.

1. Specifická motivace – sama o sobě ještě k nejvyšším výkonům nevede, je ale zárukou vyrovnané výkonnostní křivky po dlouhé časové období. Je příčinou, proč se sport a zvláště výkonnostní sport provozuje.
2. Všeobecná motivace – v jejímž pozadí stojí sláva, peníze nebo uznání, může vést jak ke strmému vzestupu výkonnosti, tak i k silnému výkonnostnímu poklesu.

2.6 Komunikace

2.6.1 Průběh komunikace

Základním cílem každé komunikace je sdělit nějakou myšlenku, vyjádřit názor, případně přesvědčit svého komunikačního partnera o správnosti vlastních postojů. Každý náš projev má dvě stránky: obsahovou a formální. Na první pohled by se mohlo zdát, že prioritní v každém sdělení je obsah. Ale jak později vyjde najevo, formou komunikace se dá mnohé pokazit, nebo naopak vylepšit. Psychologické výzkumy ostatně ukazují, že z celkového dojmu našeho projevu nejméně ovlivňuje posluchače podstata sdělení tvořená slovy (necelých 10%), daleko více působí hlas (kolem 35%) a dominují neverbální projevy (asi 55%) (Vodáček, Vodáčková, 2006).

Nový a Surynek (2002) definují komunikaci v sociologii v nejširším významu jako předávání informací jedním sociálním subjektem jinému sociálnímu subjektu. Významnou formující charakteristikou komunikace, zpřesňující představu o ní, je intence (jako záměr, cíl, směřování, smysl), která obsahuje motivy, jež vedou subjekty k vlastní komunikační aktivitě. Struktura komunikace se sleduje podle jejího průběhu. Jednotlivými složkami komunikačního aktu jsou: komunikátor (vysílající sdělení), sdělení, komunikační kanál (prostředek) a komunikant (příjemce sdělení).

Komunikace je procesem předávání a přijímání zpráv mezi dvěma či více osobami. Chcete-li být dobrým trenérem, musíte dobře zvládat prostředky komunikace. Komunikace je vlastní podstatou trenérské práce (Crespo, Miley, 2005).

Komunikace je pro trenéra naprosto nezbytnou věcí, bez které se neobejde. Trenér musí být schopen komunikovat nejen se svěřenci, ale i s rodiči, kolegy, veřejností, funkcionáři a měl by vědět, jak zvládnout komunikaci s nespokojenými rodiči nebo funkcionáři. Kvalitní komunikace je pro trenéra důležitá po celou jeho trenérskou kariéru. Trenér by měl vědět, že komunikace neznamena jen vydávání příkazů nebo pokynů, ale důležité je umět také přijímat reakce.

Svoboda (2008) popisuje čtyři faktory, jak komunikace probíhá:

- vyjadřování, tj. sdělování informací,
- naslouchání, tj. přijímání informací,

- neverbální vyjadřování i chápání,

- porozumění konfliktům a rozvíjení umění konfrontace

Tab. č. 2 Schéma průběhu komunikace (Svoboda, 2008)

SDĚLUJÍCÍ	SDĚLENÍ	PŘÍJEMCE
Rozhodnutí něco sdělit (1)	Samo sdělení slova ap. (3)	Cesta přijetí sdělení (4)
Kód sdělení, řeč, telefon ap. (2)		Dekódování významu sdělení příjemcem (5)
		Vnitřní reakce na sdělení (6)

Verbální komunikace

Verbální komunikací se rozumí hovor. K tomu aby trenér efektivně vedl hovor, potřebuje nejen umět mluvit, ale musí umět i naslouchat. Trenér by neměl zapomínat, že hovor je důležitý prvek nejen pro něj, ale i pro jeho svěřence. Hovor by proto měl být přirozený a snadný.

Neverbální komunikace

Historicky starší je komunikace neverbální. Člověk se statisíce let domlouval posunky, mimikou obličeje, neartikulovanými zvuky a dokázal tím vyjádřit prakticky všechno, co potřeboval. I v dnešní době, kdy už ovládá řeč dokonale, často předcházejí mimoverbální kontakty těm, při kterých použijeme řeč (Vodáček, Vodáčková, 2006).

Řeč těla

Do této kategorie patří jednak mimika, jednak gesta a postavení těla (pozice a postoje) (Vodáček, Vodáčková, 2006).

Tuto oblast nazývají někteří autoři jako „body language“, což v překladu znamená řeč těla. To, jak člověk vypadá po fyzické stránce, jaké provádí pohyby, z toho se dá rozeznat, jaký je jeho typ temperamentu a jaké jsou jeho pocity. Například tlustí lidé jsou chápáni jako dobromyslní, důvěřiví, štíhlí naopak jako ctižádostiví a pesimističtí, člověk se svěřenou hlavou pociťuje únavu a rezignaci (Svoboda, 2008).

Mimika obličeje

Vyžaduje soustředit pozornost na partnera v dialogu zhruba někam doprostřed obličeje, ne tedy přímo do očí, což by mohlo vypadat jako pokus o hypnotizaci, ale spíše do oblasti úst. Nejvíce ovšem o nás vypovídají oči. Jen skutečný profesionál dokáže ovládat jejich výraz a pohyb tak, že nic nevyzradí o svých pocitech. Když lže běžný člověk, uhýbá očima nebo je klopí (což může znamenat i malé sebevědomí), kdo přivírá víčka, bývá prohnáný, někdy samolibý (Vodáček, Vodáčková, 2006).

Svoboda (2008) zařazuje do neverbální komunikace ještě:

Prostorové vztahy – proxemiku

Proxemikou se rozumí vzdálenost mezi mluvčím a naslouchajícím (Svoboda, 2008).

Parajazyk – způsob, jakým se mluví

Jazykový projev je důležitým nástrojem trenéra; spolu s neverbálními projevy je vlastně jedinou spojnici se skupinou. Není však důležité jen to, co říká, ale také jak to říká. Tím „jak“ se myslí např. výška hlasu, artikulace, rezonance, hlasitost, tempo řeči, rytmus atd. (Svoboda, 2008).

Neverbální komunikace často bývá důležitější a účinnější než komunikace verbální (Crespo, Miley, 2005).

Neverbální komunikace by měla být v souladu s komunikací verbální, jinak každé slovo či gesto mohou být nesprávně vykládány. Dobrý tenisový trenér musí být velmi opatrný, pokud jde o neverbální sdělení směřovaná k žákům, rodičům atd. Pamatujte, že trenér je hráčům příkladem v chování (Martens, 1981).

Dobří trenéři uznávají, že hráči mají určité styly komunikace a učení a většinou upřednostňují jeden z nich (vizuální, verbální nebo učení pohybem). Poznat, jak se komunikační a hrací styl vyvíjí podle věku je základem úspěchu dobrého trenéra. Trenér by měl chápat, že nejenže je každý hráč jiný, ale každý reaguje na podobné podněty jinak (Crespo, Reid, 2009).

Martens (2006) rozdělil 8 druhů trenérů podle komunikace:

- Nedůvěryhodný trenér: Je trenér, který si neuvědomuje, co říká, a často zapomíná, co vůbec řekl. Komunikace se svěřenci je špatná, trenér vydává nesmyslné pokyny.
- Trenér – negativista: Komunikace je negativní až nepřátelská. Svou kritikou ničí sebevědomí svěřenců.
- Trenér – soudce: Je typem trenéra, který neustále hodnotí výkony svěřenců. V případech, kdy svěřenec chybí, nedokáže podat zpětnou vazbu, aby k chybě příště nedošlo.
- Nevypočitatelný trenér: U tohoto trenéra není nikdy jisté, co řekne. Jeden den tvrdí jednu věc, a druhý den něco úplně jiného.
- Výmluvný trenér: Tento trenér je jeden z nejvýřečnějších lidí. Neustále komunikuje se svěřenci, ať již během tréninku nebo turnaje. Pokud nemůže komunikovat se svěřenci během utkání, mluví si sám pro sebe.
- Trenér – kamenná tvář: Trenér tohoto typu neprojevuje žádné emoce. Radost, zklamání, spokojenost, neverbální komunikace pro něj neexistuje. U hráčů to může vyvolávat určitý druh nejistoty, když nevědí, co si jejich trenér myslí.
- Trenér – profesor: Trenér není schopen nic srozumitelně vysvětlit. Mluví složitě, tak že hráči nic nechápou a nevědí, co mají dělat.
- Povrchní trenér: Tento trenér nechápe jak upevnit potřebné návyky. Často chválí své svěřence, ale podporuje jejich špatné chování. Pokud se setká se špatným chováním tak jej raději přehlédne anebo jej potrestá až příliš tvrdě.

2.6.2 Konflikty

Trenérská práce zahrnuje navazování a udržování vztahů s jinými lidmi. Při tréninku často dochází ke konfliktním situacím. Trenér musí umět takové situace řešit, aby udržel vztahy na dobré úrovni. Je důležité, aby nebral konflikt jako samozřejmost, nýbrž aby analyzoval příslušný projev nesouhlasu či nedorozumění a snažil se tak pochopit, proč ke konfliktu došlo (Crespo, Miley, 2005).

Ke konfliktům dochází v dnešním sportu bohužel často. Konflikty vznikají z různých důvodů, a to nejen mezi trenérem a svěřencem, ale i mezi trenérem a rodičem a funkcionáři. Důvodů může být nespočet. Martens (2006) rozeznává několik psychologických typologií trenérů, podle toho, jak se chovají v konfliktní situaci. Jejich chování přirovnává ke zvířatům:

- želva: při ohrožení se stáhne do své ulity, v náročné situaci se cítí bezmocně. Tento trenér se vyhýbá lidem, se kterými je v rozporu, a raději opustí „bojiště“. Vztahy a cíle pro něj nejsou důležité.

- žralok: řeší vše silou. Bez ohledu na to, že ohrožuje dobrý vztah se svěřencem, prosazuje své názory, cíle a představy. Cíle jsou pro něj důležitější než vztahy. Pokud dojde ke konfliktu, reaguje trenér útokem, to odpovídá autorativnímu stylu.

- medvídek: je opakem žraloka, dělá vše, aby udržel dobrý vztah a byl nadále oblíbený. Raději sníží svoje cíle a změní názory, než aby riskoval konflikt.

- liška: trenér se snaží dosáhnout obojího, jak svého cíle a záměru, tak udržet dobrý vztah, proto hledá kompromis, ustoupí částečně od svého cíle, pokud to udělá i druhá osoba. V tomto typu obě strany něco získají a něco ztratí.

- sova: stejně jako liška se snaží dosáhnout obojího, jak svého cíle, tak i dobrého vztahu. Trenér proto volí strategii promyšlených postupů, tak aby udržel vše v rovnováze. Tento typ vzájemné vztahy upevňuje.

Jak se chovat v konfliktní situaci?

Martens (2006) nám doporučuje, abychom se zachovali následujícím způsobem:

- Ujistit se, že rozumíme postoji svého oponenta. Bedlivě naslouchat, co nám říká, a dotazy si ujasnit celou situaci. Oponenta ale nepřerušovat.
- Snažit se pochopit, jak se druhá osoba cítí. Nesnažit se útočit, když nám oponent vysvětluje své emocionální stanovisko ke konfliktu.
- Poté popsat svůj postoj a pocity a dohodnout se na vyřešení problému.

2.6.3 Konfrontace

Konfrontace je pokus zjistit při diskusi s osobou, s níž máte konflikt, zda by se dal tento konflikt nějak vyřešit. Konfrontace začíná vyjádřením vašeho názoru na konfliktní

situaci a vyzváním vašeho odpůrce, aby udělal totéž. Konfrontace by se měla odehrávat v soukromí, bez účasti sportovců, rodičů a diváků (Martens, 2006).

Pokud jsme se rozhodli pro konfrontaci, popisuje Martens (2006) pět kroků, kterých bychom se měli držet:

1. Dohodnout se, co je předmětem konfliktu.
2. V diskusi vyjadřovat svůj vstřícný a kooperativní postoj.
3. Respektovat soupeřovo řešení problému.
4. Motivovat protistranu k vyřešení konfliktu.
5. Prostřednictvím diskuse, vzájemného porozumění a vyjednávání dosáhnout dohody, která uspokojí obě strany.

2.7 Plánování hráčské kariéry

V tenise stejně jako v ostatních sportech je velice důležité naplánovat hráčskou kariéru. Jedná se tedy o dlouhodobé plánování, výsledkem by měl být skvěle připravený tenisový hráč.

Cílem dlouhodobého plánování je dosažení optimálního rozvoje hráče. Mělo by pomoci mladému talentovanému hráči, aby dosáhl svého maxima a vrcholu kariéry v optimálním věku a umožnit jeho dlouhou a aktivní sportovní kariéru (Crespo, Miley, 2005).

U dlouhodobého plánování je potřeba specificky a účelně zaměřit přípravu a dodržovat správně tréninkové zatížení a odpočinek. Tím předejdeme přetrénování, zdravotním rizikům a psychickým problémům. Crespo a Miley (2005) uvádějí 4 faktory, které ovlivňují dlouhodobé plánování:

- vývojovým stupněm hráče: fyziologicky a psychologicky
- úrovní motivace u hráče
- neurologickým vývojem: např. koordinace
- věkovými zvláštnostmi

Tab. č. 3 Aspekty a jejich optimální věk pro rozvoj (Crespo, Miley, 2005)

Aspekty, které je třeba rozvíjet	Optimální věk rozvoje
Schopnosti koordinace	4 -11 /13 let
Tenisová technika	6 – 12 / 13 let
Flexibilita	4 – 12 let
Rychlost reakce, frekvence rychlosti	8 – 14 / 15 let
Síla	od 13 / 14 let výše
Aerobní / anaerobní vytrvalost	od 8 roků výše / od 13 / 14 let výš

Z hlediska plánování je důležité znát vývojové etapy sportovního rozvoje hráče, které nám ukazují směr, kdy a na čem s hráčem pracovat.

Tab. č. 4 Vývojové etapy (Crespo, Miley, 2005)

Etapa	Fáze	Charakteristika	Přibližný věk
Etapa přípravy na specifický sportovní trénink	Počáteční fáze	Základní rozvoj všeobecných pohybových schopností	6 – 8 let
	Fáze učení	Všestranný základní trénink	9 – 10 let
Etapa specifického sportovního tréninku	Fáze rozvoje	Zdokonalovací trénink	11 – 12 let
	Fáze růstu výkonnosti	Výkonnostní trénink	13 – 15 let
	Fáze vrcholné výkonnosti	Vrcholový trénink	16 – 18 let

Sportovní kariéra hráče by se měla odvíjet podle dlouhodobého plánu. Sportovní rozvoj hráče bude optimální, pokud je naplánován krok za krokem od samého začátku. Je velmi důležité, aby trenér respektoval význam věkových zvláštností při rozvoji, což je nezbytné pro dosažení optimálního pokroku a výkonnosti v budoucnosti (Crespo, Miley, 2005).

2.7.1 Problém rané specializace u hráčů

Schönborn a Grosser (2008) popisují, že existují dvě cesty, kterými se lze od dětství vydat. Jednou z cest je ta, kterou se vydává ještě dnes většina mladých – vše zaslepující cesta rychlého a časného turnajového úspěchu. Cesta rychlého a předčasného turnajového úspěchu je vyznačena černou křivkou. Protože tyto děti hrají od začátku (od 6 – 7 let) převážně nebo dokonce výhradně tenis, učí se velmi rychle určité základní techniky, se kterými jsou brzy schopné zacházet relativně bez chyby. Kolem 14. roku dochází u těchto dětí zpravidla k první stagnaci. Protože jim chybí vlastní a potřebná koordinační, kondiční a všestranná technická základna, začínají ztrácet proti ostatním vrstevníkům, kteří nastoupili do turnajového dění o poznání později a nenápadněji, kteří byli ale fyzicky a technicky mnohem lépe připraveni a vycvičeni. Tato fáze stagnace trvá zpravidla cca 2 roky. Potom přichází druhý nárůst výkonnosti a poté dosahují tito hráči již kolem 20. roku osobní výkonnostní hranice.

Perič (2008) charakterizuje ranou specializaci jako zaměření tréninku na okamžitý výkon. Využívají se prostředky a formy, které vedou rychle k cíli – momentálnímu úspěchu. Významným negativním aspektem vysoce specializovaného tréninku mohou být i určitá zdravotní rizika – oslabení nezátěžovaných svalů a naopak přetěžování svalů zatěžovaných. To může v důsledku vést i k vážným poruchám ve vývoji kostry, kloubů a svalového aparátu. Dalším významným nebezpečím této jednostrannosti je limitace v pozdějším tréninkovém rozvoji.

Specializované zatěžování je vždycky více či méně jednostranné. Pracují stále stejné svalové skupiny, na ně je obvykle zaměřeno posílení, což vede nutně k oslabení svalů, které nejsou přímo potřeba. V důsledku toho hrozí ze svalové nerovnováhy nebezpečí poškození. Zanedbatelná není ani jednotvárnost tréninku, která může vést k psychickému přesycení a únavě. Ve snaze dosáhnout brzy vysoké výkonnosti se nároky, tj. objem, intenzita a psychické vypětí s tím spojené, přenášejí na děti, jejichž vývoj není zdaleka dokončen. U raně specializovaných sportovců se pozoruje strmější vzestup výkonnosti, vrcholu ve sportu se dosahuje rychleji, ale doba vrcholné sportovní výkonnosti je poměrně krátká, pokles nastává

dříve a je rychlejší. S vysokými výkony v žákovském a dorosteneckém věku, dosahovanými cestou brzké specializace, souvisí po 18. a 19. roce výkonnostní zaostávání (Dovalil, 2009).

Tab. č. 5 Charakteristické rysy tréninkové koncepce rané specializace a tréninku odpovídajícího vývoji (Dovalil, 2009)

Raná specializace		Trénink odpovídající vývoji
Vysoká výkonnost co nejdříve, plánovitý trénink si klade za cíl co nejrychleji dosáhnout úspěchu	Strategie	Výkonnost přiměřená věku, nejvyšší výkon jako perspektivní cíl, dětství a mládí je přípravnou etapou.
Cenu má jen to, co směřuje rychle k cíli, úzké zaměření na specializaci (jednostrannost)	Trénink	Vědomý podíl všestrannosti
Až na hranici únosnosti, neúměrné nároky na nevyzrálé jedince	Zatížení	Zřetel na stupeň individuálního vývoje, postupné a pozvolné stupňování nároků.
Tvrdość, cílevědomost, v tréninku psychické momenty charakteristické pro práci dospělých: napětí, vážnost, vyhraněná racionalizace, tlak na výkon.	Psychologické rysy	Trénink odpovídající mentalitě věkového stupně, omezení tlaku na výkon, aktuální výkonnostní cíle nejsou výlučné, radost, hravost, uvolněnost, bohatství prožitků, přiměřené ocenění.

2.7.2 Plánování tenisové jednotky

Lichner a kol. (1980) definují tenisový trénink jako zdokonalovací proces sportovní přípravy, který vychází z všestranné tělesné přípravy, včasného zvládnutí základní techniky a vyúsťuje do optimálního ovládnutí všech herních činností a vyspělé taktiky hry.

Plánování tenisových jednotek se skládá z několika cyklů, které z časového hlediska rozděluje Perič a Dovalil (2010) na:

- roční tréninkový cyklus – jak již vyplývá z názvu, délka tohoto cyklu je jeden rok, skládá se z makrocyklů;

- makrocyklus – dlouhodobý cyklus, tzv. období ročního tréninkového cyklu, jehož délka je jeden až tři měsíce. V praxi rozeznáváme makrocyklus přípravného, předzávodního, závodního a přechodného období; makrocyklus je tvořen mezocykly;
- mezocyklus – střednědobý cyklus, zpravidla trvá 4 týdny, ale je i delší (5- 6 týdnů) nebo kratší (2 týdny); je tvořen spojením 2 a více mikrocyklů;
- mikrocyklus – krátkodobý cyklus; zpravidla týdenní nebo kratší (3 – 4 dny) či delší (až 10 dnů); je základní jednotkou cyklů
- tréninková jednotka

Periodizace

Crespo a Miley (2005) definují periodizaci jako rozložení ročního plánu do několika období. Jde vlastně o rozdělení jednoročního období na menší časové úseky s vlastními úkoly, které napomáhá dosažení nejlepší výkonnosti a formy v předem určené části roku.

Periodizovaný plán určuje (dávkuje) následující faktory:

- Objem: množství vykonané práce
- Intenzitu: jak tvrdě hráč pracuje
- Frekvenci: jak často hráč trénuje
- Oblast: na čem hráč pracuje (technika/ taktika, kondice atd.)

(Crespo, Miley, 2005)

Roční tréninkový plán obvykle rozdělujeme na 4 období:

- Přípravné období
- Předzávodní období
- Závodní období
- Přechodné období

Perič a Dovalil (2010) popisují jednotlivá období, cíle a úkoly:

Přípravné období

V této části ročního období nejsou obvykle zařazovány žádné soutěže. Podstata přípravného období vychází z vytvoření „dostatečné zásobárny trénovanosti“ pro hlavní období. Základním cílem přípravného období je tedy rozvoj trénovanosti v podobě obecných i speciálních pohybových schopností a dovedností. K dosažení tohoto cíle jsou využívány tři hlavní tréninkové zásady:

1. Zásada zvyšování zatížení.
2. Zásada nárůstu míry specifčnosti.
3. Zásada postupu od jednotlivosti (analyticky) k celku (synteticky)

Délka přípravného období je závislá na množství proměnných (zásadní je však kalendář soutěží a vyhodnocení minulého ročního tréninkového cyklu). V praxi se snažíme, aby jeho délka dosahovala alespoň dvou měsíců, obvykle trvá tři až čtyři měsíce.

Předzávodní období

Jeho délka je přibližně shodná s délkou přípravného období (tedy obvykle 2 – 4 měsíce). Zde by mělo dojít k převedení všeobecně rozvíjejícího tréninku na speciální. Trénink by měl již obsahovat spojení techniky a taktiky dané disciplíny s vysokým kondičním zatížením. Můžeme popsat jeho určité zásady:

- Přejít od objemového tréninku ke kvalitnímu (intenzita).
- Používání metod kontrastu. Tato zásada spočívá v tom, že se v tréninku střídají situace, které jsou prováděny ve zlehčených podmínkách se situacemi ve ztížených podmínkách.
- Postupné zvyšování zatížení komplexního typu (propojení všech složek tréninku).
- Preference prostředků zaměřených na stabilizaci rozhodujících faktorů daného sportovního výkonu.
- Zajištění dostatečné regenerace sportovců.
- Zvyšování počtu tréninkových jednotek modelujících soutěžní podmínky.

- Zajištění přípravných a kontrolních startů a utkání.
- Zvyšování významu psychologické přípravy (především krátkodobé).

Závodní období

Cílem závodního období je dosažení co nejlepšího výkonu v soutěžích. Trénink má proto především roli udržovací a zaměřuje se na přípravu na příští start. Pouze v případě delší přestávky mezi závody je vhodné zařadit i rozvojový trénink. Při přestávkách v soutěžích se mohou zařazovat určité série mikrocyklů, které podle potřeby zaměřujeme na regenerační, vyladňovací, kontrolní a popř. rozvíjející cíle.

Přechodné období

Jeho cílem je především regenerace a odpočinek sportovců. Tento úkol se snaží plnit po fyzické a psychické stránce. Hlavním rysem je snížení objemu i intenzity zatížení, výrazně se snižuje specifčnost jednotlivých cvičení. Tréninky by měly plnit především zotavnou funkci, jednotlivá cvičení jsou obvykle situována do aerobní oblasti. Jejich obsahem jsou různé doplňkové sporty, sportovní hry a někdy jsou zařazovány i starty ve sportech, které přímo nesouvisí s danou specializací. Významným aspektem se stává i psychické zotavení. Často dochází ke změně prostředí, důležitý je přitom pobyt v příjemné atmosféře. Přechodné období má za cíl vytvářet předpoklady pro úspěšný následující roční tréninkový cyklus. Mělo by vést k plnému fyzickému i psychickému zotavení. Po jeho ukončení by měl sportovec pociťovat novou energii a chuť do tréninku, ctížádostivost a měl by si vytyčovat nové cíle.

Jelikož jednotlivé sporty nemají jednotný model pro stavbu ročního tréninkového cyklu, popisuje Perič a Dovalil (2010) periodizaci ročního tréninkového cyklu jako členění ročního tréninkového cyklu na jednotlivá období v závislosti na konkrétním kalendáři soutěží.

Tréninková jednotka

Dovalil (2009) definuje tréninkovou jednotku jako základní a hlavní organizační formu tréninku. V tréninkové jednotce se realizují úkoly vycházející z koncepce tréninku. Obsah, návaznost a spojitost jednotek je určována záměrem mikrocyklů.

Tréninkovou jednotku obvykle rozdělujeme na 3 až 4 části:

- úvodní

- hlavní

- závěrečnou

- občas se používá i průpravná část, která se zařazuje mezi úvodní a hlavní část

Tab. č. 6 Schéma struktury tréninkové jednotky podle úkolů a jejich posloupnosti (Dovalil, 2009)

Úvodní část	Seznámení s úkoly, Organizace tréninkové jednotky, Rozcvičení – strečink, zahřátí Dynamická část Speciální část
Hlavní část	a/ tréninková jednotka monotematická nebo b/ více úkolů v pořadí: nové dovednosti, koordinační a rychlostní schopnosti, silové a vytrvalostní schopnosti stabilizace a variabilita dovedností v únavě
Závěrečná část	Zotavení Uvolnění svalového a psychického napětí

Tab. č. 7 Základní struktura tréninkové jednotky (Crespo, Miley, 2005)

Principy	Charakteristika
Představení se	Představte se. Pozdravte hráče. Vysvětlete cíle tréninku a ostatní organizační postupy. Zeptejte se, zda není někdo z hráčů zraněn. Zajistěte nezbytná vybavení, oblečení, pití, atd.
Tělesné rozcvičení	Začněte několika krátkými kolečky okolo kurtu a pak si protáhněte hlavní svalové skupiny. Končete zábavnou hrou, která obsahuje běh, změnu směru, výskoky atd. Přibližná délka rozcvičení 10 – 15 minut a můžete ho provádět na kurtu nebo mimo něj. Naučte hráče, aby se rozvíchovali sami před začátkem tréninku, abyste ušetřili čas.
Technické rozcvičení	Řekněte hráčům, aby se rozehráli a během rozehrávky měli všechny úderů plně pod kontrolou. Dejte každé dvojici hráčů jeden míč. Ved'te hráče k tomu, aby hráli poloviční rychlostí a postupně zvyšovali tempo a rychlost. Hráči by se měli v rozehrávce dobře hýbat, ved'te je například k tomu, aby někdy hráli forhend z bekhendového rohu a naopak. Požádejte hráče, aby počítali počet úderů v této části tréninku. Přibližná délka trvání této části je 10 až 20 minut.
Hlavní část I.	Zopakujte cvičení nebo kombinace úderů z předcházející lekce. Krátce předved'te a vysvětlete hlavní učební úkoly. Snažte se, aby hráči hráli různá cvičení. Opravujte je a dávejte jim zpětnou vazbu. Přibližná délka 15 – 30 minut.
Hlavní část II.	Vysvětlete a procvičujte nové dovednosti. Předved'te a vysvětlete hlavní body. Dbejte, aby hráči hráli různá cvičení. Opravujte je a poskytujte zpětnou vazbu. Přibližná délka 20 – 30 minut.
Hlavní část III.	Naplánujte herní cvičení zaměřená na trénink 5 základních herních situací a na jejich modifikace. Tuto část zakončete nějakou soutěží, cvičeními, které přinášejí zápasové situace nebo tréninkové sety.
Uvolnění	Technické uvolnění. Tuto část zakončete zábavným tenisovým cvičením nebo hrou s pohybem a počítáním skóre. Tělesné uvolnění: dechové cviky, lehké vyklusání atd. Přibližná délka 5 – 10 minut.
Závěr	Rychle uklid'te použitý materiál a pomůcky a kurt zanechejte ve stavu, v jakém byl před tréninkem. Klad'te hráčům otázky. Zhodno'te a zrekapitulujte jejich odpovědi. Zopakujte hlavní body tréninku. Zdůrazňujte zlepšení výkonnosti. Dávejte hráčům individuální rady týkající se jejich schopností nebo herního stylu. Povzbuzujte hráče, aby trénovali mezi jednotlivými lekcemi. Naplánujte s hráči příští lekci. Přibližná délka 5 minut.

3 METODOLOGIE PRÁCE

3.1 Úvod

V každém tréninkovém procesu můžeme od sebe odlišit různé charakteristiky trenéra, pro různou věkovou kategorii. V našem výzkumu se jednalo vlastně o etnografickou studii skupiny osmi tenisových trenérů.

Cílem etnografické studie je poznat málo známé chování a kulturu nějaké sociální skupiny jedinců (Hendl, 2008).

Jednalo se nám konkrétně o charakteristiku trenérů a jejich přístup k hráčům a činnostem, které se týkají tenisu. Analýza profese trenérů tenisu byla sestavena na základě obsahové analýzy literatury, znalosti struktury tréninkové jednotky jednotlivých kategorií, kvalitativního dotazování a pozorování. Jedná se o kvalitativní výzkum, v němž se zabýváme zjišťováním určitých okruhů u zkoumaného problému a odhalováním souvislostí mezi určitými fenomény – role, styl, komunikace, učební strategie a vzdělávání.

3.2 Cíl práce

Cílem práce je porovnat skupinu trenérů od nejmladší kategorie (děti ve věku od 3 let) až po dospělé kategorie (hráči ve věku 18 let a více), udělat rozbor jejich práce a pokusit se zjistit, jak hráči dosahují kvalitních výsledků.

Naším cílem je tedy zjistit:

- jak probíhají tréninkové jednotky jednotlivých věkových kategorií
- jaké má trenér cíle a motivy
- jaký styl a role trenér zaujímá vůči hráčům
- co motivuje trenéra při tréninku
- jak trenér komunikuje s hráči a rodiči
- jak se trenér připravuje na tréninkové jednotky a z čeho čerpá zkušenosti
- vzdělával-li se trenér dále i po absolvování trenérské třídy a jaký postoj zaujímá vůči trenérským třídám

Díličními úkoly práce jsou:

- prostudovat dostupnou literaturu o trenérství a předpokladech k trénování
- sestavení osnovy pro rozhovor pomocí návodu
- vyhodnocení získaných dat

3.3 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor byl složen z trenérů tenisových klubů Sparta Praha a I. ČLTK (I. Český Lawn - Tenis Klub) Praha. Celkem se výzkumu zúčastnilo 8 trenérů. Každý z nich trénuje specifickou kategorii od svěřenců v tenisové škole až po dospělé profesionální hráče. A každý z nich dosáhl se svými svěřenci úspěšných výsledků. Všichni z výzkumného souboru trénují dané věkové skupiny minimálně 5 let. Ani jeden z tenisových trenérů není zároveň kondičním trenérem, ve většině případů se jedná o klubové trenéry. Výjimku tvoří trenéři, kteří jsou kromě klubových trenérů současně trenéry reprezentace a výzkumu se účastnila i státní trenérka.

TK Sparta Praha

TK Sparta Praha vznikl již v roce 1905 a řadí se mezi nejprestižnější tenisové kluby v České republice. Zrodila se zde řada tenisových osobností, které psaly historii a slávu českého tenisu. Klub se může pochlubit také největším počtem tenisových legend, uvedených do Síně světové tenisové slávy v Newportu. Areál klubu je Národním tenisovým centrem, ve kterém trénují přední tenisté všech věkových kategorií z celé České republiky (Nicol Vaidišová, Klára Zakopalová, Barbora Záhlavová-Strýcová, Radek Štěpánek, Lukáš Dlouhý, Bohdan Ulihrach, Jiří Vaněk, Tomáš Cakl, nadějná juniorka Kateřina Vaňková a další). V minulosti se zde připravovaly tenisové legendy jako Martina Navrátilová, Helena Suková, Jan Kodeš, František Pála, Cyril Suk nebo Hana Mandlíková.

I. ČLTK (I. Český Lawn – Tenis Klub)

I. ČLTK je nejstarší klub v České republice, založený v roce 1893, patřící mezi přední kluby v České republice. V klubu trénují uznávaní trenéři jako například Jan Vacek, Jiří Hřebec, Lubomír Štych, Jaroslav Jandus a další a připravují se zde nejnadějnější hráči a hráčky jako je například Lucie Hradecká, Iveta Benešová, Jan Hernych, Ivo Minář, Jan Mertl

a nadějně juniorky sestry Plíškovy a spousta dalších. V klubu se také hraje uznávaný turnaj okruhu WTA - ECM Prague Open dotovaný částkou 220 000 USD.

3.4 Charakteristika jednotlivých trenérů

Jednotliví trenéři jsou z důvodu zachování anonymity uváděni pod čísly.

Trenérka číslo 1.

Trenérce číslo 1 je 38 let a trénování se věnuje od svých 20 let. Trénuje tenisovou školu, tedy děti od 3 let do 10 let. Se svými svěřenci a svěřenkyněmi absolvuje mistrovská utkání jako kapitánka a jako svůj úspěch uvádí finále Pražského přeboru. Jako svou hlavní motivaci na dvorci uvádí děti, které mají radost ze hry, pohybu a úspěchu.

Trenérka číslo 2.

Trenérce číslo 2 je 27 let a trénování se věnuje od svých 19 let. Trénuje tenisovou školu, babytenis a mladší žáky. Jedná se tedy o hráče ve věku od 3 do 12 let. Je kapitánkou družstva minitenisu, se kterým zvítězila na Mistrovství České republiky. Jako svou motivaci uvádí děti, které mají radost ze hry a rády dosahují úspěchů.

Trenér číslo 3.

Trenérovi číslo 3 je 33 let a trénování se věnuje od svých 19 let. Trénuje babytenis, mladší a starší žáky. V začátcích trénoval v tenisové škole, ze které se vypracoval výše. Je kapitánem družstva mladších a starších žáků. S mladšími žáky zvítězil na Mistrovství České republiky a se staršími žáky skončil na 2. místě Mistrovství České republiky. Dále byl se svěřenci na několika zahraničních výjezdech jako reprezentační trenér ČR a úspěšných výsledků dosahují i jeho svěřenci v individuálních kategoriích. Jako svou motivaci na dvorci uvádí snahu naučit hráče co nejvíce.

Trenérka číslo 4.

Trenérce číslo 4 je 50 let a trénování se věnuje od svých 23 let. V začátcích trénovala tenisovou školu a nyní je státní trenérkou ČR, která pracuje s hráči ve věku od 10 do 18 let. Za svůj úspěch považuje dosažené výsledky s dvěma hráčkami, které trénovala a které obě dosahovaly 40. místa na světovém žebříčku, dále výsledky jednoho svěřence, který dosáhl 70. místa na světovém žebříčku. Její motivací je samotný hráč, kterého se snaží naučit všem dovednostem po stránce technické, psychické a taktické.

Trenérka číslo 5.

Trenérce číslo 5 je 43 let a trénování se věnuje od svých 30 let. V začátcích trénovala tenisovou školu a po půl roce přešla k trénování mladších žáků, se kterými trénuje dodnes. Za svůj úspěch považuje výsledky svého syna, kterého trénovala a dovedla ho k 500. místu na světě, a dále dva juniory, kteří jsou oba několika násobnými mistry České republiky a Evropy. Dále byla kapitánkou družstva mladších žáků, se kterými zvítězila na Mistrovství České republiky. Jako motivaci uvádí radost z tenisu, touhu pomoci hráčům a dostat z nich maximum jejich výkonnosti.

Trenér číslo 6.

Trenérovi číslo 6 je 33 let a trénování se věnuje od svých 20 let. V začátcích trénoval v tenisové škole, ze které postupně přešel k trénování hráček ve věkové kategorii do 15 let (starší žákyně). V roce 2002 zvítězil v Junior Fed cupu a od roku 2003 je reprezentačním trenérem do 14 a 16 let. Se svým týmem dosáhl několika medailí, nejnovější jsou z roku 2010 z vítězství na Mistrovství Evropy do 14 let, 2. místa na Mistrovství světa také do 14 let v roce 2010 a v roce 2011 zatím z 2. místa na Mistrovství Evropy. Jeho motivací je snaha naučit co nejlépe hráčky tenisovým dovednostem.

Trenér číslo 7.

Trenérovi číslo 7 je 55 let a trénování se věnuje od svých 30 let. Nejprve se trénování nechtěl vůbec věnovat, ale poté začal trénovat svou dceru, se kterou dosáhl až 20. místa na světě. Nyní pracuje s hráči ve věkové kategorii 18 let a více. Uvádí, že se musí především jednat o hráče, kteří mu věří a důvěřují.

Trenér číslo 8.

Trenérovi číslo 8 je 48 let a trénování se věnuje od svých 23 let. V začátcích trénoval především mladší a starší žáky a dnes pracuje s věkovou kategorií 18 let a více. Trénuje pouze hráče, nikoli hráčky. Jeho svěřenci dosahovali vždy špičkových výkonů a patřily vždy ke světové špičce, např. jeden z jeho svěřenců byl i ve světové desítce, další patří také do světové desítky, ale ve čtyřhře. Jeho motivací je, když hráč začne hrát to, co má natrénováno z tréninku, a pochopí, jakými údery zvítězit.

3.5 Metody

Pro účely této práce budeme pracovat s metodami: analýza odborné literatury, kvalitativní dotazování a pozorování.

Analýza odborné literatury

Analýza odborné literatury z oblasti tenisového tréninku a pedagogiky sportu by měla poskytnout teoretická východiska k řešení definované problematiky.

3.6 Sběr dat

Kvalitativní dotazování

Vypracovali jsme osnovu pro rozhovor, která se skládala z několika částí, týkající se rozboru trenérské profese a sběru dat o jednotlivých trenérech. Jednalo se tedy o rozhovor pomocí návodu. Rozhovor pomocí návodu představuje seznam otázek nebo témat, jež je nutné v rámci interview probrat. Tento návod má zajistit, že se skutečně dostane na všechna témata pro tazatele zajímavá. Současně umožňuje provést rozhovory s několika lidmi strukturovaněji a ulehčuje jejich srovnání. (Hendl, 2008)

Metoda pozorování

Pro výzkum jsme využili nezúčastněné a strukturované pozorování, které Hendl (2008) popisuje jako metodu, kdy „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 obtruzivní (vtíravý, nápadný) jako zúčastněné pozorování a není tak ovlivněný citovou angažovaností pozorovatele“.

Na začátku je vždy nějaká výzkumná otázka. Výzkumník pak potřebuje určit základní zjišťované typy situací a chování a navrhnout cestu, jak je pozorováním zachytit. (Hendl, 2008)

Hendl (2008) shrnuje dimenze, které lze kódovat takto:

- Neverbální chování – tělesný pohyb, který není asociován s promluvou
- Prostorové chování – rozsah toho, jak se jedinec pohybuje ve vztahu k jiným jedincům

- Mimolingvistické chování – zahrnuje aspekty verbálního chování vyjma používání slov
- Lingvistické chování – zahrnuje aktuální obsah rozhovorů a jejich strukturní charakteristiky

(Hendl, 2008)

Realizace pozorování probíhala v tréninkové jednotce po 60 minutách. Zaměřovali jsme se především na tyto body:

1. přístup k hráčům (jaké zaujímá role, drží si větší odstup od hráčů, nebo je naopak přátelský)
2. komunikace s hráčem, během hraní i během pauzy (jak sděluje chyby, jak opravuje, zajímá se o hráče i po jiné než tenisové stránce)
3. jak trenér motivuje hráče
4. jak rozebírá s hráčem taktiku
5. komunikace s rodiči (vyhýbá se trenér rodičům, nebo se je snaží zapojit do tréninkového procesu, komunikuje s nimi po tréninku)
6. jaký postoj trenér zaujímá k hráči (autoritativní, demokratický, liberální)

Pozorování bylo provedeno jako doplněk k triangulaci.

Pod pojmem triangulace se rozumí kombinace různých metod, různých výzkumníků, rozdílných zkoumaných skupin nebo osob, rozdílných lokálních a časových okolností a teoretických perspektiv, jež se uplatňují při zkoumání určitého jevu (Hendl, 2008).

Triangulací obou metod pozorování a rozhovoru jsme chtěli zajistit větší objektivitu a obohacení a doplnění výsledků.

3.7 Časový rozvrh

Práci jsme zahájili v létě 2010, kdy jsme sestavili otázky pro kvalitativní dotazování a získávali informace z odborné literatury, poté jsme provedli rozhovory s trenéry. Pozorování bylo provedeno na jaře 2011, tehdy jsme provedli i vyhodnocení výzkumu.

3.8 Vyhodnocení

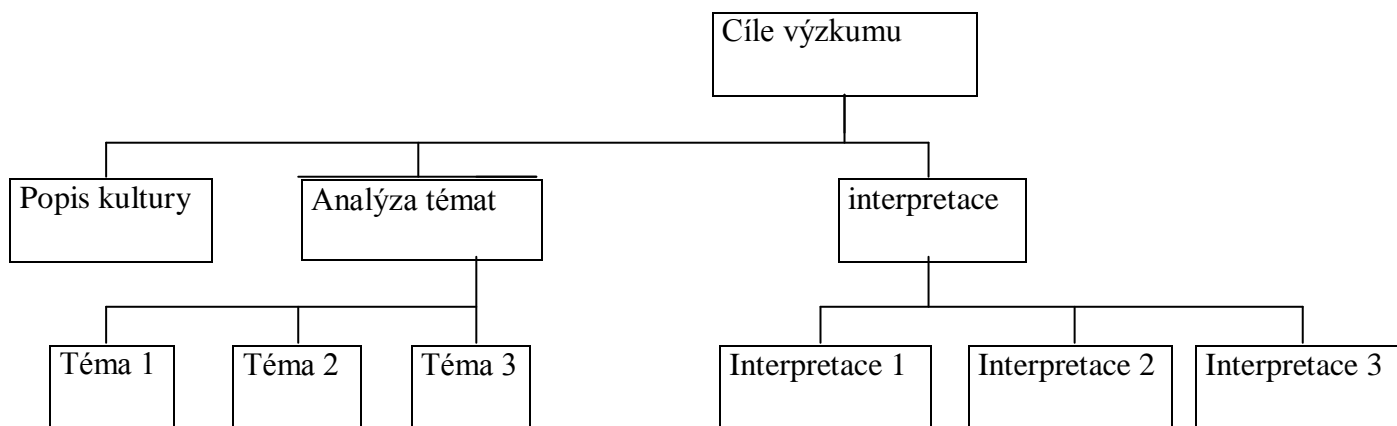
Vyhodnocení jsme provedli za pomoci analýzy dat získaných z pozorování a rozhovorů.

Hendl (2008) doporučuje při zpracování etnografických dat provést tři operace:

- vytvořit popis studované skupiny
- provést analýzu témat zkoumané skupiny
- interpretovat jednotlivé významy

K vyhodnocení využíváme prostředky, které uvádí Hendl (2008) a kterou navrhli Miles a Huberman. Může se jednat o mapy a organizační diagramy, jež pomohou třídít data a zobrazit komplexní vztahy.

Obr. č. 2 Obecné schéma etnografické analýzy (Hendl, 2008)



4 VÝSLEDKOVÁ ČÁST

Výsledky pozorování a rozhovorů jsou uvedeny dohromady. Na začátku hodnocení se zabýváme charakteristikou trenéra, poté jeho trenérským stylem, rolí a na závěr jsou uvedeny jeho názory ke vzdělávání.

4.1 Hodnocení trenérky číslo 1.

Trenérka začala s tenisem v 10 letech a od začátku chtěla hrát jako Steffi Grafová anebo být tenisovou trenérkou. Nakonec se stala tenisovou trenérkou a začínala s věkovou kategorií 6 – 14 let. Na začátku své trenérské kariéry potřebovala rady od zkušenějších trenérů o tréninkových metodách a o celkovém přístupu k dětem. Trenérka nyní trénuje v tenisovém klubu I. ČLTK s věkovou kategorií 3 – 12 let. Uvádí, že ke každému volí individuální přístup a na každého platí jiné metody, ale pokud bychom ji měli zařadit do trenérských stylů podle Crespa, pak by trenérka zapadala do liberálního stylu, který zaujímá vůči nejmladším svěřencům, se staršími svěřenci uplatňuje spíše demokratický styl. Jako svou motivaci uvádí radost ze hry a úspěchy, kterých její svěřenci dosahují. Uvádí, že se při trénování setkává s mnoha problémy. Především jsou to děti, protože se musí zajímat o jejich osobní život, o to, co je trápí, co mají rády, o co se zajímají, jaký mají vztah s rodinou a o to, jaký vztah zaujímají k trenérce. Na otázku, zdali je pro ni důležitější hráč nebo vítězství, odpověděla „jednoznačně hráč“. Její motivací je hlavně radost ze hry a úspěchy, kterých dosahují její svěřenci. Jejím cílem je naučit dobře hrát tenis co nejvíce dětí.

Trenérské role zaujímá trenérka všechny. V roli motivátorky využívá trenérka pomůcky, aby se děti bavily. Také využívá pozitivní hlasový projev. Roli informátorky trenérka využívá často. S rodiči se snaží komunikovat pravidelně a být s nimi v maximálním kontaktu. Komunikace probíhá jak telefonicky, tak osobně. Klub také pořádá pravidelné schůzky, na kterých je trenérka přítomna a diskutuje s rodiči. S hráči komunikuje tak, jak uvedla v rozhovoru, aby jim byla „dobrým rádcem, pedagogem, ale i posluchačem“. Roli důvěrnice trenérka zaujímá především u nejmladších svěřenců, s nimiž se snaží mít přátelský vztah. Navíc mohou svěřenci trenérce tykat, což pomáhá tomu, že se svěřenci nebojí trenérce svěřit, pokud mají nějaký problém. Roli ukazňovatelky využívá zvláště v případech, kdy svěřenci neplní pokyny, neposlouchají trenérku a jsou nekoncentrovaní. Jako trest využívá především obíhání okolo dvorce. Roli referentky zaujímá konzultacemi s klubem a schůzemi, na nichž s kolegy a vedením klubu řeší problémy. Roli vychovatelky trenérka využívá nepříliš často. Využívá ji, když s hráči tráví více času, na mistrovských utkáních. V roli organizátorky

si trenérka tvoří tréninkové plány, a to na každé období. Je také kapitánkou babytenisu družstev, kde připravuje soupisku hráčů. Taktiku s hráči rozebírá a hlavně při tréninkovém utkání (sparingu) a na turnaji, případně mistrovském utkání, po dohrání zápasu. Trenérka má licenci 2. třídy a nové informace získává od starších trenérů, z literatury a z vlastní praxe. Podle trenérky jsou trenérské třídy důležité, ale uvádí, že „nejdůležitější je mít někoho, kdo vás správně vede a podporuje“.

4.2 Hodnocení trenérky číslo 2.

Trenérka začala s tenisem ve svých 9 letech a s trénováním ve 20 letech, kdy trénovala nepravidelně děti různých věkových kategorií. Později, když měla sama děti, dostala nabídku k trénování v tenisovém klubu na Spartě, odkud později přešla na I. ČLTK, kde trénuje dodnes děti ve věku 3 – 10 let v tenisové škole. Uvádí, že na začátku trénování měla problémy s komunikací s rodiči a tyto problémy přetrvávají dodnes. Její trenérský styl je především demokratický a liberální. Sama trenérka se hodnotí jako velmi kamarádská k dětem, i když neví, jestli je to úplně dobře, ale snaží se dětem porozumět a mít s nimi trpělivost. Demokratický styl využívá k určování pravidel a instruování dětí, a to hlavně staršího věku 7 – 10 let. Liberální styl používá u velmi malých dětí 3 – 6 let. Zde cíl tréninkové jednotky nechává na dětech, hraje s nimi i různé formy her proto, aby u dětí udržela koncentraci. Její motivace je vnitřní, v rozhovoru uvedla, že ji motivuje především radost dětí ze hry. Jako cíl ve své trenérské kariéře uvádí trénovat co nejdéle, tak aby ji práce stále bavila, aby dokázala zaujmout co nejvíce dětí, které u tenisu vydrží co nejdéle. Kdyby si měla vybrat mezi vítězství a hráčem, tak by si vybrala vždy hráče.

Trenérské role trenérka zaujímá všechny. Roli motivátorky trenérka plní využíváním pomůcek v tréninkové jednotce a vnějšími odměnami: děti dostávají za odměnu nálepky a známky do notýsků. Roli informátorky trenérka plní komunikací s rodiči, ačkoliv uvádí, že má s nimi časté problémy. Někteří rodiče totiž sedí u každé tréninkové jednotky a neustále na děti pokřikují, ty jsou pak nekoncentrované. Jsou ale také rodiče, kteří vůbec s trenérkou nekomunikují, a to je podle ní také chyba. S dětmi se snaží komunikovat pozitivně a povzbuzovat je v herní činnosti. V roli důvěrníka trenérka projevuje velký zájem o děti, o jejich volný čas, o jejich nové zážitky v životě a zkušenosti. Roli ukazňovatelky trenérka užívá u dětí ve věku 7 – 10 let, kdy vyžaduje disciplínu. U těchto starších dětí již dochází k udílení trestů. Když děti když neplní úkoly nebo neposlouchají trenérku, musejí obíhat dvorec, když tento trest není účinný, trenérka nedává dětem odměny v podobě nálepek a děti

dostávají špatnou známku do notýsku. V roli referentky se účastní pravidelně trenérských schůzí, na nichž komunikuje s ostatními trenéry. Roli vychovatelky trenérka plní se všemi dětmi. Trenérka se snaží děti vychovávat po stránce lidské i etické. Roli organizátorky trenérka plní vytvářením tréninkových plánů a pravidelnou přípravou na tréninkové jednotky. Taktiku trenérka učí především starší děti a rozebírá ji s nimi. Využívá k tomu i sparingové zápasy (tréninkové zápasy), při kterých rovnou komunikuje s hráčem o zahraných míčích. Trenérka má licenci 2. třídy a snaží se vzdělávat čtením literatury a konzultacemi s ostatními trenéry. V rozhovoru uvedla, že trenérské licence jsou důležité, ale zkušenost a přístup trenéra jsou také důležité.

4.3 Hodnocení trenéra číslo 3.

Trenér se věnuje tenisu od svých 7 let a trenéra začal dělat ve svých 19 letech na Spartě. Trénuje s věkovou kategorií babytenis, mladší a starší žáci. Jako trenér zaujímá styl demokratický. Udává to v rozhovoru a podle pozorování tréninkové jednotky zapadá do trenérského stylu demokratického podle Crespa. V tréninkové jednotce je to trenér, který určuje, co se bude trénovat a na čem se bude pracovat, zároveň ale nechává některá rozhodnutí na hráči. Hráče se snaží zapojit do tréninku i konzultací, v níž probírá s hráčem cíl tréninkové jednotky.

Role trenér zaujímá všechny. Roli motivátora zvládá skvěle, kdy k motivaci u hráčů používá hodně pomůcek na tréninkové jednotce a komunikaci, kterou se snaží hráče vybudit k ještě většímu nasazení. V roli informátora trenér komunikuje s rodiči velmi často, snaží se je zapojit do tréninkového procesu, radí se s nimi o turnaji či případně vytváří s nimi turnajový plán. Sám uvádí, že rodiče hrají důležitou roli v přípravě hráče. S hráči komunikuje především v přátelském duchu. Hráči mohou trenérovi tykat a vytvářejí si tak k němu bližší vztah. Roli důvěrníka se trenér snaží plnit velkým zájmem o své svěřence, případně se jim snaží pomoci, mají-li starosti ve svém volném čase. Roli ukazňovatele příliš často nepoužívá, ale uvádí, že určitou disciplínu vždy vyžaduje, případně, pokud to nejde jinak, užije i trestu, tomu se ale snaží vyhnout spíše namotivováním svěřence do tréninku. V roli referenta komunikuje s vedením klubu pravidelně na schůzích, kde informuje o průběhu tréninkové jednotky, případně dosažených výsledcích. V roli vychovatele se snaží naučit hráče nejen podávat skvělé výkony na dvorci, ale vychovávat hráče i jako člověka. Zajímá se o svěřence, jaké aktivity provádí mimo dvorec ve volném čase, případně má-li svěřenec nějaké problémy snaží se mu poradit. Roli organizátora plní vytvářením tréninkových plánů ať již krátkodobých, tak

i střednědobých a dlouhodobých. Trenér si vede tréninkový deník, ve kterém uvádí, co v daný den se svěřencem trénovali, jak trénink probíhal, kolik toho hráč za určitou dobu nahrál. Sám uvádí, že tyto údaje se můžou v komunikaci s rodiči hodit. Snaží se především udělat každou hodinu jinou, a právě proto si tento deník vede. Po stránce taktiky se trenér snaží hru rozebírat se svěřencem a případně jej navést k tomu, aby na to, kam zahrát míč, přišel spíše sám. Trenér také uvádí, že často cestuje se svěřenci po turnajích a taktiku společně probírají i po dohraném zápasu a snaží se dospět k tomu, který okamžik byl zlomovým v utkání a nebo jak jinak měly být rozehry hrány. Trenér má licenci 2. třídy a dále se vzdělává čtením literatury, konzultacemi s ostatními trenéry, jezdí jednou do roka na trenérský seminář. Jeho postoj k trenérským licencím je spíše neutrální. Uvádí, že dnes existuje spousta trenérů, kteří nemají žádnou licenci, a přesto jsou to jedni z nejlepších v republice. Přesto dodává, že je dobré, aby trenér měl nějaké vzdělání, protože na trenérských kurzech se naučí zajímavé věci, které může v praxi použít. Na závěr říká, že ale není pravidlem, že ten, kdo má dnes nejvyšší trenérské vzdělání (1. třídu), musí být skvělým trenérem a naopak, kdo je dnes skvělým hráčem, musí být skvělým trenérem.

4.4 Hodnocení trenérky číslo 4.

Trenérka začala s tenisem ve svých 11 letech a již od začátku chtěla být trenérkou. Po vystudování FTVS začala pracovat na „Rudé hvězdě“ (dnes Olymp Praha) v tenisové školičce s dětmi ve věkovém průměru 8 let. Nevzpomíná si na nějaké problémy ve svých začátcích, pouze na to, že ji práce velmi bavila. Dnes již příliš netrénuje, pracuje jako státní trenérka na ČTS (Český tenisový svaz), kde pracuje s reprezentanty ve věku od 10 let až do 18 let. U těchto hráčů zaujímala především demokratický styl. Hráče se snaží vést k danému cíli, ale zároveň s ním diskutuje a nechává mu prostor pro vlastní pocity. Jako svou motivaci uvádí samotného hráče: „Pokud je na něm vidět zlepšování v technice, taktice, kondici a psychice, je práce s ním radost.“ Jako svůj cíl uvedla: „Myslím, že jsem dosáhla dost vysoko, dělám státní trenérku a to je nejvyšší post, kterého jsem mohla dosáhnout, ale ráda bych se podílela na úspěchu nějakého hráče ze světové špičky.“ Její motivace je tedy vnitřní. Na otázku, zda je pro ni důležitější vítězství, nebo hráč, odpověděla: „Jednoznačně hráč.“

Role se snaží trenérka zaujímat všechny. V roli motivátorky trenérka používá na dvorci pomůcky, aby u hráčů udržela koncentraci a aby je také trénink bavil. Při hře používá hlavně pozitivní hlasový projev, jímž se snaží vybudit hráče k většímu nasazení, pokud se mu nedaří. Trenérka se snaží vyzdvihnout hlavně dobře zhrané míče. Roli informátorky

považuje za nesmírně důležitou. Komunikace s rodiči je nepostradatelná, protože hráč tráví v rodině mnoho času a právě přes rodiče je možné hráče ovlivnit. Trenérka tvrdí, že „pokud si jako trenér vychovám rodiče, přesvědčím je o správnosti svého počínání ve vztahu k jejich dětem, tak mám z poloviny vyhráno“. Trenérka uvedla, že dnešní úloha rodičů je důležitá i z toho důvodu, že rodiče poskytují finanční prostředky na sportování svých dětí. V komunikaci se svěřencem trenérka ráda diskutuje. Pokud se jejich názory rozcházejí, snaží se předložit důkazy o svých tvrzeních. Jak v rozhovoru uvedla: „Každý hráč je pro mne osobnost.“ V roli důvěrnice se trenérka, pokud má její svěřenec nějaké problémy, snaží pomoci a snaží se o jeho problém přemýšlet. Roli ukazovatelky trenérka využívá v případech, kdy svěřenec neprojevuje snahu o podání kvalitního výkonu na dvorci. „Pokud hráč nechce, moje snaha je marná, ale vždy se snažím věřit, že důsledným přístupem lze hráče správně motivovat a tím zlepšit i jeho přístup“. Roli referentky trenérka plní konzultacemi na schůzích TSM (tenisových středisek mládeže) a NTC (národní tenisová centra). Roli vychovatelky zaujímá trenérka především na turnajích, na nichž se svěřenci tráví mnohem více času. A snaží se je vychovávat nejen po stránce tenisové, ale i po stránce lidské. V roli organizátora si trenérka vede turnajový plán a tréninkový plán, o kterých řekla, že bez nich se hráči nebudou zlepšovat. Díky tréninkovému plánu ví, co s kterým hráčem má trénovat a v kterou dobu. Taktiku trenérka rozebírá přímo na dvorci, když připravuje cvičení, při němž by měl hráč pochopit důležitost variant. Jejich použití trenérka vyžaduje jak v tréninku, tak v zápase. Trenérka vystudovala FTVS a má nejvyšší trenérské vzdělání, uvedla, že jí škola dala mnoho informací a ovlivnila její myšlení pro další vzdělávání. V rozhovoru sdělila, že se nedá tvrdit, že když má trenér nejvyšší vzdělání, tak je lepší než trenér, který má nižší stupeň vzdělání. Právě trenérské třídy stupňují míru odbornosti trenéra.

4.5 Hodnocení trenérky číslo 5.

Trenérka nám uvedla, že se dostala k tenisu díky sledování zápasu Davisova poháru v roce 1971, v němž Československo zvítězilo nad Ruskem. Tato hra se jí velmi zalíbila a začala jako dítě trénovat na pražské Štvanici, půl roku poté začala hrát tenis závodně. Že bude trenérkou, si představovala už při studiích na gymnáziu a chtěla dále studovat tenis na FTVS, ale jelikož se otevíral tento obor jednou za dva roky, šla studovat něco jiného. K trenérství se dostala později, až když byla na mateřské dovolené, kdy ji oslovil dnes již bývalý šéf trenér I. ČLTK (I. Český Lawn Tenis Klub) a doporučil jí, aby si udělala 2. trenérskou licenci a začala trénovat s přípravkou v tenisovém klubu I. ČLTK. Po půl roce přešla k věkové kategorii mladších žáků a dnes trénuje hráče a hráčky především do 14 let. Trenérka si nevzpomíná na

žádné problémy na začátku své trenérské kariéry, práce trenérky ji především velmi bavila. Její přístup je individuální, ale pokud bychom měli zařadit trenérku do trenérských stylů podle Crespa, pak je to trenérka, která by se řadila mezi styl autoritativní a demokratický. Na otázku, jak se jako trenérka hodnotí, nám odpověděla: „Myslím, že jsem přísná, že děti ze mě mají respekt, odvádím maximum a chci, aby to odváděly i ony, vím, že nemůžou hrát denně na sto procent, ale musí se snažit.“ Jako svou motivaci uvádí: „Snažím se dostat z každého maximum, ke každému zaujímám individuální přístup. Hlavně ale chci dětem pomoci a dělám to ne kvůli sobě, ale právě kvůli nim.“

Trenérské role plní trenérka všechny. V roli motivátorky trenérka povzbuzuje, snaží se být přátelská a snaží se být pro hráče psychickou oporou. V rozhovoru také uvádí, že motivace je velmi individuální, na každého platí něco jiného. Roli informátora trenérka plní komunikací s rodiči, ta je ale také velmi individuální. V rozhovoru popisuje, že „rodiče, především v přípravce, potřebují hodně pomoci, ale s někým dělám také plán na celou sezonu. Nejsem typ, který by se rodičům vyhýbal, kterému by vadili mi, a když mám problém, tak jim ho sdělím“. Komunikace se svěřenci a svěřenkyněmi je velmi individuální. Trenérka v rozhovoru popsala, že „na někoho je třeba zařvat a s někým zase jednat velmi opatrně. Každý je jiný, a proto musí mít individuální přístup“. O roli důvěrnice trenérka sdělila: „Snažím se vyjít se všemi a být jim oporou.“ Je to opět velmi individuální, ke každému je třeba chovat se jinak. Roli ukazovatelky používá trenérka občas především v případě, „když se mi někdo poflakuje na tréninku, to občas vypěním a taky mi vadí, když hází s raketou, to musím zařvat, ale myslím, že oni už cítí respekt od začátku“. Málokdy dojde k „vyhození“ z tréninku, to už ale musí být extrémní případ, kdy jsou rodiče informováni dopředu. Ovšem vulgární výrazy trenérka nepoužívá. Roli referentky trenérka plní účastí na trenérských schůzích, kde s ostatními trenéry probírají tréninkové jednotky, účasti hráčů na různých turnajích a případné problémy. Trenérka nám sdělila, že se snaží v rámci role vychovatelky mít dobré vztahy s hráči, ale nedá se říct, že by hráče přímo vychovávala. Pokud se objeví nějaký problém, tak ho se svěřenci nebo svěřenkyněmi prodiskutuje a snaží se jim pomoci. O roli organizátorky nám trenérka uvedla, že je to jedna z jejích slabších stránek. „Rozhodně nepatřím k trenérům, kteří to mají napsané, ale mám to vše v hlavě. Plánování turnajů je třeba velmi individuální, s někým to dělám na celý rok, ale neříkám, že bych to dělala úplně s každým.“ Taktiku se svěřenci rozebírá především díky tréninkovým zápasům, v tréninkové jednotce procvičují herní situace, které mohou nastat v zápase. Trenérka má licenci 2. třídy, o

trenérských licencích nám sdělila, že „jsem byla ohromně spokojená, že jsem si udělala 2. trenérskou třídu, myslím si, že člověk by bez toho neměl vůbec trénovat“.

4.6 Hodnocení trenéra číslo 6.

Trenér se věnuje tenisu od 7 let, trenéra začal dělat ve 20 letech v tenisové škole. Uvádí, že v počátcích měl problémy s rodiči, kteří měli předsudky vůči jeho věku a považovali ho za nezkušeného trenéra. Postupně jejich důvěra stoupala a trenér je časem dokázal přesvědčit o svých kvalitách. Prošel veškerými velkými kluby v České republice, začínal v pražském Olympu, poté trénoval v Prostějově, odkud přešel na I. ČLTK, a nyní je šéftrenérem v tenisovém klubu Sparta Praha. Trénuje hlavně s dívkami ve věkové kategorii starší žákyně. V rozhovoru trenér uvádí, že ke každé svěřenkyni zaujímá jiný trenérský styl, ale obecně zaujímá demokratický styl. Při rozehrách nechává rozhodování na svěřenkyních a snaží se, aby samy dospěly k tomu, kam mají míč zahrát. Cíl a strukturu tréninkové jednotky určuje trenér. V rozhovoru uvedl, že důležitější je pro něj hráč než vítězství. Říká, že pokud se trenér dobře stará o hráče, vítězství přijde časem. Kdybychom měli tedy trenéra zařadit mezi trenérské styly podle Crespa, zaujímá trenér demokratický styl. Motivaci má především vnitřní. Uvádí, že jeho motivací je snaha naučit svěřenkyně co nejlepším tenisovým dovednostem.

Role trenér zaujímá všechny, některé více a některé méně. V roli motivátora trenér používá k motivaci především komunikaci se svěřenkyněmi a občas využívá pomůcky, kterými hráčkám určuje, kam mají umístit míče. V rozhovoru uvedl, že samy hráčky by měly být motivovány hlavně dosahováním skvělých výsledků, a proto by měly v tréninkové jednotce odvádět maximální výkon. V roli informátora trenér komunikuje s rodiči často, především s nimi řeší turnajový plán, informuje rodiče o průběhu tréninkových jednotek a snaží se poradit, pokud se objeví nějaké problémy. V rozhovoru uvádí, že komunikace s některými rodiči bývá problematictější, protože se snaží často zasahovat do tréninkového procesu a snaží se v něm být tou hlavní postavou a nenechají tak vytvořit větší vztah mezi svěřenkyní a trenérem. Komunikace se svěřenkyněmi je závislá na situaci, protože dívky jsou mnohem citlivější a vnímají každou změnu chování, která se kolem nich odehraje, uvádí trenér. Proto nastane-li situace, při které svěřenkyně neodvádí 100% snahu, je třeba zpřísnit a v situaci, kdy jsou svěřenkyně nervózní, je třeba je pozitivně povzbudit. V roli důvěrníka trenér uvádí, že se snaží se svěřenkyněmi udržovat přátelský vztah, ale sdělil nám, že záleží i na svěřenkyních, jak blízký vztah k trenérovi chtějí mít. V roli ukazňovatele trenér vyžaduje

vždy disciplínu na dvorci, v případě, že svěřenkyně neplní pokyny, nebo je ignorují, se trenér uchyluje k trestu, a to k „vyhození“ hráčky ze dvorce. Roli referenta trenér plní častými konzultacemi s vedením klubu, jeho funkcionáři a trenérskými schůzemi, na nichž se svými kolegy trenéry konzultuje tréninkové jednotky, turnaje a výjezdy do zahraničí. K roli vychovatele trenér uvádí, že se snaží svěřenkyně vychovávat nejen po stránce tenisové, ale snaží se je vychovat i po stránce lidské. V rozhovoru sdělil, že především tuto roli plní na turnajích, kdy tráví s hráčkami mnohem více času. V roli organizátora trenér pracuje nejen pro své svěřenkyně, pro které vytváří tréninkové a turnajové plány, ale tuto roli plní i pro jiné hráče z klubu. Protože je šéftrenérem, zajímá se i o tréninkové a turnajové plány ostatních hráčů v klubu. Případné připomínky konzultuje s trenéry daných hráčů. Taktiku trenér hodně rozebírá se svěřenkyněmi přímo na turnajích, ale i v tréninku, kde, jak uvádí, je možné vše názorně předvést, poukázat na to, kde se stala chyba a co udělat, aby se to příště neopakovalo. Při koučování družstev na dvorci používá pouze takové pokyny, které odpovídají herním schopnostem hráčky. Trenér má licenci 2. třídy a dále se vzdělává účastí na seminářích, čtením literatury, ale především jako zdroj nových informací uvádí konzultaci a výměnu názorů s ostatními trenéry z Evropy. K trenérským licencím zaujímá pozitivní vztah a tvrdí, že trenér by měl mít alespoň nějaké vzdělání, pokud chce s hráči pracovat. Dodává ale, že pro něj mají větší cenu zkušenosti, kterými trenér disponuje, než to jaké má vzdělání.

4.7 Hodnocení trenéra číslo 7.

U tohoto trenéra neproběhl výzkum pozorováním, protože trenér byl delší dobu mimo Českou republiku. Trenér nám také poskytl v rozhovoru pouze minimum informací a na některé dotazy nám ani nechtěl odpovědět. Některé informace byly proto získány z rozhovorů s jinými trenéry, kteří daného trenéra znají.

Trenér se tenisu věnoval, jak uvedl, „již od malička, od kočárku“. Ale se závodním tenisem začal později, až kolem 13. roku. Trenérem nikdy být nechtěl, chtěl se věnovat hlavně svému povolání ve výpočetní technice. Ale při zaměstnání trénoval 3 hráčky v Ostravě. Až jeho dcera jej přesvědčila, aby trénoval profesionálně. Jako trenér začal pracovat se svou dcerou, které bylo 6 let, ale doplňkově trénoval všechny věkové kategorie. Na začátku se setkával s problémy, které, jak uvádí, jsou a vždy budou. Uvedl k nim: „Problémy vychází z toho, že k dosažení úspěchu není možné v podstatě dělat kompromisy, a tím pádem se naráží na překážky všeho možného druhu, potíže s lidmi ze všech stran tenisového světa“. Trenéra bychom podle od Crespa označili jako autorativního trenéra. Trenér určuje vše, příliš

velký prostor svěřenci nedává a spíše ho řídí. Na otázku, co trenéra motivuje, nám odpověděl: „Nevím, s tím se musí již člověk narodit.“ Jeho cílem je dostat z každého hráče maximum. Řekl: „Mlčky očekávám, že hráči to chtějí taky, ale občas to není pravda.“

Roli motivátora jsme příliš nezjistili, pozorování neproběhlo a v rozhovoru nám tuto informaci trenér neuvedl. V roli informátora trenér komunikuje s rodiči, ale uvádí, že raději komunikuje s hráči. „Dnes je mnoho rodičů neobjektivních, jsou rodiče, kteří jdou na dvorec a radí trenérovi, jak pracovat, a jsou také rodiče, kteří neprojevují zájem a své děti podceňují, dnes je skutečně objektivních rodičů velmi málo.“ S hráči se snaží řešit případné problémy a diskutovat s nimi, dle trenéra to zlepšuje vztah mezi trenérem a hráčem, když se problémy neřeší přes rodiče, ale poslední slovo má vždy trenér. Roli důvěrníka plní trenér hlavně na turnajích, kdy se svěřencem tráví hodně času. Svěřenci nesmějí trenérovi tykat, trenér si drží větší odstup a udržuje si autoritu. Roli referenta příliš nezaujímá, je spíše osobním trenérem a s klubem, ve kterém trénují společně se svěřencem, nemá příliš společného. Roli organizátora plní stanovením krátkodobých, střednědobých a dlouhodobých cílů. Zhruba každých 6 měsíců dává hráči odezvu. Roli vychovatele nepoužívá, trénuje s dospělými svěřenci. Taktiku rozebírá po každém odehraném utkání a navíc uvedl, že „je to součástí každého tréninkového procesu“. Trenér se vzdělává dále četbou literatury a hlavně časopisů. Má také spoustu hráčských zkušeností, které, jak uvedl, „potvrzují to, co je napsané v knihách a časopisech“. O trenérských licencích nám sdělil, že „záleží na mnoha věcech, znalostech, zkušenostech, ale hlavně vůli předávat to ostatním“.

4.8 Hodnocení trenéra číslo 8.

Trenér začal hrát tenis okolo 8. – 9. roku, ale byl to jeho doplňkový sport. Dříve dělal závodně plavání, ale s ním musel kvůli zdravotním problémům skončit. S trénováním začal ve svých 25 letech. Ze začátku dával pouze rady skupině hráčů, kterou tvořili nadějní junioři, ti se postupně začali zlepšovat a poté prezident ČTS sdělil trenérovi, aby se trenérské profesi věnoval profesionálně. Trenér poté vystudoval FTVS, kde získal nejvyšší trenérskou licenci. Na začátku své trenérské profese se trenér nesetkal s žádnými problémy, naopak uvádí, že „za éry komunismu to bylo spíše naopak, byly kapacity, spousta místa a bez problémů se hrálo“. Dnes pracuje jako osobní trenér, trénuje především dospělé hráče, kteří patří ke špičce v ČR. Jako trenér pracuje pouze s hráči, s hráčkami netrénuje, protože ho, jak uvádí, nebaví sledovat ženský tenis. Mužský tenis pro něj představuje vzrušení, větší rychlost, atletičnost a napětí, když se povede jednomu hráči získat hru při podání soupeře. Trenér zaujímá autoritativní styl,

příliš nedává prostor svěřencům k tomu, aby něco rozhodovali. Na dvorci používá vulgární výrazy, vyžaduje od hráčů maximální nasazení a nemá rád, když lidé s jeho názory nesouhlasí. Jak uvedl v rozhovoru, o všem si rozhoduje sám a do ničeho si nenechá mluvit. Za motivaci považuje „samotného hráče, který když dobře zahraje míč, si ho umí také pochválit“. Tím trenér dává najevo, že věří ve vnitřní motivaci hráče. A jako své vítězství uvádí to, když hráč hraje v utkání to, co má natrénované, a právě díky tomu vítězí.

Trenérské role zaujímá různě. O roli motivátora uvádí, že hráči musí být sami motivováni k dosahování výsledků. Jakmile hráč na dvorci nedává hře všechno a nesnaží se, považuje to za zneužívání cizích prostředků jako je hala, míče, trenér. Uvádí, že v tom případě je „velmi zlý“. V roli informátora komunikuje trenér nepříliš často s rodiči a sdělil, že nemá rád, když se rodiče „montují do tréninku“, ale chce, aby spíše zabezpečovali veškerý servis hráči a dohlíželi na jeho vzdělávání. „Nesměji zlehčovat moje rozhodnutí a jít proti mně, zkrátka já jsem ten šéf a oni musejí pomáhat,“ uvádí. Přítomnost rodičů na dvorci během tréninkové jednotky považuje za urážku trenéra a za projev nedůvěryhodnosti. S hráči komunikuje a diskutuje především o jejich zdravotním stavu, ale sdělil, že „má rád, když hráči spíše poslouchají“. „On si mě platí a já mu tedy radím to nejlepší, jestli už to realizuje nebo ne, to už je otázka jiná.“ Z pozorování jsme zjistili, že trenér řídí hráče a přílišný prostor pro komunikaci mu nedává. Roli důvěrníka zaujímá k hráčům především na turnajích, kdy spolu tráví veškerý čas a lépe se poznají zároveň. Roli ukazovatele trenér využívá poměrně často, jakmile hráč neposlouchá trenérovu rady a hraje podle sebe. Uvedl, že pak je „velmi nepříjemný, hodně mě to rozčiluje a to s tím člověkem hodně rychle zametu“. Roli referenta nepoužívá vůbec, jelikož je osobním trenérem, neinformuje klub ani sponzory. Roli vychovatele také příliš nevyužívá, ale když tráví s hráčem po turnajích mnohdy celé dny, tak určitě ovlivňuje i hráčovy myšlenky a jeho pohled na svět. Roli organizátora trenér plní vytvářením tréninkových plánů, které si dělá již od roku 1986. Kromě herních plánů si vede také poznámky z turnajů a informace o jednotlivém hráči, se kterým trénuje. Z herních plánů si vede také denní tréninkový plán, ve kterém si píše, na čem je potřeba v daný den pracovat. A s tímto denním tréninkovým plánem porovnává poznámky z turnajů a sleduje, zda to, co se hraje v tréninkové jednotce, se objevuje i v zápase a pokud se to neobjevuje, pak je třeba to trénovat dál. Taktiku trenér nechává na hráčích, říká, že je potřeba, aby na ni hráč přišel sám. Na turnajích si vede tabulku, do níž si zapisuje chyby, které hráč udělal, a po zápase je s hráčem probere. Uvedl však, že „největším vítězstvím je to, když hráč přijde sám na to, kam zahrát míč“. Trenér má nejvyšší trenérské vzdělání a nové zkušenosti získává čtením

literatury. V rozhovoru nám sdělil, že trenér by měl mít určité vzdělání, na druhé straně ale řekl: „Pokud má člověk samé jedničky ve škole, ale nikdy netrénoval v praxi, pak je to chyba. Vzdělání určitě hraje svou roli, i když ne úplně zásadní, ale dobré je skloubit vzdělání a praxi.“

Shrnutí výsledků

Podle výsledků, které jsme zjistily, nám vychází, že trenéři různě kombinují trenérské styly, nedá se říci, že by byl každý vyhraněn jen jednomu stylu. U nejmladší kategorie (tenisové školy) se střídají nejčastěji styly liberální a demokratický. Čím roste věk svěřenců, tím se mění i trenérský styl. Liberální styl se až na jednoho trenéra u věkové kategorie mladších žáků již nevyskytuje, naopak převládá styl demokratický a začíná se projevovat i styl autoritativní. U trenérů, kteří pracují s věkovou kategorií starší 18 let, nám podle pozorování a rozhovorů vychází, že se jedná o trenéry používající ve většině případů pouze autoritativní styl a jen málokdy použijí demokratický styl. Trenérské role jsou také závislé na tom, s jakou věkovou kategorií trenér pracuje a jsou podstatně závislé na tom, kolik času spolu trenér a svěřenec tráví.

5 DISKUSE

Když bychom se podívali na výsledky, zjistili bychom, že u nejmladší kategorie je mezi trenéry volen liberální styl, který je často kombinován se stylem demokratickým. Jak roste věk u svěřenců, tak se postupně mění i styl, který je používán. U starší věkové kategorie je to demokratický styl, který má v některých případech i prvky autorativního stylu. U hráčů ve věku okolo 18 let je to poté už jen autorativní styl, který je kombinován s demokratickým. Což potvrzuje i tvrzení z odborné literatury. Nemůžeme říct, že trenér by měl zaujímat vždy jen jeden styl, správný trenér by měl rozpoznat, kdy jaký styl použít a proč. Z vlastních zkušeností si myslíme, že liberální styl je až na nějaké výjimečné situace nevhodný. Tento styl je dobrý občas použít s mladšími dětmi okolo věku 5 let, ale nedá se používat delší dobu. Děti musí vědět, že na dvorci musí být určitá disciplína a že to je trenér, který dává rady a příkazy. Ale občas se mohou vyskytnout extrémní případy, sám jsem takový zažil, když jsem trénoval trojici dětí, kterým byly sotva tři roky a maminky je vozily na trénink ještě v kočárku. V tomto případě dle mého skutečně nešlo použít jiný styl než liberální. Rozdíl je vidět i v motivaci: u malých dětí, které hrají v tenisové škole, jsou používány odměny, např. nálepky, které si děti lepí do notýsků. Postupem času tyto odměny odpadají a u kategorie mladších a starších žáků už trenéři předpokládají, že pro dítě je odměnou, když ho trenér slovně pochválí za dobře odvedený výkon na dvorci, a mlčky se předpokládá, že sám svěřenec je motivován sám od sebe k maximálnímu výkonu. Někteří trenéři volí použití pomůcek, které pomáhají k zvětšení této motivace. Svěřenci získávají další úkol, který chtějí splnit a dokázat tak, že na to mají a tím si zvednout i sebevědomí. Není to jen cíl hrát např. forhend křížem, ale hrát forhend křížem a trefit se do vytyčeného území. Jsou ale i trenéři, kteří namítají, že použití pomůcek je nesmysl, protože během utkání na dvorci žádné pomůcky nejsou. Schönborn tvrdí, že trenér bez pomůcek není trenér. Je to velmi individuální a záleží nejenom na trenérovi, ale také na svěřenci. Trenérky číslo 1 a 2, které trénují nejmladší kategorii, využívají kromě pomůcek ještě vnější odměny. Trenérka číslo 4 a trenér číslo 5 během tréninkové jednotky pomůcky používali. Všichni trenéři, až na trenéry číslo 7 a 8, ale používají pozitivní slovní motivaci. U trenéra číslo 7 jsme bohužel nezjistili, jak motivuje hráče, protože nám to v rozhovoru nesdělil a pozorování u tohoto trenéra neproběhlo. Trenér číslo 8 příliš nechválil, během pozorování nám přišlo, že trenér mlčky předpokládal splnění cílů, které hráči zadal, a jejich splnění mu přišlo automatické.

Zajímavé je, jak se trenéři vyjadřují o komunikaci s rodiči. Trenérky číslo 1, 5 a trenér číslo 3 komunikují s rodiči často a bez nějakých problémů, ostatní trenéři se s problémy

potýkají a každý zaujímá jiný postoj k rodičům. Trenérka číslo 2 si stěžovala na to, že rodiče své děti často během tréninku rozptylují a nedbají trenérových rad, jak dítě nerozptylovat. Trenérka číslo 4 uvedla, že se snaží rodiče „vychovat“, a když se jí to povede, má „vyhráno“. Trenér číslo 6 si stěžoval na narušování tréninkových jednotek rodiči a na skutečnost, že ti někdy brání vytvoření lepšího vztahu mezi trenérem a jeho svěřenkyněmi. Trenér číslo 7 uvedl, že raději než s rodiči jedná se svěřenci, protože rodiče jsou „neobjektivní“. Trenér číslo 8 dokonce uvedl, že rodiče mají pouze plnit jeho příkazy, které on jako „šéf“ vydává. Mohli bychom říci, že autorativní trenéři číslo 7 a 8 s rodiči komunikují méně oproti ostatním trenérům a raději řeší vše sami. Dle mého názoru je to dáno trenérským stylem, kdy jsou zvyklí, že oni dávají příkazy a ty příkazy budou splněny, a to nejen ze strany svěřenců, ale i ze strany rodičů. Komunikace trenéra se svěřenci se odvíjí od věkové kategorie; u nejmladší kategorie se trenér snaží být svěřenci spíše kamarádem a přítelem, s přibývajícím věkem postupně narůstá respekt svěřence k trenérovi. Trenér číslo 6 uvedl, že dívky jsou citlivější, a proto komunikace s nimi musí probíhat více opatrně. Trenérka číslo 5 uvedla, že přístup je individuální, protože každý svěřenec se chová jinak. Trenér číslo 7 komunikuje s hráči raději než s rodiči. Trenér číslo 8 nám sdělil, že s hráčem příliš nekomunikuje a spíše od něj očekává to, že bude poslouchat.

Na začátku práce jsme řešili problém, jakou formou budeme zjišťovat informace od trenérů. Vyzkoušeli jsme formu dotazníků, ta nám ale bohužel nepřinesla dostatek informací, které jsme se chtěli dozvědět. Trenéři v tomto případě odpovídali jednoslovně. Proto jsme přešli k metodě rozhovoru, konkrétněji k metodě rozhovoru pomocí návodu. Až na trenéra číslo 7. přinesla tato metoda velké množství informací. Nad některými otázkami, např. jak se trenér hodnotí, co by zlepšil na své práci a jaké jsou jeho slabší stránky, trenéři často dlouho přemýšleli a myslím, že i je samotné to vedlo k zamyšlení nad jejich prací. Trenér číslo 7 nám ale nechtěl na několik otázek odpovědět. Bylo to možná proto, aby jeho odpovědi nebyly dále publikovány, ale skutečný důvod nevíme. Je zde otázka, zda nám trenéři odpovídali pravdivě, jak s hráči jednají, komunikují atd. Každý trenér, se kterým byl proveden rozhovor, chtěl po přepsání do písemné podoby tento záznam znovu vidět a přečíst si jej. Možná tak jednali z důvodu obav, nedůvěřivosti, nebo aby nesdělili něco špatného. Někteří lidé by mohli říct, že podle toho, jak daného trenéra znají, nemohou považovat všechny odpovědi za odpovídající skutečnosti, že se během tréninkové jednotky může chovat odlišně. O trenérovi číslo 8 nám někteří kolegové sdělili, že je velmi výbušným typem člověka, který občas i ponižuje své svěřence a během tréninkových jednotek nešetří vulgárními výrazy. Rozhovor s ním musel

být upraven po jazykové stránce, jelikož trenér použil několik vulgárních výrazů, a to i když vyjadřoval názory na své svěřence.

Bylo by jistě velmi zajímavé udělat rozhovor i se svěřenci těchto trenérů a zjistit i pohled svěřence na jeho trenéra. Ovšem od tohoto jsme museli upustit, jelikož mezi svěřenci trenérů, u kterých byl proveden tento výzkum, se nacházelo množství mladých hráčů, kteří by příliš nerozuměli tomu, co chceme zjistit, a možná by se i báli odpovědět. Abychom zajistili větší objektivitu výzkumu, jsme tedy provedli, ještě nezúčastněné pozorování, při němž jsme se především zaměřili na chování trenéra na dvorci během tréninkové jednotky. Kdybychom měli ještě více času, mohli bychom provést mnohem víc pozorovacích částí a porovnat je v určitém časovém období a zjistit tak, jestli je trenérův přístup stále stejný, nebo jestli zde došlo k nějaké změně.

5 ZÁVĚR

Rozbor trenérské profese byl sestaven z rozhovorů a pozorování skupiny trenérů z tenisových klubů TK Sparta Praha a I.ČLTK. Na základě rozhovorů s trenéry a pozorování tréninkových jednotek jsme mohli zjistit, jaký trenérský styl a trenérské role trenéři nejčastěji zaujímají u různých věkových kategorií. Dospěli jsme díky výsledkům k závěru, že s rostoucím věkem svěřenců se mění trenérský styl. U nejmladší kategorie trenéři zaujímají liberální a demokratický styl. S přibývajícím věkem svěřenců (kategorie mladší a starší žáci) trenéři používají styl demokratický, občas také užijí autoritativního stylu. U svěřenců, kteří jsou starší 18 let, už trenéři převážně používají pouze autoritativního stylu. Od věku svěřenců se také odvíjejí trenérské role, které trenéři zaujímají. Dále jsme se pokusili zjistit, co trenéry nejvíce motivuje. Všichni nám odpověděli, že mají vnitřní motivaci, a sice pomáhat mladým hráčům k dosahování úspěšných výsledků. Trenérů jsme se také ptali, jaké mají vzdělání a z čeho čerpají nové zkušenosti. Všichni trenéři, kteří se účastnili našeho výzkumu, mají minimálně druhou nejvyšší trenérskou licenci a jsou také tři trenéři, kteří mají první a tedy nejvyšší trenérskou licenci. Trenéři se dále vzdělávají literaturou, sledováním tenisových utkání a vyměňují si zkušenosti také mezi sebou.

V této práci jsme se pokusili udělat rozbor profese tenisových trenérů, které můžeme díky jejich skvělým výsledkům řadit do kategorie úspěšných trenérů. Je ale také třeba zmínit se o tom, že k tomu, aby byl trenér úspěšný, je nejen nutné odvádět maximum při práci se svěřenci, ale je také důležité mít talent a to nejen u trenérů, ale i u hráčů. Neboť hráč bez minimálního talentu se nikdy nestane hráčem světové úrovně.

Jako doporučení pro praxi bychom zde chtěli zdůraznit, že je třeba volit ke každému hráči individuální přístup a nezaujímat pouze jeden trenérský styl, ale kombinovat jejich použití podle situace. Na začátku trenérské práce, je důležité vzájemné poznání hráče a trenéra. Trenér by se měl pokusit zjistit, jak se svým svěřencem nejprve pracovat, a jak se k němu chovat. Proto první tři až čtyři týdny je dobré, aby trenér věnoval čas vzájemné komunikaci a poznání hráče než přejde k trénování techniky, taktiky, psychiky a dalších cílů. Trenér by se měl oprostít od vulgárních a pesimistických výrazů, na které hráči reagují velmi individuálně, přesto v počátcích spolupráce trenéra a hráče by tyto výrazy neměli být vůbec používány. To jak začne fungovat vztah mezi trenérem a hráčem na začátku ovlivní jejich spolupráci do budoucna.

6 LITERATURA

1. BOLLETTIERI, N. *Bollettieri's Tennis Handbook*, Human Kinetics. 2001. ISBN: 0-7360-4036-6.
2. CRESPO, M., MILEY, D. *Tenisový tréninkový manuál 1. Stupně*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2002.
3. CRESPO, M., MILEY, D. *Tenisový tréninkový manuál 2. Stupně*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005.
4. CRESPO, M., REID, M. *Coaching Beginner and Intermediate Tennis Players*. The International Tennis Federation, ITF, 2009. ISBN: 978-1-903013-36-6.
5. CRESPO, M., MILEY, D. *Jak být lepším tenisovým rodičem*. Praha: Oddělení rozvoje mezinárodní tenisové federace, 2003.
6. DOVALIL, J. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2005. ISBN 978-80-7376-130-1
7. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.
8. JANSÁ, P., DOVALIL, J. a spoluautoři. *Sportovní příprava*. Praha: Q-Art, 2007. ISBN 80-903280-8-3.
9. LEKIČ, M., *Učebnice tenisu*. Praha: T/Production, 1997 ISBN 80-238-1649-7.
10. LICHNER, I. *Tenis*. Bratislava: Šport, 1980
11. MARTENS, R., *Úspěšný trenér*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1011-0.
12. MAŠKA, O., *Tenis pro každého*. Dialog, 1995
13. NOVÝ, I., SURYNEK, A., *Sociologie pro ekonomy a manažery*. Praha: Grada Publishing, 2002.
14. PERIČ, T., *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2643-4.
15. PERIČ, T., DOVALIL, J., *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.

16. SCHÖNBORN, R., *Optimální tenisový trénink*. Olomouc, 2008. ISBN 3- 938509-11-2.
17. SCHÖNBORN, R., GROSSER, R., *Závodní tenis pro děti a mladé hráče*. Bílina, 2008. ISBN 978-3-89899-374-6.
18. SVOBODA, B., *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1358-1.
19. STOJAN, S., *Moderní tenis*. Praha: Atos, 1991. ISBN 80-900356-5-5
20. VODÁČEK, L., VODÁČKOVÁ, O., *Moderní management v teorii a praxi*. Praha: Management Press, 2006. ISBN 80-7261-143-7.

7 PŘÍLOHY

Příloha č. 1 Etický kodex trenéra (Crespo, Miley, 2003)

Každý trenér by měl dbát a snažit se dodržovat etický kodex, který vytvořila mezinárodní tenisová federace ITF. Kodex má následující etická pravidla:

1. Trenér by měl vždy respektovat své svěřence, být k nim upřímný a chovat se zásadově. Měl by dodržovat veškeré dohody a závazky, jak ústní, tak písemné.
2. Trenér by měl hráčům a všem zúčastněným osobám poskytovat zpětnou vazbu a činit tak citlivým způsobem s přihlédnutím k jejich individuálním potřebám. Nikdy by zpětná vazba neměla být příliš negativní.
3. Měl by respektovat právo svých svěřenců na konzultaci některých otázek s jinými trenéry či osobami. Měl by úzce spolupracovat s různými specialisty (vědečtí pracovníci, lékaři, fyzioterapeuti atd.).
4. Měl by být k hráčům spravedlivý a nepřistupovat k nim rozdílně z důvodu jejich národnosti, barvy pleti, sexuální orientace, náboženské vyznání, politickým názorům, sociálně-ekonomickému postavení, míry sportovního nadání či z jiných důvodů.
5. Měl by pomáhat budovat a všestranně podporovat nezávislost svých svěřenců a vést je k odpovědnosti za jejich chování, výkony, rozhodnutí a činy.
6. Měl by zapojovat hráče do rozhodování o otázkách, které se jich týkají.
7. Měl by, po konzultaci s hráči a ostatními osobami podílejícími se na sportovní přípravě hráče, jasně určit, které informace jsou důvěrné a tuto důvěrnost respektovat.
8. Měl by vytvářet prostředí, ve kterém se jeho svěřenci vzájemně podporují.
9. Měl by vést své svěřence k vzájemnému respektu na základě obecných lidských hodnot a ne podle jejich tenisové úrovně.
10. Měl by vždy používat vhodné tréninkové metody, ze kterých budou hráči dlouhodobě profitovat a vyhnout se takovým metodám, které by mohly mít škodlivý vliv.
11. Měl by vhodně stanovovat všechny tréninkové úkoly a cíle s ohledem na věk, zkušenosti, schopnosti a psychický a fyzický stav hráčů.

12. Měl by si uvědomovat svoji pozici a vliv, který na své svěřence má a měl by se vyhnout jakýmkoliv sexuálním intimnostem, které by z jeho vztahu s hráči či hráčkami mohly vyplynout.
13. Měl by se vyhnout všem situacím, které by ho v očích hráčů mohly diskreditovat.
14. Měl by své svěřence aktivně odrazovat od užívání dopingu, alkoholu, kouření a užívání jakýchkoliv jiných zakázaných látek.
15. Měl by respektovat skutečnost, že jeho osobní cíle se nemusí vždy shodovat s tenisovými cíly jeho svěřenců a zaměřovat se na realisticky stanovené cíle, které zohledňují růst a vývoj svěřenců.
16. Měl by si uvědomovat individuální rozdíly mezi jednotlivými svěřenci a vždy přemýšlet o tom, co je z dlouhodobého hlediska pro každého hráče to nejlepší.
17. Měl by stanovovat svým svěřencům cíle, které jsou jednak splnitelné, jednak zároveň motivující.
18. Měl by být pro své svěřence vzorem, který jim ukazuje pozitivní aspekty sportu a zejména tenisu tím, že dodržuje nejvyšší standarty jak slušného chování, tak přístupu k tréninku a tím zvyšuje prestiž tenisu i trenérského povolání.
19. Nikdy by neměl zneužívat své postavení trenéra ke svému osobnímu, politickému nebo ekonomickému prospěchu na úkor zájmu svých svěřenců.
20. Měl by podporovat své svěřence a ostatní trenéry ve vytváření upřímných a čestných vzájemných vztahů a jejich udržování.
21. Měl by respektovat ostatní trenéry a chovat se k nim slušně.
22. Je-li požádán, aby začal trénovat s novým svěřencem, měl by se vždy přesvědčit o tom, že ten skutečně ukončil spolupráci s předchozím trenérem a že se tak stalo klidným a profesionálním způsobem.
23. Měl by respektovat úlohu rozhodčích a organizátorů turnajů, kteří se snaží zajistit klidné a v souladu s pravidly probíhající soutěže.
24. Měl by znát a řídit se tenisovými pravidly, řády a standarty a k těmto vést své svěřence. Trenér by měl respektovat jak literu, tak ducha těchto pravidel a řádů.

25. Měl by pravdivě a čestně uvádět svou kvalifikaci.

26. Měl by být otevřený k názorům jiných lidí a ochotný se dále vzdělávat a rozvíjet své trenérské schopnosti.

Příloha č. 2 Otázky pro rozhovor s tenisovými trenéry

- 1) Co vás dovedlo k tenisu?
- 2) V kolika letech vás napadlo, že budete trenérem?
- 3) S jakou věkovou kategorií jste začínal?
- 4) Setkal jste se na začátku s nějakými problémy, které jste musel řešit?
- 5) Čerpal jste z někoho nějakou inspiraci? Radil vám někdo na začátku?
- 6) Momentálně pracujete s jakou věkovou kategorií?
- 7) Máte nějaké problémy, které musíte řešit?
- 8) Váš největší úspěch ve vaší trenérské kariéře?
- 9) Někaký neúspěch ve vaší trenérské kariéře?
- 10) Je něco co ovlivňuje váš přístup k hráčům?
- 11) Trénování hráček a hráčů, jaký je rozdíl?
- 11) Máte nějaké slabší stránky v něčem?
- 12) Jak komunikujete s hráči?
- 13) Jak probíhá komunikace s rodiči?
- 14) Co vás motivuje na dvorci s hráči?
- 15) Rozebíráte nějak taktiku s hráči, nebo jim dáváte volnou ruku?
- 16) Tvoříte si tréninkový plán?
- 17) Z čeho čerpáte zkušenosti jako trenér?
- 18) Myslíte si, že skvělý hráč se rovná skvělý trenér?
- 19) Co je u vás na prvním místě, vítězství nebo hráč?
- 20) Váš cíl v trenérské kariéře?
- 21) Co byste chtěl zlepšit na své práci?

22) Jaké je vaše vzdělání?

23) Myslíte si, že jsou důležitější spíše zkušenosti než vzdělání?

23) Jak se hodnotíte jako trenér?