

Univerzita Karlova v Praze

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



FILOZOFICKÁ FAKULTA
UNIVERZITY KARLOVY
V PRAZE

Bakalářská práce

Markéta Šimová

Očekávání trenérů v souvislosti s jejich přístupem ke sportovci

Coaches' expectations in connection with their approach to athlete

Praha 2016

Vedoucí práce: PhDr. Eva Šírová, Ph.D.

Děkuji vedoucí mé práce, PhDr. Evě Šírové, PhD., za velkou trpělivost, ochotu a rychlou komunikaci při vedení mé bakalářské práce. A hlavně jí děkuji za neustálé uklidňování a podporu i ve chvílích, kdy práce musela jít trochu stranou.

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

V Praze dne 19.dubna 2016

.....

Markéta Šimová

Abstrakt

Bakalářská práce se věnuje problematice očekávání trenéra v souvislosti s jeho přístupem ke sportovci. Očekávání ve spojitosti s tzv. Pygmalion efektem nebo jinak se sebenaplňujícím proroctvím je na začátku charakterizováno obecně z pohledu sociální psychologie a poté konkrétněji v oblasti sportovní psychologie. Práce vychází z teorie čtyř fázového cyklu očekávání, který je aplikován na konkrétní příklady z oboru sportovní psychologie. Cílem práce bylo zmapovat z jakých zdrojů vychází trenér při tvorbě svých očekávání ve vztahu ke sportovci a jak toto očekávání následně ovlivňuje jeho přístup ke sportovci. Návrh empirického šetření představuje výzkumný design zkoumající změny chování trenéra s ohledem na očekávání, která trenér má vůči konkrétním sportovcům (v případě této práce - svěřenkyním aerobiku). Jako měřicí nástroj zde byl použita Škála chování trenéra ve sportu - CBS-S (Coach Behavior Scale for Sport).

Klíčová slova

Sebenaplňující proroctví, Pygmalion efekt, očekávání trenéra, vztah trenér-sportovec

Abstract

The bachelor thesis introduces a topic of coaches' expectations in connection with their approach to athletes. Expectations in context of Pygmalion effect or self-fulfilling prophecy are, at the beginning, generally characterized from a social psychology point of view and then more specified in terms of sport psychology. The thesis is based on a four-step expectation cycle, which is applied on specific areas of sport psychology. The aim of this work was to map which sources are used by coaches to create expectations towards some athletes and how these expectations affect his/her approach towards the athlete. The empirical part of the thesis introduces a research design focusing on changes of coaches' behavior towards the athlete, all in context with expectations the coach holds towards the athlete. CBS-S (Coach Behavior Scale for Sport) is used as a measuring tool.

Key words

Self-fulfilling prophecy, Pygmalion effect, coaches' expectation, coach-athlete relationship

Obsah

Úvod	7
1 Očekávání ve spojitosti se sebenaplňujícím prooctvím	9
1.1 <i>Teorie sebeověření</i>	10
1.2 <i>Teorie očekávání</i>	11
1.3 <i>Teorie hodnot</i>	12
2 Vztah trenér-sportovec	13
2.1 <i>Modely vztahu trenéra se sportovcem</i>	15
3 Vliv očekávání trenéra na sportovce	18
3.1 <i>Šesti fázový model sebenaplňujícího prorocství v oblasti sportu</i>	19
3.2 <i>Čtyř fázový model sebenaplňujícího prorocství v oblasti sportu</i>	20
3.2.1 První krok čtyř fázového modelu – typy vodítek	22
3.2.2 Druhý krok čtyř fázového modelu – interakce trenér-sportovec	24
3.2.3 Třetí krok čtyřfázového modelu – vliv trenérova chování na výkon sportovce	32
3.2.4 Čtvrtý krok čtyřfázového modelu – chování sportovce potvrzuje očekávání trenéra	35
4 Návrh výzkumu	37
4.1 <i>Cíle</i>	37
4.1.1 Vymezení výzkumného problému	37
4.2 <i>Popis vzorku</i>	37
4.3 <i>Metody a postup sběru dat</i>	38
4.3.1 Trenérský model (=Coaching Model – CM)	39
4.3.2 CBS-S dotazník	40
4.4 <i>Zpracování dat</i>	42
4.5 <i>Předpokládané výsledky</i>	42
4.6 <i>Limity výzkumu</i>	43
Závěr	45
Seznam použité literatury	46

Úvod

V běžném životě se potýkáme, někdy dokonce bojujeme s očekáváními, která na nás naše okolí klade. Často nás to motivuje snažit se ještě víc, překonat sami sebe. Avšak někdy mohou mít očekávání druhých naprosto paralyzující vliv a my poté chybujeme, nepodáváme takový výkon, jaký by jsme doopravdy chtěli a hlavně sami od sebe očekávali.

Tyto pocity jsou ještě markantnější v prostředí sportu a nemusí jít vždy jen o profesionální sportovce či olympijské vítěze. Významní druzi jsou pro sportovce naprosto zásadním faktorem při cestě za vytouženými cíli. Rodina, kamarádi nebo třeba spoluhráči jsou bez pochyb největším zdrojem podpory jakou si sportovec může přát. Navíc ale většinou tak trochu na oplátku očekávají od sportovce určitou úroveň výkonu (naneštěstí v některých případech až nerealistickou). Ještě větší zdroj podpory, ale také nátlaku je pak pro sportovce trenér. V ideálním případě je totiž právě trenér ta nejbližší a nejdůležitější osoba, kterou sportovec ve svém okolí má a také trenérův postoj je ten nejzásadnější. Proto, dle mého názoru, je očekávání trenéra a s tím související jeho přístup zásadním mezníkem, bodem pro určité sebehodnocení sportovce. A co více, od očekávání trenéra se následně odvíjí i sportovcův budoucí výkon či setrvání ve sportu. Cílem této bakalářské práce je tedy zmapovat, jak vzniká takové očekávání, jak se projevuje v kontextu vztahu se sportovce a hlavně, jak daného sportovce může ovlivnit a to ve smyslu jak pozitivním, tak negativním.

V první kapitole práce je v krátkosti představena problematika očekávání a konkrétněji koncept sebenaplňujícího proroctví z pohledu sociální psychologie a je tak zde zařazeno do širšího kontextu. Krátké pasáže jsou věnovány moderátorům sebenaplňujícího proroctví, teorii sebeověření, teorii očekávání a také teorii sebe-posílení.

Vzhledem k tomu, že vztah trenéra se sportovcem má různá specifika, věnuje se mu celá druhá kapitola. Z počátku jsou popsány aspekty vztahu trenéra se sportovcem s bližším zaměřením na motivační stránku. Dále jsou zde pro lepší přehlednost uvedeny konceptuální modely tohoto vztahu s důrazem na integrovaný výzkumný model vztahu trenéra se sportovcem.

Třetí kapitola je nejrozsáhlejší a nejvíce odpovídá svým názvem i obsahem celkovému tématu bakalářské práce. Jedná se o vliv očekávání trenéra na sportovce. Jsou zde porovnány šesti-fázový a čtyř-fázový model sebenaplňujícího proroctví, kdy z posledně zmíněného vychází další segmenty teoretické části. Tyto úseky podrobně popisují jednotlivé kroky čtyř-fázového cyklu a zobrazují k jakým modifikacím může dojít v případě různých očekávání trenéra.

Čtvrtá kapitola této práce představuje návrh výzkumného šetření očekávání trenérů v souvislosti s jejich přístupem ke sportovci. Je zde uveden design výzkumu zaměřující se konkrétně na hodnocení chování trenéra z pohledu jeho samotného a z pohledu sportovců, vůči kterým je toto chování směřováno. Sleduje se, zda očekávání trenéra pozmění jeho přístup ke sportovci, a tedy pozmění i trenérovo chování. Jedná se o výzkum, který nebyl nikdy veden v českém prostředí a ani v prostředí aerobicu.

Vzhledem k využití převážně zahraniční literatury se v práci vyskytuje mnoho anglických termínů. Veškeré jejich překlady a případná vysvětlení jsem zajišťovala autorka této práce. Odkazy a citace jsou v práci uvedeny APA stylem.

1 Očekávání ve spojitosti se sebenaplňujícím proroctvím

Lidé z našeho blízkého okolí jsou jedním z nejpodstatnějších elementů ovlivňujících náš život. Čím více času s konkrétními jedinci trávíme, čím blíže nám jsou, tím je jejich vliv na nás markantnější a očekávání, která vůči nám mají zásadnější. Někdy jsou tato očekávání realistická, založená třeba na předchozí zkušenosti. Nicméně někdy můžu jít o očekávání zcela mylné. A právě mylné očekávání je základem jednoho z fenoménů sociální psychologie – sebenaplňujícího proroctví.

Za ekvivalentní označení můžeme považovat Pygmalion efekt nebo také efekt experimentátora. Navzdory tomu, co si někteří myslí, nejde pouze o pasivní událost. Naopak jedná se dynamický proces v sociálním prostředí (Hedström & Bearman, 2009).

Vymezení tohoto jevu se relativně shodují. Jde o vliv nějakého mylného přesvědčení, které se později naplní a stane se pravdivou realitou. Podle Madon, Willard, Guyll a Scherr (2011) se jedná o falešnou představu vedoucí k jejímu vlastnímu naplnění.

Hayesová (2009) vidí Pygmalion efekt jako: „*jev, kdy pozitivní očekávání vede k pozitivnímu výsledku*“. Omezení této definice pouze na pozitivní stránku efektu tuto definici odlišuje od předchozí výše uvedené. V tomto pojetí totiž někteří odborníci odlišují Pygmalion efekt (mylné *pozitivní* očekávání) a tzv. Golemův efekt (mylné *negativní* očekávání). Golemův efekt tedy funguje na stejném principu jako Pygmalion, jen se jedná o opačnou polaritu očekávání. Dále bychom v kontextu tohoto rozdělení (Pygmalion versus Golemův efekt) mohli obecně hovořit, zda pozitivní očekávání mají silnější vliv než negativní nebo naopak. Větší vliv Golemova efektu podporuje několik tvrzení: 1) lidé častěji považují negativní informace za užitečnější než pozitivní informace. A co více, 2) lidé reagují silněji na negativní zpětnou vazbu než na vazbu pozitivní (Coleman, Jussim & Abraham, 1987) a 3) vždy zvažují více ztráty než zisk (Kahneman & Miller, 1986). Oproti tomu ale stojí jiné výzkumy např. Madon, Jussim & Eccles, (1997) hovořící spíše ve prospěch Pygmalion efektu.

S naposledy zmíněným bodem souvisí tzv. **teorie sebe-posílení** (self-enhancement theory) předpokládající, že lidé usilují o to, aby mohli sami o sobě smýšlet v dobrém světle. Při rozšíření této premisy dostáváme jasně podporující základ pro markantnější vliv Pygmalion efektu.

Pro svou práci jsem se rozhodla vycházet z nejobecnějšího pojetí sebenaplňujícího proroctví, bez rozlišení na Pygmalion či Golemův efekt. Takto je totiž ponecháno širší pole působnosti

pro zkoumání různých aspektů sebenaplňujícího proroctví ve výzkumné části. S tím i zároveň souvisí potřeba rozebrat tyto pozitivní i negativní efekty v části teoretické.

Design a realizace experimentů sledujících sebenaplňující proroctví v různých oblastech jsou však vysoce náročné a mnoho výzkumů musí čelit různým nedostatkům. Zásadní problém je v samotném odhalení existence sebenaplňujícího proroctví v dané experimentální skupině. Psychologové se vlastně potýkají s otázkou, kdy doopravdy jde o mylné očekávání, které zkoumaný jedinec má (tedy o základ sebenaplňujícího proroctví), nebo kdy jde o správný a vhodný odhad situace na základě např. dřívějších zkušeností dané osoby. Mezi nejvýraznější studie v dnešní době zaměřené na sebenaplňující proroctví řadíme např. studie Stephanie Madon (1997, 2008, 2011) či Lee Jussim (1986).

Vzhledem k náročnosti takto zaměřené studie bychom asi přirozeně očekávali, že vliv sebenaplňujícího proroctví musí být obrovský. Nicméně podle Madon, Jussim & Eccles (1997) se dá vliv efektu charakterizovat dokonce až jako průměrný. Za určitých podmínek a pro určité osobnostní typy může být ovšem vliv o něco větší nebo naopak menší. Musí tedy existovat jisté moderátory ovlivňující danou hodnotu efektu. Mezi tyto moderátory řadíme osobnostní charakteristiky, sílu vztahu mezi těmito jedinci a v neposlední řadě situační faktory.

K silnějšímu vlivu proroctví také přispívá např. nízké vědomí vlastní účinnosti (self-efficacy) osoby, na kterou je proroctví zaměřeno. Na tento aspekt se zaměřil výzkum např. Willard, Madon, Guyll, Spoth a Jussim (2008). Dále k vyššímu vlivu přispívá, pokud daná osoba nemá příliš jasný náhled na sebe samou nebo pokud je stigmatizována kvůli příslušnosti k nějaké stereotypně vyčleňované skupině. Navíc může v celém procesu hrát velkou roli touha dané osoby zalíbit se, zavděčit se člověku s mylnou představou, nebo pokud k němu má dotyčný/á nějakou citovou vazbu. Co se týče osobnostních charakteristik, někteří lidé mají obecně tendenci příliš dávat na názory druhých nebo naopak někteří se o názory druhých vůbec nezajímají. To vše ovlivňuje sílu sebenaplňujícího proroctví.

1.1 Teorie sebeověření

Do samostatné kategorie moderátorů bychom mohli zařadit tzv. teorii sebeověření (self-verification theory). Tuto teorii představil Prescott Lecky. Hovořil o tom, že lidé preferují, aby na ně okolí nahlíželo stejným způsobem, jako oni nahlíží sami na sebe, a to dokonce i v případě, kdy je jejich self-koncept negativní. Nicméně jako moderátor sebenaplňujícího proroctví ji zkoumal Madon, Guyll, Buller, Scherr, Willard & Spoth (2008). Výše zmíněná

teorie hovoří o základní touze lidí potvrzovat vlastní koncept (Madon, Willard, Guyll & Scherr, 2011). Potvrzení self-konceptu (ač třeba negativního) je vysoce žádoucí, výhodné, protože nám to poskytuje stabilní náhled na naše já. Z pragmatické stránky jde o výhodu, protože nám to pomáhá vytvořit předvídatelné, koherentní, sociální prostředí. Vzhledem k tomu, že ostatní mohou tušit, co od nás očekávat, dochází i k „vyhlazení“ komunikace jako takové.

1.2 Teorie očekávání

Trochu jiný úhel pohledu na pochopení sebenaplňujícího proroctví zase nabízí teorie očekávání. Tato teorie je jednou z mnoha teorií motivace (jedná se o deskriptivní teorii a časový model) uplatňujících se v různých aspektech života. Nicméně v oblasti sportu považujeme tuto teorii za jednu ze základních pro zkoumání vztahové dynamiky trenér-sportovec (Solomon, 2010b). Je potřeba zmínit, že stejně jako v jakémkoli jiném prostředí, u jakékoli osoby, je motivační struktura sportovce značně složitá a proměnlivá. Sportovcova motivace souvisí s jeho osobností a podléhá určitému vývoji (Slepička, Hošek & Hátlová, 2006). Zásadní vliv na tuto motivační strukturu má kromě věku sportovce i jeho výkonnost. Teorie očekávání jako taková souvisí s tréninkem motivace, produktivitou, stanovováním cílů a jejich úrovní, se zavázáním se těmto cílům (Renko, Kroeck & Bullough, 2012)..

Za autora této teorie lze považovat Victora Vrooma, který ji představil v roce 1964. Vroom ve své teorii hovoří o tom, že jedinec se chová určitým způsobem na základě očekávání, že jeho chování vede k určitému přínosu a že tento přínos je pro danou osobu atraktivní. Podle teorie se jedinec rozhoduje mezi mnoha způsoby jednání, ale vybírá si ten s největší motivační silou. Tuto motivační sílu (MS) vyjádřil Vroom následující rovnicí:
$$MS = \text{očekávání} \times \text{instrumentalita} \times \text{valence}.$$

Instrumentalita je představa jedince, že dostane odměnu, pokud se bude chovat v souladu s tím, co považuje za vhodné chování pro získání odměny. V některých případech se instrumentalita vynechává.

Očekávání je definováno jako momentální přesvědčení, že jedincovo konkrétní chování určitým způsobem vede k chtěnému výsledku (Behling & Starke, 1973). Je založeno na jedincově předchozí zkušenosti, komunikaci či zpětné vazbě (Renko, Kroeck & Bullough, 2012). Jedinec pravděpodobně kognitivně srovnává možnosti chování, která má a vybere si to s největším pozitivním nebo nejmenším negativním přínosem.

Valence je pak hodnota, již jedinec dané odměně přiřazuje. Pokud jedinec považuje odměnu za dostatečně atraktivní, zůstává v akci až do dosažení cíle. Oproti tomu nedostatečný zisk či uspokojení z dosažení cíle vede jedince k ukončení daného chování a případnému přesměrování na cíl nový.

Existuje již několik dalších teorií rozpracovávající Vroomovo pojetí teorie očekávání. Jde např. o Model očekávání (Expectancy model) podle Portera & Lawlera (1968) či Hybridní model očekávání (Hybrid Expectancy Model) (Campbell, Dunnette, Lawler & Weick, 1970). Všechny tyto přístupy akceptují původní znění Teorie očekávání, ale navíc se snaží o identifikaci různých druhů valence.

1.3 Teorie hodnot

Teorie hodnot (Value Theory) vytvořil v 70. letech psycholog Martin Fishbein, je další možností, jak chápat očekávání. Podle této teorie je chování funkcí očekávání, které jedinec má o hodnotě cíle, jehož chce dosáhnout (Cohen, Fishbein & Ahtola, 1972). Takový přístup predikuje, že při několika variantách chování vedoucího k dosažení cíle si jedinec vybere tu, která v největší míře kombinuje nejvyšší šanci na úspěch a nejvyšší hodnotu cíle. Na základě této teorie lze také tvrdit, že jedinci jsou bytosti orientované na dosažení cílů. Na druhou stranu tato teorie v podstatě nebere v potaz faktory jako lidská přesvědčení či očekávání.

2 Vztah trenér-sportovec

Každý sportovec se během své kariéry musí potýkat s vlivem očekávání fanoušků, rodiny, spoluhráčů a samozřejmě s očekáváním trenéra.

Poslední zmíněný vztah je základem pro vedení a instruování sportovce. Mezi jeho nejdůležitější komponenty bezesporu řadíme vzájemnou důvěru, respekt, představy, podporu, kooperaci či porozumění, a právě tyto složky přispívají k úspěšnému výkonu a celkové spokojenosti sportovce (Jowet & Poczwadowski, 2007). V kontrastu s tím pak stojí nedostatek důvěry a respektu, přehnaná dominance či záměrná ignorace. Ty podkopávají trenérův i sportovcův prospěch.

Vztah trenéra a sportovce lze definovat jako situaci, ve které jsou jejich kognitivní složky, pocity a chování ve vzájemném kauzálním vztahu. V kontextu tohoto vymezení je patrné, že jde o dynamický vztah a je přirozené očekávat jeho vývoj a formování pomocí interakce mezi trenérem a sportovcem. Např. gymnastka, která je oddaná a důvěřuje svému trenérovi (kognice a pocity) bude mnohem ochotněji reagovat na trenérovu instrukce (behaviorální stránka). Na oplátku, vykazuje trenér mnohem větší zájem o gymnastku jako o sportovkyni, tak i o jedince jako takového (Jowet & Poczwadowski, 2007).

Doposud všechny uvedené informace jasně ukazují na vysoký stupeň závislosti trenéra a sportovce. Zároveň má tato závislost pozitivní či negativní následky v souladu s tím, jak je konkrétními jedinci daná interakce prožívána.

Podle Jowett (2005) existují dva prvky motivující sportovce a trenéra pro vyhledání a udržení vztahu. Jedná se o snahu dosáhnout za a) sportovního vrcholu (ze strany sportovce) a profesionálního vrcholu (ze strany trenéra), za b) osobní růst (a to ze strany trenéra i sportovce). Právě tyto motivy formují celkový vztah trenéra se sportovcem a jsou základem tzv. 2x2 taxonomie využívané Jowettovou pro popsání zmiňovaného vztahu.

Tato taxonomie obsahuje implicitní interpersonální prvky vztahu trenéra a sportovce. Konkrétněji se jedná o **afektivní prvky** (důvěra versus nedůvěra nebo např. obliba). Dále sem Jowettová a Poczwadowski (2007) řadí **prvky kognitivní** a **prvky behaviorální** (dominance nebo naopak submisivita apod.). A právě obsah a kvalita výše uvedených prvků reflektují celkovou kvalitu vztahu trenéra a sportovce.

	<i>efektivní</i>	<i>neefektivní</i>
<i>úspěšný</i>	<i>Efektivní a úspěšný</i>	<i>Neefektivní a úspěšný</i>
<i>neúspěšný</i>	<i>Efektivní a neúspěšný</i>	<i>Neefektivní a neúspěšný</i>

Obr.1: 2x2 taxonomie vztahu trenéra a sportovce (Jowett & Poczwadowski, 2007)

Efektivní a úspěšný vztah je samozřejmě ideálním stavem, protože zahrnuje jak úspěšnou výkonnost, tak osobní růst. V několika publikacích lze narazit na příklad vztahu amerického plavce a několika násobného olympijského vítěze Michaela Phelpse a jeho trenéra Boba Bowmana. Bowman byl Phelpsovým trenérem od doby, kdy Phelpsovi bylo 11 let a dovedl ho k zisku 8 medailí na Olympijských hrách v Athénách v roce 2004 (Jowett & Poczwadowski, 2007). Sám trenér několikrát uvedl, že jejich vztah přerostl s „pouze“ trenéra a sportovce do velmi blízkého přátelství, kdy se trenér stal také důvěrníkem a vzorem. Nicméně takové nastavení vztahu je relativně vzácné a v psychologické praxi se většinou setkáme s některou z ostatních výše uvedených kategorií. Efektivní, avšak neúspěšný vztah trenéra se sportovcem je typický v různých dětských sportovních oddílech, kde cílem vztahu není vyprodukovat výkon světové úrovně, ale účastníci se spíše řídí heslem: „Dělej to nejlepší, co můžeš.“ Na tomto typu vztahu není samozřejmě nic špatného (v případě, že se jedinec nepřipravuje např. na Olympijské hry). Naopak má z psychologického hlediska velký pozitivní přínos pro zdraví a celkové well-being trenéra i sportovce. Nicméně za problematické považujeme dvě poslední varianty. V jejich případě totiž pocity frustrace, zklamání, znechucení či smutku vysoce převažují odměny, které jedinci z takového vztahu mohou získat, a nabízí se zde široké pole působnosti pro práci sportovního psychologa. Názorným příkladem úspěšného, avšak neefektivního vztahu ze sportovního prostředí byl vztah anglického záložníka Davida Beckhama a jeho dřívějšího trenéra sira Alexe Fergusona. Ačkoliv se Beckham stal velmi slavným, úspěšným a váženým fotbalistou, v době svého působení v Manchesteru United neustále v tisku odkazoval na nedůvěru a nedostatek podpory, kterou cítil ze strany trenéra Fergusona (i když se tyto nedostatky nijak výrazně na výkonech v jednotlivých zápasech nepodepsaly). Poslední možnost, tedy neefektivní a neúspěšný vztah je samozřejmě nejhorší možnou variantou, pravděpodobně jen s minimální šancí na zlepšení. V takovém případě je tedy potřeba dobře zvážit změnu trenéra.

2.1 *Modely vztahu trenéra se sportovcem*

Každý jedinec je individualita považující různé věci za jinak důležité. Můžeme se s tím setkat např. i v různých teoretických, psychologických přístupech. Příkladem mohou být popisy osobnosti, kdy každý autor popisuje osobnost jinak, na základě faktorů, které on sám považoval za zásadní. Stejný trend lze sledovat i při popisování vztahu trenéra se sportovcem. V případě sportovní psychologie většinou hovoříme o tzv. konceptuálních modelech. Tyto modely odkazují na různé aspekty vztahu trenéra a sportovce, mimo jiné se tedy dotýkají i problematiky očekávání a jeho vlivu. A co více, umožňují nám lépe pochopit procesy (jako třeba vliv očekávání) v tomto dyadickém vztahu.

Obecně lze ve všech těchto modelech nalézt jisté podobnosti. Např. model LaVoieho (LaVoie, 2007) zmiňuje blízkost a spojení jako hlavní determinanty kvality vztahu a osobnostního růstu. Obdobně je tomu v přístupu Jowettové (Jowett, 2005), která ve svém modelu také používá termínu blízkost nebo třeba v modelu Poczwadowskiho (Poczwadowski, A., Barott, J.E. & Henschen, K.P., 2002) zahrnující péči jako jednu z hlavních komponent. Toto je jen jeden z mnoha příkladů. Ačkoliv k popisu užívají jiné pojmy, všechny teorie se shodují, že stupeň vnitřní závislosti (u některých teorií jde o označení blízkost, jinde zase o péči) jsou esenciální pro vztah trenéra a sportovce.

Wyllemanův (2000) konceptuální model vychází z chování, které trenér a sportovec manifestují ve sportovním prostředí. Podrobněji se chování kategorizuje v rovinách 1) *přijetí-odmítnutí*. Tato rovina popisuje pozitivní nebo naopak negativní přístup k danému vztahu. 2) *Socio-emocionální* rovina odkazuje na převzetí sociální a osobní role ve vztahu. A v neposlední řadě dimenze 3) *dominance-submise* značí „sílu“ nebo „slabost“ pozice jedince v tomto vztahu. Podstatu tohoto modelu autor vidí v recipročním procesu probíhajícím mezi sportovcem a jeho trenérem, a také v některých případech i v korespondujícím chování. Na druhou stranu model vůbec nevysvětluje, kdy či za jakých okolností se konkrétní chování projeví.

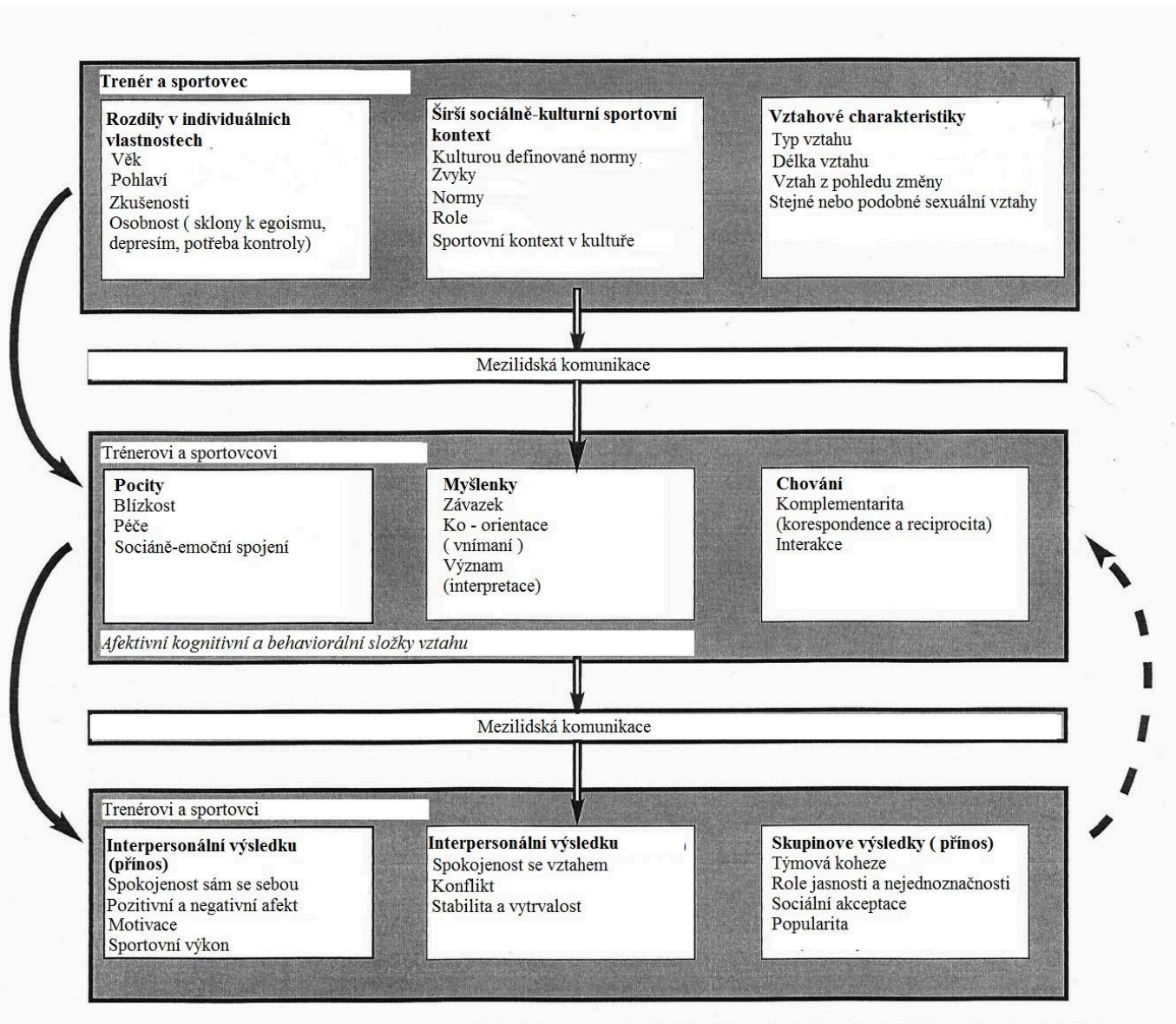
3+1Cs konceptuální model nebo také jinak model Jowettové (Jowett & Poczwadowski, 2007) vychází z teorie sociální výměny. Sám název napovídá, že se model skládá ze 3+1 prvků – zavedených interpersonálních konstruktů. Konkrétně se jedná o 1) *blízkost* (closeness) odkazující na afektivní význam, který trenér a sportovec jejich vztahu přikládají např. důvěra, obliba či respekt. 2) *závaznost* (commitment) definovanou jako trenérův a sportovcův záměr setrvat v jejich vztahu. Posledními položkami jsou 3) *komplementarita* (complementarity)

a 4) *ko-orientace* (co-orientation). První zmíněná se vyznačuje reciprocitou dominantního a submisivního chování trenéra a sportovce, ale také odpovídajícím chováním s ohledem na zabarvení jejich vztahu. Prvek ko-orientace zahrnuje sportovcovu a trenérovu percepci a reflektuje stupeň, do jakého spolu mají tito dva vytvořený základ vztahu (Jowett & Poczwadowski, 2007).

Jako další konceptuální model lze zmínit model **LaVoieho** (2007). Oproti předchozí teorii je zde základem tentokrát tzv. vztahově-kulturní teorie (relational-cultural theory). Zajímavostí teorie je zaměření na závislost sportovce na druhé, pro růst nezbytné osobě (trenérovi). Většina teorií se totiž snaží vidět jedincův růst a zlepšování dovedností jako proces za účelem osamostatnění se, nikoli jako v případě výše zmíněné teorie růst vycházející ze závislého vztahu. Z běžné praxe však dobře víme, že takto to ve sportovním prostředí rozhodně nefunguje. Sportovci naopak pociťují mnohem větší uspokojení a celkový růst, když setrvávají v optimálně blízkém, vzájemně závislém vztahu s trenérem (Jowett & Poczwadowski, 2007). Konkrétní zkoumané elementy zde jsou *autenticita* (authenticity), *zasnoubení se/naprosté oddání se aktivitě* (engagement), *oprávnění* (empowerment) a *schopnost vyrovnávat se s rozdíly a konflikty* (ability to deal with difference and conflict).

Integrovaný výzkumný model čerpá z poznatků výše uvedených teoretický modelů a snaží se o přehledné zobrazení problematiky vztahu trenéra-sportovce v celé jeho šíři.

První část grafu (horní) zobrazuje proměnné, které mohou nějakým způsobem vztah trenéra se sportovcem ovlivňovat. Jedná se o individuální charakteristiky a jejich rozdílnost, širší socio-kulturní kontext a charakteristiky toho vztahu. Skrze pole interpersonální komunikace přechází graf do druhé části zobrazující jevy vypovídající o kvalitě řešeného vztahu. Konkrétně jde o podsložky chování, myšlenek (kognice), pocitů. Opět následuje pole interpersonální komunikace přecházející do třetí části modelu. Tato část zaznamenává následky a výsledky vztahu trenéra a sportovce a to jak v rovině intrapersonální, tak interpersonální či dokonce skupinové.

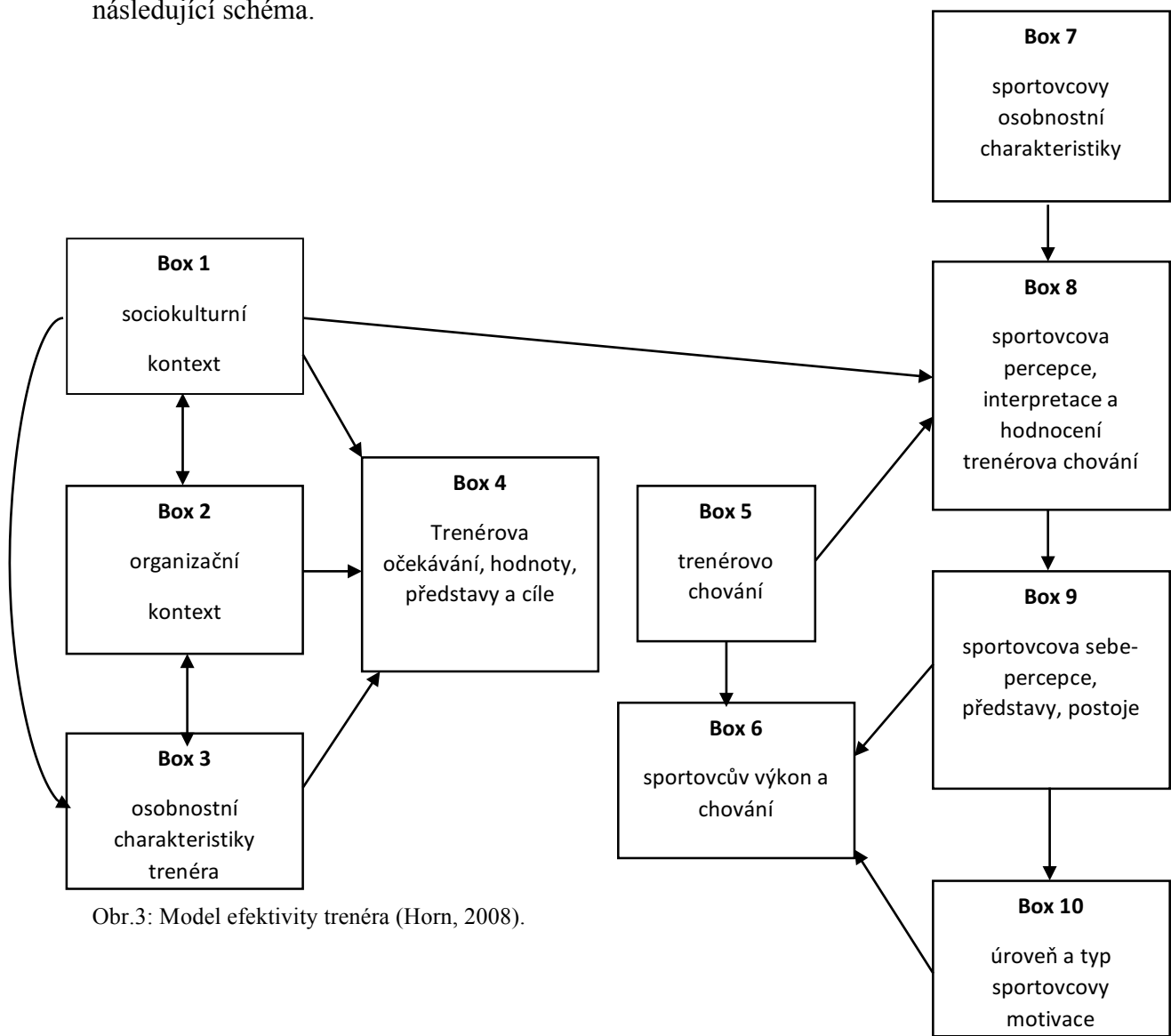


Obr.2: Integrovaný výzkumný model (Jowett & Poczwadowski, 2007).

3 Vliv očekávání trenéra na sportovce

V předchozí kapitole byly nastíněny různé aspekty vztahu trenéra se sportovcem a to, jak se trenérem se sportovcem navzájem ovlivňují, jak jsou na sobě závislí. I během svého typického dne se musíme vyrovnávat s různými očekáváními, která od sebe máme, která od nás mají ostatní. Tato očekávání, vyskytující se v jakémkoli vztahu, jsou důležitá, protože v podstatě formují naše cíle a naše činy. A co teprve očekávání jedné z nejdůležitějších osob ve sportovcově životě - trenéra.

Sebenaplnující proocství (tedy mylné očekávání) v kontextu sportu probíhá ve většině případů mezi trenérem a sportovcem, kdy trenér je jedinec tvořící si očekávání o druhé osobě (sportovci). Vytvoření konkrétních proměnných ovlivňuje mnoho faktorů. V psychologii obecně je potřeba zvažovat všechny možné vliv a kontexty, které dotvořily danou situaci. Problematika sebenaplnujícího proocství není výjimkou. Pro lepší přehlednost tedy uvádím následující schéma.



Obr.3: Model efektivity trenéra (Horn, 2008).

Chování trenéra ve vztahu k sportovci (box č. 5) je formováno levou stranou uvedeného modelu. Trenér se chová na základě kombinace mnoha faktorů např. sociokulturního kontextu (box č. 1), organizačního klimatu (box č. 2) či jeho osobnostních charakteristik (box č. 3). Avšak kromě těchto faktorů hrají zásadní roli v utváření trenérova chování také jeho představy, očekávání a hodnoty (box č. 4). Za zásadní bod tohoto modelu lze považovat rozdělení trenérova vlivu na výkon sportovce na přímý a nepřímý. Právě nepřímý (pro psychology důležitější) vliv zobrazují boxy č. 7-10. Tento model vhodně vyčleňuje box č. 8. Jde tam o sportovcovu percepci trenérova chování a hlavně význam, který tomuto chování přiřkládá. Právě tyto individuální percepce trenérova chování jsou ve skutečnosti to, co doopravdy formuje sportovcovu sebe-percepci, představy, postoje. V závislosti na tom se poté utváří i jeho motivace (box č. 10) stejně jako jeho chování a výkon (box č. 6) (Horn, 2008).

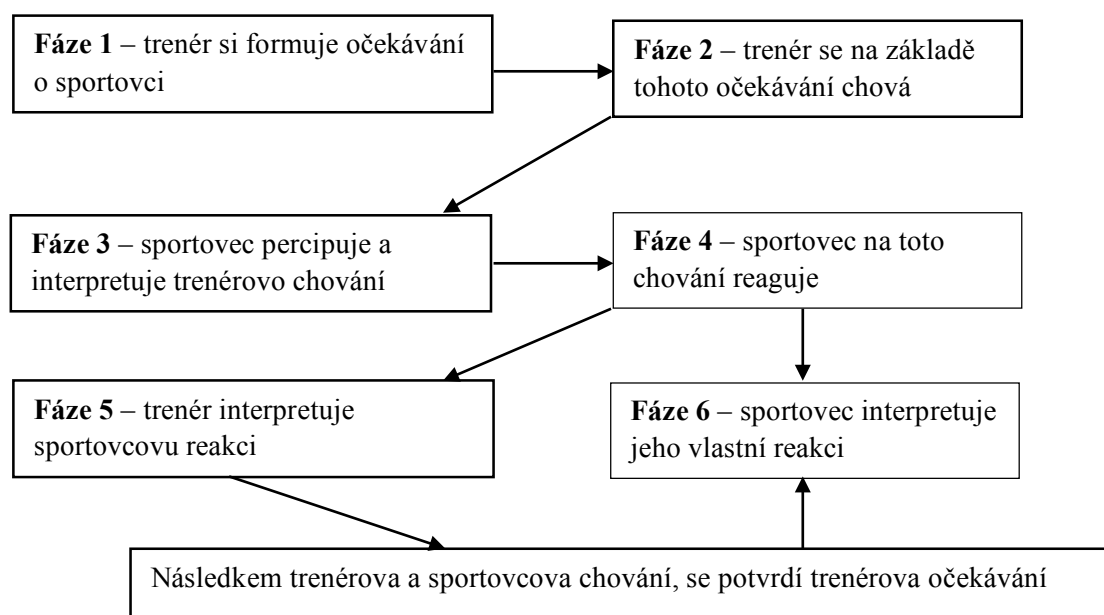
Výše uvedený model zobrazuje široké možnosti pro výzkum v oblasti vztahu trenéra a jeho svěřence. V mé práci se pokusím především zaměřit na chování trenéra k sportovci, respektive to, jak je ovlivňováno Pygmalion efektem či jinak tzv. teorií očekávání (expectancy theory).

3.1 Šesti fázový model sebenaplňujícího proroctví v oblasti sportu

Ačkoliv je Teorie očekávání či jinak sebenaplňující proroctví v kontextu oblasti sportu více spojováno s tzv. čtyř fázovým modelem sebenaplňujícího proroctví (ten bude podrobněji rozebrán v následující části) v některých případech se může využívat tzv. šesti fázový očekávání potvrzující model (sex-stage expectancy confirmation model) vytvořený Darley a Faziem (1980). Mezi těmito dvěma modely existují dva zásadní rozdíly. Za prvé, šesti fázový model segmentuje celý průběh sebenaplňujícího proroctví do více oddělených stupňů, identifikující sportovcovu interpretaci a reakci na trenérovo očekávání a chování jako samostatné fáze tohoto jevu. Za druhé, šestifázový model ilustruje, že celý proces nekončí ve chvíli, kdy se sportovcovo chování stane shodným s trenérovým očekáváním, ale tehdy, když si oba aktéři zformují atribuce či jinak vnímají příčiny sportovcova chování (Wilson & Stephens, 2007).

Kombinace trenérova očekávání a toho, jak atlet percipuje trenérovo chování vůči němu, odpovídá prvním třem stádiím ve níže uvedeném cyklu. V prvním kroku si trenér nezbytně formuje názor o konkrétním sportovci a sám pro sebe si ho zařadí do skupiny, o které má vysoké očekávání nebo naopak do skupiny s nízkým očekáváním. V závislosti na tomto rozřazení se trenér začne k atletovi chovat (druhá fáze modelu). Třetí fáze se zaměřuje na percepci sportovce a jaký význam tomu následně přiřkládá. Jeho náhled vzniká na základě porovnání s ostatními

sportovci – věnuje jim trenér více či méně pozornosti, na kolik je oproti němu povzbuzuje apod. V kroku 4 tudíž sportovec dle toho reaguje. Toto chování se odvíjí obecně od motivace sportovce, jeho osobnostních charakteristik, vztahu s trenérem či předchozích zkušeností. Zároveň je samozřejmě závislé na přístupu trenéra, zda o sportovce jeví zájem, rozvíjí jeho schopnosti nebo naopak ho ignoruje a „nenastavuje ideální laťku“. Pátá fáze vrací opět pozornost k trenérovi. Ten totiž vnímá sportovcovu reakci vyvolanou jeho zacházením, interpretuje ji. Taková interpretace chování nakonec ve většině případů vede k potvrzení původních očekávání, která trenér měl a která jsou podnětem pro opětovné využívání stejného trenérského přístupu. Poslední stádium je zase o tom, jak si sportovec sám svoje chování interpretuje.



Obr.4: Šesti fázový model podle Darleyho a Fazia (Fiske & Taylor, 1991)

3.2 Čtyř fázový model sebenaplňujícího proroctví v oblasti sportu

Výzkumy na téma sebenaplňujícího proroctví v kontextu sportovního prostředí ve většině případů vychází z tzv. 4 fázového cyklu. Tento cyklus v zásadě odpovídá 3 fázovému cyklu použitému v případě Rosenthalových experimentů (Rosenthal & Jacobsen, 1968). Výraznější rozdíl lze nalézt v podrobnějším rozpracování jednotlivých fází a to hlavně poslední 3. fáze.

V Rosenthalově pojetí ve třetí fázi reaguje osoba (o níž je mylná představa) na chování osoby vlastníci mylnou představu takovým způsobem, že v podstatě potvrzuje tuto mylnou představu druhé osoby (Baumeister & Bushman, 2008). V tomto bodě začíná bludný kruh mylných

sebenaplňujících proroctví. Osoba, která si vytvořila mylnou představu, je v podstatě přesvědčena o své pravdě a „dobrém“ odhadu, a proto později uplatňuje podobné (ačkoli nefunkční) strategie u dalších lidí. Na první pohled je patrné, že první, tří fázový model zahrnuje mnoho různých faktorů, a tak se zvláště pro oblast sportu zdá mnohem výhodnější použít rozpracovanější čtyřfázový model. Tento rozvinutější model umožňuje lepší zohlednění postavení atleta, nikoli pouhou orientaci na trenéra jako hlavního aktéra celého procesu.

Obecně však můžeme tvrdit, že největší množství výzkumů se zaměřuje na druhou fázi tohoto cyklu. Ve druhé fázi se první osoba chová k druhé osobě způsobem odpovídajícím jeho/jejímu mylnému přesvědčení. Identifikovaly se 4 oblasti v nichž se proroctví projevuje. Za prvé jde o socio-emocionální klima mezi dvěma jedinci. Klima se pohybuje od velmi vřelého, pozitivního až po hostilní, negativní. Může se projevovat jak verbálním, tak neverbálním způsobem. Pozitivní/negativní klima sestává z pozitivních či negativních postojů, prohlášení, chování. Za druhou oblast lze označit zpětnou vazbu zahrnující kritiku, ignoraci, povzbuzení atd.. Snížení nebo naopak zvýšení přísunu informací spadá do třetí oblasti. Poslední oblast se dotýká tématu příležitosti k diskuzi/komunikaci ve smyslu umožňování kladení otázek, větší šance pro opravy.

Avšak tento „trend“ se pomalu mění a pozornost přechází také např. na první fázi. V první fázi má jedna osoba nějakou mylnou představu o druhé osobě. Tuto představu si jedinec může vytvořit na základě jedné naprosto nerelevantní informace, na základě informací z mnoha zdrojů, anebo může vycházet zcela z vlastní zkušenosti. Přirozeně je nejčastější kombinování vlastních zkušeností s informacemi z okolí. Obecně jde tedy o kombinaci očekávání a předpovědi. Jednotlivé fáze cyklu v případě trenéra a sportovce můžeme tedy stručně shrnout takto:

- 1) V prvním kroku si trenér formuje svá očekávání o daném sportovci na základě různých vodítek.
- 2) Trenér se na základě vytvořených očekávání začne k sportovci chovat odpovídajícím způsobem.
- 3) Trenérovo chování ovlivňuje sportovcův výkon a chování.
- 4) Sportovcovo chování potvrzuje původní očekávání trenéra.



3.2.1 První krok čtyř fázového modelu – typy vodítek

V prvním kroku tedy trenér vychází z určitých klíčových informací, aby si udělal názor o daném sportovci, zhodnotil jeho výkon a případně ho zařadil do nějaké kategorie. Právě určení a pojmenování jednotlivých zdrojů může trenérům pomoci ve zpětném, kritickém zvažování vlastního hodnocení jednotlivých svěřenců, potažmo porovnání hodnocení s ostatními trenéry či skauty. Podle Tromp, Pepping, Lyons, Elferink-Gemser a Visscher (2013) se tato hodnocení výkonosti druhých dají označit jako tzv. vědomí účinnosti druhých (other-efficacy). Pojem other-efficacy původně vychází z trojstranného efficacy modelu Lenta a Lopeze (2002). Tento model vzniká kombinací uvedené other-efficacy, self-efficacy (vědomí vlastní účinnosti) a relationship-inferred efficacy (naše mínění, jak by ostatní odhadovali naši vlastní výkonnost). Všechny prvky modelu působí pozitivně či negativně na finální zformování dojmu. Jako zásadní část uvedeného modelu se v kontextu dyadického vztahu trenér-sportovec v rámci sebenaplňujícího proroctví jeví právě other-efficacy. Pro její formování vycházejí trenéři z předchozí zkušenosti s podobnými jedinci jako konkrétní sportovec, z hodnocení daného sportovce třetí, nezávislou stranou, ze sociálních a kulturních stereotypů a nejmarkantněji jde o sportovcovy předchozí výkony.

V dalším případě byl k výzkumu těchto zdrojů vytvořen zcela nový nástroj tzv. Solomon Expectancy Sources Scale (SESS). Zmíněná metoda identifikovala 30 specifických zdrojů, které nějakým způsobem formují trenérovo očekávání a rozdělila je do 4 základních souborů. Jednalo se o koučovatelnost (coachability) hráče, jeho postoj a postavení v kontextu týmu,

fyzické schopnosti a jeho vyspělost (Solomon, 2010b). A co více podle Solomon (2010a) jsou trenéři (jak hlavní, tak asistenti) konzistentní v prioritizaci určitých vodítek.

Trochu jiné rozdělení vodítek vychází z práce Horn, Lox a Labrador, (2010). Ti rozdělují klíče využívané trenéry podle tří typů/kategorií informací. První kategorii lze označit jako **osobnostní vodítka**. Patří sem takové informace jako socioekonomický status, příslušnost k etnické skupině, rodinné zázemí, pohlaví, fyzický vzhled či třeba styl oblékání. Velkou roli zde hraje genetika. Je prokázáno, že sportovec pocházející z rodiny úspěšných sportovců (rodičů), má větší šanci uspět než jedinec z rodiny „nesportovců“. Tohoto faktoru si jsou trenéři moc dobře vědomi, a proto se snaží získávat jedince z takových rodin. Rodinné zázemí/socioekonomický status (hlavně v období dětství a dospívání) také působí jako silný mediátor sportovcovi úspěšnosti. Pokud jedinec nepocítuje podporu ze strany rodiny, není většinou schopen dosáhnout svých maximálních výkonů. Zároveň jde ale i o podporu finanční. Aktivně se věnovat nějakému sportu, dokonce ho provozovat profesionálně, přináší často do rodiny velkou finanční zátěž. A ačkoliv se to může zdát nespravedlivé, jedinec bez dostatečného finančního zázemí nemá moc velkou šanci dostat tu nejlepší možnou trenérskou „péči“, dostat se na vrchol mezi elitu, nehledě na to, jak moc je talentovaný a nadějný. Fyzický vzhled člověka je jedna z prvních věcí, kterých si při setkání obvykle všimáme. „Ideální“ fyzické parametry sportovce zásadně vycházejí z požadavků konkrétního sportu. Budoucí primabalerína nemůže mít stejnou postavu jako vrhačka koulí nebo třeba skokanka do výšky. Při využívání této kategorie jako jediného zdroje by přirozeně došlo k velkému zkreslení trenérova očekávání. Je tedy potřeba dojem kombinovat s dalšími kategoriemi. Pokud bychom vycházeli ze všech výše uvedených bodů ideální hráč basketbalu by měl tedy vypadat asi takto: černoch kolem 20 let, přes dva metry vysoký, velmi atletická postava, zkušenosti s basketbalem už od 5 let, otec dřívější profesionální hráč NBA, matka skokanka do výšky, velmi bohatá rodina, podporující synovu basketbalovou kariéru. Druhým typem vodítek jsou podle výše uvedeného rozdělení **informace o jednotlivých výkonech daného sportovce** (ať už máme na mysli výkony v předchozí sezoně nebo výkony během tréninků). Nesledují se pouze např. úspěšné zákroky či vstřelené branky, ale také sportovcova motivace, nadšení, reakce na kritiku, interakce se spoluhráči či pracovní etika. Jedinec vynechávající tréninky či znechucený hned minutu po začátku tréninku budí samozřejmě dojem zcela neperspektivního sportovce. S ohledem na tento typ vodítek by byl tedy ideální hráč basketbalu velmi nadšený, chodil by pravidelně na tréninky, bez chyb by proměňoval veškeré střely na koš a v případě jakéhokoli nedostatku by dovednost neustále piloval, dokud by ji perfektně neovládl. Poslední kategorií, která byla identifikována

teprve nedávno, avšak hraje zásadní roli v utváření trenérova náhledu, jsou **psychologické charakteristiky**. Pod tímto spojením si lze představit sledování koučovatelnosti daného sportovce, jeho přijetí role, vyspělost, sebe-disciplínu (Horn, Lox & Labrador, 2010). Koučovatelností myslíme schopnost jedince reagovat a hlavně následovat trenérovi instrukce. Každý jedinec přijímá ve sportovním prostředí určitou roli pojící se s velký množstvím povinností. To je i často důvodem, proč mnoho lidí končí se sportem v období puberty. Povinnosti a na druhé straně slasti, které si musí kvůli sportu odepřít, jsou pro ně natolik v rozporu, že se raději sportu vzdají. To je přirozeně pro trenéry znakem nevalných vyhlídek do budoucna.

Na konci celého tohoto procesu zvažování, porovnávání a hodnocení si tedy trenér vytváří určitý dojem o daném jedinci, o jeho šancích na budoucí rozvoj schopností, budoucí úspěšnosti, celkově o tom, jaká s ním bude spolupráce a dle schématu cyklu dochází k přechodu do druhého kroku.

3.2.2 Druhý krok čtyř fázového modelu – interakce trenér-sportovec

Vztah trenér-sportovec může být definován jako situace, v níž myšlenky, pocity a chování trenéra a sportovce jsou navzájem a přirozeně dávány do vzájemného vztahu (Jowett & Poczwadowski, 2007). Ke zdravému a úspěšnému, dyadickému vztahu trenéra se sportovcem obecně přispívá vzájemná důvěra, respekt a komunikace. Oproti tomu stojí nedůvěra, dominance jednoho z interagujících či nedostatek respektu (Lafrenière, Jowett, Vallerand & Carbonneau, 2011). Druhý krok v souvislosti se sebenaplňujícím proctvím se vyznačuje odlišným přístupem trenérů ke sportovcům zařazeným do kategorií „vysoká očekávání“ a „nízká očekávání“. Rozřazení provádí trenéři na základě dříve vytvořených dojmů (viz. předchozí podkapitola). Odlišnost trenérova přístupu/chování k sportovci, od kterého očekává výraznou úspěšnost a naopak k sportovci s předpokládanou nízkou úspěšností se projevuje v několika odhledech: 1. **odlišná kvalita a frekvence interakce** trenéra s konkrétním sportovcem, 2. **kvantita a kvalita instrukcí** poskytnutých jednotlivým sportovcům, 3. **frekvence a typ zpětné vazby** vztahující se k výkonu každého sportovce (Solomon, 2010). A co více, tento odlišný přístup působí také jako finální mediátor ve vztahu trenéra se sportovcem.

1. Kvalita a frekvence interakce

Ačkoliv se cíle interakce mohou lišit (může jich být dokonce několik), všechny interakce mají nějaký obsah a vztahovou rovinu (Weinberg & Gould, 2007). V případě interakce trenér-sportovec jde především o interpersonální komunikaci, jejíž podstatou je smysluplné předání informací mezi dvěma či více osobami. Tuto interakci lze rozfázovat na 5 částí: 1. rozhodnutí poslat zprávu o něčem, 2. zakódování této zprávy odesílatelem, 3. kanál, přes který se přesune zpráva k příjemci, 4. dekodování zprávy příjemcem, 5. interní odpověď/reakce příjemce na obdrženou zprávu. Zásadním faktorem je odeslání jasné zprávy a její správná interpretace. Někdy může vzniknout problém následkem nedostatku důvěry ve vztahu trenér-sportovec. Avšak častěji jde o různé komunikační styly jednotlivých aktérů, které jsou příliš odlišné (někteří komunikují rychle a hodně a někteří přesně naopak). Jako v jakékoli jiné komunikaci zasahují podle DeVita (2001) do utvoření finální zprávy předchozí zkušenosti obou aktérů a tzv. komunikační šumy (fyzikální, fyziologické, sémantické či psychické).

Je tedy velmi důležité toto vše brát v potaz a maximálně se snažit komunikaci upravit tak, aby vyhovovala oběma účastníkům. Komunikaci může velmi usnadnit podrobnější vysvětlení, proč trenér od sportovce očekává konkrétní chování. Je to stejné jako např. s trestáním. Pokud jedinec nechápe, proč má něco udělat, je mnohem menší pravděpodobnost, že daná akce bude mít do budoucna nějaký větší vliv, zároveň se při nepochopení cvičení snižuje jedincova ochota cvičení vůbec provádět. Dále jde např. o využívání komunikačního stylu vyhovující danému jednotlivci (např. trenérovi), tak aby zůstal v komunikaci konstantní. Ve většině případů si trenéři uvědomují nutnost vlastního rozvoje a snaží se vyzorovat správné techniky trénování od svých vzorů. Problém nastává ve chvíli, kdy se uměle snaží přebrat komunikační styl jiných úspěšnějších trenérů, který jim osobně naprosto nevyhovuje. V takovém případě trenéři často přeskakují z jednoho komunikačního stylu do druhého, jsou nekonstantní, působí nervózním dojmem. Navíc jejich svěřenci vlastně ani neví, jak s nimi komunikovat. Z toho jasně vyplývá, jak je podstatné měnit svůj komunikační styl jen do takové míry, aby to pro nás samotné (pokud jsme třeba trenéry) nebylo rušivé, nevyhovující. Jako zásadní a velmi užitečné se ukazuje jedince (např. sportovce) chválit, podporovat a pozitivně posilovat snahu k veškerým pokrokům. Pro jakýkoli vztah, tedy i pro vztah trenéra a konkrétního sportovce, je vysoce podporujícím faktorem tzv. aktivní naslouchání. Aktivní naslouchání zahrnuje připojení různých nápadů do komunikace, poskytování vhodné zpětné vazby a hlavně věnování plné pozornosti mluvčímu. Aktivním nasloucháním může trenér nebo sportovec prokázat opravdový zájem o danou věc, navíc se tím zmenší pravděpodobnost různých nedorozumění. Toto vše se

týkalo hlavně verbální roviny komunikace/interakce, ale neopomenutelnou složkou je v jakékoli interakci komunikace neverbální.

Neverbální složka je skoro nejpodstatnější pro proces komunikace jako takový. Výzkumy ukazují, že naše finální zpracování zprávy je ovlivněno neverbální komunikací z 50%-70%. Je podstatné si uvědomit, že neverbální komunikace je vždy ve spojitosti s komunikací verbální. Může jít o nahrazení verbální komunikace tzv. substitucí (pokrčení rameny namísto „nevím“), o zvýraznění – amplifikaci verbálního sdělení (zvednuté obočí při „Cože?“). Neverbální složka může také verbální odporovat - kontradikce. V těchto případech si neverbální stránku komunikace uvědomujeme ze všeho nejvíce. Jde např. o bariérový postoj při nějakém pozitivním vyjádření. V neposlední řadě může neverbální komunikace měnit význam verbálního sdělení – to se označuje termínem modifikace a také nám neverbální komunikace pomáhá segmentovat a rytmitizovat náš verbální projev. Neverbální informace jsou méně pod vědomou kontrolou, a proto se jejich interpretace (v porovnání se složkou verbální) často zkomplikuje. Mohou se do ní totiž projíkat naše nevědomé pocity či postoje. Neverbální komunikace zahrnuje široké spektrum projevů. Jde o tělesné projevy, mimiku a oční kontakt, teritorialitu a prostorovou komunikaci, komunikaci skrze předměty, chronemiku atd. Asi nejzásadnější a nejsnadnější pozorovatelná jsou právě gesta patřící do tělesných projevů, mimika a oční kontakt. Při sledování různých zápasů si můžeme všimnout rozdílnosti ve využívání gest/ilustrátorů jednotlivých trenérů. Velmi častým jevem je naprostý útlum komunikace v případě, že sportovec či tým během závodu/zápasu něco pokazí. To je markantní hlavně v případě neverbální komunikace. Jindy extrémně až teatrálně gestikulující trenér jen sedí na židli, ruce založené na prsou a s „ledovým klidem“ sleduje dění. Kromě všech výše zmíněných oblastí sem také patří trochu problematická skupina dotyků. Poplácání po zádech či pohlazení může mít na sportovce vysoce uklidňující a podporující účinek. Problém však může nastat ve chvíli, kdy to jeden z aktérů považuje za nevhodné nebo je mu to nepříjemné. I v běžném životě člověk vnímá neupřímné pohlazení a oblast sportu není výjimkou. Navíc někteří z nás prostě preferují ve vztahu netaktilnost a to by mělo být vždy respektováno. Všechny tyto dotyky přirozeně souvisí s výše zmíněnou teritorialitou a osobním prostorem jako takovým. Každý jedinec má nastavené hranice jinak a opět je zcela zásadní, aby byly tyto hranice respektovány. Kromě problémů vycházejících z osobnostního nastavení člověka, se oblast dotyků podřizuje také etické rovině. Vztah trenéra-sportovce je často sledován rodiči, na vrcholové úrovni i médií. Míru kontaktu, jež mají mezi sebou trenér se sportovcem nastavení jako normální, může veřejnost vnímat jako neúměrnou až nevhodnou. Tento náhled následně

vyvolává nesouhlas či nepochopení okolí a v závislosti na tom mohou trenér se sportovcem pociťovat velký nátlak, změnu sociálního klimatu jejich vztahu, potažmo úplné zhoršení vztahu mezi nimi. Vždy je tedy důležité zvážit všechny možné důsledky.

Interakce trenéra se sportovcem je zčásti definována vztahem, který mezi sebou tito dva mají a také závisí na trenérových očekávání a na tom, jak ke sportovci přistupuje. V případě sebenaplňujícího proroctví je u těchto očekávání podstatné, do jaké kategorie byl sportovec přiřazen (kategorie „vysoká/nízká očekávání“). Ukazuje se, že sportovci z kategorie vysokých očekávání jsou obecně v interakci s trenérem mnohem častěji (Wilson & Stephens, 2007). Tato interakce většinou probíhá ve vřelém sociálním klimatu, její účastníci uznávají jeden druhého, naslouchají si, důvěřují si. S tím i souvisí zmenšení vzdálenosti potřebné pro osobní prostor. Trenér se snaží co nejvíce naladit na potřeby konkrétního sportovce, částečně uzpůsobuje svůj přístup během tréninků danému jedinci a hlavně oproti ostatním sportovcům (z kategorie „nízká očekávání“) dostává tento jedinec mnohem více pochval, povzbuzení, případně příležitosti k diskuzi. V případě zmiňovaných dotyků dochází mnohem častěji k tomuto typu interakce, lze zaznamenat častější oční kontakt. Kromě toho, že je u sportovců z kategorie „vysokých očekávání“ mnohem větší frekvence interakce s trenérem, lze zaznamenat i delší trvání jedné konkrétní interakce (Horn, 2008).

2. Kvantita a kvalita

Komunikace trenéra se sportovcem během tréninku nebo zápasu obsahuje jednu specifickou složku, se kterou se např. v běžném rozhovoru mezi přáteli v podstatě nesetkáme – jde o poskytování instrukcí. A co více, časté poskytování instrukcí nemusí vždy značit kvalitu trenéra. Nejde pouze o to, co trenér sportovci říká, ale jak dobře umí informace dalším jedincům předkládat (Baláková, 2015). Poskytování instrukcí patří do oblasti komunikačních dovedností, která jistě nabízí širokou možnost uplatnění psychologa (různé tréninky komunikačních dovedností apod.). Je zásadní, aby byly instrukce stručné, jasné, výstižné a správně načasované. Problém může nastat při používání odborných termínů. Proto je potřeba, aby trenér vždy upravoval své instrukce do podoby vhodné pro konkrétního svěřence. Mimo to instrukce velmi úzce souvisí se sestavováním cílů. V případě vztahu trenér-sportovec by se jednalo o obecně objektivní cíle např. umístění se do 10. místa na světovém šampionátu nebo specificky objektivní cíle např. zvýšení úspěšnosti střelby na terč. Některé publikace navíc ještě uvádí tzv. procesní cíle specifikující konkrétní proceduru během části výkonu. Každá instrukce totiž v podstatě vede k dosažení cíle. Cíle by měly být vždy jasné, v rozumném časovém horizontu

(v případě dlouhodobých cílů by se mělo jednat o sérii krátkodobých cílů s narůstající obtížností), dostatečně náročné (ale ne příliš). Pokud sportovec nedostává jasné instrukce nebo jich obdrží jen minimální množství, je šance na zlepšení nějaké činnosti a zlepšení budoucího výkonu mnohem menší než když je zásobován dostatečnými a jasnými instrukcemi. Efektivní využití verbálních instrukcí trenéry je tedy nezbytné pro sportovcovo učení a následný úspěch (Millar, Oldham & Donovan, 2011). Kvalitu instrukcí zásadně ovlivňuje trenérova schopnost sebereflexe a také jeho self-awareness. V současnosti se navíc začíná ukazovat, že ještě důležitější pro zlepšení výkonu je, aby sportovci sami hledali řešení problémů, než aby pouze obdrželi přesné instrukce, jak konkrétní cvičení lépe provádět. Trenérova role by se tedy měla omezit spíše na definování a pojmenování širší oblasti problémů, které má sportovec řešit/procvičit. Zároveň se v poslední době ukazuje rozdíl v typu poskytovaných instrukcí podle profesionální úrovně daného sportovce. V neelitním prostředí se trenéři zaměřují spíše na technické instrukce o správném provedení jednotlivých prvků a individuální práce s jedincem se zde příliš nevyskytuje. Oproti tomu trenéři v elitním prostředí se snaží dávat důraz na individuální instruktáž a více než o technické opravy jim jde o projevení podpory, povzbuzení daného sportovce. To je zcela přirozeným vývojem, protože na elitní sportovní úrovni už málo kdy hraje roli technika (většina sportovců ji má perfektně zvládnutou), spíše už tam jde o psychické zvládnutí celé situace.

V kontextu sebenaplňujícího proroctví můžeme zaznamenat rozdíl hlavně v množství a kvalitě poskytovaných instrukcí (Horn, 2008). Trenér poskytuje mnohem podrobnější instrukce sportovci z kategorie „vysokých očekávání“. Zároveň je v takovém případě více ochotný tyto instrukce několikrát zopakovat nebo případně změnit jejich znění, tak aby byly pro konkrétního sportovce jasnější. V týmových sportech také dochází k tomu, že je „nadějnějšímu“ sportovci věnováno mnohem více času v osobní práci s trenérem (např. jde o individuální nácviky dovedností až po skončení oficiálního tréninku apod.). To může být celkem zásadním problémem pro týmové vztahy. V kolektivních sportech totiž pro trenéra platí zásadní pravidlo – přistupovat ke všem členům týmu v rámci možností stejně. Z běžného života víme, že toto pravidlo je v podstatě nemožné doslovně aplikovat (rodiče se nikdy nemohou chovat úplně stejně ke svým dětem, ať se snaží sebevíc). Právě ale relativní dosažení rovnováhy v přistupování ke členům týmu lze považovat za jeden z ukazatelů kvality daného trenéra a trenér ani nemá jinou možnost, pokud nechce, aby došlo k výraznému poničení vztahů v týmu.

3. Frekvence a typ

Poslední složkou spadající pod interakci trenéra se sportovcem je feedback neboli zpětná vazba. Podle Dovalila a kolektivu (2008) můžeme zpětnou vazbu definovat jako obecnou informaci o výsledku činnosti učícího se subjektu. Ve sportovním tréninku se především uvádí ve spojitosti s motorickým učením a technickou přípravou.

Styl poskytování zpětné vazby ve velké míře závisí na osobnosti trenéra, jeho preferovaných přístupech, celkově stylech komunikace. Obecně můžeme hovořit o stylu podporujícím autonomii nebo kontrolním stylu. Trenéři s autonomii podporujícím přístupem berou sportovce jako individualitu s unikátními potřebami a pocity, nikoli jako jednoho z davu. A co více, přístup podporující autonomii, kam řadíme např. poskytování širokého spektra možností, pozitivně ovlivňuje sportovcův well-being či jeho sebeúctu.

V literatuře lze dohledat mnohá rozdělení zpětné vazby. Pro sportovní prostředí se jeví velmi vhodná diferenciací na tzv. zpětnou vazbu **instruktivní** a **rozšířenou**. **Instruktivní** zpětná vazba v podstatě zahrnuje informace, které sportovec pocítuje jako přirozený následek konkrétního pohybu, zodpovídá za ni sensorický systém. Typickým příkladem je střelba hráče basketbalu na koš. Hráč sám vidí, jestli se míč jen odrazil od desky nebo zaskóroval, dokonce případný odraz míče slyší (Coker & Fischman, 2010). Mimo to, dokáže hráč sám často vyhodnotit kvalitu a správnost konkrétního pohybu a to jen na základě svalového napětí, naučeného postavení těla apod. Problémem instruktivní vazby přichází často u tzv. estetických sportů (gymnastika, tanec), kdy sportovec sám nemá dostatečné množství zdrojů k vyhodnocení úspěšnosti svých pohybů. V tuto chvíli je patrná potřeba dalšího druhu zpětné vazby tzv. **rozšířené**. Uvedený typ zpětné vazby musí vycházet z vnějšího zdroje tedy trenéra, spoluhráčů, členů rodiny, ale také třeba videonahrávek nebo skóre. Jedno ze základních pravidel poskytování kvalitní zpětné vazby je, aby se tyto dva typy doplňovaly. Nemělo by docházet ke zbytečnému překrývání nebo opakování informací. A co více, zpětná vazba by měla vždy zajistit specifické informace vedoucí k opravám chyb či posílení chtěného chování.

Zpětná vazba má hned několik funkcí a od toho se dále odvíjí i jedno z jejích rozdělení. Jedno z nich uvádí Weinberg & Gould (2007), kteří se konkrétně zaměřili na motivační a instruktážní funkci zpětné vazby. V případě jejich rozdělení se tedy jedná o tzv. **motivační** zpětnou vazbu a **instruktážní** zpětnou vazbu. Motivační zpětná vazba má facilitovat výkon sportovce, podpořit jeho sebevědomí, inspirovat ho k vyvinutí většího úsilí a celkově vytvořit pozitivní náladu (Weinberg & Gold, 2007). Dále by měla sloužit jako hodnotné posílení konkrétního

výkonu s navazující stimulací libých či nelibých pocitů. V neposlední řadě představuje motivační zpětná vazba důležitou složku v procesu sestavování cílů. Druhým typem zpětné vazby v tomto pojetí je zpětná vazba instruktážní. Ta poskytuje informace o specifickém požadovaném chování, úrovni zdatnosti, jež by měla být dosažena a také momentální zdatnost sportovce v konkrétní aktivitě.

Trochu podrobnější rozdělení v závislosti na funkcích zpětné vazby předkládají Coker & Fischman (2010). Stejně jako u předchozího případu jde o funkci **motivační** (instrinktivní). Avšak instruktážní funkce je v tomto pojetí rozdělena na kategorie **posílení/potrestání a opravu chyb**. Motivační zpětná vazba může představovat mocného činitele v energetizaci a směřování sportovcova chování. A co více, následně se podílí na sestavování budoucích cílů a jejich zpětného zhodnocení. Právě zpětná vazba (ať už instrinktivní nebo rozšířená) informuje sportovce o jejich zlepšení nebo naopak stagnaci směrem k cíli. Další uvedenou kategorií je tedy posílení nebo potrestání konkrétního chování. Posílením je myšleno jakákoli událost, chování, které zvyšuje pravděpodobnost znovu výskytu chtěného chování za konkrétních okolností. Oproti tomu potrestání značí událost, chování snižující pravděpodobnost opakovaného výskytu konkrétního chování. To vše samozřejmě vychází z Thorndikova zákona efektu, kdy akce následovaná odměnou má v důsledku tendenci se opakovat, zatímco akce následovaná něčím nepříjemným se přestává v důsledku toho vyskytovat. Příkladem rozšířené, posilující zpětné vazby mohou být různé pochvaly ze strany trenéra jako: „Dobrá práce!“ nebo z pohledu neverbální komunikace pokývnutí, poplácání po zádech. V případě „negativní“, trestající zpětné vazby jejímž cílem je zamezení dalšího výskytu nechtěného chování, je potřeba, aby ji trenéři jasně zaměřovali na konkrétní chování nikoli na osobu atleta. Posledním dříve zmiňovanou funkcí zpětné vazby je podle toho rozdělení opravování chyb. Tato komponenta je bezpochyby nejdůležitější v kontextu učení se motorickým dovednostem. Oprava chybných vzorců v sekvenci pohybů je podstatná pro všechny druhy sportu. Avšak v některých druzích sportu hraje korekce pohybů naprosto zásadní roli. Jedná se hlavně o estetické sporty jako např. gymnastika, tanec nebo aerobic, kde finální hodnocení a celková úspěšnost vychází čistě z hodnocení konkrétních pohybů. Oproti tomu třeba ve fotbalu závisí úspěšnost týmu, výhra v zápase na počtu vstřelených branek a počtu úspěšných zákroků. Není tak podstatné, jakým způsobem (pohybem) hráč branku vstřelí, je pouze důležité, aby branka padla. Nicméně není pochyb, že správná technika zvyšuje pravděpodobnost úspěšnosti v jakémkoli sportu, a tak by se trenéři měli naučit poskytovat co nejlepší instrukce. Složka poskytování instrukcí není ale jen o vysvětlování konkrétních pohybů, jde také o to, jak by

trenéři měli vést své svěřence pomocí zpětné vazby směrem k vytyčeným cílům. Vedení je zásadní hlavně během počátečních stádií tréninku, kdy se chyby vyskytují často a hlavně jsou markantní, zásadní. Problém nastává ve chvíli, kdy se sportovci začnou na zpětnou vazbu příliš spoléhat, stanou se na ni závislími. A co více, neustálé přijímání zpětné vazby od trenéra může také sportovce odvádět od zpracování vlastní instruktivní zpětné vazby.

Poslední rozdělení, které bych ráda uvedla, je podle Carpentiera & Mageaua (2013). Toto rozdělení v zásadě odpovídá tomu nejklassičtějšímu tedy na pozitivní a negativní zpětnou vazbu. Nicméně autoři vytvořili nová označení lépe odpovídající podstatě konkrétní zpětné vazby. Jedná se o tzv. **na povzbuzení orientovanou zpětnou vazbu** (promotion-oriented feedback) a **zpětnou vazbu orientovanou na změnu** (change-oriented feedback). Zatímco první typ uvedené zpětné vazby se orientuje na povzbuzení nebo posílení chtěného chování, druhý typ (zpětná vazba orientovaná na změnu) indikuje neadekvátní chování, které je potřeba modifikovat, aby došlo k dosažení stanovených cílů (Cussela, 1987). Není pochyb, že pro trenéry je mnohem jednodušší poskytovat zpětnou vazbu orientovanou na povzbuzení, vzhledem k jejímu pozitivnímu náboji. A co více, trenéři mají obecně tendenci odkládat jakékoli negativní hodnocení. Ačkoliv se jedná o pro trenéry nepříjemnou zkušenost, nelze ignorovat zásadnost zpětné vazby orientované na změnu pro budoucí vývoj výkonnosti konkrétního sportovce. Zpětná vazba orientovaná na změnu slouží dvěma hlavními účelům – 1) motivaci pomocí informování sportovce o jeho současné výkonnosti a o toužené výkonnosti, právě s následnou motivací k dosažení chtěného cíle a 2) vedení sportovce, tak aby věděl, jak pozměnit své chování a zvýšit pravděpodobnost dosažení cíle.

Zpětnou vazbou orientovanou na změnu se toho tedy dá hodně dosáhnout (ať už v pozitivním či negativním smyslu slova). Jako ideální kombinace se stále více ukazuje podávat tuto zpětnou vazbu autonomii podporujícím způsobem. Na základě výzkumu Carpentiera & Mageaua (2013) zahrnuje výše uvedená zpětná vazba empatický přístup (zvažování sportovcových pocitů, názorů) a s tím související výběr řešení konkrétní situace. Dále jde o tom, aby trenérova zpětná vazba vycházela z jasných, objektivních zdrojů, které může sportovec sám dohledat, hlavně je pochopit. Navíc hraje důležitou roli v poskytování zpětné vazby soukromí a ideálně její okamžité poskytnutí. V neposlední řadě sem patří vyvarování se prohlášením směřovaným vůči osobě atleta, poskytování tipů pro budoucí zlepšení a celková práce s neverbální složkou komunikace (tón hlasu).

Studie Solomon, Golden, Ciaponni & Martin (1998) odhalila změny, rozdíly v podávání zpětné vazby u trenérů ovlivněných sebenaplňujícím proroctvím. Na začátku sezóny jde spíše o malé,

hůře zaznamenané rozdíly. Nicméně v průběhu času začali sportovci z kategorie vysokých očekávání (viz. první krok čtyřfázového cyklu) od trenérů dostávat mnohem více informací o technických aspektech hry. Celkově jim byla poskytnuta mnohem kvalitnější zpětná vazba (okamžitá, stručná, s různými možnostmi řešení apod.).

Pro zamezení tomuto efektu vznikla technika zvaná **vytrácející se zpětná vazba** (faded feedback). Uvedená technika spočívá v poskytování pouze omezeného počtu informací v rámci zpětné vazby.

S tím také souvisí jiná technika nazývaná **zpětná vazba vlnového pásma** (bandwidth feedback). V této technice stanoví trenér počet přijatelných chyb (vlnové pásmo), které hodlá u sportovce tolerovat. Až v případě překročení stanoveného počtu chyb dojde k poskytnutí zpětné vazby. V začátcích tréninku překračuje sportovec tento limit velmi často, a tak dochází k frekventovanějším opravám (Coker & Fischman, 2010). S postupným zlepšováním schopností dochází tedy přirozeně ke snížení počtu překročení limitu a tedy i k redukci zpětné vazby. Mezi výhody můžeme bez pochyb zařadit nižší pravděpodobnost vzniku závislosti sportovce na zpětné vazbě, ale hlavně aktuálnost takové zpětné vazby. Ta se totiž odvíjí od momentálního výkonu daného sportovce, nikoli z fixního předem stanoveného režimu.

Jako další techniku lze uvést **zpětná vazba regulovaná „učícím se“** (learner-regulated feedback). V této technice je množství zpětné vazby regulováno samotným sportovcem. Jde o to, že frekvence zpětné vazby je regulována přímo podle potřeby konkrétního sportovce, kdy si vlastně sportovec o zpětnou vazbu řekne. A co více, sportovec má výhodu aktivně se podílet na procesu učení.

3.2.3 Třetí krok čtyřfázového modelu – vliv trenérova chování na výkon sportovce

Ve druhém kroku byly popsány jednotlivé možnosti interakce trenéra se sportovcem. Právě tyto interakce jsou základem pro celkovou práci se sportovcem, potažmo budoucí rozvoj jeho schopností a tedy i podstatou třetího kroku. Sportovci jsou ovlivňováni vlastní percepcí toho, jak na ně trenér nahlíží, jak je hodnotí, a právě to se může na oplátku podepsat na tom, jak sami hodnotí svůj výkon, své úspěchy (Lorimer, 2014).

S ohledem na Obr.1 Model efektivity trenéra (uvedený na s.1) lze tvrdit, že trenérovo chování během tréninku či zápasu (box č.5) bude mít efekt také na sportovcovu sebe-percepci (box č.9)

a úroveň jeho motivace (box č.10) v závislosti na sportovcově percepci (tam zahrnujeme např. sebevědomí, self-efficacy) a interpretaci daného chování (Horn, 2008). Dále lze spatřit souvislost mezi tímto chováním a změnami ve sportovcově self-konceptu, uvědomováním si vlastních kompetencí, vnitřní motivací a co více úrovní pocíťované úzkosti během závodní sezóny. Ukazuje se, že sportovci totiž pocíťují mnohem menší závodní úzkost v případě, kdy se jim od trenéra dostává přátelským a podporujícím způsobem vyšší frekvence technických instrukcí a opravné zpětné vazby.

Vzhledem k výše uvedenému modelu by se do problematiky dalo ještě zařadit téma sebe prezentace (self-presentation). Jedná se o proces, kdy se jedinec snaží kontrolovat, jak je vnímán ostatními. Motivace pro takové chování vzniká ve chvíli, kdy je jedinec v situaci, ve které ho ostatní nějakým způsobem hodnotí a pro něj samotného je to hodnocení významné. Právě trenér a jeho chování pak mohou být zdrojem tzv. sebe-prezentačních obav (self-presentation concerns) sportovce. Tento koncept ve svých výzkumech zpracovával hlavně Leary (1992).

Nyní se zaměřím trochu blíže na konkrétní kroky trenérů a jejich vliv na sportovce. Obecně lze tvrdit, že u sportovců, kterým je konstantně poskytováno menší množství zpětné vazby a méně kvalitních instrukcí, dochází pouze k malému rozvoji konkrétních dovedností nebo tento proces trvá mnohem delší dobu. Zvláště je to patrné v porovnání se sportovci zařazenými trenéry do skupiny „vysokých očekávání“, kterým trenéři naopak poskytují neustálé podněty pro rozvoj.

Další možností projevu sebenaplňujícího proroctví může být množství času poskytovaného trenéry na procvičování jednotlivých dovedností a také množství možných oprav při špatném provedení cviku. Sportovci z kategorie „vysoká očekávání“ z pravidla dostávají více šancí na opravu i delší čas na nácvik dovednosti (Weinberg & Gould, 2007).

Velmi zjednodušeně lze tvrdit, že jsou trenéři v případě sportovců, vůči kterým mají vyšší očekávání, mnohem tolerantnější, trpělivější (Horn, 2007). Na druhou stranu by zcela mylné představovat si přístup trenéra k „méně perspektivním“ sportovcům jako negativní. Většinou jde spíše o poskytování jakýchsi uklidňujících frází, ale bez zmínění možných prvků pro rozvoj dovednosti, tudíž ačkoliv jsou tyto fráze pro sportovce na poslech celkem milé, v podstatě mu vůbec nepomáhají zlepšit potřebnou dovednost, někam se posunout. Pro lepší představu uvádím konkrétní příklad: svěřenkyně trenéra aerobicového týmu trénují pike-press silový prvek. Obě se v tomto prvku udrží stejně dlouhou dobu, každopádně jedna z dívek patří z pohledu trenéra do kategorie vysokých očekávání, druhá naopak do kategorie nízkých

očekávání. Z toho důvodu, dojde k poskytnutí odlišné zpětné vazby v případě stejného výkonu. Sportovkyně, vůči které má trenér nízká očekávání, pravděpodobně obdrží zpětnou vazbu ve smyslu: „Dobrá práce, dělalaš cos mohla!“. Jak bylo zmíněno výše, jde o relativně milé konstatování, ale bez jakékoli rady, jak by se svěřenkyně mohla zlepšit, tedy se jedná o nekvalitní zpětnou vazbu. V kontrastu s tím je sdělení sportovkyni, od které trenér očekává prvotřídní výsledky: „To by celkem ušlo, ale příště více propni lokty, snaž se přenést váhu více dozadu, aby ses lépe udržela a příště to bude určitě lepší.“. Rozdíl mezi komentáři trenéra je patrný na první pohled. Druhou zpětnou vazbu lze charakterizovat jako konstruktivní a zároveň v ní vidíme i podporující prvek motivující dívku k dalšímu procvičování a větší sebedůvěře. Kromě instruování a podávání zpětné vazby může sportovce zásadně ovlivnit trenérova atribuce daného výkonu. Pokud trenér přisuzuje sportovcům dobrý výkon pouze náhodě nebo štěstí, sám sportovec začne svůj výkon zpochybňovat. V budoucnu si pak nebude ani natolik důvěřovat, aby daný výkon zopakoval. Naopak pokud trenér přisuzuje dobrý výkon atletovým dovednostem, dojde k posílení sportovcova vztahu k danému sportu obecně a sportovec bude i v budoucnosti sám od sebe očekávat dobré výkony (Horn, Lox & Labrador, 2010). Podobně tomu je v případě, kdy trenér atribuje sportovcovy chyby v konkrétní dovednosti s nedostatkem snahy nebo cviku. Jde o spojení s faktory, které může sám sportovec nějakým způsobem ovlivnit. Taková atribuce do budoucna spíše zvýší motivaci, sportovcům pozitivní přístup a v kontrastu s tím sníží pocity bezmocnosti, bezradnosti. V kontextu sebenaplňujícího proctví většinou trenér přisuzuje výkon náhodě v případě sportovců zařazených do kategorie „nízká očekávání“.

Trochu jiný úhel nabízí studie Nicholls, Levy, Jones, Meir, Radcliffe a Perry (2016) pohlížející na trenérovo chování a interakci spolu s osobností trenéra jako na významné stresory pro sportovce. Trenérovo chování ovlivňuje, jak sportovec nahlíží na vztah s trenérem jako takový. V souvislosti s tímto vztahem je pak asociováno sportovcovo štěstí, spokojenost nebo naopak pocity úzkosti, dokonce až agresivní myšlenky, chování. Z toho jasně vyplývá, jak je důležité, aby trenér vystupoval jako pozitivní a podporující.

Právě slovní agresivní chování trenéra zkoumala studie Mazera, Barnesové, Greviousové a Bogerové (2013). Komunikace jako taková definuje a tvaruje kontext, ve kterém sportovec zažívá sport. Celkově má komunikace zásadní vliv na motivaci sportovce a důvěryhodnost trenéra. Zmíněná studie ukázala, že sportovci percipují velmi agresivní trenéry jako méně důvěryhodné a obecně testovaní sportovci těchto trenérů vykazovali mnohem menší motivaci. Problémem této a podobné studie je přirozeně vliv kontextu, který zvláště ve sportovní prostředí

má značný vliv. Proměnné jako momentální skóre, naléhavost momentu či tempo hry mohou lehce pozměnit náhled nebo celkově přijetí trenérovy slovní agresivity.

Podporující nebo nepodporující chování lze měřit např. pomocí Coaching Behavior Scale for Sport (CBS-S) vytvořenou Côttem, Yardleym, Hayem, Sedgwickem a Bakerem (1999). Z pohledu tohoto dotazníku lze nepodporující chování trenéra charakterizovat manipulací, vyhrožováním, nadávkami, znejišťováním sportovce či vytvářením nadměrného tlaku na sportovce.

Celý proces percepce a interpretace není ovlivňován pouze konkrétním chováním trenéra. Naopak do procesu zasahuje celá řada faktorů jak ze strany sportovce, tak ze strany trenéra. Samozřejmě jako první jde o **osobnostní charakteristiky** konkrétního sportovce. Mimo tyto charakteristiky některé výzkumy poukazují na vliv **věku** nebo **vývojové úrovně** daného sportovce (Henderlong & Lepper, 2002; Deci, Koestner & Ryan, 1999). Navzdory tomu ale stojí laboratorní výzkum Amorose a Smithe (2003), kteří nezaznamenali žádné věkové nebo vývojové rozdíly ovlivňující interpretaci zpětné vazby. K výše uvedeným vlivům můžeme navíc přiřadit také **pohlaví** (Myers, Vargas-Tonsing & Feltz, 2005). Výzkumy v této oblasti jsou relativně nové a není jich velké množství. Právě zde se tedy otevírá další oblast zkoumání pro psychology.

3.2.4 Čtvrtý krok čtyřfázového modelu – chování sportovce potvrzuje očekávání trenéra

V posledním kroku cyklu dojde k potvrzení původního očekávání trenéra sportovcovým chováním. Sportovec nepodává dostatečné výkony, nedůvěřuje si nebo je ve svých výkonech labilní (příklad sportovec zařazeného trenérem do kategorie nízkých očekávání). V opačném případě si sportovec důvěřuje, vychází mu pokusy, dokáže se ze svých chyb rychle poučit.

V tomto bodě procesu začíná bludný kruh mylných sebenaplňujících proroctví. Osoba (trenér), která si vytvořila mylnou představu, je v podstatě přesvědčena o své pravdě a „dobrém“ odhadu, a proto později uplatňuje podobné (ačkoli nefunkční) strategie u dalších lidí. Právě v tom lze spatřit zásadní problém tohoto tématu. Zároveň tedy i nezbytnost šíření povědomí o existenci daného jevu mezi lidmi a rady, jak s jevem pracovat.

Nastává zde však ještě jeden zásadní problém. Někdy doopravdy může jít o mylný odhad trenéra, ten zařadí sportovce do stereotypní škatulky a poté nevědomky naplňuje předpoklady sebenaplňujícího proroctví. Na druhou stranu může někdy trenér sportovce odhadnout

a zaškatulkovat zcela správně na základě dlouholeté zkušenosti. Sportovci se tedy bude ve disciplíně dařit/nedařit, aniž by byly jeho výsledky jakkoli proroctvím ovlivňovány. V tomto případě tedy nepůjde o sebenaplňující proroctví jako takové, ale budeme pozorovat zcela běžnou praxi.

Právě uvedený problém je také jeden z důvodů, proč někteří výzkumníci zpochybňují existenci sebenaplňujícího proroctví v oblasti sportu. Je tedy potřeba zvážit mnohé úhly pohledu, kriticky toto téma vyhodnotit. A co více, je také velmi důležité mít na paměti, že ne každý trenér je náchylný k extrémnímu škatulkování a tedy i naplňování cyklu sebenaplňujícího se proroctví.

4 Návrh výzkumu

4.1 Cíle

Ústředním tématem bakalářské práce je očekávání trenérů v souvislosti s jejich přístupem ke sportovci. Jak bylo charakterizováno v teoretické části, tato očekávání se mohou projevovat v různých sférách vztahu trenéra se sportovcem, mimo jiné může jít také o odlišné chování daného trenéra vůči sportovci, od kterého neočekává přílišné úspěchy a naopak. Dosavadní výzkumy na toto téma byly provedeny pouze v zahraničí a většinou se zaměřovaly na sporty jako jsou hokej, fotbal, atletika či gymnastika. Právě zde spatřuji prostor pro další zkoumání, a proto tento výzkumný projekt směřuje do oblasti českého, juniorského aerobiku.

4.1.1 Vymezení výzkumného problému

Cílem výzkumné části je tedy zjistit, jestli existuje souvislost mezi chováním trenéra a očekáváním, jež od konkrétního sportovce má. Trenérovo očekávání bude manifestováno zařazením sportovce do kategorie a) vysokých nebo b) nízkých očekáváníí.

S ohledem na předchozí teoretickou část práce lze dále očekávat, že trenéři budou celkově dosahovat vyšších skóre v případě hodnocení svěřencem z kategorie vysokých očekáváníí a naopak nižších skóre od svěřenců z kategorie nízkých očekáváníí.

H0: Chování trenéra vůči sportovci z kategorie nízkých očekáváníí se bude významně lišit od chování vůči sportovci z kategorie vysokých očekáváníí.

H1: Chování trenéra vůči sportovci z kategorie nízkých očekáváníí se nebude významně lišit od chování vůči sportovci z kategorie vysokých očekáváníí.

Získaná data by také mimo jiné mohla sloužit jako základ pro intervenční program a mohla by přirozeně vést k dlouhodobější spolupráci se zúčastněnými trenéry. Šlo by např. o nahrávání trenérů při podávání zpětné vazby či vysvětlování jednotlivých prvků a následnému rozboru s případnou korekcí.

4.2 Popis vzorku

Do výzkumu budou zahrnuti trenéři/trenérky aerobiku s minimálně 5 letou zkušeností trenéra v tomto sportu. Věkové rozpětí se bude pohybovat od 18 do 50 let a všichni budou české či slovenské národnosti. Celkově by mělo jít ideálně o 15 trenérů.

Vzhledem k vlastnostem použitého dotazníku (vyplňují ho sportovci, nikoli trenéři) je nutné charakterizovat také sportovce zařazené do výzkumu. S ohledem na typ sportu a přirozené zastoupení dívek a chlapců v týmech (zastoupení dívek v aerobice je přes 90%), se výzkum zaměří pouze na dívky. Půjde o děvčata v juniorské kategorii, tedy mezi 14-16 lety, závodící vždy ve skupinové kategorii (ať už fitness team či step aerobic), ve II. výkonnostní třídě. Podmínkou bude minimálně tříletá spolupráce s konkrétní trenérkou či trenérem. Faktory jako bydliště či vzdělání zde nejsou podstatné. Žádný výzkum zatím nepoukázal na možný vliv vzdělání či místa původu na jedincův výkon, a proto ani v tomto výzkumu nebudou dané položky zahrnuty. Tyto dívky budou spadat do kategorie „nízkých“ či „vysokých“ očekávání na základě předchozího zhodnocení trenérem. Ideální by bylo stejnoměrné zastoupení svěřenkyň v obou kategoriích, kdy každá kategorie by se skládala z přibližně 10 svěřenkyň jedno konkrétního trenéra. Tedy celkově by šlo přibližně o 300 dotazovaných sportovkyň.

4.3 Metody a postup sběru dat

Existují různé modely pro zjišťování vztahu trenéra se sportovcem či konkrétněji zkoumání jeho/jejího přístupu, potažmo chování. Tyto koncepty jsou následně většinou podkladem pro vytvoření různých testových nástrojů. Jako typický příklad lze uvést Multidimenzionální model vedení (Multidimensional Model of Leadership) jehož autorem je Chelladurai (1990). Chelladuraiho model byl vytvořen jako rámec pro hodnocení efektivitu vztahu trenéra se sportovcem (Sullivan, Whitaker-Campbell, Bloom & Falcão, 2014) a tvrdí, že výsledky sportovce (ale třeba i celková spokojenost v daném sportu), jsou determinovány stupněm kongruence mezi trenérovým chováním, jež je vyžadováno situací, chováním trenéra, které je preferováno sportovcem a aktuálním chováním trenéra, které atlet vnímá (Baker, Yarldey & Côte, 2003). Zároveň do toho vstupují i osobnostní charakteristiky a to jak ze strany trenéra, tak ze strany sportovce. Zmiňovaný model je dále podkladem pro testovací škálu LSS neboli Škála oblasti vedení ve sportu (Leadership Scale for Sport), jejíž autorem je opět Chelladurai. LSS byla vytvořena k testování vztahu mezi konstrukty v MML a jejich aplikací k predikci efektivního vedení ve sportu (Chelladurai, 2007). Tato metodologie stejně jako např. Systém pro hodnocení trenérova chování (Coaching Behaviour Assesment Systém) (Smith, Smoll & Hunt, 1977) či Škála kontrolujícího chování trenéra (Controlling Coach Behavior Scale) (Bartholomew, Ntoumanis & Thøgersen-Ntoumani, 2010) je založena na hodnocení vlastní osoby, tedy na sebehodnocení testovaného trenéra. Všechny výše uvedené modely se snaží zkoumat chování ve vztahu trenéra se sportovcem z několika možných rovin.

Nicméně také existují testové nástroje zohledňující jeden konkrétní, specifický aspekt tohoto vztahu. Jsou to třeba osobnostní vlastnosti trenéra, jeho organizační schopnosti či profesionálnost vztahu. Mezi takto úzce orientované nástroje řadíme např. Dotazník hodnocení trenéra (Coaching Evaluation Questionnaire) vytvořený Rushallem a Wiznukem (1985) nebo třeba CBQ - Dotazník chování trenéra (Coaching Behavior Questionnaire), jehož autory jsou Kenow a Williams (1992).

4.3.1 Trenérský model (=Coaching Model – CM)

Navzdory výše uvedeným nástrojům, pro výzkum v této bakalářské práci jsem se rozhodla zvolit trochu jiný typ dotazníku umožňující nám zaznamenat hodnocení sportovce, se kterým daný trenérem spolupracuje, nikoli pouze vlastní, někdy možná i nepřesné hodnocení trenéra samotného. Toto hodnocení navíc postihuje široké spektrum vztahu trenéra se sportovcem nikoli pouze jeden specifický faktor.

Pro lepší pochopení využívaného nástroje v tomto výzkumu je potřeba zmínit tzv. Trenérský model (Coaching Model – CM). Tento model je totiž východiskem pro námi využívaný dotazník. Jedná se o koncept vztahu trenéra se sportovcem založený na kvalitativním výzkumu Côté, Yardley, Hay, Sedgwick a Baker, 1999, který je využíván čistě v oblasti sportu. Právě na základě rozhovorů s trenéry a sportovci byly vytvořeny jednotlivé položky výše uvedeného dotazníku. A co více, vzhledem k výrazné orientaci na rozvoj sportovce lze tento model uplatňovat především u mladistvých sportovců (Sullivan, Whitaker-Campbell, Bloom & Falcão, 2014). Ústředním tématem pro tento model jsou tzv. „mentální modely potenciálu“ vytvořené konkrétním trenérem vůči jednomu sportovci. Tyto modely totiž následně formují, jak trenér smýšlí o daném sportovci, do jaké kategorie ho zařadí. To vše pak následně tvaruje trenérův přístup a chování ke konkrétnímu sportovci, jak během závodu, tak i během tréninku či organizačních setkání (Koh, Kawabata & Mallett, 2014).

Trenérovo chování ovlivňují faktory jako jeho vlastní osobnostní charakteristiky, jeho percepce atletových charakteristik a kontext, ve kterém se pozorované chování vyskytuje. Právě tuto komplexnost a multidimenzionalitu se celkem dobře daří zachytit pomocí tzv. CBS-S dotazníku, tedy škály chování trenéra ve sportovním prostředí (Coaching Behavior Scale for Sport).

4.3.2 CBS-S dotazník

CBS-S měří 7 různých dimenzí (7 faktorový model) zachycujících „zásahy“ trenéra vzhledem ke sportovci v komplexním tréninkovém i závodním prostředí. Konkrétněji sem patří 1) *fyzický trénink a plánování/podmiňování* (zapojení trenéra do sportovcova tréninku a podmiňování během tréninkového ale i závodního období) – otázky 1-7, 2) *technické dovednosti* (trenérovy schopnosti poskytovat zpětnou vazbu, demonstrování chtěného chování či poskytování různých vodítek pro zlepšení dané dovednosti) – otázky 8-15. Další kategorií je 3) *mentální přípravu* (zhodnocení trenérovy schopnosti poskytovat rady pro vyrovnání se s psychickým nátlakem během závodu apod.) - otázky 16-20. Dále sem autor řadí 4) *stanovování cílů* (jak moc se trenér zapojuje do identifikace a plánování konkrétních cílů, zda sleduje a reaguje na sportovcův pohyb směrem k vytyčeným cílům nebo naopak) – otázky 21-26 a 5) *závodní strategie* (tato kategorie odpovídá konstruktivní interakci trenéra se sportovcem s ohledem na vývoj závodu či zápasu) – otázky 27-33. Dalšími kategoriemi jsou 6) *osobnostní raport* (trenérova přístupnost, pochopení, naslouchání konkrétnímu sportovci) – otázky 34-39 a 7) *negativní osobnostní raport* (jak moc trenér využívání různých negativních technik, kam můžeme např. zařadit křik či vzbuzování strachu) – otázky 40-47.

Chování trenéra během tréninku se odráží ve faktorech 1, 2, a 4 (tedy v položkách zaměřených na fyzický trénink a plánování/podmiňování, technických dovedností a mentální přípravy). Naopak chování specifické pro závodní, potažmo zápasové prostředí charakterizuje položka 5 (závodní strategie) a organizační chování reflektují zbylé položky, tedy 3, 6 a 7 (stanovování cílů, osobnostní raport a negativní osobnostní raport). Baker, Yardley a Côté (2003) provedl ověření jednotlivých částí testu a prokázali, že všechny položky jsou signifikantním prediktorem sportovcovy spokojenosti s konkrétním trenérem.

K hodnocením zde sportovcům slouží sedmi bodová Likertova škála, kdy hodnota jedna odpovídá – „chování se NIKDY nevyskytuje“, číslo 2 značí – „chování se vyskytuje ZŘÍDKA“ a číslo 3 – „chování se vyskytuje NĚKDY“. Prostřední hodnotu 4 lze charakterizovat výrokem – „k chování dochází celkem často“. Hodnota 5 odpovídá – „k chování dochází ČASTO“ a hodnota 6 – „k chování dochází VELMI ČASTO“. Konečnou hodnotou je 7 značící, že - „k chování dochází VŽDY“.

Vzhledem k tomu, že výše uvedený dotazník nebyl nikdy použit v českém prostředí, bude potřeba zajistit překlad jednotlivých položek a to zvláště s ohledem na nízký věk cílové skupiny, která bude dotazník vyplňovat (14-16 let). Právě nízký věk probandů snižuje pravděpodobnost

dostatečného porozumění anglického znění textu, a tudíž by mohlo dojít k celkovému znehodnocení jednotlivých výsledků. Primární překlad dotazníku bude samozřejmě potřeba ověřit. Jednou z možnou variant je vypracování překladu několika nezávislými překladateli. Druhou možností je tzv. zpětný překlad. V takovém případě by šlo o překlad z anglického originálu do českého jazyka a posléze překlad jinou osobou zpět do anglického jazyka. V závěru by došlo k porovnání obou variant.

Pro zajištění probandů (trenérů) vhodných pro tento výzkum budou sloužit veřejně přístupné oficiální stránky Českého svazu aerobiku, ale také webové stránky konkrétních klubů. K jejich kontaktování se využije dostupných emailových adres. Všem trenérům budou již na začátku vysvětleny všechny potřebné informace k výzkumu včetně do výzkumu zahrnuté spolupráce se svěřenci. Účast bude zcela dobrovolná. K prvnímu elektronickému kontaktu dojde ideálně v období přelomu října a listopadu. V této době je již skončena předchozí sezóna, avšak zároveň mají trenéři a jejich svěřenci několik měsíců na přípravu pro nové závodní období, mají dostatek času se věnovat i jiným aktivitám než intenzivnímu tréninku.

Po souhlasu jednotlivých trenérů by došlo v období ledna k osobnímu kontaktu s celou skupinou. Toto období je vhodné, protože je necelé dva měsíce před zahájením nové sezóny, ale zároveň by ještě trenéři nemuseli pociťovat přílišný časový nátlak, a tak by mohli být otevřenější jakékoli spolupráci. Trenérům i dívkám by byly vysvětleny záměry výzkumu, jak celý výzkum bude probíhat. Dívkám, které by projevíly zájem a souhlasily s účastí na výzkumu, by byl domů poskytnut balíček s dotazníkem a dalšími materiály. Vzhledem k tomu, že dívky by nebyly plnoleté, bylo by potřeba zajistit souhlas rodičů. Právě tento dokument by byl přiložen mezi výše zmíněnými materiály a dívkám by bylo jasně vysvětleno, že dotazník mohou vyplnit až ve chvíli, kdy rodiče podepíší souhlas s jejich účastí na výzkumu. Mimo to by balíček obsahoval ještě jednu popsanou instruktáž, jak pracovat s dotazníkem a kontakt na výzkumníka v případě jakéhokoli dotazu či nejasností. V posledním bodě bychom se navíc domluvily, aby mi v případě souhlasu rodičů zaslaly email o vypracování dotazníku. Tento proces by měl za účel omezit obsah rozhovoru s trenéry, tedy i jeho délku pouze na participanty.

Se samotnými trenéry by byly prováděny osobní rozhovory. Ty by probíhaly otevřenými otázkami, aby se trenéři naladili na prostředí tréninků a myšlenkově směřovali na konkrétní svěřence, kteří jsou do výzkumu zapojeni. Kromě toho bych požádala trenéry, aby oni sami zkusili zhodnotit své chování během tréninků a závodů, doptávala bych se, zda někde vnímají slabiny apod.. Na konci celého rozhovoru bych trenéra požádala, aby se pokusil každou ze svěřenkyň zařadit do kategorie „vysoká očekávání“ nebo „nízká očekávání“. Kategorie

vysokých očekávání by se dala charakterizovat na šanci dívky postoupit v daném roce do vyšší kategorie, tedy kategorie I. Na postup do takové kategorie musí v aerobiku daní sportovci, popřípadě tým, dosáhnout minimálně třikrát během sezóny na první či druhé místo v oficiálních závodech vypsanych Českým svazem aerobiku. Toto kritérium je zvoleno záměrně, protože se na něm jasně odráží úroveň sportovcova výkonu a pravděpodobně šance na úspěch bude pro trenéra nejzásadnějším klíčem k rozhodnutí, do které kategorie dívku přiřadit. Opačná kategorie, tedy „nízká očekávání“ bude charakteristická jen malou šancí jedince na zlepšení a je zde tedy jen minimální pravděpodobnost postupu do I. výkonnostní třídy.

4.4 Zpracování dat

Po ukončení rozhovorů s trenéry a zpětném získání dotazníků od dívek by začala fáze statistického vyhodnocování dat. Vzhledem k tomu, že v tomto výzkumu není kontrolní skupina, musím vyloučit využití t-testu. V tomto případě bychom tedy zjišťovala *Pearsonův korelační koeficient* (a jeho signifikantnost) mezi jednotlivými částmi dotazníku a zařazením do skupiny „nízkých“ nebo „vysokých“ očekávání.

Kromě výsledků pro výzkum v této práci, by tato data mohla sloužit jako podklad pro navazující prevenci a práci s konkrétními trenéry, potažmo celou skupinou. Bylo by zajímavé porovnat názhedy trenérů na sebe samé, které by pramenily z osobních rozhovorů a porovnat je s tím, co uvedly dívky do dotazníků. Daly by se zde odhalit silné stránky i nedostatky trenérů a na jejich základě vytvořit program vedoucí ke zlepšení jednotlivých (video analýza tréninku apod.).

4.5 Předpokládané výsledky

Výsledky by mohly odhalit chování trenéra typické pro kategorii vysokých či nízkých očekávání. Předpokládá se, nevyvrácení H_0 , tedy že chování trenéra se bude lišit vůči sportovkyním patřícím do kategorie „vysokých“ očekávání a „nízkých“ očekávání. Celkově by trenéři měli dosahovat ve všech kategoriích kromě negativního raportu signifikantně vyšších skóru v případě hodnocení dívkami z kategorie „vysokých“ očekávání. Ideálně by se tedy koeficient korelace měl blížit co nejvíce +1, u negativního raportu -1. U kategorie „nízká“ očekávání by tomu mělo být přesně naopak, tedy skoro u všech kategorií by se korelační koeficient měl blížit -1, u negativního raportu +1.

4.6 *Limity výzkumu*

Zásadní limity výzkumu vycházejí převážně z úzké specifikace probandů. V první řadě jde o to, že aerobic je typický estetický sport jako například tanec či gymnastika, kdy úspěšnost ve vysoké míře závisí na individuální oblibě konkrétních rozhodčí, tudíž je zde výrazně méně objektivní hledisko úspěšnosti než např. u typicky atletických sportů, kde první místo je dáno podle nejlepšího času, nejdelšího skoku atd. Právě typ sportu určitým způsobem moderuje preference sportovců v kontextu chování jejich trenéra. Na vliv typu sportu se zaměřil výzkum Bakera, Côtého a Hawese (2000). Výsledky jejich výzkumu odhalují změny preferencí s ohledem na prováděný sport, tedy i změny dosažených skóre u 6 ze 7 částí dotazníku CBS-S. Jediným oddílem, kde se neprokázala modifikace ve vztahu s typem sportu, byl fyzický trénink. Výsledky celkově ukazují, že chování trenéra hraje významnější roli u skupinových sportů než u sportů individuálních.

Mezi další limit lze bezpochyby zařadit homogenitu skupiny. Gender jako takový může být podkladem pro preference určitého stylu vedení. Právě tématikou vlivu gender na preference určitého chování trenéra se zabýval výzkum Martina, Dala a Jacksona (2001). Obecně se ukázalo, že dívky upřednostňují trenéry zaměřující se na udržení aktivity u sportovců bez výrazného protěžování soutěžní stránky sportu. Naopak chlapi upřednostňovali trenéry vzbuzující v nich chuť soutěžit a neustále zvyšovat výkonost. Na druhou stranu výzkum Shermana, Fullera a Speedové (2008) zaměřený čistě na australské sportovce neodhalil žádné výrazné rozdíly v preferenci chování trenéra s ohledem na gender. Nicméně jednotvárnost výzkumné skupiny pro tento projekt je nutno brát v potaz.

Dalším neméně podstatným omezením je úzká věková rozmanitost sportovkyň účastnících se výzkumu. Komunikace jako taková se vždy přizpůsobuje úrovni jedinců zasahujících do interakce. Sportovní prostředí není v žádném případě výjimkou. Jiné požadavky budou kladeny na trenéra pracujícího s dětmi z kategorií „školička“ (4-6 let) či „děti“ (8-10 let) a s naprosto jinými nároky se setká trenér skupiny „senior“ (17 a více let).

Kromě výše uvedených omezení nelze opomenout ani výkonnostní úroveň dívek jako další faktor. Celý výzkum je koncipován pro sportovce v II. výkonnostní třídě. To znamená, že nejde o sportovce na vrcholové úrovni účastnící se mistrovství světa či Evropy. Je možné, že i profesionální/neprofesionální úroveň mohla mít význam a určitým způsobem zkreslit výsledky výzkumu.

Trochu jiný limit výzkumu může nastat také ze strany trenérů, se kterými budou vedeny rozhovory. Nehledě na časovou náročnost, pro výzkum bude zcela zásadní schopnost daného trenéra odhadnout potenciál konkrétní dívky a hlavně přiřadit ji do jedné z kategorií („nízká“ nebo „vysoká“ očekávání). Zní to jako celkem jednoduchý úkol a pro profesionálního kouče to jistě nebude tak složité. Nicméně je potřeba mít neustále na paměti, že aerobic není v České republice vysoce profitový sport, kde každý trenér může získat dobré finanční ohodnocení, a tak se i sportu věnovat naplno jako kariéře. Mnoho z trenérů bere trénování pouze jako rekreační záležitost a je možné, že jim budou chybět jisté profesionální zkušenosti (bez ohledu na výzkumnou podmínku 5 let zkušenosti s trénováním), které by za jiných okolností velmi usnadnily odhad konkrétního sportovce.

Závěr

Ve své bakalářské práci jsem se věnovala tématu očekávání trenérů a jejich vlivu na sportovce. Ještě blíže šlo o prozkoumání oblasti sebenaplňujícího proroctví v kontextu sportovního prostředí a přidružených témat jako např. teorie očekávání či teorie hodnot. Mimo to byl v práci také rozebrán obecně vztah trenéra se sportovcem, který můžeme považovat za základní kámen celého procesu očekávání. Právě trenér hraje totiž zásadní roli v životě sportovce, ideálně by měl být považován za vzor a i blízkého přítele, tudíž jeho názor je pro rozvoj sportovce zcela zásadní.

Problematika očekávání jako taková byla v práci charakterizována zprvu šestifázovým cyklem sebenaplňujícího proroctví a ještě podrobněji rozebrána na základě cyklu čtyřfázového. Ukazuje se, že trenér si tvoří svá očekávání na základě vodítek ze tří základních kategorií – osobnostní vodítka, předchozí výkony sportovce a psychologické charakteristiky sportovce. Očekávání, která si trenér vytvoří na základě výše uvedených vodítek pak modifikují jeho chování vůči konkrétnímu sportovci. Tyto modifikace jsou hlavně patrné v interakci trenéra se sportovcem, v instruování sportovce a dále v podávání zpětné vazby. Sportovec, vůči kterému má trenér vysoká očekávání, se mnohem častěji dostává do interakce s trenérem, obdrží kvalitnější zpětnou vazbu, získává více času na trénink různých dovedností, případně více šancí na opravy chyb. Opačný trend můžeme často vnímat u sportovců, vůči kterým má trenér nízká očekávání. Méně šancí na opravu či zpětná vazba bez konstruktivních prvků, to vše charakterizuje, jak se nízké očekávání trenéra může podepsat na jeho přístupu. V praxi mohou všechny tyto prvky formovat reálný výkon sportovce. Např. nedostatečná zpětná vazba může vést k minimálnímu rozvoji dovedností, navzdory potenciálu sportovce. Stejná situace může nastat i v případě minimálního času na nácvik nějaké dovednosti. Tímto procesem však nedojde jen k minimálním pokrokům sportovce, ale také k potvrzení původního trenérova očekávání. Vzniká tedy bludný kruh, ze kterého je velmi obtížné vystoupit.

Právě odlišnosti chování trenéra vyvolané rozdílnými očekáváními byly základem výzkumné otázky v druhé části bakalářské práce. V této sekci jsem zkoumala chování trenérů pomocí tzv. CBS-S dotazníku. Jednotliví svěřenci hodnotili chování svého trenéra na škále frekvence výskytu určitého typu chování. Základním předpokladem bylo, že trenéři získají mnohem vyšší skóre v případě hodnocení sportovci z kategorie vysokých očekávání a opačný trend bude patrný v případě svěřenců z kategorie nízkých očekávání. Mimo zajištění výsledků pro uvedený výzkum nám mohou získaná data také pomoci zjistit „slabé stránky“ konkrétních trenérů a ukázat směr, jakým by se měla ubírat naše práce s trenérem.

Seznam použité literatury

Amorose, A.J. & Smith, M.R. (2003). Feedback as a source of physical competence information: Effects of age, experience and type of feedback. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 341-359.

Baláková, V. (2015). Případová studie – rozvoj komunikačních dovedností trenéra pomocí metody videotréninku interakcí. *E-Psychologie*, 9(2).

Baker, J., Côté, J. & Hawes, R. (2000). The relationship between coaching behaviours and sport anxiety in athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 3(2), 110-119.

Baker, J., Yardley, J. & Côté, J. (2003). Coaching Behaviors and Athlete Satisfaction in Team Individual Sports. *International Journal of Sport Psychology*, 34(3), 226-239.

Bartholomew, K.J., Ntoumanis, N. & Thøgersen-Ntoumani (2010). The Controlling Interpersonal Style in a Coaching Context: Development and Initial Validation of a Psychometric Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32(2), 193-216.

Baumeister, R.F. & Bushman, B.J. (2008). *Social Psychology & Human Nature*. USA: Thomson Wadsworth.

Campbell, J.P., Dunnette, M.D., Lawler, E.E. & Weick, K.E. (1970). *Managerial Behavior, Performance, and Effectiveness*. New York: McGraw-Hill.

Carpentier, J. & Mageau, G.A. (2013). When change-oriented feedback enhances motivation, well-being and performance: A look at autonomy-supportive feedback in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 423-435.

Cohen, J.B., Fishbein, M. & Ahtola, O.T. (1972). The Nature and Uses of Expectancy-Value Models in Consumer Attitude Research. *Journal of Marketing Research*, 9(4), 456-460.

Coker, Ch.A. & Fischman, M.G. (2010). Motor Skill Learning for Effective Coaching and Performance. In J.Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (6th ed), 21-41. New York: McGraw-Hill.

Coleman, L.M., Jussim, L. & Abraham, J. (1987). Students' reactions to teacher evaluations: The unique impact of negative feedback. *Journal of Applied Social Psychology*, 17, 1051-1057.

Côte, J., Yardley, J., Hay, J., Sedgwick, W. & Baker, J. (1999). An exploratory examination of the coaching behavior scale for sport. *Avante*, 5(2), 82-92.

Cussela, L.P. (1987). Feedback, motivation, and performance. In F.M. Jablin L.L. Putnam, K.H. Roberts & L.W. Porter (Eds.). *Handbook of organizational communication. An interdisciplinary perspective*, 624-678. Newbury Park: Sage.

Darley, J.M. & Fazio, R.H. (1980). Expectancy confirmation proces arising in the social interaction sequence. *American Psychologist*, 35, 867-881.

Deci, E.L., Koestner, R. & Ryan, R.M. (1999). A meta-analytic review of experiments examing the effects of intrinsic rewards or instrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125(6), 627-668.

DeVito, J.A. (2001). *Základy mezilidské komunikace*. Praha: Grada.

Dovalil, J. a kolektiv (2008). *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum.

Hayes, N. (2009). *Základy sociální psychologie*. Praha: Portál.

Hedström, P. & Bearman, P. (2009). *The Oxford Handbook of Analytical Sociology*. Oxford: Oxford University Press.

Hendernlong, J. & Lepper, M.R. (2002). The Effects of Praise on Children`s Intrinsic Motivation: A Review and Synthesis. *Psychological Bulletin*, 128(5), 774-795.

Horn, T.S. (2008). *Advances in Sport Psychology*. (3rd Ed). Champaign: Human Kinetics.

Horn, T.S., Lox, C. & Labrador, F. (2010). The self-fulfilling prophecy theory: When coaches` expectations become reality. In J. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (6th ed), 81-105. New York: Mcgraw-Hill.

Chelladurai, P. (2007). Leadership in Sport. In Tenenbaum, G. & Eklund, R.C. (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed.), 113-135. NJ: John Wiley.

Chelladurai, P. (1990). Leadership in Sport. *International Journal of Sport Psychology*, 21(4), 328-354.

Jowett, S. (2005). The coach-athlete partnership. *The Psychologist*, 18, 412-415.

- Jowett, S. & Poczwardowski, A. (2007). Understanding the coach-athlete relationship. In Jowett, S. & Lavallee, D., *Social Psychology in Sport* (3-15). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jussim, L. (1986). Self-fulfilling prophecies: A theoretical and integrative review. *Psychological review*, *93*, 429-445.
- Kahneman, D. & Miller, D.T. (1986). Norm theory: Comparing reality to its alternatives. *Psychological Review*, *93*(2), 136-153.
- Kasin, S. (2007). *Psychologie*, edice 4. Brno: Computer Press.
- Kenow, L.J. & Williams, J.M. (1992). Relationship between Anxiety, Self-Confidence, and Evaluation of Coaching Behaviors. *The Sport Psychologist*, *6*(4), 344-357.
- Koh, K.T., Kawabata, M. & Mallett, C.J. (2014). The Coaching Behavior Scale for Sport: Factor Structure Examination for Singaporean Youth Athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *9*(6), 1311-1324.
- Lafrenière, M.-A. K., Jowett, S., Vallerand, R.J. & Carbonneau, N. (2011). Passion for coaching and the quality of the coach-athlete relationship: The mediating role of coaching behaviors. *Psychology of Sport and Exercise*, *12*, 144-152.
- LaVoi, N.M. (2007). Expanding the Interpersonal Dimension: Closeness in the Coach-Athlete Relationship. *International Journal of Sport Sciences and Coaching*, *2*(4), 497-512.
- Leary, M. (1992). Self-Presentational Processes in Exercise and Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *14*, 339-351.
- Lent, R.W. & Lopez, F.G. (2002). Cognitive Ties That Bind: a Tripartite View of Efficacy Beliefs in Growth-Promoting Relationships. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *21*(3), 256-286.
- Lorimer, R. (2014). Coaches as a Potential Source of Athletes' Self-Presentational Concern. *International Journal of Coaching Science*, *8*(1), 83-91.
- Madon, S., Guyll, M., Buller, A. A., Scherr, K. C., Willard, J., & Spoth, R. (2008). The mediation of mothers' self-fulfilling effects on their children's alcohol use: Self-verification,

informational conformity, and modeling processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(2), 369–384.

Madon, S., Jussim, L. & Eccles, J. (1997). In Search of the Powerful Self-Fulfilling Prophecy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(4), 791-809.

Madon, S., Willard, J. & Scherr, K. (2011). Self-Fulfilling Prophecies: Mechanism, Power, and Links to Social Problems. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(8), 578-590.

Martin, S.B., Dale, G.A. & Jackson, A.W. (2001). Youth Coaching Preferences of Adolescent Athletes and Their Parents. *Journal of Sport Behavior*, 24(2), 197-216.

Mazer, J.P., Barnes, K., Grevious, A. & Boger, C. (2013). Coach Verbal Aggression: A Case Study Examining Effects on Athlete Motivation and Perceptions of Coach Credibility. *International Journal of Sport Communication*, 6, 203-213.

Millar, S-K., Oldham, A.R.H. & Donovan, M. (2011). Coaches' Self-Awareness of Timing, Nature and Intent of Verbal Instructions to Athletes. *International Journal of Sports Sciences & Coaching*, 6(4), 503-513.

Myers, N.D., Vargas-Tonsing, T.M. & Feltz, D.L. (2005). Coaching efficacy in intercollegiate coaches: sources, coaching behavior, and team variables. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(1), 129-143.

Nicholls, A.R., Levy, A.R., Jones, L., Meir, R., Radcliffe, J.N. & Perry, J.L. (2016). Committed relationships and enhanced threat levels: Perceptions of coach behavior, the coach-athlete relationship, stress appraisals, and coping among athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2(1), 16-26.

Porter, L.W. & Lawler, E.E. (1968). *Managerial Attitudes and Performance*. Homewood, Ill: Irwin.

Poczwardowski, A., Barott, J.E. & Henschen, K.P. (2002). The Athlete and Coach: Their Relationship and its Meaning. Results of an Interpretive Study. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 116-140.

Renko, M., Kroeck, K.G. & Bulloch, A. (2012). Expectancy theory and nascent entrepreneurship. *Small Bus Econ*, 39, 667-684.

- Rosenthal, R. & Jacobsen, L. (1968). Pygmalion in the classroom. *The Urban Review*, 3(1), 16-20.
- Rushall, B.S. & Wiznuk, K. (1985). Athletes' Assessment of the Coach: The Coach Evaluation Questionnaire. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10(3), 157-161.
- Sherman, Ch.A., Fuller, R. & Speed, H.D. (2008). Gender Comparisons of Preferred Coaching Behaviors in Australian Sports. *Journal of Sport Behavior*, 23(4), 389-418.
- Shih, M., Wout, D.A. & Hambarchyan (2015). Predicting Performance Outcomes From the Manner of Stereotype Activation and Stereotype Content. *Asian American Journal of Psychology*, 6(2), 117-124.
- Slepička, P., Hošek, V. & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Smith, R.E., Smoll, F.L. & Hunt, B. (1977). A System for the Behavioral Assessment of Athletic Coaches. *Research Quarterly*, 48(2), 401-407.
- Solomon, G.B. (2010a). The assessment of athletic ability at the junior college level. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 53, 37-46.
- Solomon, G.B. (2010b). The Influence of Coach Expectations on Athlete Development. *Journal of Sport Psychology in Action*, 1, 76-85.
- Solomon, G.B., Golden, A.J., Ciapponi, T.M. & Martin, A.D. (1998). Coach expectations and differential feedback: Perceptual flexibility revisited. *Journal of Sport Behavior*, 21, 163-177.
- Sullivan, P.J., Whitaker-Campbell, T., Bloom, G.A. & Falcão, W.R. (2014). A Confirmatory Factor Analysis of the Coach Behavior Scale for Sport. *Journal of Sport Behavior*, 37(2), 190-202.
- Tromp, E.J.Y, Pepping, G.-J., Lyons, J., Elferink-Gemser, M.T. & Visscher, Ch. (2013). "Let's Pick Him!": Ratings of Skill Level on the Basis of In-Game Playing Behaviour in Bantam League Junior Ice Hockey. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 8(4), 641-660.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 4.edition. Leeds: Human Kinetics.

Willard, J., Madon, S., Guyll, M., Spoth, R. & Jussim, L. (2008). Self-efficacy as a moderator of negative and positive self-fulfilling prophecy effects: mothers' beliefs and childrens' alcohol use. *European Journal of Social Psychology*, 38(3), 499-520.

Wilson, M.A. & Stephens, D.E. (2007). Great Expectations: An Examination of the Differences Between High and Low Expectancy Athles' Perception of Coach Treatment. *Journal of Sport Behavior*, 30(3), 358-373.

Wylleman, P. (2000). Interpersonal relationships in sport: Uncharted territory in sport psychology research. *International Journal of Sport Psychology*, 31(4), 555-572.